

Foll
371.21

1
10.223

CARTILLA DEL REFRIGERIO ESCOLAR



CONSEJO GRAL. DE EDUCACION
PROVINCIA DE CORRIENTES
REPUBLICA ARGENTINA



Preparada por la Asesoría de Nutrición de la
Delegación Sanitaria Federal en Corrientes

AÑO 1968

ih

v.

29-XI-68
Argentina
<i>[Signature]</i>

INV	010223
SIG	Foll 371.21
LIB	1

EL REFRIGERIO ESCOLAR

ESTE TIPO de preparación está programado para aquellas escuelas que, por distintas razones, no cuentan con el personal, combustible, equipos de cocina, de servicio y limpieza, necesarios para establecer un Comedor Escolar.

66390

I OBJETIVOS DE LOS REFRIGERIOS

A — Enseñar buenos hábitos de alimentación y el valor de los alimentos para la salud.

B — Complementar lo que el niño recibe en su casa, mejorando el valor nutritivo de su alimentación.

C — Combatir la desnutrición, asegurar un crecimiento normal y mantener en el niño la salud y vigor esenciales para el éxito de los programas de enseñanza

D — Proveer experiencias directas en Educación Nutricional.

E — Contribuir al desarrollo de los temas de educación sobre nutrición contenidos en los programas vigentes en la provincia.

F — Aumentar el interés de la familia por la buena alimentación de los niños.

G — Influir en los hogares de los alumnos, mejorando las condiciones generales de nutrición de la comunidad.

H — Centralizar actividades relacionadas con los problemas de salud y alimentación como son la organización de clubes de salud, grupos agrícolas, cooperadoras escolares, etc.



II ALIMENTOS PARA EL REFRIGERIO

A — Alimentos básicos: leche, queso, carne y huevo. También se utilizará pan o galleta.

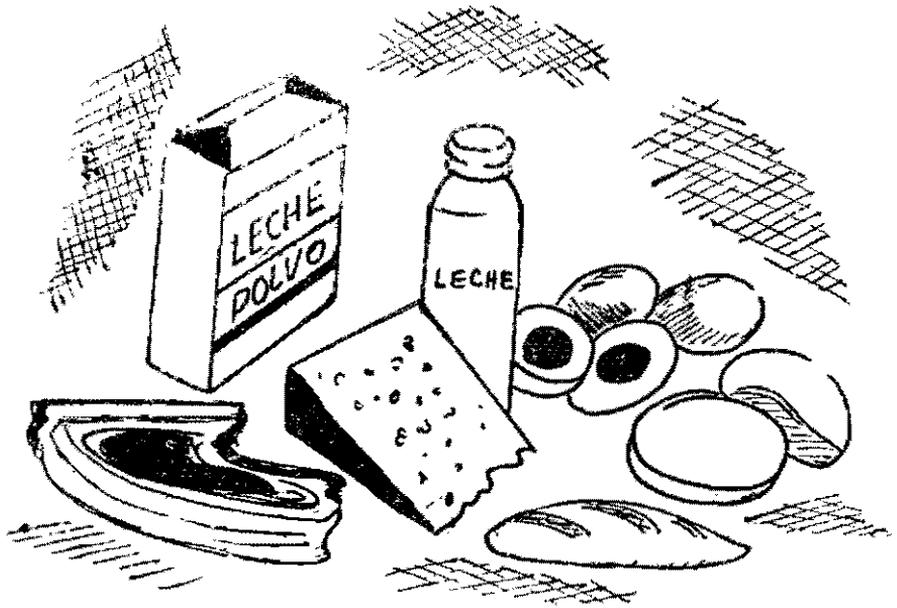
B — Todos estos alimentos se utilizarán según preparaciones que se indican más adelante.

C — Las masas y los dulces preferidos de los niños no deben incluirse en el menú, ya que su valor nutritivo está representado, principalmente, por las calorías que producen, las

cuales, en general, son proporcionadas por la alimentación que los alumnos reciben en su casa.

