



GUÍA PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y NUTRITIVA



UApa | Unidad Administrativa Especial de Alimentación
Escolar Alimentos para Aprender

Banco Mundial | Prácticas Globales de Educación
y de Protección Social y Empleo



GRUPO BANCO MUNDIAL

PAE PARA ZONAS
RURALES DISPERSAS

**GUÍA PARA UNA ALIMENTACIÓN
SALUDABLE Y NUTRITIVA**

CONTENIDO

Pag.

1

PAE para zonas rurales dispersas

6

2

PAE para zonas rurales dispersas nutritivo

8

3

PAE para zonas rurales dispersas saludable

20



**GUÍA PARA UNA
ALIMENTACIÓN
SALUDABLE Y
NUTRITIVA**

¡BIENVENIDOS!

1. PAE PARA ZONAS RURALES DISPERSAS

El **PAE para zonas rurales dispersas** es un modelo de atención del Programa de Alimentación Escolar, diseñado para su implementación en sedes educativas ubicadas en las zonas o territorios rurales dispersos de difícil acceso, en coherencia con el contexto geográfico y poblacional. Está diseñado de manera que los padres de familia participen activamente como manipuladores de alimentos (según lo dispuesto en la Resolución 374 de 2024) o como operadores a través de las asociaciones de padres de familia de las instituciones educativas o de las juntas de acción comunal de las veredas en donde se encuentran ubicadas las sedes educativas rurales (Ley 2167 de 2021), así como en la vigilancia del Programa de Alimentación Escolar (Ley 2042 de 2020).

Objetivo

El PAE para zonas rurales dispersas tiene como fin **suministrar un complemento alimentario a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes de las sedes educativas ubicadas en zonas o territorios rurales dispersos**, durante el calendario escolar y la jornada académica, y busca:



Contribuir a su acceso y permanencia educativos.



Reducir el ausentismo escolar y aportar al logro de las trayectorias educativas completas con resultados de calidad.



Contribuir al bienestar y la seguridad alimentaria de niños, niñas, adolescentes y jóvenes.



Fomentar hábitos alimentarios saludables.

Características del complemento

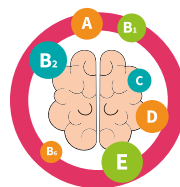
El PAE para zonas rurales dispersas les suministra a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes beneficiarios un complemento alimentario **saludable, variado, seguro y nutritivo** que, además:



Aporta **energía y nutrientes** y fomenta **hábitos alimentarios** y **estilos de vida saludables**.



Privilegia la **adquisición de alimentos a nivel local**.



Incluye **todos los grupos de alimentos** que se requieren para una **adecuada nutrición** y un **correcto aprendizaje**.

Características de un PAE exitoso para zonas rurales dispersas

El éxito del PAE para zonas rurales dispersas depende de la entidad territorial, así como de la participación de las asociaciones de padres de familia o juntas de acción comunal, bien sea como operadores del programa o a través de la participación ciudadana y el control social, y en general de **toda la comunidad educativa**, por tanto es responsabilidad de todos garantizar que este sea:



2. PAE PARA ZONAS RURALES DISPERSAS NUTRITIVO

El PAE para zonas rurales dispersas no solo busca promover que los niños, niñas, adolescentes y jóvenes de su comunidad asistan a la sede educativa todos los días, y mejoren su capacidad de aprendizaje, sino que **espera garantizar que todos los beneficiarios consuman alimentos nutritivos para que puedan crecer sanamente.**

Este contenido va dirigido a aquellos padres de familia que participan activamente en el PAE para zonas rurales dispersas como manipuladores de alimentos o como operadores a través de las asociaciones de padres de familia o de las juntas de acción comunal, así como padres que realizan actividades de vigilancia del programa.



RECUERDE

¡El PAE para zonas rurales dispersas asegura que los niños, niñas, adolescentes y jóvenes reciban todos los días un mínimo de **energía y de nutrientes esenciales** para su aprendizaje y desarrollo integral!

¡Aprenda con nosotros lo que es tener un PAE para zonas rurales dispersas nutritivo!



Los niños, niñas, adolescentes y jóvenes necesitan **energía, macro y micronutrientes** para poder llevar a cabo las actividades diarias, crecer óptimamente, concentrarse en clases, aprender y jugar con sus amigos. También para mantener un peso corporal apropiado y minimizar el riesgo de enfermarse.

¡Acompáñenos y aprenda qué es la energía y cuáles son los nutrientes que necesitan los niños, niñas, adolescentes y jóvenes para aprender y estudiar felices!



ALIMENTOS

Los alimentos proporcionan a nuestro cuerpo la **energía y los nutrientes necesarios para realizar todas las actividades esenciales y cotidianas de nuestra vida**, es decir, respirar, caminar, correr, comer, jugar, entre otras.

ENERGÍA

La energía que aportan los alimentos la conocemos como **calorías**. Las calorías presentes en un alimento dependen del tipo de nutrientes. Los niños, niñas, adolescentes y jóvenes necesitan de las calorías para tener la **energía suficiente para estudiar y atender a sus responsabilidades académicas**.

Por eso garantizar que el PAE para zonas rurales dispersas entregue la cantidad de energía adecuada es importante.

NUTRIENTES

Los nutrientes son sustancias presentes en los alimentos que aportan energía o son necesarias para el **crecimiento, desarrollo y cuidado de la salud**.

Por un lado están los **macronutrientes**, los cuales se necesitan en grandes cantidades porque suministran la mayor parte de la energía al organismo. Por otro lado, están los **micronutrientes**, los cuales se necesitan en pequeñas cantidades y se encargan de regular varias funciones dentro del cuerpo.

Clasificación de los **macronutrientes**



CARBOHIDRATOS

Su función principal es **proveer energía suficiente para que el organismo pueda desarrollar sus actividades.**

♦ Se encuentran en alimentos como los cereales, azúcares, raíces, tubérculos y plátanos.



GRASAS

Además de **proporcionar energía**, son **indispensables para la formación de células y la absorción de algunas vitaminas.**

♦ Los alimentos fuente de grasas son los aceites, la mantequilla, el coco y el aguacate.



PROTEÍNAS

Ayudan a que se formen los tejidos del cuerpo y son necesarias para su crecimiento y desarrollo.

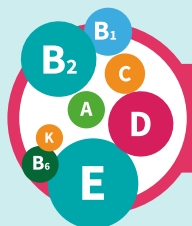
♦ Las proteínas se encuentran principalmente en alimentos como la leche, carnes, huevo y leguminosas.

