

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Qué alimentos del Grupo Uno deben solicitar el ingreso al Listado de Grupos de Alimentos y Bebidas Recomendados en caso de querer formar parte del mismo?

Frutas frescas mínimamente procesadas: Peladas y/o cortadas en trozos, deshidratadas o en ensaladas, sin agregado de azúcar ni edulcorantes artificiales.

Frutos secos y Semillas oleaginosas: Se admitirán siempre que no contengan azúcares, sal ni grasas añadidas (no fritos).

Pueden ser naturales, horneados o tostados y deben presentarse por porción de un tamaño que no exceda las 200 kcal (aproximadamente 30 g o 2 cucharadas)

Jugos 100% de fruta natural: que no contengan azúcares añadidos ni edulcorantes artificiales.

Bebidas en base a hortalizas: sin agregado de azúcares ni edulcorantes artificiales.

Productos lácteos fluidos: Leches fermentadas, yogures, leches saborizadas etc. En base a leche entera, preferentemente descremada total o parcialmente, que cumplan con los criterios nutricionales de referencia.

Todas las frutas frescas naturales y el agua envasada (sin edulcorantes, colorantes o saborizantes), forman parte de este grupo en forma implícita, por lo tanto no es necesario solicitar su inclusión.

¿Los alimentos del Grupo Dos deben solicitar el ingreso al Listado de Grupos de Alimentos y Bebidas Recomendados?

No. En este grupo se encuentran las preparaciones artesanales, que pueden ser elaboradas en los quioscos o cantinas de los centros educativos y también preparaciones caseras para llevar como merienda.

Son una opción de preferencia ya que brinda la posibilidad de elegir ingredientes adecuados, con un bajo nivel de procesamiento y métodos de cocción apropiados, sin agregado de aditivos en su elaboración, promoviendo la preparación de comida casera, algunos ejemplos:

Bizcochuelos, tortas, galletitas y otros productos de repostería horneados, elaborados con aceite, sin manteca ni margarina. Preferentemente en base a harinas integrales, simples o con agregado de semillas, frutos secos, frutas o vegetales.

Refuerzos o sándwiches, preferentemente elaborados con pan integral, rellenos de vegetales con quesos de bajo contenido de grasa y sodio o carnes magras.

Se pueden tomar ideas del Recetario Orientativo que se encuentra en el Anexo de los Lineamientos para la venta y publicidad de alimentos en centros educativos del país.

¿Para ingresar al Listado de Grupos de Alimentos y Bebidas Recomendados los productos deben cumplir con los criterios nutricionales por 100g/100 ml y además por porción, o solamente cumpliéndolos por porción es suficiente?

Los productos que se incorporen al listado **deberán cumplir con ambos criterios nutricionales**, en caso de ser un alimento sólido por 100 g y por porción (o unidad de consumo individual), y de ser un alimento líquido por 100 ml y por porción (o unidad de consumo individual).

Los productos que concuerden con los criterios nutricionales antes mencionados, se incluirán en el Listado de Grupos de Alimentos y Bebidas Recomendados en el **Grupo 1** o en el **Grupo 3** de acuerdo al tipo de alimento que se trate.

¿En los productos que contienen azúcar agregado, se contabiliza solamente el azúcar añadido o el contenido total de azúcares libres a la hora de declararlos en el formulario de solicitud de ingreso al listado?

Para evaluar todos los productos se tendrá presente el **contenido total de azúcares libres** del alimento, tanto los agregados como los naturales (a excepción de los lácteos, en los que se descontará la lactosa).

Se deberá presentar el informe del perfil de azúcares, del laboratorio en el que se efectuó el análisis, con el nombre y la firma del técnico responsable.

¿Pueden ingresar al Listado de Grupos de Alimentos y Bebidas Recomendados productos envasados a granel?

Los productos envasados a granel deberán encontrarse subdivididos en envases primarios (por porción o unidad de consumo individual) contenidos en el envase secundario, para integrarse al Listado de Grupos de Alimentos y Bebidas Recomendados.

¿Con qué periodicidad se actualizará el Listado de Grupos de Alimentos y Bebidas Recomendados?

Los productos se irán incluyendo en el Listado de Grupos de Alimentos y Bebidas Recomendados a medida que se reciban y evalúen los formularios de solicitud.

En forma trimestral se actualizará y publicará en la página Web del MSP el Listado de Grupos de Alimentos y Bebidas Recomendados.

Por dudas y consultas dirigirse a: ingreso.meriendas@msp.gub.uy

nutrición@msp.gub.uy