

## LISTADO DE GRUPOS DE ALIMENTOS Y BEBIDAS RECOMENDADOS PARA LA OFERTA EN CENTROS EDUCATIVOS

Se incluyen los alimentos y bebidas de las empresas que han solicitado el ingreso de sus productos hasta el momento y cumplen con los criterios nutricionales establecidos

### Grupo 1:

#### Alimentos y bebidas naturales o mínimamente procesados recomendados.

Son alimentos y bebidas, que deben ser promovidos ya que por su contenido en vitaminas, minerales, fibra y/o tipo de grasas contribuyen a mejorar la calidad global de la alimentación y/o a la prevención de enfermedades crónicas.



#### FRUTAS FRESCAS, ENTERAS O MÍNIMAMENTE PROCESADAS

Peladas y cortadas en trozos, deshidratadas o en ensaladas, que no contengan azúcares añadidos.

Delichips Rojos: manzanas rojas deshidratadas en rodajas (paquete: 22 g) Delichips

Delichips Verdes: manzanas verdes deshidratadas en rodajas (paquete: 22 g) Delichips

#### FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Por ejemplo: maníes, nueces, almendras, avellanas, semillas de girasol, etc. que no contengan azúcares, sal ni grasas añadidas (no fritos). Deberán presentarse en un tamaño de envase adecuado e individual, para no exceder el valor energético máximo de 200 kcal establecido por porción (aproximadamente 30 gr ó 2 cucharadas) en una colación.

#### LECHE

Preferentemente descremada o semidescremada, en cualquiera de sus formas de conservación.

#### PRODUCTOS LÁCTEOS

Leches fermentadas y yogures, elaborados a partir de leche entera, descremada o semidescremada, sin agregados de confites o golosinas, que cumplan con los criterios nutricionales establecidos en cuanto al contenido de nutrientes y energía para los lácteos.

Yogur de vainilla con Cereales (vaso: 165 g) CALCAR

Yogur de frutilla con Cereales (vaso: 165 g) CALCAR

Actimel Frutilla (botella: 100g) Danone

Actimel Multifruta (botella: 100g) Danone

Actimel Natural (botella: 100g) Danone

Yogurísimo batido Cremix sabor Vainilla (pote: 120 g) Danone

Yogurísimo batido Cremix sabor Frutilla (pote: 120 g) Danone

Yogurísimo Bebible Go sabor Frutilla (botella: 185 g) Danone

Yogur Danonino Bebible Frutilla (botella: 100 ml) Danone

### **AGUA**

**Envasada. No se consideran aguas aquellas que contienen agentes aromáticos y/o edulcorantes, incluidas en la categoría de bebidas refrescantes.**

**Se admiten todas las aguas envasadas que cumplan con las condiciones antes mencionadas, y estén debidamente registradas cumpliendo con los requisitos establecidos en el Reglamento Bromatológico Nacional. No obstante, se recomienda que el acceso sea gratuito a partir de bebederos o dispensadores de agua, los cuales deben cumplir con los requisitos higiénicos y contar con controles.**

### **JUGOS DE 100% DE FRUTA**

**Natural y jugos de fruta a base de concentrado que no contengan azúcares añadidos o edulcorantes no calóricos.**

Jugo de manzana (botella: 500 ml) Dairyco

Jugo de naranja (botella: 500 ml) Dairyco

Jugo de naranja con mango (botella: 500 ml) Dairyco

Jugo de naranja con pulpa (botella: 500 ml) Dairyco

Jugo de naranja con zanahoria (botella: 500 ml) Dairyco

Jugo de multifruta (botella: 500 ml) Dairyco

Citric Jugo de Naranja con pulpa (caja: 250 ml) Danone

Jugo de naranja (botella: 500 ml) Tienda Inglesa

Jugo de mandarina (botella: 500 ml) Tienda Inglesa

Jugo de zanahoria y naranja (botella: 500 ml) Tienda Inglesa

Jugo de banana y naranja (botella: 200 ml, botella: 500 ml) Tienda Inglesa

Jugo de naranja y manzana (botella: 200 ml, botella: 500 ml) Tienda Inglesa

### **BEBIDAS A BASE DE HORTALIZAS**

**Sin azúcares añadidos o edulcorantes no calóricos.**

## Grupo 2:

Este grupo está constituido por preparaciones elaboradas en el punto de venta con ingredientes recomendados.



Refuerzos  
o sándwiches  
preferentemente elaborados  
con pan integral



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



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



### **REFUERZOS O SÁNDWICHES**

Preferentemente elaborados con pan integral, pudiendo contener quesos con bajo contenido de grasa (magro, muzzarella, danbo, cuartirolo, ricotta) y sodio y agregado de vegetales.

### **BIZCOCHUELOS Y TORTAS CASERAS**

Elaboradas con aceite, sin manteca ni margarina. Preferentemente con agregado de frutas o vegetales.

### **GALLETITAS CASERAS, SCONS**

Elaborados con aceite, sin manteca ni margarina, preferentemente en base a harinas integrales, simples o con agregado de semillas, frutos secos, frutas o vegetales.

### Grupo 3:

**Alimentos procesados que cumplan con los límites establecidos en cuanto al contenido calórico y de nutrientes, envasados para la venta en una sola porción.**

Este tipo de alimentos se recomienda incluir en la oferta del kiosco con el fin de dar mayor variedad, pero solo cuando su aporte de calorías, grasas, azúcares y sodio no superen los máximos establecidos.



