

1. SUBJECT CLASSIFICATION	A. PRIMARY <b>Education</b>	JD10-0000-0000
	B. SECONDARY <b>Administration</b>	

2. TITLE AND SUBTITLE  
**Cartilla de desayunos escolares**

3. AUTHOR(S)  
**(101) Brazil. Ministry of Education and Culture**

4. DOCUMENT DATE <b>1963</b>	5. NUMBER OF PAGES <b>47p.</b>	6. ARC NUMBER ARC <b>BR642.58.S237</b>
---------------------------------	-----------------------------------	---

7. REFERENCE ORGANIZATION NAME AND ADDRESS  
**AID/LA/RTAC ; AID/TA/N**

8. SUPPLEMENTARY NOTES (*Sponsoring Organization, Publishers, Availability*)  
**(In English, French, and Spanish. English, 45p.: PN-AAE-899; French, 39p.: PN-AAE-900)**

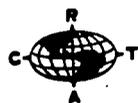
9. ABSTRACT

10. CONTROL NUMBER <span style="font-size: 1.2em; font-family: cursive;">PN-AAE-901</span>	11. PRICE OF DOCUMENT
12. DESCRIPTORS <b>Feeding          Food services          School health          Schools</b>	13. PROJECT NUMBER
	14. CONTRACT NUMBER <b>AID/TA/N</b>
	15. TYPE OF DOCUMENT

*Cartilla de*  
DESAYUNOS  
ESCOLARES

*por*

*Walter J. Santos y Jitla Dias Paes*



CENTRO REGIONAL DE AYUDA TECNICA  
AGENCIA PARA EL DESARROLLO INTERNACIONAL (A.I.D.)  
MEXICO

**Primera edición en español, 1963**

**Impreso en los talleres de IMPRENTA ARANA, S. A., Av. del Taller 29, México 8, D. F.**

## **NOTA A ESTA EDICION**

Esta publicación es la primera traducción al español de la *Cartilha da merenda escolar*, escrita originalmente en portugués, en Río de Janeiro, Brasil, y traducida después (1963) al inglés por la Agencia para el Desarrollo Internacional (A.I.D.), Departamento de Estado de los Estados Unidos de América. La presente edición es obra del Centro Regional de Ayuda Técnica. El Centro se creó especialmente para coordinar la producción de versiones en español del material técnico y de adiestramiento de los programas de cooperación técnica de la Alianza para el Progreso en los países de habla española.



## PREFACIO A LA EDICION BRASILEÑA

Esta cartilla, publicada por la primera vez en 1954, con prefacio del profesor Josué de Castro, y reeditada en 1955, aparece ahora en una tercera edición de 50,000 ejemplares, con objeto de ofrecer a las autoridades, los padres de familia, educadores, médicos nutriólogos, dietistas, y en fin, a todos aquellos que tienen responsabilidades en programas de asistencia escolar, un sendero seguro de acción, en el importante campo de la nutrición y bienestar de la niñez brasileña.

Las campañas o programas de asistencia y educación para alimentar a los grupos vulnerables (niños, mujeres encinta, gestantes, madres que están criando, etc.) asumen especial relevancia e importancia extraordinaria en los períodos de intensificación de la política de desenvolvimiento económico de un país, exigiendo, de sus promotores o ejecutores, esfuerzos redoblados en el sentido de que sus actividades se ajusten rápidamente a las nuevas condiciones socioeconómicas de la población, determinadas por la evolución del proceso del desenvolvimiento o desarrollo.

En este sentido, observamos al gobierno federal conceder, progresivamente, mayor atención a sus programas de asistencia y de educación sobre alimentación, entre los cuales se incluye la Campaña Nacional de Desayunos Escolares de los niveles preprimario y primario de todo el país.

Promovida y ejecutada por el Ministerio de Educación y Cultura, con la participación de los gobiernos estatales y municipales, y con la colaboración de un gran número de instituciones oficiales y particulares, incluso el Fondo Internacional de Socorro a la Infancia —FISI— (cuya contribución, sobre todo en el noroeste, ha sido de inestimable valor), vemos a la C.N.D.E. (C.N.M.E.) ampliar, rápidamente, su servicio, que ya se extiende a cerca de dos millones de niños, contribuyendo, entre otros factores, en esta expansión, el aumento progresivo de recursos financieros votados por el Legislativo, destinados a la ejecución de sus programas o para el adiestramiento de equipos técnicos y administrativos, que han orientado y han dado mayor autonomía administrativa al desenvolvimiento de sus actividades, como le fue conferido por el decreto reciente número 45,582 del 18 de marzo de 1959, el cual subordinó la campaña directamente bajo el Departamento Nacional de Educación.

En estos cinco años de actividades, a partir de su iniciación, en 1954, la Comisión Nacional de Alimentación —con el nombre de *Programa Nacional de Desayunos Escolares*— hasta el período actual, poco es lo que

tiene que reajustarse en cuanto al plano básico de organización y funcionamiento de la campaña; de allí, tan sólo pequeñas modificaciones al presentar la reedición de esta cartilla.

Coincide esta nueva edición con una fase de buenos augurios para los trabajos de la C.N.M.E., por cuanto uno de sus objetivos fundamentales parece estar muy próximo de ser ampliamente realizado, que consistirá en concentrar la atención de los gobiernos, de las instituciones y de las masas en la importancia de los problemas de asistencia y educación para la alimentación de la infancia, justificando, de este modo, la "necesidad de echar mano de todas las fuerzas vivas del país para alimentar convenientemente a la niñez brasileña".