Clasificación de los **micronutrientes**



MINERALES

Desempeñan varias funciones importantes en el organismo, siendo **componentes estructurales y reguladores de todos los procesos corporales.**



VITAMINAS

Cumplen diversas funciones en el organismo, como la **formación y mantenimiento de tejidos**, colaboran en la **absorción de nutrientes** y son **fundamentales en el funcionamiento de múltiples órganos esenciales como el cerebro, los ojos, los músculos y los huesos.**

♦ Se encuentran en prácticamente todos los alimentos, especialmente en las frutas, verduras, hortalizas y alimentos de origen animal.

Enfermedades ocasionadas por la deficiencia de nutrientes

El PAE para zonas rurales dispersas está diseñado para que los niños, niñas, adolescentes y jóvenes obtengan la energía y los nutrientes que necesitan para realizar sus actividades diarias. Durante la etapa escolar los niños y niñas requieren de al menos cuatro nutrientes esenciales: **hierro, calcio, zinc y vitamina A**. Estos nutrientes juegan un papel sumamente importante, su deficiencia puede desencadenar enfermedades como la anemia y el retraso en el crecimiento.

En cada territorio el nutricionista podrá definir qué otros nutrientes esenciales debe considerar durante el diseño del Plan Alimentario Rural.



Nutriente	Funciones	Enfermedades y síntomas ocasionados por su deficiencia 
Hierro	• Transportar el oxígeno de los pulmones a las distintas partes del cuerpo.	La falta de hierro causa anemia y síntomas como: • Piel pálida y uñas quebradizas • Cansancio, debilidad, dolor de cabeza, falta de apetito, mareo al ponerse de pie, dolor en la lengua e incluso dificultad para respirar • Bajo rendimiento escolar y dificultades en el aprendizaje
Zinc	• Es un mineral relevante en la defensa del organismo contra infecciones y participa en el crecimiento y desarrollo adecuado de niñas y niños.	El déficit de zinc puede ocasionar: • Pérdida de cabello y alteraciones en piel • Diarrea, falta de apetito y cicatrización lenta • Reducción en los niveles de concentración y retardos en el crecimiento • Infecciones recurrentes
Calcio	• Es el mineral más abundante en nuestro cuerpo y su principal función se relaciona con la formación de huesos y dientes.	La falta de calcio puede ocasionar: • Alteraciones en la vista, que incluyen desadaptación de los ojos a la oscuridad o ceguera nocturna • Sequedad o placas en los ojos
Vitamina A	• Al igual que el zinc, es importante en el desarrollo de las defensas del cuerpo y, además, mantiene una buena visión y salud en la piel.	La carencia de vitamina A puede: • Afectar el crecimiento y desarrollo de huesos y dientes

Grupos de alimentos



RECUERDE

Un complemento alimentario son los alimentos suministrados a los estudiantes beneficiarios del PAE para su consumo durante la jornada escolar.

El **complemento alimentario** que reciben todos los días los beneficiarios del PAE para zonas rurales dispersas **debe tener todos los grupos de alimentos**.

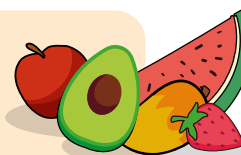
1 CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS

Este grupo aporta principalmente energía al organismo a partir de **carbohidratos**. Aquí encontramos alimentos como arepa, arroz, cebada, maíz, pasta, pan, yuca, arracacha, ñame, cubios, chuguas, papas y plátanos. Incluye también las harinas de cereales (trigo, maíz y arroz), de yuca y de plátano.



2 FRUTAS Y VERDURAS

Este grupo aporta gran parte de las **vitaminas y minerales** necesarios para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo. Dentro de este grupo se encuentran todas las variedades de frutas, verduras y hortalizas.



3 LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS

Son una fuente importante de **proteínas, vitaminas y minerales** necesarios para la salud de músculos, huesos y dientes. Los alimentos que incluye este grupo son leche, kumis, yogurt y distintos tipos de quesos.



4 CARNES, HUEVOS Y LEGUMINOSAS

Son la principal fuente de **proteínas** para el organismo. En este grupo se encuentran los huevos, las carnes, el pollo, el pescado, los mariscos y las leguminosas (fríjol, garbanzo, lenteja, arveja).



5 GRASAS

Aportan **energía y grasas** al organismo. A este grupo pertenecen los aceites y las margarinas o mantequillas.



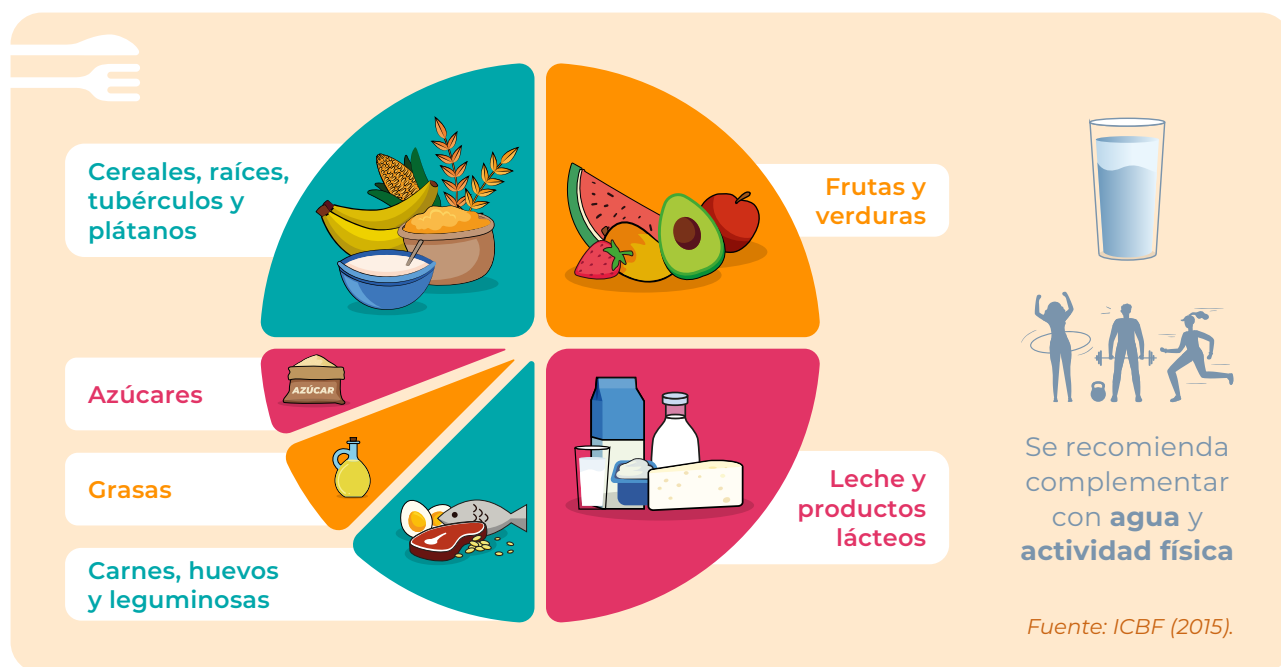
6 AZÚCARES

Azúcar, miel, panela y demás productos elaborados a base de azúcar.



