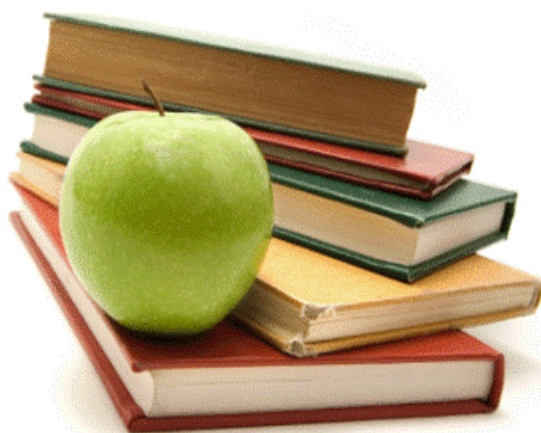




Ministerio de Salud Pública
Dirección General de la Salud
División de Programación Estratégica en Salud
Departamento de Ciclos de Vida
Programa Nacional de Nutrición

**Lineamientos para la venta y publicidad de alimentos en centros de enseñanza
primaria y secundaria públicos y privados del país.**

Documento Técnico



Montevideo, marzo de 2014.

Autoridades

Dra. María Susana Muñiz

Ministra de Salud Pública

Dr. Leonel Briozzo

Subsecretario

Dra. Marlene Sica

Directora General de la Salud

Dra. Adriana Brescia

Subdirectora General de la Salud

Dra. Ana Noble

Directora de la División de Programación Estratégica en Salud

Dra. Zully Olivera

Coordinadora del Departamento de Ciclos de Vida

Mag. Nut. Ximena Moratorio

Responsable del Programa Nacional de Nutrición

Autores

Mag. Nut. Ximena Moratorio – Programa Nacional de Nutrición

Mag. Nut. Elisa Bandeira – Programa Nacional de Nutrición

Lic. Nut. Gabriela Berri – Programa Nacional de Nutrición

Mag. Nut. Virginia Vodanovich – Programa Nacional de Nutrición

Colaboradores

Lic. Nut. Nora Villalba – Departamento de Alimentos

Ing. Alim. Lara Taroco – Departamento de Fiscalización

Participaron en la discusión de este documento representantes de:

Áreas y Programas del Ministerio de Salud Pública:

- Programa Nacional de Salud de la Niñez,
- Programa Nacional de Adolescencia y Juventud,
- Área de Enfermedades Crónicas No Transmisibles,
- Plan Escuelas Promotoras de Salud,
- Programa de Prevención de Enfermedades No Transmisibles
- Departamento de Alimentos.

Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad de la República.

Clínica Pediátrica A, Facultad de Medicina, Universidad de la República.

Clínica Pediátrica B, Facultad de Medicina, Universidad de la República.

Clínica Pediátrica C, Facultad de Medicina, Universidad de la República.

Departamento de Nutrición, Universidad Católica del Uruguay.

Maestría en Nutrición, Universidad Católica del Uruguay.

Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular.

Asociación de Nutricionistas y Dietistas del Uruguay.

Comité de Nutrición, Sociedad Uruguaya de Pediatría.

Sociedad Uruguaya para el Estudio de la Obesidad.

Programa de Alimentación Escolar, Consejo de Educación Inicial y Primaria.

Instituto Nacional de Alimentación, Ministerio de Trabajo y Seguridad Social.

Instituto de la Niñez y Adolescencia del Uruguay.

Red de Atención del Primer Nivel, Administración de Servicios de Salud del Estado.

Servicio de Atención a la Salud y Servicio de Regulación Alimentaria, Intendencia de Montevideo.

“Las escuelas, las guarderías y otros establecimientos educativos son instituciones privilegiadas que actúan in loco parentis y nada de lo que ocurra en ellas debe perjudicar el bienestar de los niños. Por lo tanto, el bienestar nutricional de los niños en las escuelas debe tener una importancia capital y sentar los cimientos para el bienestar de los menores en esta edad formativa. Ello también es congruente con la recomendación formulada en la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud por la que se insta a los gobiernos a adoptar políticas que apoyen un régimen alimentario saludable en las escuelas”. OMS, 2010.

Justificación

La dieta y la nutrición son factores claves para promover y mantener un nivel de salud adecuado a lo largo de toda la vida. Su función como factores determinantes de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) es bien conocida desde hace ya tiempo, lo cual las posiciona como componentes fundamentales de las actividades de prevención que se lleven a cabo para reducir la carga de morbilidad por esta causa.

En la Región de las Américas las ECNT son las principales causas muerte y discapacidad. Uruguay no es ajeno a esta realidad, ya que las ECNT constituyen las principales causas de morbimortalidad, el origen de la mayor parte de las discapacidades que presentan los individuos y responsables de más del 60% de las defunciones. Estas enfermedades generan además una enorme carga para los sistemas de salud, los servicios sociales y los individuos, determinando en nuestro país el 60% del total de los costos de atención médica.

Si bien clásicamente han sido consideradas como “enfermedades de la abundancia”, en las últimas décadas han alcanzado niveles alarmantes en los países en desarrollo y hoy en día se sabe que las personas socioeconómicamente más desfavorecidas son aún más afectadas.

El sobrepeso y la obesidad, que han aumentado rápidamente en los últimos años y muestran prevalencias preocupantes en todos los grupos etarios, constituyen uno de los principales factores de riesgo para muchas de las enfermedades crónicas no transmisibles.

En nuestro país, de acuerdo a la Encuesta Nacional de factores de riesgo para ECNT realizada en 2006 por el MSP, el 57% de los adultos presenta algún grado de sobrepeso u obesidad. En un 30,4% de los encuestados se observan cifras de presión arterial elevada, en un 5,5% glicemia elevada, en un 27% hipercolesterolemia y más del 90% presenta al menos un factor de riesgo para ECNT.