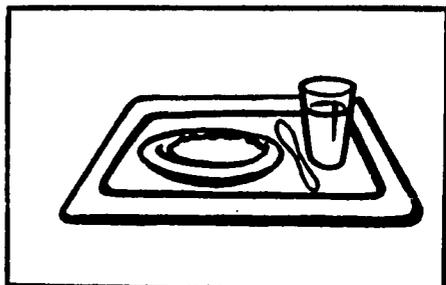
Río de Janeiro, 31 de diciembre de 1959.

WALTER J. SANTOS,  
Superintendente

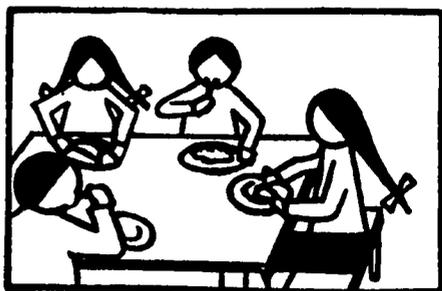
# I

## OBJETIVOS DE LOS DESAYUNOS ESCOLARES

1 - El desayuno escolar es un pequeño refrigerio destinado a complementar lo que el niño recibe en su casa, mejorando el valor nutritivo de su alimentación.



2 - El desayuno ayuda a combatir la desnutrición, a asegurar un crecimiento normal, y a mantener, en el niño, la salud y vigor esenciales para el éxito de los programas de enseñanza.



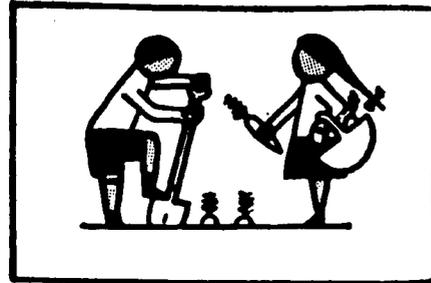
3 - Mediante el desayuno, los niños adquieren buenos hábitos de alimentación, aprendiendo, objetivamente, la importancia y el valor de los alimentos para su salud.

4 - Constituye, también, una oportunidad para el desenvolvimiento de los programas de educación sobre alimentación, los cuales deben asociarse con las demás enseñanzas impartidas en la escuela.



5 - Asimismo, el desayuno puede centralizar otras actividades diversas relacionadas con los problemas de salud y alimentación, como son: la organización de clubes de salud, núcleos agrícolas, cooperativas escolares, etc.

6 — En las comunidades, el establecimiento de programas de desayunos escolares, en general, aumenta el interés de las familias en la buena alimentación de los niños.



7 — También los buenos hábitos alimenticios y los conocimientos de alimentación adquiridos por los alumnos van a influir en sus hogares, mejorando las condiciones generales de nutrición de la colectividad.

8 — El desayuno escolar puede convertirse en un centro de actividades sociales y educativas, en las que debe interesarse a los alumnos, los profesores, los padres, las autoridades y el público en general.



## II

### ALIMENTOS PARA EL DESAYUNO

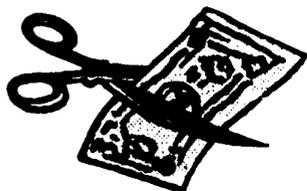
#### A — Selección

1 — La selección de los alimentos que serán aprovechados en el desayuno está subordinada a cuatro factores principales: **valor nutritivo — precio — aceptabilidad — facilidad para prepararse.**

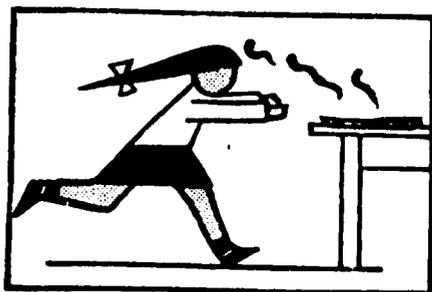
- a) **Valor nutritivo** — Constituyendo realmente un refrigerio, el desayuno debe integrarse de alimentos de alto valor nutritivo, capaces de combatir la desnutrición, asegurar el crecimiento y mantener la salud. Los más importantes, en este sentido, son los llamados "alimentos protectores", ricos en proteínas, minerales y vitaminas.



- b) **Precio** — Además del valor nutritivo, es preciso tomar en consideración el precio de los alimentos, porque, cuanto más económico sea el desayuno, mayor será el número de niños atendidos.



- c) **Aceptabilidad** — Los desayunos deben ser de sabor agradable para que se apetezcan, con el objeto de que se obtenga el mayor aprovechamiento de los alimentos escogidos, con un mínimo de desperdicio.



- d) **Facilidad de preparación** — Los alimentos seleccionados deben ser de fácil preparación y distribución, ya que la mayoría de las escuelas dispone, con este fin, de instalaciones modestas y material reducido. Además de esto, cuanto menos elaborados sean los menús, es más bajo su costo.