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



Postres de leche



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



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

#### **POSTRES DE LECHE**

**Elaborados a partir de leche entera, descremada o semidescremada, que cumplan con criterios establecidos para lácteos.**

Postre crema de vainilla Bob Esponja (vaso: 125 g) CALCAR

Danonino, pote sabor Frutilla (pote: 80,5 g) Danone

Danonino, pote sabor Vainilla (pote: 80,5 g) Danone

#### **CEREALES DE DESAYUNO Y BARRITAS DE CEREALES**

**Siempre que cumplan los criterios establecidos para alimentos en general.**

#### **GALLETAS, PANIFICADOS Y PRODUCTOS DE REPOSTERÍA**

**Si cumplen los criterios establecidos para el contenido de energía y nutrientes.**

Alfajor relleno de dulce de leche Nutrilate (unidad: 40 g) Portezuelo

Galletitas Club Junior (17 unidades - paquete: 30 g) Maestro Cubano

Pan mini ciabatta (unidad: 35 g) Pangiorno

Pan ciabatta (unidad: 45 g) Pangiorno

#### **HELADOS**

**Preferentemente elaborados con leche que cumplan los criterios previamente establecidos.**

#### **OTROS**

ReFruta: puré de frutas azucarado, en todas sus variedades (sachet: 100 g) Los Nietitos

Leche Cindor Chocolatada (caja: 250 ml) Danone

## IMPLEMENTACIÓN DEL LISTADO DE GRUPOS DE ALIMENTOS Y BEBIDAS RECOMENDADOS

El listado de alimentos y bebidas recomendados se actualiza y publica periódicamente en la página web institucional del MSP: [www.msp.gub.uy/meriendasaludable](http://www.msp.gub.uy/meriendasaludable), entre otros medios de comunicación.

Se recomienda a las empresas que deseen solicitar la incorporación de sus productos, que revisen la información nutricional de los mismos con el fin de verificar el cumplimiento de los criterios nutricionales establecidos en la Ordenanza Ministerial Nº 116/2014, los formularios de solicitud de ingreso se encuentran disponibles en la página web institucional y se reciben vía e-mail en la casilla de correo: [ingreso.meriendas@msp.gub.uy](mailto:ingreso.meriendas@msp.gub.uy), por dudas y consultas: [nutricion@msp.gub.uy](mailto:nutricion@msp.gub.uy)

En esta primera etapa se admitirá hasta un 10% de tolerancia sobre los criterios nutricionales establecidos, que se mencionan a continuación.

### CRITERIOS NUTRICIONALES PARA ALIMENTOS OFERTADOS EN LOS CENTROS EDUCATIVOS

|                  | Contenido máximo<br>admitido por 100 g de<br>alimento ** | Contenido máximo<br>admitido por 100 ml de<br>bebida ** | Contenido máximo<br>admitido por porción de<br>alimento o bebida ** |
|------------------|--|---|---|
| Energía          | ≤400 kcal  | ≤100 kcal   | ≤200 kcal   |
| Grasas           | ≤13,3g   | ≤3,4g   | ≤6,7g   |
| Grasas saturadas | <3,6g  | <0,9g   | <1,8g   |
| Grasas trans *   | ≤1,0g  | ≤0,25g  | ≤0,5g   |
| Azúcares **      | <30 g  | <7,5 g  | <15 g   |
| Sodio            | <1,0g sal (0,4g sodio)                                   | <0,25g sal (0,1g sodio)                                 | < 0,5g sal (0,2g sodio)   |

\* Este límite se aplica solo a los alimentos que contienen ácidos grasos trans en forma natural como por ejemplo los lácteos. Todos los alimentos ofrecidos deberán ser libres de grasas trans agregadas.

\*\* Para los lácteos, para la aplicación del límite de azúcares no se contabilizará el azúcar presente naturalmente (lactosa).

En el caso de los **PRODUCTOS LÁCTEOS** se establecerá un límite de grasa total de 12g/100g ó 3g/100ml (6g/porción) de la cual hasta un 60% podrá corresponder a grasa saturada (relación natural entre grasa total y grasa saturada presente en los lácteos).

Si al centro de estudios asiste algún **niño o adolescente celíaco**, los puestos de venta deben incluir productos aptos para el consumo de personas con enfermedad celíaca, que deberán ser libres de gluten naturalmente o estar incluidos en el listado integrado de productos aptos para celíacos registrados en el *Dpto. de Alimentos, Cosméticos y Domisanitarios* del MSP y/o Intendencia de Montevideo. Para la elaboración de alimentos en el puesto de venta se recomienda aplicar las "Pautas para la elaboración de alimentos libres de gluten". Estos documentos se encuentran disponibles en: [www.msp.gub.uy/publicación/alimentación-para-celíacos](http://www.msp.gub.uy/publicación/alimentación-para-celíacos)

En el caso de los **escolares y liceales diabéticos**, pueden consumir alimentos de todos los grupos recomendados en el listado a excepción de los que contienen azúcares simples adicionados, se espera además que los puestos de venta incluyan *alimentos para dietas con restricción de azúcar* aptos para niños diabéticos registrados en el *Dpto. de Alimentos, Cosméticos y Domisanitarios* del MSP.

Fuente: Adaptado de la **Ordenanza Ministerial Nº 116/2014**