El plato saludable de la Familia Colombiana

En Colombia usamos las **Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA)** para definir cómo luce un plato saludable. Un plato saludable contiene todos los grupos de alimentos, pero **no todos se consumen en igual medida**: hay unos que deben consumirse en mayores cantidades, mientras que otros en menores.



Los **principales mensajes que acompañan este plato** son:

- 1. Consuma alimentos frescos y variados** como lo indica el *Plato saludable de la familia colombiana*.
- 2. Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes** consuma diariamente leche u otro producto lácteo, y huevo.
- 3. Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón** incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.
- 4. Para mantener un peso saludable** reduzca el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.
- 5. Para prevenir la anemia** se deben comer vísceras (órganos internos de pollo, res o cerdo) una vez por semana.
- 6. Para complementar su alimentación** consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja o garbanzo.
- 7. Para tener una presión arterial normal** reduzca el consumo de sal y alimentos como embutidos, enlatados y “productos de paquete”, todos estos altos en sodio.

Plan alimentario Rural

El nutricionista dietista de su entidad territorial definirá la minuta patrón y el tipo de complemento que va a entregar en el modelo del PAE para zonas rurales dispersas, para cada vigencia, garantizando la modalidad de atención “preparada en sitio” o “comida caliente transportada”. **El Plan Alimentario Rural debe cumplir con las siguientes características:**

La **Minuta Patrón del Plan Alimentario Rural**, debe ser **elaborada por el profesional en Nutrición y Dietética** de la entidad territorial.

Garantizar el aporte promedio de 650 Kcal/día, para los grados de preescolar y primaria, y de 940 Kcal/día para los grados de secundaria y media, con un aporte mínimo irreductible de proteína del 16% del aporte de energía del complemento alimentario, de acuerdo con los rangos establecidos en la Resolución 3803 de 2016 del Ministerio de Salud y Protección Social.

Inclusión diaria de todos los grupos de alimentos establecidos en las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS) vigentes. Para lo cual, podrán emplear la porción estandarizada en las GABAS, denominados como “intercambio”

Grupo de alimentos	Número de intercambios GABA semanal	
	Preescolar y primaria	Secundaria y media
1. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	7 ½	12 ½
2. Frutas y/o verduras	5	7
3. Leche y productos lácteos	5	10
4. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	6	10
5. Grasas (para preparaciones)	5	5
6. Azúcares (para preparaciones y/o dulces/postres)	10	10
Total semanal	38 ½	54 ½
Aporte calórico promedio	650 Kcal	940 Kcal

Fuentes: Construcción UApA.

Preguntas frecuentes



¿Cómo sé **qué grupos de alimentos debo servir a los beneficiarios** del PAE para zonas rurales dispersas en mi sede educativa?

La respuesta es simple: El PAE para zonas rurales dispersas debe entregar un complemento alimentario que incluya diariamente **todos los grupos de alimentos**, y por tanto, entregar **una porción de cada uno de ellos**.

COMPLEMENTO ALIMENTARIO EN EL PAE PARA ZONAS RURALES DISPERSAS

**Carnes, huevos,
leguminosas secas,
frutos secos y semillas**

Ej: Pescado, res, cerdo,
pollo, frijol y garbanzo



**Cereales, raíces,
tubérculos y plátanos**

Ej: Arroz, papa, yuca y
plátano



**Leche y
productos lácteos**

Ej: Leche, kumis,
yogurt y quesos



Frutas y verduras

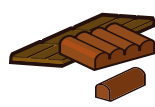
Ej: Tomate, acelga,
lechuga, mango y
gulupa



Grasas (aceite, margarina o
mantequilla incorporada en
la preparación de alimentos)



Azúcares (para
preparaciones y/o
dulces/postres)



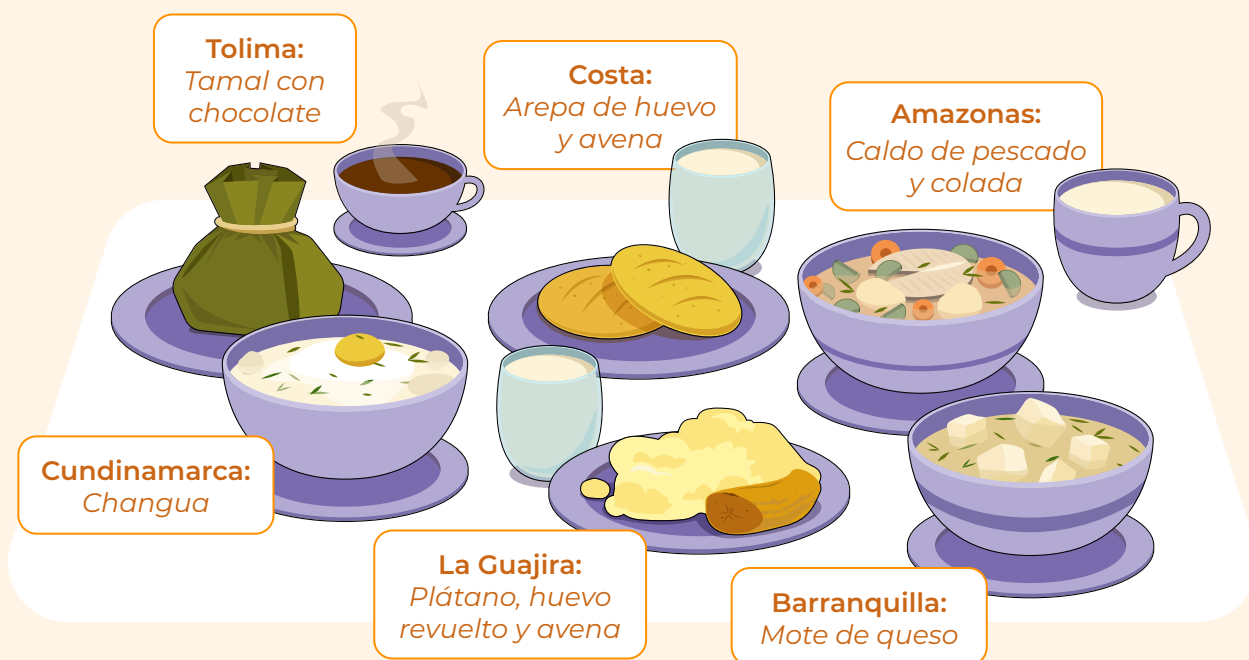
¿Puedo incluir **alimentos autóctonos y/o tradicionales** en las preparaciones?

