

Marco Alimentario Nutricional MESA 2022

Introducción

Durante el inicio de la pandemia por COVID-19, precisamente del Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio, fue necesaria la creación de una nueva modalidad en el programa SAE que consistió en la entrega de módulos alimentarios. Durante el 2021, se fueron recuperando paulatinamente las prestaciones presenciales hasta llegar al recupero total de las mismas, conviviendo con la entrega de los módulos.

Es en este contexto que se define para el 2022 la creación de un nuevo programa de acompañamiento alimentario “MESA bonaerense” (Módulo Extraordinario para la Seguridad Alimentaria), diferente del programa SAE pero complementario al mismo, que da un marco normativo, administrativo y programático que refuerza el rol del Estado en la garantía de la seguridad alimentaria y la posibilidad de brindar una alimentación saludable a las familias.

Los alimentos que conformarán el MESA tendrán un impacto positivo directo en la alimentación de los/as destinatarios/as, y complementa en términos nutricionales las prestaciones presenciales del SAE.

Diagnóstico alimentario y nutricional

Según la última Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS 2) desarrollada por el Ministerio de Salud de la Nación, los patrones alimentarios son inadecuados en general en toda la población y en todas las regiones. Los alimentos saludables como frutas frescas y verduras, carnes, leche, yogur o quesos, se consumen muy por debajo de la recomendación de las Guías para la Población Argentina (GAPA), siendo más marcado para frutas y verduras, y los alimentos no recomendados como bebidas azucaradas, productos de pastelería, productos de copetín y golosinas, que poseen alto contenido de azúcar, grasas y sal y bajo valor nutricional, se consumen muy por encima de la recomendación de las GAPA.

La ENNyS 2 confirma que la población de menores ingresos tiene patrones alimentarios francamente menos saludables. Al comparar poblaciones según la edad, el patrón alimentario de NNyA es significativamente menos saludable que el de los adultos. Los NNyA consumen un 40% más de bebidas azucaradas, el doble de productos de pastelería o productos de copetín y el triple de golosinas respecto de los adultos.

Población destinataria

El módulo se entregará a niños, niñas y adolescentes escolarizados en escuelas públicas de la provincia de Buenos Aires.

Lineamientos

El objetivo nutricional del programa MESA se sustenta en acercar alimentos saludables a las/os titulares de derecho del programa, que puedan ser compartidos al interior de los hogares, principalmente para el almuerzo y la cena. Desde el Servicio Alimentario Escolar, se vienen desarrollando múltiples estrategias a fines de garantizar la inclusión de alimentos saludables en las

prestaciones presenciales que se brindan en las escuelas. El MESA tiene el propósito de seguir fortaleciendo esta línea de trabajo.

La conformación del MESA definida para el 2022, se orienta a garantizar un aporte de alimentos mínimamente procesados o sin procesar de buena calidad nutricional, promoviendo el consumo de alimentos que suelen encontrarse disminuidos en los patrones alimentarios de la población. Es importante aclarar, que hemos priorizado la inclusión de productos secos y/o enlatados ya que por cuestiones logísticas entendemos que son los más adecuados. Dentro de los alimentos frescos, hemos priorizado la inclusión de huevo, que ha sido un alimento que formó parte del Módulo de Emergencia y que posee gran valor nutricional.

A continuación se presentan los alimentos que se proponen para la conformación modular mensual, y la descripción según grupo de alimentos, aporte nutricional y objetivos de la inclusión de los mismos. Los alimentos deben cumplir con las especificaciones definidas en el ANEXO I: ESPECIFICACIONES.

| ALIMENTO | PRESENTACIÓN | UNIDADES |
|---------------------------------------|------------------------------|----------|
| Leche en polvo descremada fortificada | paquete x 400 gs | 2 |
| Aceite de girasol | botella x 900 cc | 2 |
| Huevo Blanco entero de gallina* | 30 unidades | 1 |
| Fideos Secos Tallarín | paquete x 500 gs | 1 |
| Fideos secos Tirabuzón | paquete x 500 gs | 1 |
| Arroz integral largo fino 00000 | paquete x 1 kg | 1 |
| Arroz blanco largo fino 00000** | paquete x 1 kg | 1 |
| Harina de trigo fortificada 000 | paquete x 1 kg | 2 |
| Tomate triturado | brick x 500 gs | 2 |
| Lentejas secas | paquete x 400 gs | 1 |
| Garbanzos remojados *** | tetra pack / lata por 350 gs | 1 |
| Porotos remojados *** | tetra pack / lata por 340 gs | 1 |
| Arvejas en remojo | tetra pak /lata x 350 gs | 1 |
| Choclo amarillo enlatado en grano *** | tetra pack / lata por 350 gs | 1 |
| Levadura seca | paquete x 10 gs | 1 |

