

ADECUACIÓN MENÚS ESCOLARES ECONOMATO FUNDACIÓN GIMNASIO MODERNO

JUSTIFICACIÓN

El presente proyecto se realiza en iniciativa de LA DIRECCIÓN DEL ECONOMATO DE LA fundación GIMNASIO MEDERNO con el fin de contribuir a la salud y el bienestar de la comunidad estudiantil y basados en las exigencias legales como la Resolución 3803 del 2016, por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y nutrientes RIEN. Con base en lo anterior se establece la importancia de la relación directa que existe entre la dieta y la salud, así como la identificación de las deficiencias nutricionales como causas de morbilidad y su incidencia en las enfermedades no transmisibles.

En conformidad con el Código de la Infancia y la Adolescencia “Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a una buena calidad de vida que supone la generación de condiciones que las aseguren, entre otros aspectos, una alimentación nutritiva y equilibrada.”

El servicio del Economato de La FUNDACIÓN GIMNASIO MODERNO, da como prioridad la satisfacción de sus usuarios brindando un servicio con calidad teniendo en cuenta la variedad, inocuidad y alimentos saludables para lo cual trabaja día a día y no ahorrara esfuerzos para cumplir su objetivo.

OBJETIVO

El objetivo de las guías Alimentarias es de fomentar estilos de vida saludable por medio de una nutrición balanceada, controlando los excesos o deficiencias de nutrientes extraídos de los alimentos y así reducir los riesgos de enfermedades asociadas a los mismos. La metodología a seguir será la de recomendar estos hábitos por medio de mensajes sencillos educativos orientados a los niños y sus familias así como a los maestros involucrados en la distribución de alimentos.

METODOLOGÍA

El proyecto de Adecuación de Menús escolares de la Fundación Gimnasio Moderno, esta a cargo de profesionales idóneos con pleno conocimiento en el tema como lo son, Profesional en Nutrición y Dietista, Profesional en Química de Alimentos, el sustento legal, teórico y base técnico- científica se basa en La Tabla de Composición de Alimentos Colombianos del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar 2015 y la Resolución 3803 de 2016 del Ministerio de La protección Social.

De la Resolución 3803 de 2016 del Ministerio de La protección Social, Por La Cual Se Reglamenta Las Recomendaciones De Ingesta De Energía Y Nutrientes RIEN se

tomaron las bases para determinar ***La Distribución de La Ingesta Usual*** tomando ponderaciones de los *Grupos de Edad* para genero masculino, su *Nivel De Actividad Física* , para determinar los *Requerimientos Promedios Estimados* y determinar la cantidad de nutrientes balanceados para la ingesta de servicio de almuerzo del comedor escolar, lo cual corresponde a una tercera parte del valor total diario requerido de los diferentes grupos de la comunidad escolar, aclarando que es de vital importancia el complemento de las demás comidas del día se hacen estrictamente necesarias para cubrir los requerimientos energéticos totales según el grupo de edad, actividad física y genero como se expone en la Tabla N° 1.

De dicho documento y su Anexo Técnico se extrajo los *Valores Diarios Requeridos* de cada uno de los nutrientes como; Proteínas, Grasas y Carbohidratos, así como vitaminas y minerales.

De la Tabla de Composición de Alimentos Colombianos del ICBF 2015 se tomaron los datos de valores de análisis proximales cuantificables de cada uno de los nutrientes y su aporte calórico que componen los diferentes alimentos constituyentes de los menús recomendado en las guías alimentarias.

Con toda la información necesaria se procede a tomar las guías y recomendaciones del colegio según sus criterios de servicio y disponibilidad de operación y se realiza el análisis químico y nutricional para indicar las cantidades a servir por porción según lo anteriormente expuesto.

TABLA 1. Tabla de requerimientos nutricionales

Nivel de Actividad Física	Edad y Sexo	VCT	Calorías	Proteína	Vit. A	Vit D	Vit E	Vit C	Tiamina	Ribofl	Niaci	Vit. B6	Folato	Vit. B12	Calcio	Fósforo	Magnesio	Hierro	Zinc	Yodo
		KCAL/DA	(Kcal) en estudio	(g)	(ER)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
Actividad Física Moderado	Masculino: 4 - 8 años	1585	555	27,7	400	600	5	25	0,6	0,6	8	0,6	200	1,2	1000	500	130	15	4	90
	Masculino : 9-12 años	2256	790	39,5	600	600	10	45	0,9	0,9	12	1	300	1,8	1300	1250	240	12	6	120
	Masculino: 13 -18 años	3135	1097	54,9	900	600	10	75	1,2	1,3	16	1,3	400	2,4	1300	1250	410	17	13	150
	Ambos Sexos: Adulto	2000	700	35	800	600	9	83	1,15	1,2	15	1,4	400	2,4	1000	700	285	20	11	150

Posterior al análisis químico y nutricional se establece los gramajes promedio de alimentos ,recomendados para cubrir los requerimientos calóricos de los diferentes grupos de edades en estudio como se muestra en la Tabla 2.

Tabla 2. Tabla de estandarización de gramajes.

ALIMENTOS							
Grupo de Edad	Entrada	Energético *	Proteico	Regulador *	Fruta	Bebidas	Postre
4-8 Años	150 ml	80 g	80 g	40 g	70 g	150 ml	20 g – 50 g
9-12 Años	200 ml	120 g	120 g	60 g	100 g	200 ml	
13-18 Años	250 ml	160 g	150 g	80 g	100 g	200 ml	

**Este grupo de alimentos se puede constituir de dos opciones o una, según el gusto del consumidor.

El almuerzo de que ofrecerá a la población estudiantil del GIMNASIO MODERNO esta compuesto por

Entrada (sopa-crema), es una rica preparación con contenido mayoritario de agua y complementado de una Combinación de vegetales, granos y tubérculos.

Proteína: Preparaciones de Carne, pollo, pescado y opción de origen vegetal busca contribuir al crecimiento de tejidos musculares para proporcionar la energía necesaria y formación muscular de acuerdo a su genero y actividad física moderadas.

Energéticos: Alimentos ricos en carbohidratos fácilmente digeribles y aprovechables para el organismo y es primera fuente de energía disponible para todos los procesos metabólicos, entre los cuales podemos incluir: cereales, tubérculos, raíces plátano y azucares.

Reguladores: En este grupo encontramos las frutas, verduras, vegetales en general, ofrecidos en preparaciones como: una variada barra de ensalada, torta, soufflé, salteados, o ensaladas crudas con aderezos ligeros, los cuales aportan vitaminas y minerales que contribuyen a fortalecer el sistema inmune.

Bebidas: se ofrecen preparaciones a base de jugos y lácteos, que buscan contribuir con el aporte hídrico.

Postre: Fuente energética de primera disponibilidad donde encontramos una gran variedad de productos de panadería, confitería y pastelería.