Sí, en el PAE para zonas rurales dispersas se promueve la inclusión de alimentos nativos, autóctonos y tradicionales en las preparaciones de los complementos, incluyendo amasijos, tubérculos tradicionales, frutas locales, entre otros.



¿En el PAE para zonas rurales dispersas es posible elaborar **preparaciones que combinen distintos grupos de alimentos**?

Sí, ya que el PAE busca promover las tradiciones alimentarias de las comunidades respetando su cultura alimentaria y la alimentación saludable y agradable, en el PAE para zonas rurales dispersas se pueden combinar distintos grupos de alimentos en una misma preparación. Este sería el caso de las sopas, los arroces mixtos y las verduras calientes con papa. Normalmente, las preparaciones que combinan distintos grupos de alimentos se conocen como preparaciones mixtas y pueden ayudar a que los niños, niñas, adolescentes y jóvenes coman ciertos alimentos que no gustan mucho, como las verduras. Le vamos a dar **ejemplos de preparaciones mixtas** que podemos encontrar alrededor de nuestro país:



¿En los complementos alimentarios rurales **deben incluirse siempre los 6 grupos de alimentos**?

Sí. Todos los días, los complementos alimentarios rurales deben tener los 6 grupos de alimentos, sin excepción. Claro está que no siempre serán los mismos alimentos, ya que, como veíamos anteriormente, cada grupo contiene una gran variedad de alimentos para elegir cada día. Así, mientras un día se da pollo, al otro día se puede servir carne, al siguiente puede ser pescado, y así sucesivamente. Sin embargo, siempre tiene que haber un alimento de cada grupo de alimentos.



¿Cómo **incluir al grupo de las grasas y los azúcares** en los complementos **si no se pueden ver a simple vista**?

El grupo de las grasas normalmente está incluido en las preparaciones cuando se hacen sofritos, frituras, guisos y cuando se prepara el arroz, por tanto, este grupo está presente en las distintas preparaciones del día.

El grupo de azúcares generalmente se usa para endulzar las bebidas o para elaborar los postres del complemento alimentario rural, por tanto, también está presente en las distintas preparaciones del día. Recuerde que la miel y la panela también hacen parte de este grupo de alimentos.



RECUERDE

El consumo en exceso de azúcares y grasas favorece la aparición de enfermedades como diabetes, hipertensión y enfermedades del corazón.





¿Puedo intercambiar **plátano por arracacha** o **carne por arroz**?

En el PAE para zonas rurales dispersas se puede hacer un intercambio de plátano por arracacha porque los dos pertenecen al mismo grupo de alimentos, el de los cereales, raíces, tubérculos y plátanos. De acuerdo con el listado de alimentos intercambiables entre sí, una (1) unidad mediana de plátano, colí o guineo, se puede intercambiar por 1 trozo pequeño de arracacha, y de esta manera se conservan las mismas características de aporte nutricional.

No obstante, **en caso de querer intercambiar carne por arroz, esto NO es permitido en el PAE para zonas rurales dispersas debido a que estos alimentos pertenecen a grupos distintos:** la carne pertenece al grupo de carnes, huevos, leguminosas, mientras que el arroz pertenece al grupo de los cereales, raíces, tubérculos y plátanos.



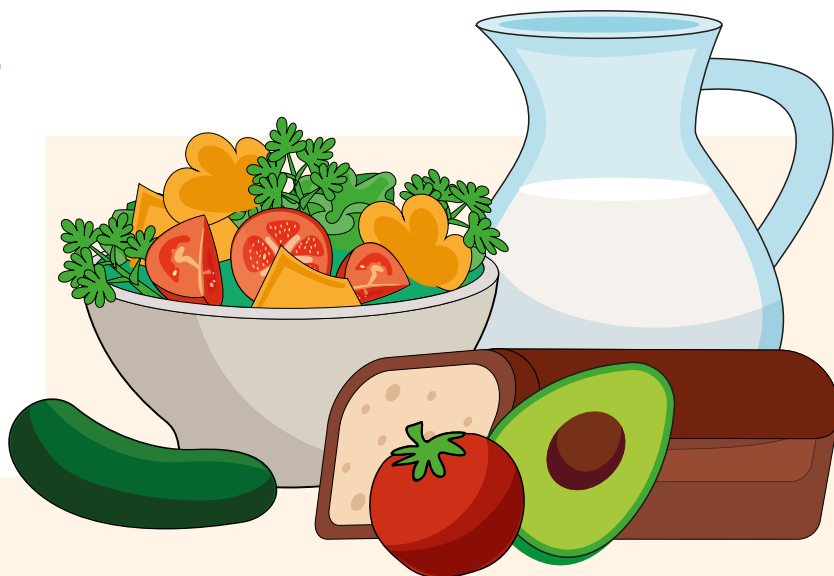
RECUERDE

Hacer intercambios no autorizados pone en riesgo la calidad nutricional y el aporte de energía y nutrientes del complemento alimentario del PAE para zonas rurales dispersas. Además, esto afecta el adecuado aprendizaje de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes de su sede educativa.



¿Es suficiente con que el PAE para zonas rurales dispersas sea nutritivo?

¡No, también necesitamos que sea saludable!



Porciones e intercambios

Los intercambios se utilizan en la situación en que no haya disponibilidad de un alimento del menú diario planeado, el alimento faltante se debe intercambiar por otro que se encuentre en la lista de intercambios, dentro del mismo grupo de alimentos, con el fin de mantener el aporte nutricional del menú.

Consulte con su entidad territorial la lista de intercambios que puede utilizar en la operación del programa en su sede educativa. Tenga en cuenta que cada vez que requiera realizar un intercambio debe reportarlo con su Entidad Territorial. Así mismo, pregunte por el número máximo de intercambios que puede realizar y el mecanismo de comunicación para reportar la necesidad de uso de intercambios.