| REEMPLAZOS: | | |
|--|----------------------------|---|
| *: HUEVO + PESCADO EN CONSERVA: | | |
| Atún/Jurel/Merluza al natural | lata x 170/200 gs | 1 |
| Huevo blanco entero de gallina | 12 unidades | 1 |
| ** REEMPLAZO ESTACIONAL: destinado a los meses de otoño e invierno. | | |
| Harina de Maíz instantánea | paquete x 500 gs | 1 |
| ***: REEMPLAZO EN BLOQUE: | | |
| OPCION 1: estos alimentos podrán remplazarse entre ellos mismos manteniendo un mínimo de 2 variedades, (ej: 1 lata de choclo amarillo en grano + 2 latas de garbanzos en remojo) | | |
| OPCIÓN 2: AVENA ARROLLADA + 1 ENLATADO (CHOCLO / POROTO/ GARBANZO) | | |
| Avena arrollada | paquete x 300 gs | 1 |
| Choclo en grano / Poroto / Garbanzo | tetra pack / lata x 350 gs | 1 |

| MESA Bonaerense | | | |
|---|--|--|---|
| Grupo de alimentos | Alimento | Aporte Nutricional | Objetivo |
| Leche, yogur y quesos | Leche de vaca en polvo | Aporte de proteínas de alto valor biológico, calcio, y otras vitaminas y minerales. | Promover el consumo de leche en distintas preparaciones ya que es un alimento versátil que puede utilizarse en distintos momentos del día, como componente líquido o en preparaciones dulces o saladas. |
| Cereales, Legumbres y Hortalizas C | Arroz blanco 00000 Arroz Integral 00000 Harina de trigo fortificada 000 Avena Lentejas secas Porotos en remojo Garbanzos en remojo Arvejas en remojo Choclo entero en remojo Fideos secos Harina de Maíz | Aporte de hidratos de carbono complejos, fibra, proteínas, vitaminas y minerales. | <p>Promover el consumo de cereales y legumbres, ampliando la variedad de los mismos ya que suele restringirse al consumo de arroz y trigo con sus derivados (fideos, panificados, etc.). Aunque entendemos que las legumbres secas contienen mejor calidad nutricional que las enlatadas, también consideramos que en términos de la utilización tendrán mayor aceptabilidad al estar listas para consumir.</p> <p>En la misma línea, se incluye arroz blanco y fideos secos por ser alimentos de gran aceptabilidad en la población, que responden a las prácticas culturales, y que pueden ser optimizados en su calidad nutricional al combinarlos con otros productos del módulo.</p> |
| Huevo | Huevo fresco | Aporte de proteínas de alto valor biológico, ácidos grasos monoinsaturados, vitaminas y minerales. | Promover su consumo, ya que es un alimento versátil que se puede incluir diariamente en distintas preparaciones (budines, tartas, tortillas, panqueques) o como huevo duro. |
| Aceites y grasas | Aceite de girasol | Aporte de ácidos grasos esenciales. | Promover el uso de aceite de girasol en crudo para la incorporación de nutrientes esenciales. |
| Pescados | Atún/Jurel/Merluza al natural | Aporte de proteínas de alto valor biológico, ácidos grasos esenciales, vitaminas y minerales | Promover el consumo de pescados. Puede ser jurel, atún o merluza al natural, incluyéndose como reemplazo de 18 unidades de huevos. En términos nutricionales aportan una composición similar al alimento que reemplazan. Es un alimento que puede incorporarse en relleno y salpicones. |

| | | | |
|-------------------------|------------------|---|---|
| Tomate Triturado | Tomate Triturado | Aporte de hidratos de carbono, fibra alimentaria, vitaminas y minerales | Promover la inclusión de tomate triturado, diferenciándolo del puré o pulpa de tomate, ya que el contenido de verdura es mayor y no contiene nutrientes críticos como azúcar y aditivos alimentarios altos en sodio. Este tipo de productos es muy utilizado en la población, y entendemos que es muy útil para mejorar el aprovechamiento de otros componentes del módulo. |
| Levadura | Levadura seca | ----- | Se incluye este producto, a fines de propiciar la realización de preparaciones caseras a partir harina, levadura y aceite, como masas de pizza/empanadas/tartas/panes caseros. |

ANEXO 1: Especificaciones

En este ANEXO se desarrollan las especificaciones de cada uno de los alimentos definidos para la composición modular. Es importante consultar en profundidad este documento, dado que es donde se encuentra la información que respecta a la calidad de los alimentos, los requisitos que deben cumplir en cuanto a empaque, transporte y reglamentaciones que se desprenden del Código Alimentario Argentino.

ANEXO 2: Lineamientos para la selección y recepción de alimentos

En este ANEXO se desarrollan una serie de lineamientos y recomendaciones necesarios para el momento de la selección de los alimentos que conformarán el módulo, como también para los momentos de recepción de los mismos.

ANEXO 3: Modelo de plantilla de información

En este ANEXO se otorga una herramienta para informar la composición mensual del módulo.

Cuadernillo - Educación Alimentaria Nutricional

Junto con la entrega del módulo de alimentos, se incluirá un cuadernillo con información y recetas sobre los alimentos incluidos en el módulo.