## B — Alimentos básicos

1 — Como alimentos básicos, deben mencionarse:



**Leche** (fresca o en polvo; puede ser integral o desnatada);



**Queso** (o requesón);



**Mantequilla** (o margarina enriquecida con vitamina A);



**Pan** (de trigo o mixto, de preferencia enriquecido con leche, vitaminas, etcétera);



**Cereales y sus harinas** (trigo, maíz, avena, arroz);



**Leguminosas y sus harinas** (soya, frijol, chícharos);



**Castañas y sus harinas** (anacardo, nuez de acajú, castaña del Brasil);



**Legumbres y verduras** (zanahoria, tomate, lechuga, que pueden aprovecharse frescos o deshidratados, en jugos y concentrados);



**Frutas** (frescas, secas o en forma de jugos), como el plátano, la naranja, la piña y otras, de acuerdo con la región.

2 — Otros alimentos, como las **carnes** y los **huevos** aunque de alto valor nutritivo, casi nunca pueden aprovecharse en los desayunos colectivos, debido a su alto costo. No obstante, debe recomendarse su empleo, principalmente en



sandwiches a los niños cuyos medios económicos les permitan traer el desayuno de su casa.

**3** — Todos estos alimentos serán utilizados en preparaciones adecuadas al desayuno, de acuerdo con las instrucciones indicadas más adelante.

**4** — Las masas y los dulces, ahora preferidos de los niños, nunca deben incluirse en los menús del desayuno. Su valor nutritivo está representado principalmente por las calorías que producen, las cuales, en general, son proporcionadas en cantidad suficiente por la alimentación que los alumnos reciben en su casa.



### **C — Tipos de preparación**

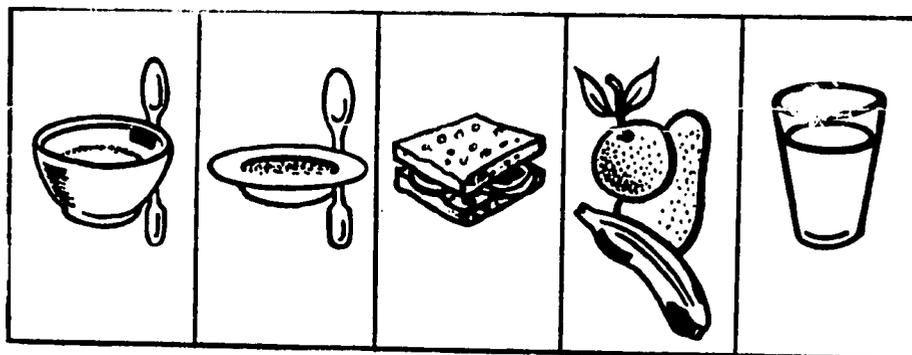
**1** — El desayuno no debe sustituir, ni total, ni parcialmente, ninguno de los principales alimentos que el niño, habitualmente, toma en su hogar.

**2** — En el caso, por ejemplo, en que el niño no reciba en su casa una alimentación suficiente y adecuada, los alimentos y preparaciones del desayuno deben contener, cuando menos, una tercera parte de los elementos nutritivos que le son necesarios.

**3** — También las preparaciones utilizadas deben ser de fácil y rápida confección y distribución, ya que eso significa economía de combustible, tiempo y personal auxiliar.

**4** — Entre los tipos de preparación que representan esas ventajas, se incluyen las avenas, las papas, los cereales, las sopas concentradas, las diversas especies de sandwiches, los bizcochos o galletas, las frutas frescas o secas (al natural o en la

forma de gelatinas, pastas y jugos), y las bebidas nutritivas a base de leche.



### III

#### FINANCIAMIENTO

1 — La organización de un servicio de desayunos escolares es empresa costosa que, aun en países ricos, necesita de la subvención del gobierno para que sea efectiva.

2 — Por más reducido que sea el costo unitario de un desayuno racional, la suma total que haya de gastarse por la escuela, el municipio, o el estado, alcanza siempre cifras muy elevadas.



Además de las despesas con alimentos, los programas de desayunos incluyen gastos tales como adquisición de material y de utensilios indispensables a la instalación y funcionamiento de los servicios, como, también, gastos por conceptos de combustible y de gratificaciones para el personal auxiliar.

**3** — La ayuda de los gobiernos federal, estatal o municipal deben, entonces, sumarse para el buen funcionamiento de los servicios escolares del desayuno.

**4** — Estas contribuciones, prestadas en dinero, o en forma de artículos alimenticios, pueden complementarse con otras, provenientes de los propios alumnos, mediante el establecimiento de "cajas escolares".

**5** — Asimismo, organizaciones privadas, tales como clubes y sociedades recreativas y de beneficencia, establecimientos de la industria y el comercio local, y de particulares, deben ser alentados a colaborar en los programas de los desayunos.

**6** — En este sentido pueden organizarse comisiones o sociedades locales de ayuda para los programas de desayunos, compuestas por personas influyentes e interesadas, que promuevan las actividades necesarias para reunir recursos financieros, tales como el establecimiento de mensualidades

para los socios, la organización de campañas periódicas pro desayuno escolar, la realización de sesiones de cine, representaciones teatrales y otros festivales de beneficio.



**7** — Estas contribuciones esporádicas son útiles, principalmente, para la compra de artículos alimenticios complementarios, o la adquisición de material y equipo destinados a la instalación o al mejoramiento de los servicios.