RECUERDE

A menos que la entidad territorial le haya dicho lo contrario, **todos los niños, independientemente de su edad o grado, deben recibir el mismo complemento alimentario en el PAE** para zonas rurales dispersas.



3. PAE PARA ZONAS RURALES DISPERSAS SALUDABLE

El PAE para zonas rurales dispersas también debe generar hábitos de alimentación saludable en los niños, niñas, adolescentes y jóvenes de la sede educativa, que les permitan gozar de una buena salud, incluso cuando sean adultos.



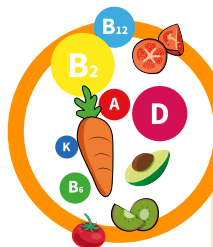
RECUERDE

Es responsabilidad de todos, tanto en el colegio como en la casa, fomentar estilos de vida y hábitos alimentarios **saludables** en nuestros niños, niñas, adolescentes y jóvenes para asegurarles una vida plena y libre de enfermedades.

Necesitamos que el PAE para zonas rurales dispersas se ajuste a las **características de una alimentación saludable** (que promueva el consumo de alimentos frescos y de agua) y **que además de nutritivo, ¡sea sabroso!**



Características de la alimentación saludable



COMPLETA

Aquella que contiene agua, fibra y todos los macronutrientes (proteína, grasa y carbohidratos) y los micronutrientes (vitaminas y minerales) necesarios para el organismo.



SUFICIENTE

En energía y nutrientes que promueve en los niños el crecimiento y el mantenimiento de un peso saludable en todas las etapas de la vida.



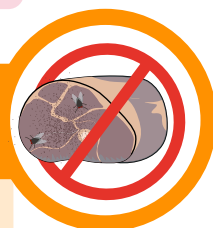
ADECUADA

Aquella que se ajusta a los gustos, preferencias, recursos económicos y hábitos alimentarios de los individuos.



EQUILIBRADA

Aquella que incluye las cantidades adecuadas de los grupos de alimentos, que al ser combinadas aportan los nutrientes necesarios para promover el crecimiento y la buena salud.



INOCUA

Aquella que es libre de contaminantes, sustancias tóxicas y otros factores que van en detrimento del estado de salud de quien la consume.

Fuente: MinSalud (2017).

Consejos para lograr una **alimentación saludable** en el PAE para zonas rurales dispersas



1

Siga al pie de la letra la estructura del complemento alimentario del PAE para zonas rurales dispersas para cumplir con las recomendaciones de energía y nutrientes que deben adquirir los beneficiarios.



2

Prefiera los alimentos frescos que los ultraprocesados.



3

Haga que los menús sean agradables y evite los desperdicios de alimentos.

CONSEJO NO. 1.

1

Siga al pie de la letra la estructura del complemento alimentario del PAE para zonas rurales dispersas

En el PAE para zonas rurales dispersas, la estructura del complemento alimentario está diseñada para aportar a las necesidades energéticas promedio de los escolares, según la edad y de manera prioritaria a los niños más pequeños.

El complemento alimentario prevé un aporte de calorías diferente según el nivel educativo, aportando un mínimo de 650 kcal/día para los grados de preescolar y primaria y 940 kcal/día para los grados de secundaria y media.

CONSEJO NO. 2.

2

Prefiera los alimentos frescos que los ultraprocesados

El PAE para zonas rurales dispersas solo debe tener alimentos frescos y saludables, teniendo en consideración que una alimentación saludable es aquella que desestimula el consumo de productos ultraprocesados, y protege y promueve la elección de alimentos frescos y nutritivos.

Sin embargo, sabemos que muchas veces los niños, niñas, adolescentes y jóvenes prefieren comer alimentos procesados o ultraprocesados como **papas fritas, gaseosas u otros productos altos en azúcares y grasas.**

¡Necesitamos su apoyo para que estos alimentos no hagan parte del PAE para zonas rurales dispersas!



RECUERDE

Los alimentos y las bebidas ultraprocesadas pueden afectar la salud de los niños y las niñas del PAE para zonas rurales dispersas, además de fomentar hábitos alimentarios inapropiados desde temprana edad.



Pero... ¿qué son los alimentos naturales?

ALIMENTOS NATURALES Y MÍNIMAMENTE PROCESADOS

Alimentos naturales (no procesados): son de origen vegetal (verduras, leguminosas, tubérculos, frutas, nueces, semillas) o de origen animal (pescados, mariscos, carnes de bovino, aves de corral, animales autóctonos, así como huevos, leche, entre otros). Una condición necesaria para ser considerados como no procesados es que estos alimentos no contengan otras sustancias añadidas como son: azúcar, sal, grasas, edulcorantes o aditivos.

Alimentos mínimamente procesados: son alimentos naturales que han sido alterados sin que se les agregue o introduzca ninguna sustancia externa. Usualmente se sustrae partes mínimas del alimento, pero sin cambiar significativamente su naturaleza o su uso.

Estos procesos "mínimos" (limpiar, lavar, pasteurizar, descascarar, pelar, deshuesar, rebanar, descremar, esterilizar, entre otros) pueden aumentar la duración de los alimentos, permitir su almacenamiento, ayudar a su preparación culinaria, mejorar su calidad nutricional, y tornarlos más agradables al paladar y fáciles de digerir. (OPS/OMS)

INGREDIENTES CULINARIOS

Los ingredientes culinarios son **sustancias extraídas de componentes de los alimentos, tales como las grasas, aceites, harinas, almidones y azúcar; o bien obtenidas de la naturaleza, como la sal.**

La importancia nutricional de estos ingredientes culinarios no debe ser evaluada de forma aislada, sino en combinación con los alimentos.

Este grupo incluye también a los sazonzadores naturales que aportan aroma, sabor y color a la preparaciones, como especias, hierbas y frutas. Algunos ejemplos incluyen:

◆ Achiote	◆ Caléndula	◆ Garam masala	◆ Albahaca
◆ Ajíes	◆ Cardamomo	◆ Hinojo	◆ Estragón
◆ Ajo	◆ Cebolla	◆ Jengibre	◆ Laurel
◆ Alcaparras	◆ Cilantro	◆ Mostaza	◆ Menta
◆ Semilla de anís	◆ Comino	◆ Nuez moscada	◆ Orégano
◆ Apio,	◆ Cúrcuma	◆ Paprika	◆ Tomillo
◆ Semillas y tallos	◆ Curry	◆ Pimienta	◆ Romero
◆ Azafrán	◆ Enebro	◆ Pimientos	◆ Perejil
◆ Canela	◆ Eneldo	◆ Vainilla	◆ Limón

Pasteurizar: es el método por el cual se reducen los microorganismos presentes en los alimentos, al someter el alimento a altas temperaturas por tiempos cortos y, como consecuencia, prolongar su vida útil.