D — El refrigerio no debe sustituir ni total, ni parcialmente, ninguno de los principales alimentos que el niño consume en su hogar.

E — Con este tipo de preparación: *refrigerio*, se persigue una rápida y fácil elaboración y distribución de los alimentos, ya que eso significa economía de tiempo, personal auxiliar y combustible.



III MATERIAL

- 1 cocina (leña, carbón, queroseno, etc) elevada en estrado. De no contar con cocina, solicitar colaboración de la comunidad. La refacción puede prepararse en las casas más próximas a la escuela.
- 1 olla para preparación de la leche.
- 1 sartén para fritura de bifés.

Accesorios:

- 2 palanganas para higiene de las manos.
- 2 repasadores.
- 1 basurero con tapa.
- 2 toallas.

- 1 cucharón.
- 1 cuchillo para cortar pan.
- 1 cuchillo para cortar bifés, queso etc.
- 2 platos playos.
- 1 tenedor.
- 1 pocillo para cada alumno.
- 1 ó 2 recipientes para servir (fuentes o bandejas).

- 1 jabón.
- 2 recipientes para la limpieza de utensilios.

En las escuelas que no tengan medios para proporcionar tazas, los alumnos deberán traer ese material diariamente de sus casas.

IV INSTALACIONES

Los alumnos deben recibir y tomar sus refrigerios en los "comedores escolares". En

caso que la escuela no disponga de estas instalaciones, los niños pueden comer en el propio

salón de clase. Si lo hicieran al aire libre, escoger un lugar con sombra y con bancos para

sentarse.

V PERSONAL

A — Una de las maestras designadas por la Dirección, debe ser la responsable de la conducción y supervisión de las actividades relacionadas con el refrigerio. Esa maestra podrá ser auxiliada por otra colega.

B — Solicitar la colaboración de las madres de los alumnos para la preparación de los alimentos. En experiencias realizadas en distintas zonas de nuestra provincia, se ha logrado la más amplia colaboración, ya que se necesita de una madre que concurra durante una

hora una vez por mes, por turno.

EJEMPLO: en una escuela de 70 alumnos, en dos turnos con 20 días de clases al mes, se calcula que se puede contar con 40 madres; dos por día (una madre por turno que concurre una vez por mes).

Para la distribución se hace necesaria la presencia de auxiliares.

C — Los escolares podrán cooperar en éste y otros trabajos, organizados en equipos rotativos.

PERSONAL BASICO PARA EL REFRIGERIO

- 1.— Maestra organizadora.
- 2.— Madre encargada de la cocina.
- 3.— Escolares ayudantes.



FUNCIONES:

1.— Maestra organizadora:

- a) Planear el menú y establecer la cantidad de alimentos de acuerdo con el número de refrigerios que serán preparados.
- b) Comprar los alimentos.
- c) Disponer su almacenamiento y mantenerlos en buenas condiciones para su consumo.
- d) Entregar los alimentos directamente a la encargada de la cocina, instruyéndola en cuanto a su preparación.
- e) Supervisar la preparación.
- f) Asistir y dirigir la distribución de los refrigerios.
- g) Fiscalizar la higiene en la preparación y en los utensilios utilizados.
- h) Tomar las providencias necesarias para que el servicio se efectúe dentro de las instrucciones establecidas. Si en el turno mañana, los 45 minutos que median entre la hora de entrada a clase y el servicio del refrigerio resultan escasos, organizar equipos que, llegando unos minutos antes, adelanten la tarea.



2 Madre encargada de la cocina:

- a) Recibir de la maestra organizadora los alimentos e instrucciones necesarios para prepararlos.
- b) Preparar los alimentos y ajustarse al horario fijado.
- c) Realizar la limpieza de los utensilios de preparación de alimentos.

3.— Escolares ayudantes.

- a) Colaborar en la distribución de los alimentos.
- b) Colaborar en la limpieza de los utensilios.