En consecuencia, pueden hacerse no sólo en dinero, sino también en forma de donativos en artículos alimenticios, utensilios, muebles, etc.

La maestra o la comisión local de asistencia, deben orientar a los contribuyentes en cuanto a la naturaleza del material necesario.



8 — En las escuelas públicas, los desayunos deben distribuirse gratuitamente

a todos los alumnos, permitiéndose, asimismo, a aquéllos que así lo deseen, traer sus desayunos de casa. Esos desayunos hechos en casa recibirán la orientación de la profesora en cuanto a la selección y preparación de los alimentos, ejerciéndose en ese sentido, una acción educativa de los padres de los alumnos.

## IV

### PERSONAL

1 — Una de las profesoras debe ser directamente responsable de la dirección y supervisión de todas las actividades relacionadas con el desayuno, tocándole a la directora de la escuela designarla para ese fin. Esa profesora podrá ser auxiliada por otras colegas, de acuerdo con el número de turnos y de alumnos de la escuela.

2 — Este trabajo, que puede hacerse simultáneamente con las demás funciones lectivas, debe tener una



compensación de alguna naturaleza.

3 — La preparación, propiamente dicha, de los alimentos, será confiada a una cocinera instruida especialmente para ese fin.

4 — Para la distribución de los desayunos, se hace necesaria la presencia de uno, o más, auxiliares.

5 — Los escolares podrán cooperar en éstos o en otros trabajos, divididos en turnos.

6 — Por lo tanto, en la "Unidad Escolar", el equipo básico de desayuno escolar consiste de:

- a) Profesora;
- b) Cocinera;
- c) Auxiliar;
- d) Escolares ayudantes.

En las grandes unidades escolares (grupos) podrá haber necesidad de más de uno de esos equipos.



**7** — El personal mencionado tendrá, en principio, las siguientes atribuciones:

**Profesora:**

- a) Recibir y examinar los artículos alimenticios, controlando la cantidad y calidad de los mismos;



- b) Comunicar al organismo competente, cualquier irregularidad en cuanto a cantidad o calidad de los artículos recibidos;



- c) Proveer en cuanto al propio almacenamiento de los alimentos que se hallen en buenas condiciones para su consumo;



- d) Organizar el control de entradas y salidas de los artículos alimenticios;



- e) Utilizar los fondos destinados al Servicio de Desayunos, de acuerdo con las instrucciones que reciba con ese fin;



- f) Adquirir, si para ello hay posibilidad, artículos complementarios en el mercado local;



- g) Planear los menús y establecer la cantidad de alimentos de acuerdo con el número de desayunos que serán preparados;



- h) Distribuir los desayunos a la cocinera, instruyéndola en cuanto a la preparación de los mismos;



- i) Asistir y dirigir la distribución de los desayunos en los horarios fijados;



- j) Fiscalizar la higiene de los utensilios usados por los alumnos;



- k) Fiscalizar la limpieza y mantenimiento de los utensilios, equipo e instalaciones utilizados por el Servicio de Desayunos;



- l) Proceder a la determinación del peso y altura de los niños, en los períodos previstos;



- m) Organizar, mensualmente, un informe sobre las actividades de los desayunos, dirigido a la representación local de la Campaña Nacional de Desayunos Escolares;



- n) Tomar las providencias necesarias para que el servicio se efectúe dentro de las instrucciones establecidas.



#### Cocinera:

- a) Recibir, de la profesora encargada, los artículos e instrucciones necesarios para la preparación de alimentos;



- b) Preparar los alimentos, de modo que estén listos en los horarios fijados;



- c) Organizar el material necesario para la distribución del desayuno;



- d) Servir los alimentos a los niños, auxiliada por los ayudantes;



- e) Responsabilizarse de la limpieza y mantenimiento del material de preparación y distribución del desayuno, y de



la higiene, arreglo y orden de los locales, destinados a la preparación, almacenamiento y distribución de los alimentos.

#### Auxiliar:

Ayudar a la cocinera en todos sus menesteres.



#### Alumnos ayudantes:

Ayudar en la distribución del desayuno.