Descremar: es cuando se remueve la grasa de la leche entera obteniendo la leche descremada.

Esterilizar: es el proceso mediante el cual se eliminan totalmente los microorganismos de los alimentos a partir de altas temperaturas, consiguiendo aumentar notablemente su vida útil.

Fuente: OPS/OMS (s.f) Clasificación de los alimentos y sus implicaciones en la salud.

¿... y los alimentos procesados y ultraprocesados?

PRODUCTOS COMESTIBLES LISTOS PARA EL CONSUMO: PROCESADOS Y ALTAMENTE PROCESADOS (ULTRA PROCESADOS)

Productos comestibles procesados: se refieren a aquellos productos alterados por la adición o introducción de sustancias (sal, azúcar, aceite, preservantes y/o aditivos) que cambian la naturaleza de los alimentos originales, con el fin de prolongar su duración, hacerlos más agradables o atractivos.

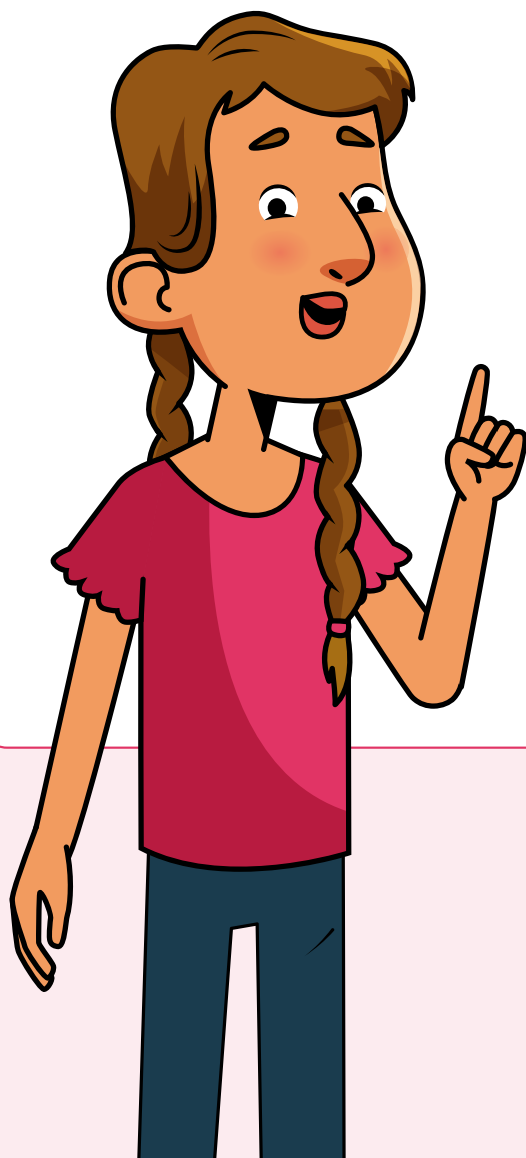
Ejemplos: verduras o leguminosas enlatadas o embotelladas y conservadas en salmuera, frutas en almíbar, pescado conservado en aceite, y algunos tipos de carne y pescado procesados, tales como jamón, tocino, pescado ahumado; queso, al que se le añade sal.

Productos comestibles altamente procesados (ultra procesados): son elaborados principalmente con ingredientes industriales, que normalmente contienen poco o ningún alimento entero. Los productos ultraprocesados se formulan en su mayor parte a partir de ingredientes industriales, y contienen poco o ningún alimento natural.



Bajo ninguna circunstancia, el PAE para zonas rurales dispersas puede incluir los siguientes tipos de alimentos:

- ◆ Sopas enlatadas o deshidratadas
- ◆ Sopas y fideos empaquetados "instantáneos"
- ◆ Cereales de desayuno azucarados
- ◆ Mezclas para pastel
- ◆ Papas fritas en paquete
- ◆ Bebidas gaseosas o jugos industrializados
- ◆ Caramelos, salsas o vinagretas industrializadas
- ◆ Helados y chocolates industrializados
- ◆ Salchichas, jamón, mortadela o chorizo



Fuente: OPS/OMS (s.f) Clasificación de los alimentos y sus implicaciones en la salud.

1

PRIORIZAR ALIMENTOS NATURALES

Hay que darle prioridad a los alimentos naturales, mínimamente procesados.

No se permite el consumo de alimentos ultra-procesados ni embutidos.

2

INCLUIR FRUTAS Y VERDURAS

Además de ser muy ricas y nutritivas, las frutas y verduras frescas les permitirán elaborar una **gran variedad de preparaciones como ensaladas y jugos**. También, debido a su gama de colores, podrán armar **platos llamativos y agradables de comer**.

**RECUERDE**

Nuestro país produce una gran cantidad de frutas, verduras y hortalizas durante el año, no dude en incorporarlas en los menús.

Aspectos a tener en cuenta a la hora de seleccionar alimentos

3

PREFERIR PRODUCTOS LOCALES

La **compra y consumo de alimentos producidos en el entorno cercano** es una prioridad del PAE para zonas rurales dispersas.

4

CONSUMIR LO ANTES POSIBLE

Las compras deben hacerse con la idea de consumo inmediato y mínimo almacenamiento.

En particular, se pueden comprar para consumo inmediato los alimentos mínimamente procesados o naturales mencionados anteriormente.



CONSEJO NO. 3.

3

Haga que los menús sean agradables y evite los desperdicios de alimentos

Cuando se preparan los alimentos, es decir, cuando a los huevos se les pone aceite, cebolla y tomate, ese alimento se convierte en una **preparación**. Cuando varias preparaciones se ponen en conjunto dentro de un plato se les denomina un **menú**.

Así como en los restaurantes se preparan distintos menús cada día para que los clientes no se cansen de consumir siempre los mismos alimentos, **en el PAE para zonas rurales dispersas debemos ofrecer distintos menús cada día a nuestros los niños, niñas, adolescentes y jóvenes**. Para lograr esto es necesario que los menús sean diferentes, esto se conoce como **Ciclo de menús**.

Tenga en cuenta que **el profesional de nutrición y dietética de la Entidad Territorial debe realizar el proceso de planeación alimentaria de mínimo diez (10) menús por ciclo**, de acuerdo con la Minuta Patrón diseñada, que garanticen la inclusión de alimentos que se puedan adquirir de forma efectiva a través de la producción de alimentos y mercados cercanos a las sedes educativas rurales ubicadas en zonas rurales dispersas, así como a la capacidad de almacenamiento de las sedes. Para lo anterior, debe:

Priorizar el consumo de alimentos naturales, mínimamente procesados, incluidos los sazónadores naturales.

