



## Programa de Alimentación Escolar (PAE)

Recomendaciones para el manejo del paquete alimentario en casa



Alcaldía de Medellín

**Cada paquete alimentario que se le entrega a un escolar (titular de derecho) tiene:**

Producto	Descripción	Cantidad
Panela en bloque	Par	900 g
Bebida achocolatada	200 g	1 ud.
Harina de trigo	Libra	1 ud.
Atún	Lata de 150 g	2 uds.
Huevos tipo A	Unidad tipo A	12 uds.
Arroz blanco	Libra	1 ud.
Pasta menuda para sopa	Paquete de 250 g	1 ud.
Aceite vegetal	1000 cc	1 ud.
Leche entera en polvo	Bolsa de 380 g	1 ud.
Frijol	Libra	1 ud.
Avena en hojuelas	250 g	1 ud.

**Al almacenar los alimentos tenga en cuenta lo siguiente:**



- Clasifique los alimentos de acuerdo con sus características y determine su lugar de almacenamiento.

- Limpie las áreas de almacenamiento (despensas, gabinetes, cajones, recipientes plásticos). Para hacerlo puede usar agua y jabón.

- Las superficies en las que va a almacenar deben estar secas para evitar que se deterioren los alimentos.

- Tape debidamente los recipientes de almacenamiento para evitar contaminación por animales o cuerpos extraños.

- No almacene los alimentos directamente en el piso.

- Revise las fechas de vencimiento. Tenga presente el tiempo previsto para el consumo de cada producto y recuerde que debe gastar primero el que esté más próximo a vencer.

- El área de almacenamiento debe ser fresca y seca, lejos de los rayos directos del sol.

- Los alimentos deben estar separados de los productos de aseo.

**Tenga en cuenta estas recomendaciones para preparar los alimentos:**



- Planifique la comida que consumirán cada día para optimizar los recursos.

- Verifique que los insumos que va a utilizar estén en buen estado.

- Retírese accesorios como anillos, relojes o pulseras que puedan contaminar el alimento.

- Lave sus manos con agua y jabón antes, durante y después de la preparación de las comidas; y mantenga las uñas cortas, sin maquillaje y limpias.

- Recoja su cabello, utilice ropa limpia y evite hablar o toser sobre los alimentos.

- Lave y desinfecte las áreas de preparación de alimentos, los recipientes y los utensilios (ollas, cuchillos, tablas de picar o cucharas).

- Nunca deje por más de dos horas al medio ambiente los alimentos preparados.

- Prepare las cantidades necesarias y no almacene alimentos cocidos por largos periodos, pues se deteriora su calidad nutricional.

- Evite almacenar juntos los alimentos cocidos y crudos, pues se pueden contaminar y causar enfermedades.

- Los productos enlatados deben ser debidamente lavados y desinfectados. Los huevos deben ser lavados antes de prepararlos (con agua y jabón, pero sin dejarlos inmersos en el agua).

Usos (superficies/alimentos)	Cantidad de agua	Cantidad de desinfectante (medida casera)	Tiempo y modo de uso
Área de trabajo y utensilios	1 litro	1 cucharada sopera	10 a 15 minutos de manera directa
Manos	1 litro	1 cucharadita tintera	1 minuto en inmersión
Alimentos enlatados	1 litro	2 cucharaditas tinteras	5 a 8 minutos en inmersión

1 cucharada sopera = 5 mililitros  
1 cucharadita tintera = 0,5 mililitros

**Claves para el autocuidado:**

- Limite las preparaciones fritas y controle su consumo, prefiera alimentos asados, salteados o cocidos.

- Limite el consumo de sal, grasas y azúcares añadidas. El abuso de estos productos puede ocasionar problemas de salud, como exceso de peso, diabetes o hipertensión.

- Consuma frutas y verduras de manera regular en cualquier momento de la alimentación, pues aumentan las defensas del cuerpo y aportan la fibra que mejora nuestra digestión.

- Al servir los alimentos recuerde que un niño o niña no consume la misma cantidad que un adulto, regule las porciones.

## Recetas divertidas y saludables:

### Arroz verde

**Ingredientes:** 1 taza de arroz crudo, 2 tazas de agua, 1 cucharada de aceite, 1/2 cucharada de sal, 1 diente de ajo y 1/2 taza de hojas verdes de su preferencia (cilantro, perejil, espinaca, acelga o apio).

**Preparación:** licue las hojas verdes y el ajo en el agua, lleve la mezcla al fuego hasta que se caliente y, luego, resérvela. En una olla aparte mezcle el aceite, la sal y el arroz, saltee hasta que el arroz se vea transparente y agregue con cuidado la mezcla que reservó. Déjelo destapado hasta que se seque, luego tápelo y póngalo a fuego bajo durante **10 minutos**. Apáguelo y déjelo reposar antes de servir.



### Croquetas de leguminosas (garbanzos o lentejas)

**Ingredientes:** 1 taza de leguminosas cocidas, 1 diente de ajo, 1/2 cebolla de huevo, 1/2 media taza de avena en hojuelas, 1 huevo, 1/2 cucharadita dulcera de sal y 3 o 4 cucharaditas de aceite.

**Preparación:** en una sartén mezcle 1 cucharadita de aceite, el ajo y la cebolla finamente picados. Escorra las leguminosas cocidas, licúelas con el huevo y la avena, adicione los vegetales salteados y la sal. Arme pequeñas tortas (aproximadamente 12 unidades) y resérvelas. Lleve una sartén al fuego, agregue el aceite restante y, cuando esté caliente (no demasiado), ponga las tortas y déjelas dorar. Acompáñelas con arroz blanco o verde y rodajas de tomate.



### Guandolo de mora o maracuyá

**Ingredientes:** un 1/4 de libra de panela, 1 litro de agua, 3 o 4 limones, 10 moras o 2 maracuyás.

**Preparación:** en una jarra o recipiente agregue el agua y la panela, reserve hasta que la panela se disuelva (puede ser en la nevera). Adicione el jugo de limón y los maracuyás o las moras enteras. Sirva bien frío.