En relación a los adolescentes, de acuerdo a la encuesta GSHS Uruguay 2012, realizada a alumnos de Segundo y Tercero del Ciclo Básico y Primer año de Bachillerato de centros de enseñanza públicos y privados, casi el 27% de los estudiantes presenta sobrepeso u obesidad y un 7% son obesos.

Según un estudio realizado por el Instituto de Economía de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad de la República en 2005 en niños de escuelas públicas del país, (con edades comprendidas mayormente entre 7 y 9 años), la prevalencia de sobrepeso fue de 16,9%, y 9,1% de obesidad. Al evaluar nuevamente a los mismos

niños en 2009 (mayoría entre 12 y 13 años) se observó un aumento en la prevalencia de exceso de peso, la obesidad se presentó en el 8,7% de los casos y el sobrepeso en el 20,1%.

En los niños más pequeños, según la Encuesta Nacional sobre estado nutricional, prácticas de alimentación y anemia en niños menores de dos años (MSP/MIDES/RUANDI/UNICEF 2011), el 9,5% de los niños presenta obesidad (P/T > +2DE).

Las cifras de sobrepeso y obesidad en los niños y adolescentes uruguayos superan ampliamente los valores aceptables en una población bien nutrida. La obesidad durante la infancia se asocia a una mayor probabilidad de muerte y discapacidad prematuras en la edad adulta. Los niños que presentan sobrepeso u obesidad tienen mayores chances de continuar siendo obesos cuando sean adultos y de sufrir en forma más precoz enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes o enfermedades cardiovasculares. El riesgo es mayor cuanto más temprana sea la edad de inicio de la obesidad y mayor el tiempo de duración.

Uno de los principales factores implicados en este aumento del sobrepeso y la obesidad, es probablemente el cambio del patrón alimentario observado en las últimas décadas, en el cual se destaca el creciente consumo de alimentos procesados y altamente procesados. La composición nutricional de estos alimentos puede promover un aumento excesivo en el peso y favorecer el desarrollo de algunas de las ECNT que acompañan a la obesidad; debido a que habitualmente poseen alta densidad energética, alto contenido de grasas, grasas saturadas, ácidos grasos trans que se asocia a una buena palatabilidad, aportan cantidades excesivas de sal y azúcares, y son pobres en fibras. Además estos productos son objeto de una intensa publicidad y de grandes campañas promocionales que se centran en especial en los niños.

Existe consenso acerca de que para prevenir la obesidad infantil y reducir el riesgo futuro de ECNT, los niños deberían mantener un peso saludable y consumir alimentos con poco contenido de grasas saturadas, ácidos grasos de tipo *trans*, azúcares libres y sal, además de adoptar otras medidas como mantenerse físicamente activos. Ha sido demostrado además, que un adecuado ambiente en el hogar y la escuela, que induzca a elegir y consumir alimentos que contribuyan a una alimentación saludable, podría disminuir el riesgo.

A nivel de la comunidad educativa, se han desarrollado varias experiencias locales impulsadas desde diversos ámbitos con el fin de promover el consumo de alimentos con buen valor nutricional, fundamentalmente a través de la educación nutricional, sin

embrago, para lograr el impacto deseado se considera necesario impulsar una estrategia de alcance nacional que **regule que la oferta de alimentos y bebidas existente en cantinas, kioscos o locales similares ubicados en el interior de los centros educativos se ajuste a las recomendaciones nutricionales para la población en edad escolar y adolescentes, en especial en cuanto al contenido de azúcares, grasas y sodio.**

Es claro que para establecer los criterios que definen una alimentación saludable se debe partir del consumo diario de alimentos ya que de esta forma se reconoce que la nutrición de las personas depende de la ingesta de nutrientes en el total del día y no solo por el consumo individual de alimentos y bebidas. Sin embargo, los alimentos ofrecidos en cantinas y kioscos escolares, en general no se enmarcan en ninguno de los tiempos de comidas principales del día (desayuno, almuerzo, merienda y cena) sino que son consumidos en forma independiente, motivo por el cual su contenido de energía y nutrientes no es tenido en cuenta a la hora de equilibrar la alimentación diaria y son considerados como calorías discrecionales.

Esta razón, conjuntamente con la situación epidemiológica antes señalada, evidencia la necesidad de tomar medidas para garantizar una oferta alimentaria más adecuada del punto de vista nutricional en los centros educativos del país, considerando a estos alimentos y bebidas en forma individual y estableciendo criterios nutricionales para la venta de los mismos.

Es fundamental que la población en general y en particular los niños y adolescentes reciban mensajes claros en relación a los hábitos de vida saludables, para lo cual, los alimentos que se encuentren disponibles en los puntos de venta de los centros educativos, deben constituir un ejemplo de alimentación saludable y no lo contrario. En estos espacios, es prioritario generar un entorno favorable que respalde las opciones percibidas como saludables y gratificantes, de forma de facilitar a los niños y adolescentes llevar a cabo la selección de una alimentación saludable.

Objetivo:

Establecer los criterios técnicos para regular la publicidad y venta de alimentos y bebidas en los centros educativos de enseñanza primaria y secundaria, públicos y privados del país, con el fin de fortalecer la promoción de una alimentación adecuada en los mismos.

Metodología:

Los criterios establecidos fueron definidos en base a la evidencia científica existente y las recomendaciones nutricionales para la población uruguaya establecidas con anterioridad.

La definición de los criterios sigue dos lineamientos concretos:

- 1- promover entre la población escolar y liceal el consumo de alimentos y bebidas de adecuado valor nutricional priorizando alimentos naturales o con mínimo grado de procesamiento.
- 2- limitar el consumo de azúcares libres, grasas saturadas, grasas trans y sodio, con el fin de evitar que se superen las ingestas diarias recomendadas.

Para este fin se seleccionaron tres grupos de alimentos tomando en cuenta el grado de procesamiento dado que éste influye en las características nutricionales, y el contenido de energía y nutrientes vinculados al desarrollo de sobrepeso obesidad y enfermedades no trasmisibles.

