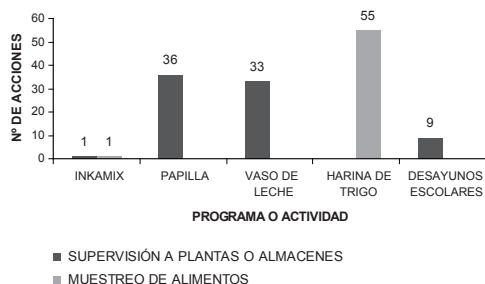


### DIRECCIÓN EJECUTIVA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE ALIMENTOS (DECYTA)



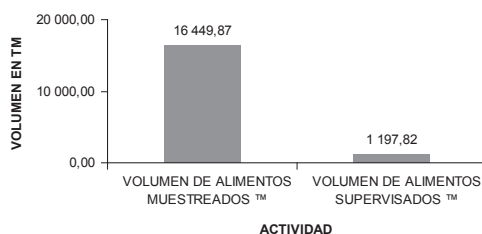
**Figura 1.** Acciones de supervisión y muestreo de alimentos de programas sociales, División de Inspección y Muestreo (CENAN-DECYTA. I Trimestre 2006. Fuente: CENAN / DECYTA / DIMPAC / Elaborado por la Of. Ejec. Estadística e Informática.

#### Fernando Bravo R.

En el primer trimestre de 2006, según muestra la figura 1, el equipo de la División de Inspección y Muestreo de la Dirección Ejecutiva de Ciencia y Tecnología de los Alimentos del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición ha efectuado 79 acciones de supervisión a plantas o almacenes y 56 acciones de muestreo de alimentos destinados para programas de alimentación complementaria y alimentos fortificados. La mayor proporción de las supervisiones se realizó a programas de papilla 45,57%, vaso de leche 41,77%, desayunos escolares 11,39% e inkamix 1,27%.

La mayor proporción de acciones realizadas al muestreo de alimentos se realizó a harina de trigo en planta 98,21% y muestreo de inkamix en planta 20,00%.

En el período enero-marzo 2005, personal del equipo de la División de Inspección y Muestreo ha supervisado la producción de 1197,82 toneladas métricas de alimentos, así también ha tomado muestras representativas de 16 449,87 toneladas métricas de alimentos a partir de los cuales se han efectuado los respectivos análisis de laboratorio con la finalidad de controlar la



**Figura 2.** Volumen de alimentos muestreados y supervisados. División de Inspección y Muestreo /CENAN-DECYTA. I Trimestre 2006. Fuente: CENAN / DECYTA / DIMPAC / Elaborado por la Of. Ejec. Estadística e Informática.

calidad. En total, se han controlado 17 647,69 toneladas métricas de alimentos como se observa en la figura 2, dichos alimentos corresponden tanto a programas de alimentación complementaria como a productos fortificados.

### DIRECCIÓN EJECUTIVA DE PREVENCIÓN DE RIESGO Y DAÑO NUTRICIONAL (DEPRYDAN)

#### Guía técnica para la elaboración de refrigerios escolares

El Área de Normas de la Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional, ha elaborado la Guía Técnica para la Elaboración de Refrigerios Escolares, la cual se muestra a continuación.

#### Refrigerios escolares (Lonchera escolar).

#### Definición

Son preparaciones que se consumen entre comidas, no reemplazan a ninguna de las comidas habituales (desayuno, almuerzo, lonche o cena). Estas preparaciones incorporan alimentos naturales o elaborados tales como lácteos, frutas, verduras y cereales, entre otros.

### Características de los refrigerios

Los refrigerios escolares deben tener las siguientes características:

- **Fáciles de elaborar**  
Utilizar alimentos de fácil preparación.
- **Prácticos de llevar**  
Que permitan el uso de envases simples, higiénicos y herméticos.
- **Ligeros**  
Evitar preparaciones “pesadas” como las comidas grasosas, abundantes, muy dulces o muy saladas.
- **Nutritivos**  
Que aporten entre 10 a 15% de los requerimientos promedio de energía del escolar. (Preescolar: 150 kcal; escolar de primaria 200 kcal, y escolar de secundaria 250 kcal)
- **Variados**  
Usar diversos alimentos disponibles en la zona.