VI PREPARACION DEL REFRIGERIO

A — Tipos de refrigerios: Emparedados (Sandwichs)

Tipo de refrigerio	Gramos p / alumnos	Tipo de refrigerio:	Gramos p / alumnos
<i>Emparedado de:</i>		<i>1 vaso de leche</i>	
<i>queso y carne</i>		<i>c/emparedado</i>	
		<i>de carne</i>	
Galleta	5 0	Leche	2 50
Queso	3 0	Azúcar	1 0
Carne	7 0	Galleta	5 0
Aceite	2	Carne	7 0
		Aceite	2

Tipo de refrigerio	Gramos p/ alumnos
<i>Emparedado de</i>	
<i>carne y huevo</i>	
Galleta	5 0
Carne	7 0
Aceite	2
Huevo	1 (Unidad)

Estas preparaciones aceptan cambios en su composición, de acuerdo a las facilidades de obtención de los alimentos, a su conservación, a las posibilidades de preparación, etc.

Si por las razones anotadas no se puede cumplir con el refrigerio programado, y las posibilidades son, por ejemplo, galleta, huevo y queso, realizar el cambio.

B — Alimentos que componen el refrigerio:

1. Leche: se recomienda la utilización de leche en polvo ya que la leche fresca obtenida en nuestro medio, no reúne generalmente, las condiciones higiénicas deseables.

Reconstitución:

Con 1 kilo de leche en polvo se reconstituyen 8 litros de leche fresca. Se calculan 30 grs. de leche en polvo por niño para preparar 250 cc. de leche fresca. EJEMPLO: Si el refrigerio debe ser servido a 40 niños, el cálculo es el siguiente:

Porción leche en polvo por niño		Número total de niños		Total leche en polvo entera
30 gramos	X	40	=	1.200 gramos
<hr/>				
Total Agua por niño		Total niños		Total de agua para reconstituir la leche
250 cc	X	40	=	10 litros

Para 10 litros de leche, utilizar 1.200 g. (1 kg. y 200 gramos) de leche en polvo. Hervir la leche 10 minutos.

- 2 **Queso:** se recomienda el queso cuartirolo por ser generalmente el de más bajo costo. El queso criollo, al igual que la leche fresca, no reúne en su elaboración, las condiciones sanitarias deseables: 30 gramos de queso equivalen a 250 cc. de leche.

- 3 **Carne:** Utilizar carne del día, de primera calidad (vacuna u ovina). Se adquirirá pulpa, no gorda, en cortes que exijan el mínimo de desperdicios.

Preparación:

En forma de bifes (en sartén con aceite). Puede ser preparada hervida (la carne debe colocarse en agua hirviente), con elementos aromáticos (ajo, cebolla) y sal. Una vez cortados los bifes, condimentarlos con aceite y limón.

- 4 **Huevo:** Se lo servirá duro y condimentado con sal.
- 5 **Verduras del huerto escolar.** Deben ser utilizadas en la preparación del emparedado.



Verduras crudas:

Lavarlas, cortarlas, condimentarlas con aceite, sal y limón. Acomodar una porción en cada emparedado.

Verduras cocidas:

(Zanahoria, remolacha) cocinarlas y cortarlas en rebanadas, condimentarlas para incorporarlas al emparedado.

Verduras de hojas:

Acelga, hojas de remolacha, espinaca, etc. Lavarlas, cocinarlas con sal y poca agua. Exprimirlas, picarlas finamente y condimentarlas con sal y aceite. Incorporar una porción al emparedado.

- 6 Galleta o pan: pueden utilizarse indistintamente y la cantidad es de 50 g. Para facilitar la tarea de preparación, la escuela puede solicitar al proveedor la elaboración de unidades de ese peso.

Azúcar:

Puede ser provista por la comunidad o la cooperadora.

Combustible:

Siendo el refrigerio una preparación poco elaborada, la necesidad de combustible es limitada y puede ser provisto por la comunidad. EJEMPLO: en el caso de cocinar a leña, los grados, divididos por turnos, proveerán el combustible necesario. Para ello el maestro pedirá a sus alumnos, cada cierto tiempo, aporten un trozo de leña.