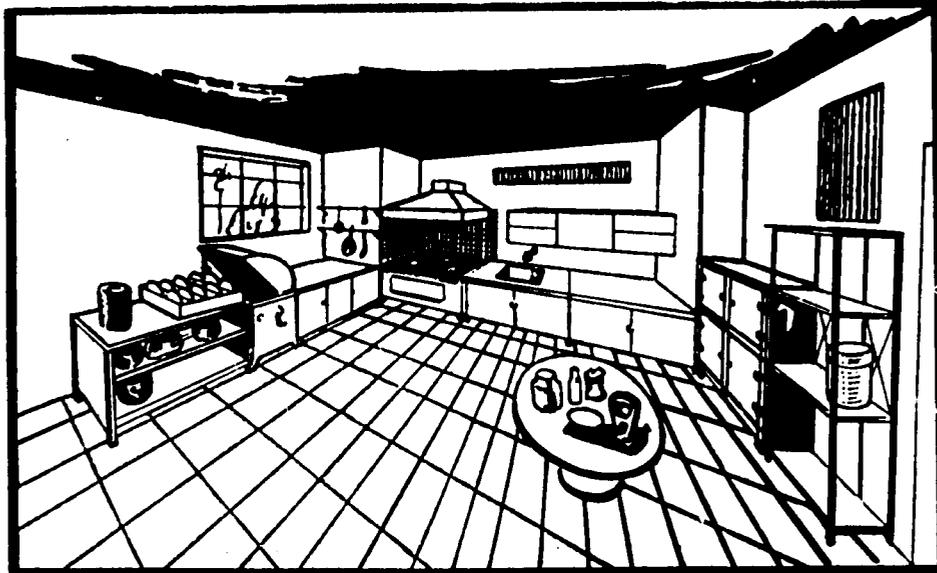


## V

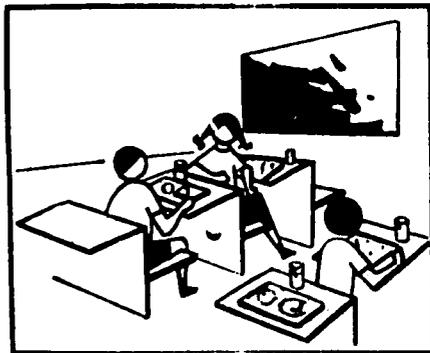
### INSTALACIONES

Las instalaciones esenciales para la organización de un servicio de desayunos, deben constar de:

- 1 — Cocina (con estufa, mesa, banco, canceles con ganchos, lavaderos o tinas para el lavado de utensilios, y depósitos de desperdicios). De no haber cocina en la escuela, el desayuno puede prepararse en una casa próxima, mediante contrato y adaptaciones necesarias.



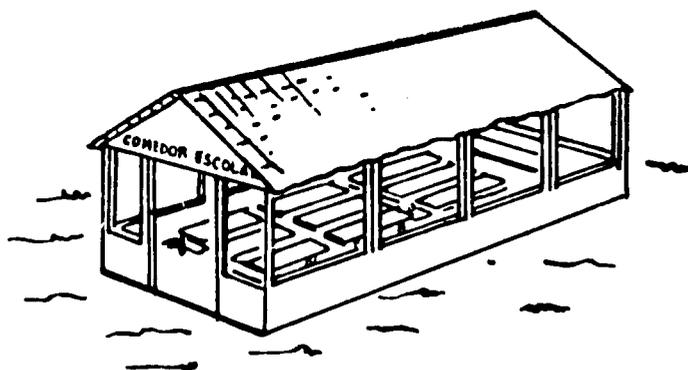
- 2 — Despensa, que puede ser una dependencia de la escuela o un armario bien ventilado.



- 3 — Los alumnos deben recibir y tomar sus desayunos en local apropiado, esto es, en los "comedores escolares". Estos deben estar cubiertos y aparejados con mesas, bancos o sillas y un mostrador de distribución. En caso de que

la escuela no disponga de comedores, los niños pueden desayunar en el propio salón de clases.

El comedor puede usarse fuera de las horas del refrigerio, como sala de recreo, incluso para fiestas, sesiones de cine, teatro, etc.



## VI

### MATERIAL

1 — El material necesario para un servicio de desayunos escolares varía de acuerdo con el número de escolares, así como del tamaño de la escuela y los recursos de que ésta dispone.

2 — El material adecuado para una escuela de 150 a 200 alumnos, debe consistir cuando menos, de los siguientes utensilios:

#### Material de despensa y cocina:

- 2 ollas de aluminio fuerte, para cocinas, con capacidad de 40 litros cada una;
- 1 tetera de aluminio fuerte, con capacidad para 5 litros;
- 2 tazones esmaltados o de aluminio fuerte, para dilución de la leche, con capacidad de 20 litros cada una;

- 2 cucharones de aluminio fuerte, o de hierro estañado, para servir sopa (0.10 x 0.10);
- 2 cedazos, No. 30, tela fina;
- 2 cucharas de palo, tamaño medio (0.40);
- 2 cuchillos para cortar pan, número 16 (sierra);
- 1 cuchillo para cortar queso;
- 1 cucharón o cazo, de hierro extrafuerte (0.10);
- 1 tabla para cortar pan (70 x 50);
- 1 abridor de latas;
- 1 mezclador (tipo batidor de huevos);
- 1 vaso medidor graduado;

