



JOSÉ ARTIGAS  
UNIÓN DE LOS PUEBLOS LIBRES  
BICENTENARIO.UY

## *Ministerio de Salud Pública*

Montevideo, 11 MAR. 2014

**VISTO**: la Ley N° 19.140 de 11 de noviembre de 2013;

**RESULTANDO**: que por la misma se promueven hábitos saludables en la población infantil y adolescente que asiste a establecimientos escolares y liceales, como forma de contribuir a la protección de la salud en cuanto al riesgo de sobrepeso, obesidad, hipertensión arterial y así como en las “Enfermedades Crónicas No Transmisibles”, vinculadas con dichos riesgos;

**CONSIDERANDO**: I) que se estima necesario promover hábitos saludables en el ámbito de la alimentación, en niñas, niños y adolescentes, que asisten a centros educativos públicos y privados;

II) que el Artículo 3° de la Ley N° 19.140, dispone que el Ministerio de Salud Pública confeccionará un listado de Grupos de Alimentos y Bebidas, nutritivamente adecuados, que contará con información destinada a los centros educativos en forma general (alumnos, docentes, funcionarios no docentes y padres), estableciendo recomendaciones para la alimentación saludable en las diferentes etapas de la vida, como forma de promoción y prevención a toda la comunidad;

III) que la Dirección General de la Salud y el Departamento de Nutrición han elaborado el listado de Grupos de alimentos recomendados para su oferta en las cantinas y/o quioscos de las Instituciones educativas y criterios nutricionales de referencia;

IV) que corresponde proceder en consecuencia;

**ATENTO:** a lo precedentemente expuesto y lo establecido en la Ley N° 19.140 de 11 de noviembre de 2013;

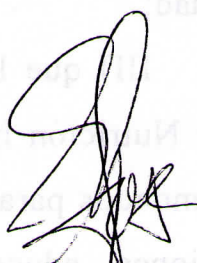
**LA MINISTRA DE SALUD PÚBLICA**  
**RESUELVE:**

- 1º) Apruébase el **Listado de Grupos de Alimentos** recomendados para su oferta en las cantinas y/o quioscos de las Instituciones educativas y criterios nutricionales de referencia, así como las recomendaciones para la oferta de alimentos a niñas, niños y adolescentes portadores de enfermedad celíaca y/o diabetes, en los Centros de Enseñanza, que se adjunta y forma parte integral de la presente Ordenanza.
- 2º) Comuníquese a la Administración Nacional de Educación Pública, al Consejo de Educación Inicial y Primaria, a la Asociación Uruguaya de Educación Católica y a la Asociación de Centros Educativos Privados. Publíquese en la página Web de esta Secretaría de Estado. Tome nota la Dirección General de la Salud. Cumplido, archívese.

Ord. N° 116

Ref. N°

CR.-



Dra. SUSANA MUÑIZ  
MINISTRA DE SALUD PÚBLICA

## Listado de grupos de alimentos recomendados para su oferta en las cantinas y/o quioscos de las instituciones educativas y criterios nutricionales de referencia.

**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.

### **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 (200 kcal).

**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, 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 artificiales.

**Bebidas a base de hortalizas** sin azúcares añadidos o edulcorantes artificiales.

### **Grupo 2:**

Este grupo está constituido por preparaciones elaboradas en el punto de venta con ingredientes recomendados. Se incluyen en este grupo:

**Refuerzos o sándwiches**, preferentemente elaborados con pan integral, pudiendo contener quesos con bajo contenido de grasa (magros, ricota, muzzarella, 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 incluirlos 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. Se incluyen en este grupo:

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

**Cereales de desayuno y barritas 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.

Las recomendaciones establecidas en el presente listado buscan; promover el consumo de alimentos y bebidas de adecuado valor nutricional priorizando alimentos naturales o con mínimo grado de procesamiento y limitar el consumo de azúcares libres, grasas saturadas, grasas trans y sodio, con el fin de evitar que se superen las ingestas diarias recomendadas.

Los **criterios nutricionales** que se tomaron como referencia para elaborar el presente listado de grupos de alimentos fueron los siguientes:

	Contenido máximo admitido por 100 g de alimento	Contenido máximo admitido por 100 ml de bebida	Contenido máximo admitido por porción
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 12 g/100g ó 3 g/100ml (6 g/porción) de la cual hasta un 60% podrá corresponder a grasa saturada (relación natural entre grasa total y grasa saturada presente en los lácteos).

## Recomendaciones para la oferta de alimentos a niños, niñas y adolescentes portadores de enfermedad celíaca y/o diabetes en los centros de enseñanza

### Alimentos para celíacos

El tratamiento de la enfermedad celíaca consiste en seguir una dieta libre de gluten durante toda la vida. El gluten en la alimentación se encuentra en los siguientes alimentos: *Trigo, Avena, Cebada, Centeno (TACC)* y/o sus derivados (almidones, harinas, sémolas, panes y pastas de trigo).

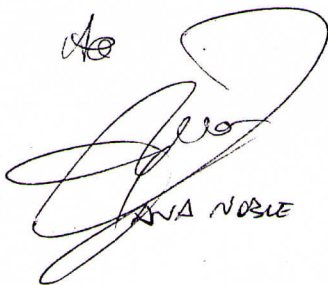
Si al centro de estudios asiste algún niño o adolescente celíaco, los puestos de venta deben incluir al menos 2 productos aptos para el consumo de personas con enfermedad celíaca, que deberán ser libres de gluten naturalmente o estar incluidos en el listado integrado de productos aptos para celíacos registrados en el Ministerio de Salud Pública 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](http://www.msp.gub.uy/uc_6781_1.html).

### Alimentos para diabéticos

Los escolares y liceales diabéticos pueden en general 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 registrados en MSP como aptos para el consumo de niños con dietas de restricción de azúcar.

10/3/14

de



SUSANA MUÑIZ



Dra SUSANA MUÑIZ  
MINISTRA DE SALUD PÚBLICA