Eliminar alimentos altamente procesados o ultra procesados.

Respetar y promover las tradiciones alimentarias de las comunidades, articuladas con las estrategias de rescate de la cultura alimentaria y promoción de alimentación saludable y agradable.

Contar con documentos soporte de la planeación alimentaria como: análisis nutricional, guías de preparación, listado de intercambios y estandarización de porciones e instrumentos para el servido



Ejemplo de menús del complemento alimentario

Grupo de alimentos	Menú No. 1	Menú No. 2	Menú No. 3	Menú No. 4	Menú No. 5	Menú No. 6
 Grupo 1. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Arroz blanco cocido Plátano en el tapao	Papa, plátano, yuca y chilangua del sancucho	Arroz blanco cocido	Arroz blanco cocido Yuca del sudado	Arroz blanco cocido Plátano guisado	Tostada o calado
 Grupo 2. Frutas y/o verduras	Ensalada de pepino, tomate y zanahoria con limón	Jugo de zapote en leche endulzado con azúcar	Ensalada de pepino, zanahoria y piña Jugo de borjé endulzado con azúcar	Ensalada de repollo, tomate, zanahoria y limón Jugo de naidí en leche endulzado con azúcar	Ensalada de remolacha y zanahoria	Papaya picada
 Grupo 3. Leche y productos lácteos	Incluido en el postre	Incluido en la bebida		Incluido en la bebida	Incluido en el postre	Changua con huevo
 Grupo 4. Carnes, huevos, leguminosas, frutos secos y semillas	Tapao de carne de res	Sancocho de pescado (papa, plátano, yuca y chilangua)	Huevo frito Frijol rojo guisado	Sudado de pescado	Contramuslo de pollo guisado	Huevo incluido en la changua
 Grupo 6. Azúcares (para preparaciones y/o dulces/postres)	Postre de papa cum con queso Aguapanela con limón	Incluido en la bebida	Cocada artesanal Incluido en la bebida	Incluido en la bebida	Dulce de chilacuan con queso Aguapanela con hierba buena	Chocolate

En los ciclos de menús se debe velar por una **combinación adecuada de texturas, colores y sabores, que asegure la variedad y se ajuste a los gustos, preferencias, recursos económicos y hábitos alimentarios de la comunidad.**



RECUERDE

¡Póngale **sazón** a la comida del PAE para zonas rurales dispersas y use todas las técnicas que le enseñaron sus abuelos!

En el PAE para zonas rurales dispersas estamos comprometidos con rescatar la cultura alimentaria de los territorios, por eso, queremos invitarlo a que **inove y use todas sus técnicas culinarias** para que los niños, niñas, adolescentes y jóvenes se coman todo, todos los días. A continuación le mostramos algunas ideas de técnicas culinarias que tenemos en las distintas regiones del país.

En el PAE para zonas rurales dispersas está permitido el uso de las técnicas culinarias según la cultura alimentaria de las diferentes regiones de Colombia, a través del uso de alimentos propios y autóctonos, de preparaciones mixtas y técnicas de conservación tradicionales, siempre y cuando sean seguras para quienes consumen los alimentos.

Meterle sazón al PAE para zonas rurales dispersas garantiza que los niños, niñas, adolescentes y jóvenes se coman todo lo que les servimos, que se fomenten hábitos alimentarios saludables, que se recuperen las tradiciones de su comunidad y que se reduzcan los desperdicios de alimentos.



RECUERDE

Un objetivo fundamental del PAE para zonas rurales dispersas es **que no se pierdan ni se desperdicien los alimentos.**

Las pérdidas y los desperdicios de alimentos (PDA) implican un mal uso de los recursos, comprometen el cumplimiento del derecho humano a una alimentación adecuada y causan un impacto ambiental negativo; por ende, resulta crucial reducirlos (FAO, 2019b). Parte de nuestro compromiso como PAE para zonas rurales dispersas es la reducción de las PDA, y esto se logra a través de que los niños, niñas, adolescentes y jóvenes acepten lo que se les sirve, es decir, de que el sabor, olor, la presentación o apariencia de los alimentos, su pertinencia cultural y variedad de las preparaciones sea la más adecuada para que ellos se las coman completamente.

Técnicas culinarias comunes en las regiones colombianas



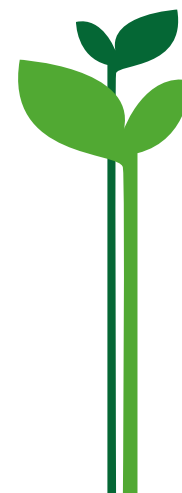
Región	Departamento	Técnicas culinarias	Repertorio de alimentos comunes
Litoral Pacífico	• Nariño • Cauca • Valle del Cauca • Choco	• Ahumado • Salado • Estofado • Ceviches en jugo de limón	• Productos a base de coco (leche y aceite) • Productos de mar • Cilantro • Cimarrón
Amazonía	• Amazonas • Putumayo • Vaupés • Guainía • Caquetá	• Moquiado (ahumado) • Procesamiento de la harina a partir de yuca brava	• Animales de caza • Chichas, casabe, mañoco (fariña) • Peces de río, insectos enlatados • Ají, frutas amazónicas
Orinoquía	• Meta • Casanare • Arauca • Vichada • Guainía	• Moquiado • Pisillo panificación de masas de arroz o maíz • Preparación de carne a la llanera (a la brasa o con humo de cocción lenta)	• Carnes de caza, carne de res, carne a la llanera • Arroz • Bebidas fermentadas, • Frutas amazónicas
Eje Cafetero	• Risaralda • Caldas • Quindío	• Asado, cocido, estofado, destilado, calentado y horneado	• Plátano, café, fríjol, • Carnes de animales de cría • Arepa, empanada, chicharrón • Embutidos “criollos”
Costa y sabana caribe	• La Guajira • Magdalena • Sucre • Bolívar • Cesar • Córdoba	• Frito, guisado, cocido, salado • Consumo de bebidas frías • Gran cantidad de dulces	• Sopas • Pescados de mar y de río, carnes de monte y patos, • Variedad de fritos • Variedad de frijoles • Frutas como níspero, zapote, coroso • Queso costeño • Uso de pimienta de olor • Dulces
Depresión momposina y mojana	• Sucre • Córdoba • Bolívar • Cesar • Magdalena	• Frito, guisado, cocido • Consumo de bebidas frías	• Pescado de río, carnes de monte, animales de crianza • Chichas • Queso costeño • Frutas “costeñas” • Dulces de fruta