**Accesorios:**

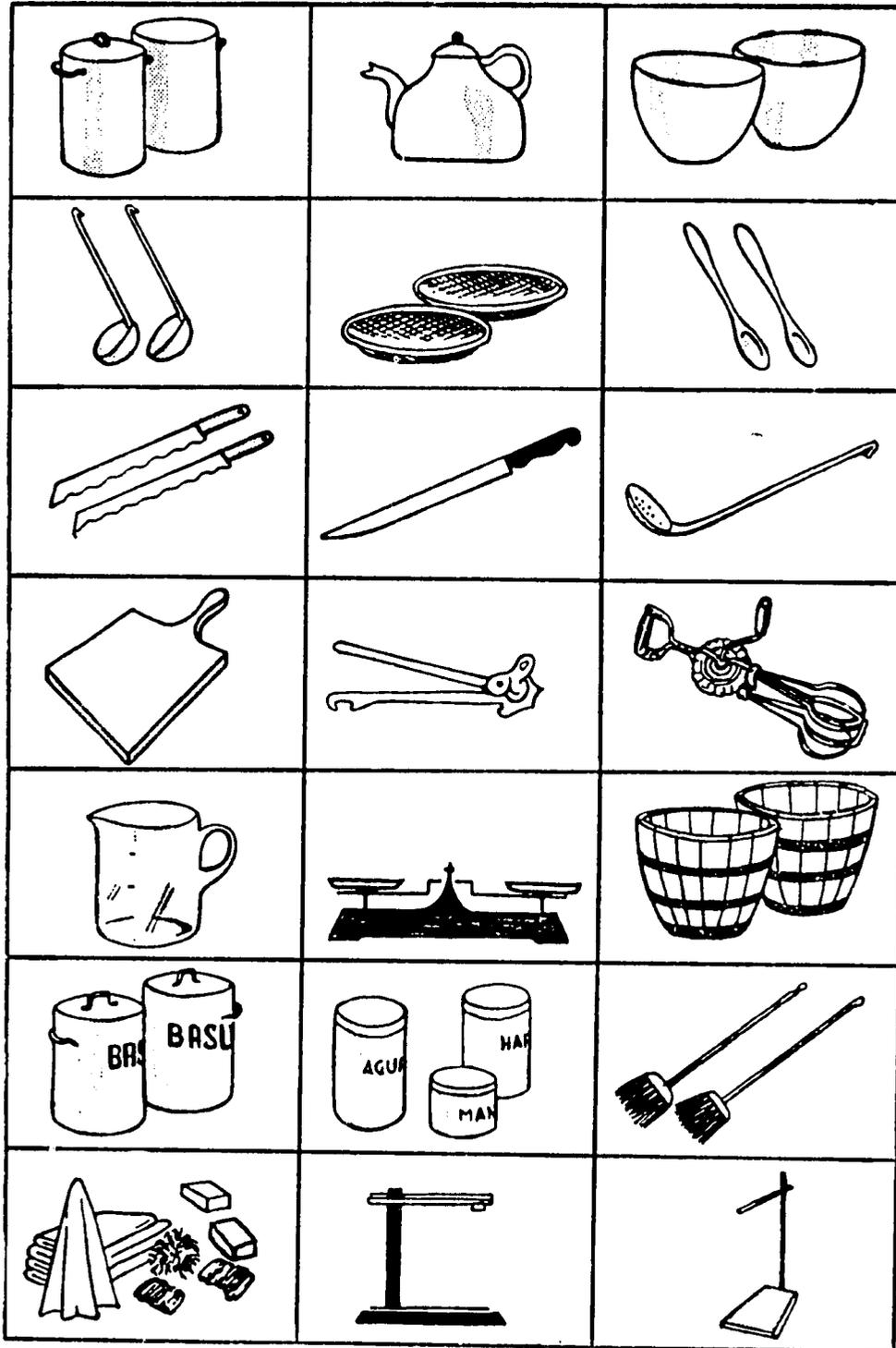
- escobas (25 hilos);
- trapos (pedazos de tela) para platos y para la limpieza, lana de acero fina, jabones y líquidos limpiadores.

**Material para el control de peso y altura:**

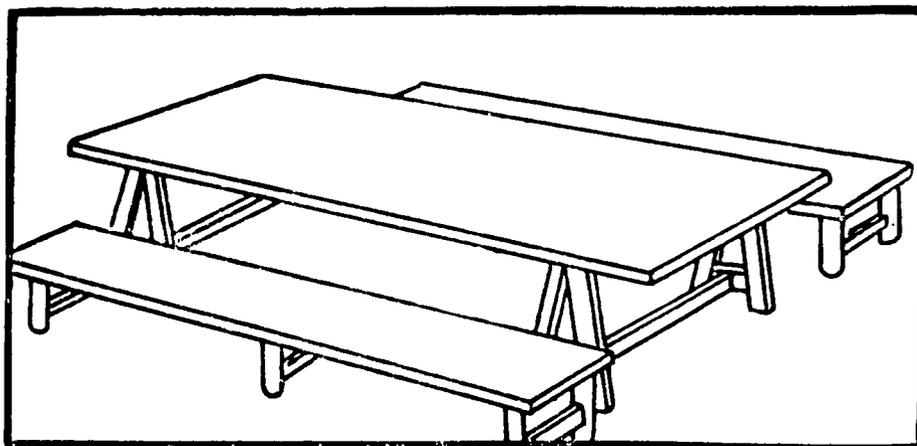
- 1 báscula para el peso de los alumnos;
- 1 tira de madera o de metal, para medición.

**Muebles y equipo:**

- 1 estufa (de leña, carbón, querosén, gas, petróleo o electricidad);



- 1 armario para almacenar los artículos (en caso de que no haya despensa en la escuela);
- mesas con bancos o sillas, donde a los niños pueda servirse sus alimentos;
- 1 mesa y un banco de cocina;
- 1 mesa o mostrador para la distribución de los alimentos.

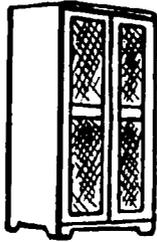


- En las escuelas que no tuvieran, por el momento, medios para proporcionar platos, vajillas, vasos, tazas y pichetes, o vasos con asa, los alumnos deberán traer ese material diariamente, de sus casas.
- Evidentemente, las escuelas que dispusieren de recursos económicos, podrán mejorar y aumentar la lista arriba mencionada, pudiendo, por ello, incluir en su equipo: refrigeradores, máquinas de lavar platos, máquinas para limpieza y procesamiento de alimentos, licuadoras, batidoras, mostrador o mesa de distribución, etc.