Grupo 1: Alimentos y bebidas naturales o mínimamente procesados recomendados.

Grupo 2: Preparaciones elaboradas en el punto de venta que contengan ingredientes recomendados en proporciones adecuadas.

Grupo 3: Alimentos procesados envasados que cumplan con límites adecuados en cuanto al contenido calórico y de nutrientes.

A continuación se presenta una breve descripción de los parámetros utilizados para definir los criterios nutricionales de alimentos y bebidas que recomendados para comercializarse en los centros educativos.

Energía

Para establecer el máximo de energía aportada por una porción se tuvo en cuenta que las necesidades promedio para escolares y liceales con edades comprendidas entre 4 y 18 años son de 2037 ~ 2000 kcal diarias (tabla 1) y considerando que una colación de media mañana o media tarde no debería aportar más de un 10% del total de energía diaria ingerida, se determinó que los alimentos y bebidas ofrecidas podrán contener un **máximo de 200 kilocalorías por porción**.

Tabla N°1. Necesidades diarias de energía de acuerdo a grupo de edad y sexo.

Edad	Mujeres	Varones
4 a 6 años	1400 kcal	1400 kcal
7 a 10 años	1800 kcal	1800 kcal
11 a 14 años	2200 kcal	2500 kcal
15 a 17 años	2200 kcal	3000 kcal

Fuente: Recomendaciones nutricionales para la población Uruguaya, Programa Nacional de Nutrición, Ministerio de Salud Pública, 2005.

Grasas

Según las metas nutricionales para la población uruguaya, la energía total ingerida a partir de las grasas no debe superar el 30% del valor calórico total de la dieta y la energía proveniente de ácidos grasos saturados debe ser menor al 8%. Para una porción de alimento con un aporte calórico máximo de 200 kcal, estos porcentajes equivalen a un máximo de 60 Kcal procedentes de la grasa total, de las cuales menos de 16 kcal deberían provenir de grasas saturadas. Considerando que cada gramo de grasa aporta unas 9 kcal, la **cantidad máxima de grasa total admitida es de 6,7g y menos de 1,8g de grasas saturadas**.

En el caso de los productos lácteos debido a que la composición de la grasa láctea contiene aproximadamente un 60% de grasas saturadas, no se aplicará el límite antes mencionado para las grasas saturadas y se considerará un límite inferior para el contenido de grasa total, tomando como referencia el contenido de la leche entera 3g/100ml de acuerdo a lo estipulado en el Reglamento Bromatológico Nacional.

Los ácidos grasos trans deben aportar menos del 1% de la energía total de la ingesta diaria, lo cual corresponde a 20 kcal para una dieta de 2000 kcal. Considerando los riesgos asociados al consumo de este tipo de nutrientes y el escaso margen de consumo admitido para evitar consecuencias para la salud, se justifica la **ausencia de grasas trans incorporadas en los alimentos** y solo se admitirán aquellos presentes en forma natural por ejemplo en productos lácteos ($\leq 0,5g$ por porción).

Azúcares

Las recomendaciones establecen que los azúcares libres no deben representar más del 10% de la energía diaria, por lo tanto para una porción de 200 kcal, el aporte de energía proveniente de los mismos debería ser menor a 20 kcal. Teniendo en cuenta que los azúcares aportan en promedio 4 kcal por gramo, correspondería establecer un **máximo de 5 gramos por porción.**

Sin embargo, considerando que son limitados los productos existentes en el mercado que cumplen este criterio en la actualidad y con el fin de establecer un límite provisorio que estimule a la industria alimentaria a reducir el contenido de azúcares en alimentos y bebidas, en esta primera etapa se fijará en 30% el límite de energía proveniente de los azúcares, y por lo tanto en 15g por porción.

Cabe destacar que en la leche y los productos lácteos para este límite no se contabilizará la lactosa, azúcar contenido en forma natural, que generalmente se encuentra en una cantidad aproximada a 4,7g cada 100ml.

Sal

La ingesta de sal, cuyo exceso se asocia fuertemente al mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, debe ser restringida en la dieta y su consumo no debería alcanzar los 5 gramos al día (2 gramos de sodio). Por tal motivo, en los alimentos ofrecidos en centros educativos, **la proporción de sal en cada porción debe ser menor a 0,5g equivalente a 0,2 g de sodio.**

Tabla N°2. Criterios nutricionales para alimentos ofertados en los centros educativos.

	Contenido máximo admitido por 100 g de alimento	Contenido máximo admitido por 100 ml de bebida	Contenido máximo admitido por porción (50g/200ml)
Energía	≤400 kcal	≤100 kcal	≤200 kcal
Grasas	≤13,3g	≤3,4g	≤6,7g
Grasas saturadas	<3,6g	<0,9g	<1,8g
Grasas trans*	≤1,0g	≤0,25g	≤0,5g
Azúcares	<30 g	<7,5 g	<15 g
Sodio	<1,0g sal (0,4g sodio)	<0,25g sal (0,1g sodio)	< 0,5g sal (0,2g sodio)

*este límite se aplica solo a los alimentos que contienen ácidos grasos trans en forma natural como por ejemplo los lácteos. Todos los alimentos ofrecidos deberán ser libres de grasas trans agregadas.

En el caso de los lácteos, para la aplicación del límite de azúcares no se contabilizará el azúcar presente naturalmente (lactosa) y se establecerá un límite de grasa total de 12g/100g ó 3g/100ml (6g/porción) de la cual hasta un 60% podrá corresponder a grasa saturada (relación natural entre grasa total y grasa saturada presente en los lácteos).

Bebidas

El principal objetivo en relación con las bebidas debe ser promover el consumo de agua simple y potable, por lo que es fundamental asegurar la disponibilidad y el acceso a la misma en forma gratuita, ya sea a través de dispensadores, bebederos o agua embotellada garantizando su inocuidad.

Es importante que se fomente el consumo de agua exclusivamente, evitando publicidad para el consumo de cualquier otro tipo de bebidas.