### Factores a tener en cuenta para la elaboración de refrigerios saludables

- **Edad**  
Considerar si es preescolar, escolar de primaria o secundaria.
- **Estado nutricional**  
Evaluar el peso y la talla de la niña o niño y tomar en cuenta si está normal, adelgazado, con sobrepeso o talla baja.
- **Actividad del niño**  
Tomar en cuenta la actividad física de la niña o niño.  
*Actividad física intensa:* deportista o que camina largas distancias en zonas rurales.  
*Actividad física moderada:* que realiza actividades educativas y físicas cotidianas.  
*Actividad física sedentaria:* muy poca actividad física.
- **Preferencias alimentarias**  
Incluir alimentos saludables del gusto de la niña o niño.

### Consejos para la madre

- Lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos.
- Lavar muy bien las frutas y las verduras frescas y secas.
- Utilizar recipientes limpios, herméticos y fáciles de abrir.
- Explicar a los niños el porqué deben o no comer un alimento.
- Planificar conjuntamente con la niña o niño, los alimentos a incluir en la lonchera.
- En caso de incluir alimentos dulces (con azúcar) recomendar el lavado inmediato de dientes.
- De vez en cuando incluir alguna “sorpresita”. (alimento que le guste al niño y que no es consumido habitualmente).

### Alimentos recomendados para la elaboración de refrigerios escolares saludables

GRUPOS	ALIMENTOS
Lácteos	Queso, yogurt.
Frutas	Frescas: de la estación, al natural o en jugos.
	Secas: pasas, higos secos.
Verduras	Lechuga, tomate, cebolla, palta, zanahoria.
Semillas	Nueces, almendras, maní, avellanas, habitas fritas; sin sal.
Cereales	Maíz, arroz o trigo; tostados o inflados, pan, galletas; integrales.
Preparaciones	Sándwichs de pollo, res o pescado, tamales, humitas.
Preparaciones industriales	Galletas, yogur envase individual ( <i>sachet</i> o <i>vasito</i> ), jugos en <i>sachet</i> o <i>tetrapack</i> con bajo contenido de azúcar, leche envasada tipo <i>sachet</i> .
Preparaciones regionales	Sierra / costa: habas, sancochadas, tostadas o fritas, papa sancochada o chuño, maíz o trigo sancochado o tostado. <i>Charqui</i> asado, numia (frijol tostado o frito). <i>Kiwicha</i> pop. Selva: cecina, plátano maduro, <i>juane</i> , <i>suri</i> tostado, chifle etc.
Bebidas	Chicha, limonada, naranjada, agua de manzana, agua hervida pura. etc. (todas con bajo o sin contenido de azúcar)

### Ejemplos de refrigerios preescolares con actividad moderada y estado nutricional normal

Todos los refrigerios deben ser acompañados de una bebida muy baja en azúcar o sin azúcar.

Los niños con sobrepeso u obesidad y adelgazados requieren refrigerios adecuados a su estado nutricional, previa evaluación del profesional nutricionista.

### Mensajes

Los refrigerios escolares deben elaborarse sobre la base de frutas, lácteos y pan.

Los jugos de frutas o las frutas al natural contienen menos azúcar que los jugos o néctares de fruta en envase individual.

El maní, las nueces, las almendras y las pecanas tienen ácidos grasos muy beneficiosos para la salud. Se recomienda una pequeña porción como refrigerio.

Las frutas y verduras tienen alto contenido de vitaminas y fibra importantes para la salud.

Se recomienda incluirlos como refrigerios debidamente picados o preparados y en envases herméticos (*tapers*).

Restringir el uso de alimentos industriales tipo *snacks*, néctares de fruta y similares con alto contenido de azúcares, sal, grasas y aditivos químicos.

Los lácteos, contienen importantes cantidades de calcio y proteínas necesarias para el crecimiento de los niños.

### PREESCOLARES

- |   |   |
|---|---|
| 1 | 1 vaso chico yogurt (130g)<br>2 unidades de galletas ó ½ taza de <i>kiwicha</i> pop |
| 2 | 1 unidad pequeña de fruta (100g)<br>1 pan pequeño con pollo o tortilla              |
| 3 | 1 trozo de queso (1tajada)<br>2 unidades de higos secos.                            |
| 4 | 1 unidad de zanahoria pequeña<br>2 cucharadas de maní tostado                       |