VII DISTRIBUCION

A — Horario: Los refrigerios se distribuirán en el primer recreo (turno mañana) y en el tercer recreo (turno tarde).

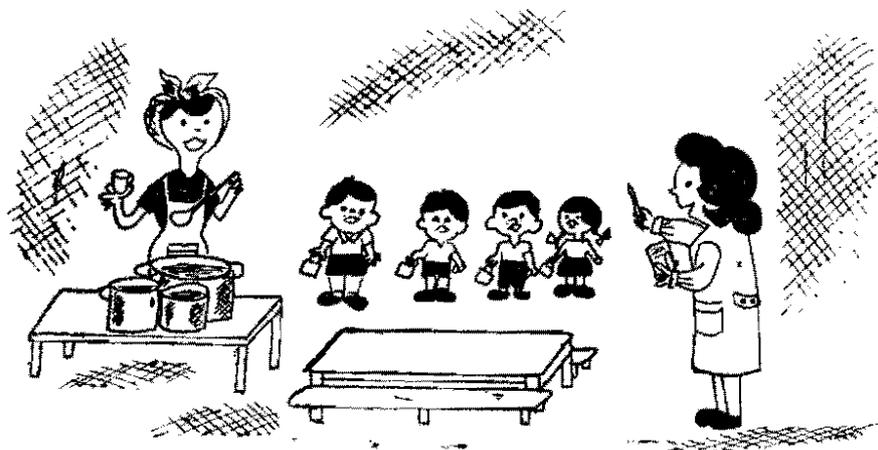
La atracción del recreo puede inducir a los escolares a comer con demasiada prisa, razón por la cual las maestras deben estar alertas para que el refrigerio se ingiera normalmente.

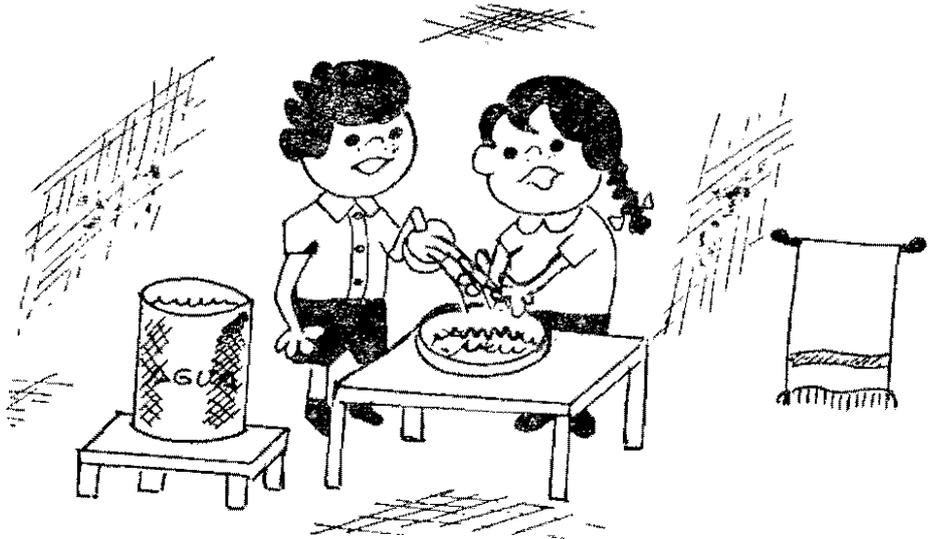
B — Método de distribución:

- 1 Los emparedados deben transportarse a las mesas de distribución, a la hora fijada.
- 2 Disponerlos en las mesas de tal manera que permita un servicio rápido y fácil.
- 3 Junto a la mesa se hallará la persona y

los alumnos encargados de servirlos.

- 4 Al sonar la campana del refrigerio los alumnos deben colocarse en fila para la distribución, pasando antes a lavarse las manos.
- 5 No existiendo agua corriente, pueden improvisarse uno o varios conjuntos, compuestos por un recipiente, una tina, otro pequeño recipiente, jabón y toalla.
- 6 Uno o varios equipos de escolares serán designados para trabajar y deberán verter el agua con los pequeños recipientes en las manos de sus compañeros, que formarán fila con ese propósito.