No se recomienda la venta de aguas saborizadas, adicionadas en nutrientes y otros productos similares ya que tienden a sustituir el consumo de otros alimentos nutricionalmente valiosos como lácteos y jugos naturales.

Tampoco debe promoverse la venta de bebidas con edulcorantes no calóricos ya que mantienen el gusto y adicción al sabor dulce que no conduce a buenos hábitos alimentarios y desplaza el consumo de alimentos nutritivos. Además el consumo de este tipo de bebidas en cantidades excesivas aumenta la exposición a edulcorantes cuyo consumo acumulado en niños podría superar la Ingesta Diaria Admitida (IDA), ya que la misma se establece en función de los kilogramos de peso corporal.

Solo a modo de guía y sin pretender constituir la lista definitiva que en el caso de alimentos procesados deberá ser analizada con posterioridad, los alimentos y bebidas recomendados para la venta en los centros educativos, de acuerdo a los criterios establecidos, son los siguientes:

Grupo 1:

Alimentos y bebidas naturales o mínimamente procesados recomendados.

Son alimentos y bebidas, que deben ser promovidos ya que por su contenido en vitaminas, minerales, fibra y/o tipo de grasas contribuyen a mejorar la calidad global de la alimentación y/o a la prevención de enfermedades crónicas.

Frutas frescas, enteras o mínimamente procesadas (peladas y cortadas en trozos, deshidratadas o en ensaladas) que no contengan azúcares añadidos.

Frutos secos y semillas (como maníes, nueces, almendras, semillas de girasol, etc.) que no contengan azúcares, sal ni grasas añadidas (no fritos). Deberán presentarse en un tamaño de envase adecuado para no exceder el valor energético máximo de 200 kcal establecido por porción (aproximadamente 30 gr ó 2 cucharadas).

Leche preferentemente descremada o semidescremada, en cualquiera de sus formas de conservación.

Productos lácteos (leches fermentadas, yogures, etc.) elaborados a partir de leche entera, descremada o semidescremada, sin agregados de confites o golosinas, que cumplan con los criterios establecidos en cuanto al contenido de nutrientes y energía.

Agua, envasada. No se consideran aguas aquellas que contienen agentes aromáticos y/o edulcorantes, incluidas en la categoría de bebidas refrescantes. No obstante, 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 concentrado que no contengan azúcares añadidos o edulcorantes no calóricos.

Bebidas a base de hortalizas sin azúcares añadidos o edulcorantes no calóricos.

Grupo 2:

Este grupo está constituido por preparaciones elaboradas en el punto de venta con ingredientes recomendados. Ver anexo con recetas sugeridas.

Refuerzos o sándwiches, preferentemente elaborados con pan integral, pudiendo contener quesos con bajo contenido de grasa (magro, mozzarella, danbo, cuartirolo) y sodio y agregado de vegetales.

Bizcochuelos y tortas caseras, elaboradas con aceite, sin manteca ni margarina. Preferentemente con agregado de frutas o vegetales.

Galletitas caseras, scones, elaborados con aceite, sin manteca ni margarina, preferentemente en base a harinas integrales, simples o con agregado de semillas, frutos secos, frutas o vegetales.

Grupo 3:

Alimentos procesados que cumplan con los límites establecidos en cuanto al contenido calórico y de nutrientes, cuyo envase deberá contener una sola porción.

Este tipo de alimentos se recomienda incluir en la oferta del kiosco con el fin de dar mayor variedad, pero solo cuando su aporte de calorías, grasas, azúcares y sodio no superen los máximos establecidos.

Postres de leche, elaborados a partir de leche entera, descremada o semidescremada, que cumplan con criterios establecidos para lácteos.

Cereales de desayuno y barras de cereales siempre que cumplan los criterios establecidos para alimentos en general.

Galletas, panificados y productos de repostería, cuando cumplan los criterios establecidos para el contenido de energía y nutrientes.

Helados, preferentemente elaborados con leche que cumplan los criterios previamente establecidos.

Implementación del listado de alimentos y bebidas recomendados

El listado de grupos de alimentos y bebidas recomendados será actualizado periódicamente y difundido a través de la página web institucional.

Para la inclusión de alimentos procesados en el listado de grupos de alimentos y bebidas se convocará a la industria para la presentación de los productos que consideren cumplen los criterios. Se evaluará el cumplimiento de los criterios establecidos y se ingresarán al listado aquellos productos en que pueda verificarse el cumplimiento.

La presentación de productos por parte de la industria será voluntaria.

Del total de alimentos disponibles para la venta, incluyendo los exhibidos y los almacenados; se promoverá que al menos 6 de cada 10 productos sean los recomendados y de ellos 3 del Grupo 1 del listado confeccionado a los que deberá agregarse si correspondiera, los alimentos recomendados para niños, niñas y adolescentes con enfermedad celíaca y diabetes.

Los alimentos recomendados del grupo 1 deberían estar exhibidos en forma visible, ocupando al menos el 50% de la superficie total de los alimentos en exhibición, y promocionados de forma atractiva

Si al centro de estudios asiste algún niño o adolescente celíaco, los puestos de venta deben incluir al menos 2 productos aptos para el consumo de personas con enfermedad celíaca, que deberán ser libres de gluten naturalmente o estar incluidos en el listado integrado de productos aptos para celíacos registrados en MSP y/o Intendencia de Montevideo. Listado publicado en página web MSP. Para la elaboración de alimentos en el puesto de venta se recomienda aplicar las "Pautas para la elaboración de alimentos libres de gluten", de aplicación en los servicios de alimentación colectiva de instituciones u organismos públicos o privados. Disponibles en: http://www.msp.gub.uy/uc_6781_1.html

Los escolares y liceales diabéticos pueden consumir todos los grupos de alimentos recomendados en el listado, a excepción de los que contienen azúcares libres. Por tanto, en el caso de que en la población del centro de estudios haya algún niño o adolescente diabético, los puestos de venta deben incluir al menos 2 productos que contengan edulcorantes no nutritivos naturales registrados en MSP como aptos para el consumo de niños con dietas de restricción de azúcar.