Región	Departamento	Técnicas culinarias	Repertorio de alimentos comunes
Andina	• Boyacá • Cundinamarca • Tolima • Huila • Cauca • Valle del Cauca • Nariño • Antioquia • Santander • Norte de Santander	• Horneado, frito, guisado, estofado, cocido • Repostería, panificación	• Debido a la conexión entre pisos térmicos y la frontera con Venezuela, cuentan con una gran diversidad de alimentos y redes comerciales
Insular: San Andrés y Providencia y Santa Catalina	• San Andrés y Providencia y Santa Catalina	• Estofado, frito, cocido • Panificación, repostería	• Diversidad de mariscos y pescados • Uso del coco (como fruto, leche y aceite) • Poco consumo de verduras • Productos enlatados e importados
Magdalena medio	• Boyacá • Santander • Tolima • Antioquia	• Estofado, cocido, sudado, frito	• Viudos de pescado • Consumo de yuca • Preparaciones guisadas • Bebidas frías • Consumo de frutas

Fuente: ICBF (2015).

¡Felicidades! ¡Usted ha culminado exitosamente el viaje en la búsqueda de un PAE para zonas rurales dispersas nutritivo y saludable!

Estamos convencidos que con su ayuda y con el apoyo de todos los actores del PAE nuestros niños, niñas, adolescentes y jóvenes de la ruralidad van a recibir una alimentación escolar nutritiva, segura y saludable.



¡El PAE para zonas rurales dispersas es nuestra apuesta para tener niños, niñas, adolescentes y jóvenes **educados, sanos y felices!**

Referencias

- FAO.** (2011). *Procesos para la elaboración de productos lácteos*. Obtenido de <https://www.fao.org/3/bo954s/bo954s.pdf>
- FAO.** (2019). *Nutrition Guidelines and Standards for School Meals*. Roma, Italia. Obtenido de <http://www.fao.org/documents/card/es/c/CA2773EN/>
- FAO.** (2019b). *El estado mundial de la agricultura y la alimentación. Progresos en la lucha contra la pérdida y el desperdicio de alimentos*. Roma. Obtenido de: <http://www.fao.org/3/ca6030es/ca6030es.pdf>
- FAO.** (2020). *Inclusión de la gastronomía en el Programa de Alimentación Escolar. La alternativa para lograr el derecho a una alimentación saludable, rica y sin desperdicio. Nota de orientación del proyecto piloto en Barranquilla, Colombia*. Barranquilla, Colombia. Obtenido de <http://www.fao.org/3/cb3429es/cb3429es.pdf>
- Flores, J.** (2019). "Cocina con raíces": recetas Aymara, Rapa Nui y Mapuche se sumarán al almuerzo escolar Junaeb. Obtenido de <https://www.biobiochile.cl/noticias/nacional/chile/2019/08/27/cocina-con-raices-recetas-aymara-rapa-nui-y-mapuche-se-sumran-al-almuerzo-escolar-junaeb.shtml>
- GLOPAN.** (2015). *Healthy Meals in Schools: Policy Innovations Linking Agriculture, Food Systems and Nutrition*. Policy Brief No. 3. Global Panel on Agriculture and Food Systems for Nutrition. London.
- ICBF.** (2015). *Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años*. Obtenido de https://www.icbf.gov.co/system/files/guias_alimentarias_basadas_en_alimentos_para_la_poblacion_colombiana_mayor_de_2_anos_3_0.pdf
- ICBF.** (2017). *Caracterización y composición nutricional de 18 preparaciones tradicionales en la población colombiana*. Obtenido de https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/caracterizacion-composicion-18-preparaciones-tradicionales-icbf1_0.pdf
- ICBF.** (2018). *Tabla de composición de alimentos colombianos - Octava edición*. Bogotá, Colombia. Obtenido de https://www.icbf.gov.co/system/files/tcac_web.pdf
- ICBF.** (2020). *Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. Documento técnico*. Obtenido de https://www.icbf.gov.co/system/files/guias_alimentarias_basadas_en_alimentos_para_la_poblacion_colombiana_mayor_de_2_anos_0.pdf
- INACAP.** (2019). *Manual de conservación de alimentos*. Obtenido de https://www.inacap.cl/web/material-apoyo-cedem/profesor/Gastronomia/Manuales/Manual_Conseervacion_de_Alimentos.pdf
- IOM.** (2010). *School Meals: Building Blocks for Healthy Children*. Washington, DC. Obtenido de <https://doi.org/10.17226/12751>
- Mataix JV.** (2010). Capítulo 8 Vitaminas. En Mataix JV. y Sánchez F., *Nutrición y alimentación humana 2da edición*, Tomo I. (pp. 137-209). Editorial Ergón.
- Mataix JV.** (2010). Capítulo 9 Minerales. En Mataix JV. y Llopis J., *Nutrición y alimentación humana 2da edición*, Tomo I. (pp. 212-246). Editorial Ergón.

MinSalud. (2017). *Manual operativo sector gastronómico*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/Manual-operativo-sector-gastronomico.pdf>

MSPS. (2016). *Resolución 3803 de 2016 - Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana y se dictan otras disposiciones*. Obtenido de https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%203803%20de%202016.pdf

MSPS. (2014). *Sazonadores naturales, especias, hierbas y frutas*. Obtenido de http://www.emssanar.org.co/contenidos/temporal/CONTENIDOS/29-febrero2016/Colombia_sazonadores_naturales_minsalud.pdf

MSPS. (2017). *ABC de la alimentación saludable*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/abc-alimentacion-saludable.pdf>

Nuñez, M. P. (2020). *Laboratorio Gastronómico de la Junaeb será replicado por las Naciones Unidas en otros países de Latinoamérica*. Obtenido de <https://www.adnradio.cl/nacional/2020/11/21/laboratorio-gastronomico-de-la-junaeb-sera-replicado-por-las-naciones-unidas-en-otros-paises-de-latinoamerica.html>

OPS/OMS. (s.f) *Clasificación de los alimentos y sus implicaciones en la salud*. Obtenido de: <https://www3.paho.org/ecu/1135-clasificacion-alimentos-sus-implicaciones-salud.html>



PAE PARA ZONAS
RURALES DISPERSAS

GUÍA PARA UNA ALIMENTACIÓN
SALUDABLE Y NUTRITIVA