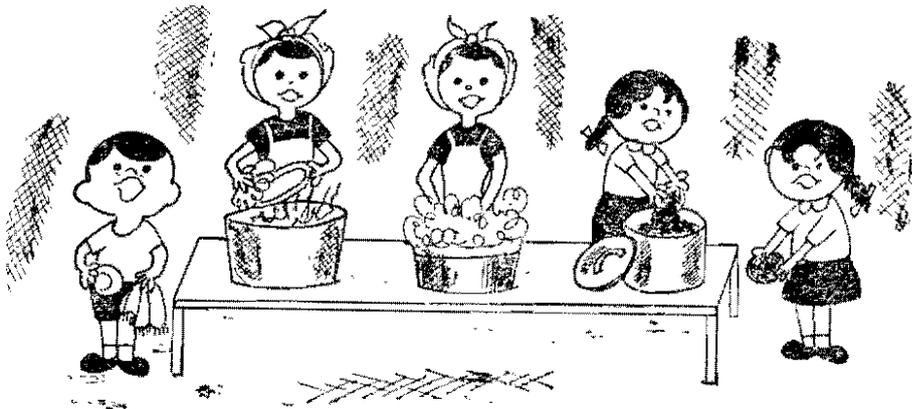




- 7 Una vez recibida su porción, los alumnos regresarán a sus pupitres o se sentarán ante las mesas del comedor o lugar destinado para tal fin.
- 8 Los alumnos que deseen repetir el refrigerio deberán ser atendidos dentro de los límites posibles y razonables.
- 9 A medida que los alumnos vayan ter-

minando de comer, deberán levantarse y dirigirse al lugar donde se lavan los utensilios (jarros o tazas en el caso de la leche).

- 10 Si se carece de agua corriente para la limpieza, podrá organizarse un conjunto de tres recipientes (uno con tapa, para restos; otro con agua caliente y jabón; otro con agua de enjua-



que) dispuestos sobre un taburete. Un alumno a cargo de cada recipiente (el que contiene agua caliente estará a cargo de una persona mayor) y un tercero que lo secará.

- 11 Estas operaciones de limpieza deberán hacerse lo más rápido posible. Recor-

dar que el objetivo no es el de colocar el recipiente en condiciones de ser usado nuevamente, sino de permitir que lo lleve el alumno a su casa para lavarlo adecuadamente (esto en caso que el escolar lo traiga de su casa).

VIII CONTROL

Las actividades del refrigerio deben someterse a un control económico, higiénico y técnico con el fin de asegurar su eficacia.

A — Control económico:

- 1 La maestra encargada debe ejercer el

más riguroso control sobre los gastos de los artículos alimenticios.

- 2 Obtención del costo: se recomienda para el control de gastos, el sistema de costo diario por ración. Se lo obtiene así:

Tipo de preparación	Cantidad por alumno		Costo unitario \$	Costo por alumno \$
	Peso Neto	Peso Bruto		
<i>Emparedado de queso y carne</i>				
galleta	50 g.	52 g.	60 (kg.)	3,12
carne	70 g.	90 g.	150 (kg.)	13,50
queso	30 g.	35 g.	200 (kg.)	7,00
aceite	2 g.	2 g.	570 (5 lts.)	0,23
				23,85

Observaciones:

Peso Neto: parte comible.

Peso Bruto: peso del alimento, tal cual se compra.

Para el cálculo del costo se utiliza el

$30.000 \$ \div 100 = 300 \$$ por alumno por mes.

$300 \$ \div 20 \text{ días de clase} = 15 \$$ por alumno, por día.

Es decir, que la escuela dispone de 15 \$ por alumno y por día.

Si el costo de la porción supera de lo que se dispone, se deberá ajustar

peso bruto.

Si la escuela recibe 30.000 pesos por mes y tiene 100 alumnos, calculando un promedio de 20 días de clase, corresponderá a cada alumno:

reemplazando uno de los alimentos, por otro de la lista más económico, o suprimiendo, en caso extremo, uno de los alimentos.

