

elige tu merienda saludable

Ley N° 19.140 - ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN CENTROS EDUCATIVOS

Se sugiere que la oferta de alimentos sea basada en el listado de grupos recomendados, siendo prioritario la oferta de alimentos y bebidas naturales sugeridos en el Grupo 1.



Frutas frescas, enteras o mínimamente procesadas



Frutos secos y semillas



agua



leche



bebidas a base de hortalizas.



Jugos 100% de fruta natural.



Productos lácteos (leches fermentadas, yogures, etc.)



Refuerzos o sándwiches preferentemente elaborados con pan integral



Bizcochuelos y tortas caseras elaboradas con aceite, sin manteca ni margarina.



Galletas, panificados y productos de repostería, cuando cumplan los criterios establecidos para el contenido de energía y nutrientes.



Galletitas caseras, scon elaboradas con aceite, sin manteca ni margarina.



Cereales de desayuno y barras de cereales siempre que cumplan los criterios establecidos para alimentos en general.



Postres de leche, elaborados a partir de leche entera.



Helados, preferentemente elaborados con leche que cumplan los criterios previamente establecidos.

GRUPO 1

GRUPO 2

GRUPO 3



Una adecuada alimentación y nutrición influyen en el desarrollo físico e intelectual de niños y adolescentes, así como en la capacidad de crecer adecuadamente y posibilita el máximo desarrollo de sus capacidades. Por lo tanto, una alimentación adecuada en un entorno ambiental favorable, contribuyen a un proceso de aprendizaje de calidad.

La Ley 19.140 y su Decreto Reglamentario del 13 de marzo de 2014; promueve que las cantinas o quioscos en los centros educativos tengan disponibles alimentos y bebidas nutricionalmente adecuados, de

manera de facilitar las condiciones que permitan a los niños y adolescentes mantener una alimentación saludable.

Por mayor información:

www.msp.gub.uy/meriendasaludable

mec
MINISTERIO DE EDUCACION Y CULTURA

IMPO

Centro de Información Oficial



Grupo Merienda del Compromiso por el Derecho a la Alimentación Adecuada