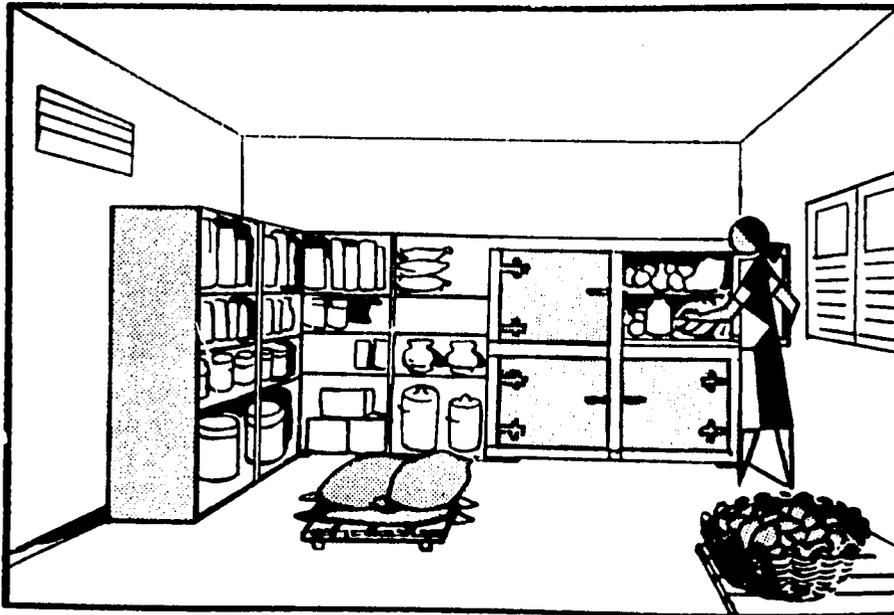
## VII

### ALMACENAMIENTO DE LOS ARTICULOS

1 — El almacenamiento de los artículos destinados a los desayunos debe hacerse adecuadamente, a fin de evitar el deterioro de los mismos y protegerlos contra los animales dañinos.



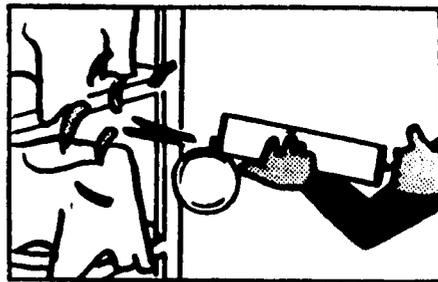
2 — El almacenamiento podrá hacerse en una despensa o en un armario destinado especialmente a ese objeto. Esa despensa o armario deben estar, siempre que sea posible, próximos al local de preparación de los alimentos. En las despensas o en esos armarios, solamente deben almacenarse artículos alimenticios. El material y otros utensilios de limpieza deben guardarse en otros lugares.



**3** – Una buena despensa o un buen armario, deben estar:

- a) Bien ventilados y bien iluminados (con luz natural o artificial), de modo que los artículos puedan encontrarse fácilmente;
- b) Secos, frescos y protegidos contra el calor y la luz directa del sol;
- c) Protegidos contra la entrada de insectos, ratones y otros animales dañinos;
- d) Limpios, arreglados en orden y organizados;
- e) Guarnecidos con puertas y chapas de seguridad;
- f) Dotados de cancelas con ganchos, plataformas y recipientes resistentes y adecuados para guardar los artículos;

**4** – La mejor protección contra los animales dañinos, se hace a través de una limpieza rigurosa y de la impermeabilización —suelo, paredes, techo, cancelas, puertas, etc.— y también guardando los artículos en vasijas adecuadas.



**5** – Si fuese necesario el uso de insecticidas, es preciso aplicarlos sin contaminar los alimentos. Para esto, los alimentos deben cubrirse durante el rociado.

6 — No deben usarse sustancias venenosas contra los roedores u otros animales dañinos, pues existe el peligro de que aquéllas se mezclen, accidentalmente, con los alimentos.



7 — En las localidades donde existan servicios de salubridad, debe solicitarse la colaboración de ese organismo para la realización periódica de trabajos de dedetización y desratización de las dependencias de la escuela.



8 — Algunos alimentos pueden convertirse en impropios para tomarse aunque se encuentren bajo las mejores condiciones de almacenamiento. Por este motivo, es preciso inspeccionar, cuidadosamente, los daños de los artículos en determinados períodos. Son alteraciones comunes:

- a) **Contaminación por insectos o larvas;**
- b) **Ataques por hongos (moho);**
- c) **Ranciamiento;**
- d) **Putrefacción y fermentación.**

Estas alteraciones dan lugar a modificaciones bien conocidas en cuanto al aspecto, olor y sabor de los alimentos.

9 — Los sacos abiertos, rotos, latas que gotean o están abolladas, cajas dañadas, etc., son siempre artículos sospechosos que deben examinarse cuidadosamente.

**10** — Todo alimento que presente señales de alteración, debe ser removido inmediatamente del local en que se encuentra almacenado, para ulterior examen y comprobación de su estado. El sitio que aquél ocupaba debe limpiarse cuidadosamente, a fin de prevenir la contaminación de los otros alimentos.