Publicidad

Existen pruebas científicas de que la publicidad y promoción de alimentos y bebidas no alcohólicas dirigidas a los niños influye en sus preferencias alimentarias, las solicitudes de compra y las pautas de consumo de los niños. Además se sabe que la mayor parte de esta promoción se centra en alimentos ultraprocesados, ricos en grasas, azúcares o sal. Si bien la publicidad televisiva es la forma más utilizada de publicitar alimentos a los niños, existe una amplia gama de estrategias que se utilizan con el fin de promover este tipo de productos que a menudo incluyen sorteos, obsequios, concursos, patrocinio de eventos, entre otros. El ámbito escolar es también un espacio muy utilizado por las empresas para atraer el interés de niños y jóvenes a través de diferentes medios.

En mayo de 2010, la OMS aprobó el Conjunto de Recomendaciones sobre la Promoción de Alimentos y Bebidas no Alcohólicas dirigidas a los Niños, cuya finalidad “es orientar los esfuerzos de los Estados Miembros para idear nuevas políticas o reforzar las existentes con respecto a los mensajes publicitarios de alimentos dirigidos a niños”.¹

En este marco y en cumplimiento con lo dispuesto en el artículo 4° de la Ley 19.140, no podrá realizarse publicidad en los establecimientos educativos de aquellos alimentos y bebidas que no estén incluidos en el listado de alimentos y bebidas recomendados.

De acuerdo a las recomendaciones de la OMS deben quedar comprendidas en esta restricción todas las clases de comunicación o mensaje comercial concebido para, o que tiene el efecto de, aumentar el reconocimiento, la atracción o el consumo de productos y servicios que no están considerados dentro de una alimentación saludable; incluido todo aquello que sirva para dar publicidad o promover un producto o servicio en los centros educativos y sus alrededores.

Algunos ejemplos son:

- Afiches, vallas publicitarias, carteles.
- Uso de logotipos y nombre de marcas en materiales escolares u otros objetos, por ej: Remeras, gorras, mochilas, útiles escolares.
- Muestras gratis en las cantinas escolares y liceales y en las salidas didácticas o paseos.
- Entrega gratuita o precios reducidos de los productos para salidas didácticas, festivales y fiestas de los centros educativos.
- 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.
- La exhibición y visibilidad de los alimentos constituye una forma de publicidad y promoción.

¹ Conjunto de Recomendaciones sobre la Promoción de Alimentos y Bebidas no Alcohólicas dirigidas a los Niños. Ginebra: OMS 2010. http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243500218_spa.pdf

Anexo

RECETARIO

PREPARACIONES ARTESANALES

ELABORADAS EN EL PUNTO DE VENTA O EN CASA PARA LLEVAR

Sándwich De Pollo, Lechuga Y Tomate

Ingredientes

- 1 pan tortuga cortado al medio (puede sustituirse por
- 2 rebanadas de pan integral o con granos)
- 1 hoja de lechuga
- 3 rodajas de tomate
- 2 cucharadas de pollo cocido y picado (sin piel)
- 1/2 cda. de mayonesa light

Procedimiento

- En una rodaja de pan colocar la lechuga y el tomate
- Colocar encima el pollo cocido y picado y la mayonesa.
- Cubrir con la otra rebanada de pan, presione un poco y parta en 2.

Información Nutricional por Porción

Energía (kcal)	217
Grasas (g)	7
Grasas Saturadas(g)	1
Grasas Trans (g)	-
Azúcar (g)	-
Sodio (mg)	250

Sándwich Caprese

Ingredientes

- 1 pan tortuga cortado al medio (puede sustituirse por
- 2 rebanadas de pan integral o con granos)
- 4 hojas de albahaca fresca
- 1 rebanada de queso magro
- 3 rodajas de tomate

Procedimiento

- Untar una rodaja de pan con el queso, colocar la albahaca sobre el queso.
- Agregar encima el tomate y cubra presionando con la otra rebanada de pan.
- Cortar en 2 partes.

Información Nutricional por Porción

Energía (kcal)	194
Grasas (g)	5,1
Grasas Saturadas(g)	1,0
Grasas Trans (g)	-
Azúcar (g)	-
Sodio (mg)	247,1

Sándwich De Huevo Duro Y Verduras

Ingredientes

1 pan tortuga cortado al medio (puede sustituirse por
2 rebanadas de pan integral o con granos)
1/2 huevo duro
1/2 morrón en tiras
1 hoja de lechuga
3 rodajas de tomate

Información Nutricional por Porción

Energía (kcal)	241
Grasas (g)	9,1
Grasas Saturadas(g)	1,3
Grasas Trans (g)	-
Azúcar (g)	-
Sodio (mg)	255,1

Procedimiento

Lavar y hervir un huevo durante 10 minutos, luego colocar en agua fría, una vez enfriado, pelar y cortar en rodajas.
Colocar en una rebanada de pan el huevo rebanado y la lechuga presionando un poco, colocar encima las tiras de morrón, las rodajas de tomate y cerrar con la otra rebanada de pan.
Cortar en 2 para servir .

Fainá De Zapallitos

Ingredientes

1/2 taza de harina
3 ctas. de polvo de hornear
9 cdas. de queso magro rallado
5 ctas. de aceite
3 huevos
3/4 tazas de leche descremada
3 zapallitos grandes rallados (puede sustituirse por 3 berenjenas)
1 diente de ajo
1 cta. de cebolla picada

Información Nutricional por Porción

Energía (kcal)	116
Grasas (g)	5,7
Grasas Saturadas(g)	0,7
Grasas Trans (g)	-
Azúcar (g)	-
Sodio (mg)	75

Procedimiento

Mezclar la harina con el polvo de hornear.
Agregar y mezclar el resto de los ingredientes.
Aceitar y enharinar una asadera aceitada, colocar la mezcla y llevar a horno durante media hora aproximadamente.