Ejemplo: en el caso del refrigerio arriba mencionado.

galleta	3,12 \$	galleta	3,12 \$
carne	13,50 \$	carne	13,50 \$
queso	7,00 \$	queso	7,00 \$
aceite	0,23 \$	aceite	0,23 \$
	<hr/>		<hr/>
	23,85 \$		16,85 \$

Se destaca que *siempre* debe integrar el refrigerio uno de los alimentos básicos: leche, queso, carne, huevo. Puede suceder que una preparación exceda en costo de lo que se dispone,

pero al día siguiente otro tipo de preparación resulte más económica. De esta manera se logra el balance en la semana o el mes.

Costo de una preparación: 17,00 \$

Costo de otra preparación: 13,00 \$

Total: 30,00 \$ \div 2 = 15 \$ por día.

Hay épocas del año, en que un alimento básico se encarece. En este caso se lo puede suprimir del refrigerio temporalmente hasta tanto dure el fenómeno mencionado.

3 Obtención de la cantidad diaria de alimentos por comprar: se recomienda el siguiente control. Ejemplo: una escuela con 50 alumnos:

CONTROL DE ALIMENTOS

Tipo de refrigerio	Cantidad por alumno		Total de alumnos	Cantidad total de alimentos
	Peso Neto	Peso Bruto		
<i>Emparedado de queso y carne</i>				
galleta	50 g.	52 g.	50	2,600 kg.
carne	70 g.	90 g.	50	4,500 kg.
queso	30 g.	35 g.	50	1,750 kg.
aceite	2 g.	2 g.	50	100 g.

Basta multiplicar las cantidades brutas por el número de alumnos que co-

men, y se obtiene el total de alimentos por adquirir en el día.

4 Aparte de la documentación requerida por el Departamento Contable

las escuelas deberán llevar los siguientes controles:

1) Registro de Inscripción al Servicio de Alimentación (Form. S.A. 1).

2) Cuaderno de Control Diario del Servicio de Alimentación (Form. S.A. 2).

- 3) Planilla Mensual de Control (Form. S.A. 3).
 - 4) Planilla de Información Trimestral (Form. S.A. 4).
 - 5) Planilla de Peso y Talla (Form. S. A. 5).
- 5 Las copias de las Planillas que se envían al H. Consejo deben quedar archivadas en la escuela, disponibles para cualquier inspección.

B — Control higiénico:

- 1 Diariamente la maestra encargada debe hacer una inspección en las dependencias del servicio, con el objeto de examinar el estado de limpieza y el orden.
- 2 Todas las personas que colaboren con el Servicio de Refrigerio, deben mantener el más estricto aseo personal y observar las siguientes reglas:
 - * Usar ropa limpia;
 - * Usar delantal y gorra para el cabello o tenerlo bien recogido;
 - * Lavar las manos con frecuencia;
 - * Mantener las uñas cortadas y limpias;
 - * No trabajar si se tiene resfrío o gripe o una enfermedad contagiosa;
 - * No toser sobre los alimentos.

C — Control técnico:

- 1 La eficacia del refrigerio puede evaluarse por los restos y sobras que nos dicen de las condiciones de planea-

miento, preparación, distribución y aceptación del mismo. Este resultado es también indicado por el número de rechazos y repeticiones.

- 2 La influencia sobre la salud de los escolares y su aprovechamiento, podrá ser aquilatado por:
 - Aumento de peso y altura de los niños.
 - Influencia sobre el estado de ánimo, vivacidad y atención en clase.
 - Progreso registrado en los estudios.
 - Modificaciones observadas en su aspecto general.
- 3 Repercusión observada en la asistencia a clase.