Tiempo y Rendimiento

Cocción: 30 minutos aproximadamente.
Rendimiento: 9 porciones.

Pan De Pita Relleno

Ingredientes

Masa

20 g de Levadura seca (2 cdas.) o 60 g de Levadura Fresca
1 kg de harina,
2 y ½ tazas de agua, 1 cucharada de sal, ½ taza de aceite de oliva.

Procedimiento

El horno debe estar bien caliente cuando se introducen los panes.
Trabajamos todos los ingredientes, hasta lograr una masa uniforme. Cortamos del tamaño deseado y bollamos. Dejamos leudar hasta que doble su volumen. Estiramos los bollos dándoles forma circular. Colocamos en placa enharinada y cocinamos en horno precalentado a 220°C por 8 minutos o hasta que se inflen (sin tomar color). Rellenamos.

Tiempo y Rendimiento

Cocción: 8 minutos.

Rendimiento: 36 panes.

Rellenos sugeridos

Pollo sin piel cocido o al horno y picado, vegetales crudos o cocidos, como lechuga, tomate, morrón, zanahoria, queso magro, salsa de yogur natural descremado, semillas de girasol tostadas, aceite de oliva, vinagre.

Información Nutricional por Porción

Energía (kcal)	194
Grasas (g)	3,8
Grasas Saturadas(g)	0,6
Grasas Trans (g)	-
Azúcar (g)	-
Sodio (mg)	96,1

Pizza Integral

Ingredientes

Masa:

1 taza de harina integral
1 taza de harina blanca
1 cta. de levadura en polvo
1/2 taza de agua tibia
1 pizca de Sal

Salsa:

250 cc. de Pulpa de tomates
1 cta. de Cebolla picada
1 diente de ajo picado
1 pizca de sal
Orégano a gusto

Procedimiento

Precalentar una sartén previamente aceitada en cantidad mínima, y saltear la cebolla y el diente de ajo. Luego agregar la pulpa de tomates y los condimentos, cocinar durante unos 5 minutos.

Precalentar el horno.

Combinar en un recipiente las dos harinas y la pizca de sal.

A media taza de agua tibia agregar la levadura y esperar a que reaccione.

Información Nutricional por Porción

Energía (kcal)	213
Grasas (g)	1,8
Grasas Saturadas(g)	0,4
Grasas Trans (g)	-
Azúcar (g)	-
Sodio (mg)	120

Agregar a la levadura la mezcla de harina y formar una masa homogénea tapar y dejar leudar hasta que se duplique el volumen. Luego extender la masa, en asadera aceitada, acondicionar la salsa, espolvorear el orégano y cocinar en horno moderado.

Tiempo y Rendimiento

Cocción: 15 a 20 minutos aproximadamente.

Rendimiento: 4 porciones.

Scones

Ingredientes

1 taza de harina blanca
1 taza de harina integral
1 cda. de polvo de hornear
1/2 cta. de sal
3 cdas. de aceite
2/3 taza de leche descremada

Información Nutricional por Porción

Energía (kcal)	168
Grasas (g)	7,3
Grasas Saturadas(g)	0,1
Grasas Trans (g)	-
Azúcar (g)	-
Sodio (mg)	214

Procedimiento

Mezclar las dos harinas, el polvo de hornear y la pizca de sal.

Mezclar la el aceite con la leche y agregarlo a la mezcla de harinas.

Formar una masa homogénea sin amasar. Estirar con un espesor de 2 cm. y cortar con molde circular de 3 a 4 cm.

Sabores opcionales

Al preparar la masa se les puede agregar orégano, tomillo, albahaca, semillas (girasol, lino, sésamo, etc.), trocitos frutos secos, pasas.

Acondicionar en asadera aceitada y llevar a horno moderado durante 12 minutos a 15 minutos, aproximadamente.

Tiempo y Rendimiento

Cocción: 12 a 15 minutos aprox.

Rendimiento: 15 unidades.

Porción: 2 unidades.

Bizcochuelo De Vainilla

Ingredientes

2 tazas de harina.
2 ctas. de polvo de hornear.
1 taza de azúcar
6 huevos
1 cta. de extracto de vainilla.

Información Nutricional por Porción

Energía (kcal)	216
Grasas (g)	3,4
Grasas Saturadas(g)	0,9
Grasas Trans (g)	-
Azúcar (g)	19,5
Sodio (mg)	102,4

Procedimiento

Batir las claras de huevo hasta que esponjen y añadir la mitad del azúcar gradualmente hasta que esté a punto de nieve.

Aparte, bata las yemas de huevo y añada el resto del azúcar hasta que este cremoso.

Cernir la harina y el polvo de hornear.

A las claras batidas incorporar las yemas de huevo, el extracto de vainilla y la mezcla de harina.

Mezcle todo de forma envolvente hasta lograr una mezcla homogénea.
Verter la mezcla al molde aceitado y hornear a temperatura moderada.
El bizcochuelo estará listo cuando esté dorado y al introducir un cuchillo este salga limpio o sin ningún resto de mezcla.

Sabores

Se le puede agregar ralladura de cáscara de limón o naranja para saborizar.

Tiempo y Rendimiento

Cocción: 30 minutos.

Rendimiento: 10 rebanadas.

Torta De Zanahoria Y Naranja

Ingredientes

1 zanahoria
2 naranjas
1 huevo
1. de taza de azúcar
3 cdas. de aceite
½ taza de leche descremada
2 tazas de harina
2 ctas de polvo de hornear

Información Nutricional por Porción

Energía (kcal)	239
Grasas (g)	5,3
Grasas Saturadas(g)	0,2
Grasas Trans (g)	-
Azúcar (g)	19,5
Sodio (mg)	96,3

Procedimiento

Rallar la piel de la naranja y reservar.
Pelar y cortar la zanahoria y las naranjas (quitar las semillas).
Licuar juntos los huevos, la leche descremada, las naranjas, la zanahoria y el aceite.
Agregar el azúcar poco a poco y continuar licuando.
A parte, cernir la harina y el polvo de hornear juntos y adicionar la piel de naranja rallada.
Agregar los ingredientes licuados a los secos y unir bien.
Verter la mezcla en una asadera aceitada y enharinada y llevar al horno a temperatura moderada.

Tiempo y Rendimiento

Horneado: 25 a 30 minutos. Rendimiento: 10 rebanadas.

Galletitas De Limón

Ingredientes

2 tazas de harina
1 taza de azúcar
2/3 taza de aceite
1/2 taza de leche descremada
1 huevo
1 cta. de esencia de vainilla
1 cda. de ralladura de limón
2 cta de polvo de hornear

Información Nutricional por Porción

Energía (kcal)	228
Grasas (g)	6,7
Grasas Saturadas(g)	0,6
Grasas Trans (g)	-
Azúcar (g)	19,5
Sodio (mg)	89,2

Procedimiento

Mezclar el aceite, azúcar, ralladura de limón, el huevo y la leche. Agregar la harina

previamente mezclada con el polvo de hornear, mezclar hasta formar una masa más bien blanda.

Colocar la masa en chapa aceitada y enharinada de a cucharadas bien separadas.

Llevar al horno precalentado a 170 °C por unos veinte minutos.

Tiempo y Rendimiento

Horneado: 20 minutos aproximadamente.

Rendimiento: 20 unidades.

Porción: 2 unidades

Pan De Zapallo

Ingredientes

1 taza de puré de zapallo

1 taza y media de harina

3 cdas. de aceite

15 cdas. de azúcar

2 ctas. polvo de hornear

Cant. necesaria de canela

Información Nutricional por Porción

Energía (kcal)	178
Grasas (g)	5,7
Grasas Saturadas(g)	0,6
Grasas Trans (g)	-
Azúcar (g)	19,5
Sodio (mg)	80,5

Procedimiento

Colocar en un recipiente el puré de zapallo, el aceite y el azúcar. Mezclar.

Colocar en otro recipiente la harina y el polvo de hornear.

Unir ambas mezclas y agregar canela a gusto.

Verter en molde de pan previamente aceitado.

Hornear.

Tiempo y Rendimiento

Elaboración: 15 minutos.

Rendimiento: 10 rebanadas.

Mix Crocante

Preparación apta para celíacos(*)

Ingredientes

10 cdas. de pasas de uva

10 cdas. de maní tostado sin sal

10 cdas. de copos de maíz sin azúcar agregado

Procedimiento

Mezclar los ingredientes y almacenarlos en frasco de vidrio bien tapado en lugar seco y fresco.

Tiempo y Rendimiento

Elaboración: 5 minutos.

Rendimiento: 10 porciones.

Información Nutricional por Porción

Energía (kcal)	195
Grasas (g)	7,2
Grasas Saturadas(g)	1,3
Grasas Trans (g)	-
Azúcar (g)	
Sodio (mg)	14,3

Merengues

Preparación apta para celíacos (*)

Ingredientes

3 claras de huevo
el jugo de 1/2 limón
1/4 de cucharadita de sal
1 taza de azúcar blanco

Procedimiento

Con la batidora a la máxima velocidad, bata las claras a punto nieve hasta que se formen picos.
Sin dejar de batir, agregue el jugo de limón y la sal. Mezcle aproximadamente por un minuto.
Sin dejar de batir, añadir poco a poco el azúcar.
Con cuchara colocar montoncitos bien separados de la mezcla sobre chapa apenas aceitada.
Hornear a fuego medio a suave (100° C).
Cuando la superficie de los merengues esté dura y seca (aproximadamente 15 minutos) apague el horno y deje que se enfríen dentro de él durante 15 minutos. Si los saca antes de tiempo, el cambio brusco de temperatura hará que pierdan volumen.
Retire los merengues del horno cuando la superficie esté seca y déjelos enfriar a temperatura ambiente.
Conservar los merengues dentro de un recipiente de plástico con tapa hermética, en un lugar fresco y seco.

Tiempo y Rendimiento

Elaboración total: 3 a 4 horas.
Rendimiento: 18 unidades
Porción: 2 unidades

Información Nutricional por Porción

Energía (kcal)	69
Grasas (g)	0
Grasas Saturadas(g)	0
Grasas Trans (g)	-
Azúcar (g)	21,4
Sodio (mg)	5,7

Galletitas dulces de harina de arroz

Preparación apta para celíacos (*)

Ingredientes

2 tazas de harina de arroz
1/2 taza de azúcar
1/2 taza de leche descremada
2 ctas. de polvo de hornear
4 cdas. de aceite
1 huevo
1 pizca de sal
1 cta. de extracto de vainilla

Procedimiento

Tamizar la harina, el azúcar, el polvo de hornear y la pizca de sal.
Incorporar el aceite, mezclar y amasar hasta lograr una masa desgranada.
Agregar de a poco la leche, el huevo y la vainilla, mezclar lentamente.
Colocar una porción de masa entre dos trozos de polietileno (separadores) y amasar suavemente hasta llegar a 0,5 cm de altura, cortar con molde de 5 cm de diámetro.
Precalentar el horno a 180 °C.

Información Nutricional por Porción

Energía (kcal)	169
Grasas (g)	6,5
Grasas Saturadas(g)	0,1
Grasas Trans (g)	-
Azúcar (g)	9,6
Sodio (mg)	91,2

Colocar las galletas en asadera forrada con papel manteca.

Hornear entre 30 a 40 minutos hasta que estén doradas.

Al retirar dejar enfriar.

Tiempo y Rendimiento

Elaboración total: 30 a 40 minutos.