IX CARACTERISTICAS DE UN NIÑO SANO

Peso y altura: dentro de los niveles indicados para su edad.
Cuerpo: proporcionalmente desarrollado; columna vertebral sin desviaciones; brazos y piernas rectos.
Posición del cuerpo: derecho; abdomen

plano; cabeza erguida; hombros hacia atrás.
Músculos: firmes y bien desarrollados.
Ojos: vivaces y con brillo. Sin entorpecimiento o manchas.
Piel: sin asperezas ni manchas.

Dientes: bien implantados y sin caries.
Encías: firmes, sonrosadas, sin sangrar.
Labios: mucosas rosadas, sin lesiones, comi-
suras sin "boqueras".
Apetito y digestión: normales.

Actitud mental: buen humor, vivacidad,
alegría, buena memoria y atención.
Disposición general: resistencia normal a
la fatiga y a las enfermedades.

X INSTRUCCIONES PARA PESAR Y MEDIR

—Los escolares deben ser pesados cada tres meses y tallados a principio y fin del período lectivo (marzo y noviembre).

A — Condiciones para tomar el peso:

- 1 La balanza en que se pese a los escolares debe ser siempre la misma (puede ser la báscula de un comercio vecino) y encontrarse sobre piso plano, sin desniveles, calibrada en 0, es decir que la aguja oscile a la mitad cuando las pesas están colocadas en 0.
- 2 Pesar al niño descalzo y con la menor cantidad de ropa posible (que no lleve saco o cualquier otra prenda de vestir prescindible)
- 3 Tener cuidado de que el niño no lleve objetos dentro de sus bolsillos o en las manos.
- 4 Colocar al niño en el centro de la plataforma de la balanza, de manera que el peso esté parejo.
- 5 Anotar el peso antes de bajar el niño de la balanza.

B — Condiciones para tomar la talla:

- 1 Cuando no se disponga de un cartabón, utilizar una cinta métrica.
- 2 La cinta métrica que va a utilizarse en las mediciones de talla debe ser siempre la misma.
- 3 Observar que la cinta esté siempre completa en sus números, especialmente al principio y si es de tela, que no esté muy estirada.
- 4 Se la debe ubicar en lugar plano, sobre una pared lisa, colocada verticalmente de tal manera que el principio de la cinta quede al ras del suelo. Los

números quedan invertidos. Por ello, al efectuarse la lectura, deberá tener en cuenta el número que queda ubicado debajo de la marca indicada por la escuadra. (Ver punto 7)

- 5 La cinta métrica debe sujetarse a la pared en varios tramos, con papel transparente engomado.
- 6 Su posición debe ser completamente vertical, lo cual se comprueba usando una plomada (se puede improvisar una, atando un objeto pesado al extremo de un hilo).
- 7 Si la talla del niño es mayor de 150 cm. que es el largo de la cinta métrica corriente, agregar a la primera ya colocada, otra cinta, haciendo coincidir el 0 de ésta con la marca del metro de la primera cinta.
- 8 La escuadra o cartabón es el complemento de la cinta métrica. Es una escuadra especial de 25 cm. de altura, en cuya base se ha colocado una tabla delgada en posición perpendicular al cateto numerado de la escuadra. Esta base se pone sobre la cabeza del niño.
- 9 Dibujar sobre un papel una huella de pies y pegarlo sobre el piso, debajo de la cinta métrica.
Situar al escolar sobre esta huella, descalzo, en posición de firme, con los talones, hombros y cabeza pegados a la pared y la vista dirigida al frente.
- 10 Deslizar la escuadra sobre la cinta métrica hasta tocar la cabeza con la base.
- 11 Retirar al escolar, leer la cifra que se observa inmediatamente debajo de la escuadra y anotarla.

BIBLIOGRAFIA

- * *Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá — Cómo estandarizar la técnica de tomar peso y talla — Guatemala — 12 Pág. — N.S.P. 7.*
- * *Brasil — Walter y Santos e Jitá Dias Paus — Cartilla de la merienda escolar — 3ª edición — 1960 — 77 Pág. ilustradas.*

Colaboró en las ilustraciones gráficas la Maestra del Club de Niños Pintores N° 2 de Capital, dependiente del H. Consejo General de Educación, señora IRMA BASSI de SOTO.