Rendimiento: 10 unidades

Porción: 5 unidades

Fainá Clásico

Preparación apta para celíacos (*)

Ingredientes

2 tazas de harina de arroz

1 y1/2 taza de harina de garbanzos

6 cdas. de aceite

1 pizca de sal

pimienta y orégano a gusto

Información Nutricional por Porción

Energía (kcal)	222
Grasas (g)	7,8
Grasas Saturadas(g)	0,0
Grasas Trans (g)	-
Azúcar (g)	9,6
Sodio (mg)	2,2

Procedimiento

De no obtenerse harina de garbanzos libre de gluten, se puede procesar los garbanzos crudos para obtener la harina.

Mezclar, tamizar la harina de arroz y la harina e garbanzos.

En un recipiente remojar durante una hora y media aprox. todos los ingredientes.

Calentar una asadera con cantidad mínima de aceite, revolver bien la preparación y colocar la mezcla de fainá, hornear de 25 a 30 minutos a 200 °C, hasta que el fainá esté cocido y dorado.

Esperar a que enfríe un poco para cortar y servir.

Tiempo y Rendimiento

Elaboración total: 20 a 30 minutos.

Rendimiento: 16 porciones

(*) Se recomienda aplicar las "Pautas para la elaboración de alimentos libres de gluten" del MSP.

Bibliografía consultada

Organización Panamericana de la Salud, Recomendaciones de la Consulta de Expertos de la Organización Panamericana de la Salud sobre la promoción y publicidad de alimentos y bebidas no alcohólicas dirigida a los niños en la Región de las Américas. Washington, D.C.: OPS, 2011.

Organización Panamericana de la Salud, Enfermedades no transmisibles en las Américas: construyamos un futuro más saludable, Washington, D.C.: OPS, 2011.

1ª Encuesta Nacional de Factores de Riesgo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles, División de Epidemiología, Ministerio de Salud Pública 2009.

Human energy requirements: Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation. Rome, 17–24 October 2001.

Recomendaciones nutricionales para la población Uruguaya, Programa Nacional de Nutrición, Ministerio de Salud Pública, 2005.

Manual para la Promoción de Prácticas Saludables de Alimentación en la Población Uruguaya, Programa Nacional de Nutrición, Ministerio de Salud Pública, 2005.

World Health organization. Joint WHO/FAO expert consultation on diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. WHO technical report series; 916. Geneva: WHO; 2002.

Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. 57ª Asamblea Mundial de la Salud. WH57.17. Ginebra: OMS; 2004.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Fats and Fatty Acids in Human Nutrition: Report of an Expert Consultation, del 10 al 14 de noviembre del 2008, Estudio FAO: alimentación y nutrición 91, FAO, 2010.

Monteiro C. The big issue is ultra-processing. [Commentary] World Nutrition, November 2010; 1, 6: 237-269.

Monteiro C. Nutrition Science: Time to start again. [Editorial] World Nutrition, November 2010; 1, 6, 230-236.

Nutrition standards for foods in schools: Leading the way toward healthier youth. Food and Nutrition Board. National Academy of Sciences. Washington, DC: National Academies Press; 2007. Disponible en www.iom.edu/CMS/3788/30181/42502.aspx.

UK Food Standards Agency. Front-of-pack traffic light signpost labeling. Technical Guidance Number Two, noviembre del 2007. Disponible en www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/frontofpackguidance2.pdf.

Secretaría de Salud, México. Estrategia contra el sobrepeso y obesidad. Lineamientos para el Expendio o Distribución de Alimentos o Bebidas en los Establecimientos de Consumo Escolar de los Planteles de Educación Básica. Disponible en www.portal.salud.gob.mx/contenidos/temas_interes/salud_alimentaria.html.

Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos. Gobierno de España, Ministerio de Sanidad, Política Social e igualdad, Ministerio de Educación, 2010.

Decreto N°36910-MEP-S. Reglamento para el funcionamiento y administración del Servicio de soda en los centros educativos públicos de Costa Rica. Disponible en www.gaceta.gov.cr/pub/2012/01/12/ALCA7_12_01_2012.pdf

Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Consulta Pública nº 71, de 10 de novembro de 2006. D.O.U. de 13/11/2006. Disponible en www4.anvisa.gov.br/base/visadoc/CP/CP%5B16556-1-0%5D.PDF

González C, Atalah E. Regulación de la publicidad televisiva de alimentos para prevenir la obesidad infantil. Arch Lat Nutr 2011; 61(3):296-301.

Hawkes C. Marketing food to children : the global regulatory environment. World Health Organization 2004.

Conjunto de Recomendaciones sobre la Promoción de Alimentos y Bebidas no Alcohólicas dirigida a los Niños. Ginebra: Organización Mundial de la Salud, 2010. Disponible en www.who.int/publications/2010/9789243500218_spa.pdf

Hawkes C, Henriques I, Calvillo A, Rodriguez L, Marty MR , Pizarro T. The WHO Set of Recommendations on the Marketing of Foods and Non-Alcoholic Beverages to Children: Proposals and Options for the Americas. Working Paper for the PAHO Expert Consultation Group on Food Marketing to Children. 14 de abril del 2011.

Olivares S, Yañez R, Diaz N (2003). Publicidad de alimentos y conductas alimentarias en escolares de 5° a 8° básico. Rev Chil Nutr 2003;30(1).

Muckelbauer R, Libuda L, Clausen K, Toschke A, Reinehr T and Kersting M. Promotion and Provision of Drinking Water in Schools for Overweight Prevention: Randomized, Controlled Cluster Trial. *Pediatrics* 2009;123:e661.

Rueda J R, Manzano I, Darío R, Pérez de Arriba J, Zuazagoitia J, Zulueta G. La Promoción de la salud. Algunas teorías y herramientas para la planificación y evaluación de intervenciones sobre los estilos de vida. Investigación Comisionada. Vitoria-Gasteiz. Departamento de Sanidad, Gobierno Vasco, 2008. Informe nº: Osteba D-08-08.

Reglamento Bromatológico Nacional. Decreto 915 / 994. 5º Edición. 2010