**11** — Hay un tiempo de vida útil para cada tipo de alimento, durante el cual éste debe ser tomado. Así, por ejemplo:

**12 meses a 24 meses:** Frutas y vegetales enlatados.

**3 meses a 6 meses:** Harina, cereales (arroz, maíz, etc.), frijoles y chícharos secos; leche en polvo; frutas secas.

**2 semanas:** Mantequilla, huevos.

**12 horas:** Leche fresca, carne cruda, pescado fresco, etc.

Estos períodos son, ciertamente, variables según el clima, los cuidados de almacenamiento, y según el tipo de recipiente o envase.

**12** — En el arreglo de los artículos deben seguirse, siempre que sea posible, las siguientes recomendaciones:

a) Anotar la fecha de entrada de los artículos a la despensa;

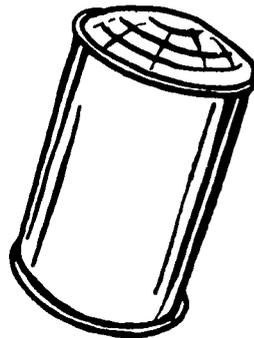
b) Arreglar, juntos, los artículos de una misma especie;

c) Colocar los lotes más antiguos al frente, para que sean usados primeramente;

**SEÑALES DE DESCOMPOSICION DE LOS ALIMENTOS**



**MAL OLOR**



**LATAS CON TAPA ABULTADA**



**COSTALES CON ROTURAS E INSECTOS**



**LATAS MALTRATADAS**

d) No dejar ningún volumen en contacto directo con el piso o con las paredes de la despensa, colocando, para esto, las latas, sacos u otros artículos sobre plataformas. Esta práctica, además de permitir una mejor circulación de aire entre los alimentos, facilita la limpieza de las dependencias;

e) Las vasijas deben llevar, en forma muy visible, el nombre del alimento en ellas contenido.

- Solamente una persona debe poseer llave de la despensa, fijando, de ese modo, responsabilidad por el material allí existente.
- Los alimentos comúnmente utilizados en los desayunos deben ser almacenados como sigue:

#### LECHE FRESCA:



— Toda leche, sea cual fuere su procedencia, debe hervirse antes de su distribución a los niños.

— Después de hervida, la leche deberá colocarse en vasijas limpias y cubiertas, y tomarse lo más pronto posible, a no ser que exista un refrigerador para su conservación.

#### LECHE EN POLVO:

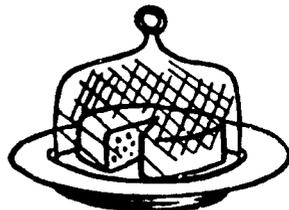
— Debe conservarse en latas perfectamente tapadas, en lugares frescos. La leche en polvo absorbe fácilmente la humedad, volviéndose grumosa al exponerse al aire por mucho tiempo.

— Después de reconstituida (mezclada con agua) debe la leche ser puesta en una vasija, cubierta, y usarse lo más pronto posible.



#### QUESO:

— El queso fresco crea moho y se agusan con facilidad; si eso acontece, se debe cortar la parte afectada y usar la restante.



## MANTEQUILLA:

- Las latas aún sin abrir, deben ser puestas en lugar fresco y protegidas del sol.



- Después de abiertas, las latas necesitan guardarse en ambiente refrigerado y tapadas, pues la mantequilla adquiere, con facilidad, olores diversos, además de ranciarse.

- En localidades donde no existan posibilidades de refrigeración, conviene usar latas cuyo contenido sea el suficiente para el consumo de un día.

## CEREALES, GRANOS Y HARINAS:

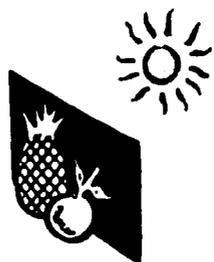
- Deben guardarse en latas bien tapadas y en lugar fresco y seco.

- Las latas deben abrirse en el momento de utilizarse, tapándose enseguida. Las harinas deben sacarse del recipiente con utensilios limpios y secos.



## FRUTAS FRESCAS:

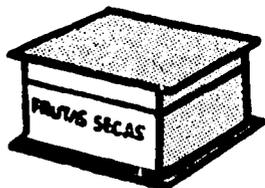
- Siendo alimentos de fácil descomposición son, en general, recibidos y usados el mismo día, lo que disminuye los cuidados necesarios para su conservación.



- Deben almacenarse en lugar fresco y bien ventilado, y nunca exponerse al sol. Esto ayuda a conservar su color, el aroma, el sabor y la consistencia.

## FRUTAS SECAS:

— Deben conservarse en cajas o latas bien tapadas y guardadas en ambiente fresco y ventilado: no muy seco, ni muy húmedo.

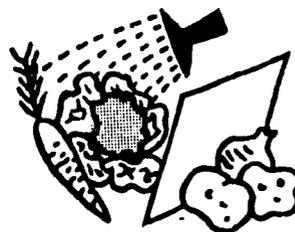


— El envoltorio de papel impermeable o laminado, que en general las protege, debe conservarse.

## LEGUMBRES, VERDURAS, RAICES Y TUBERCULOS:

— Los vegetales con hojas deben humedecerse, salpicados con agua, para mantenerlos frescos y, siempre que sea posible, con las raíces sumergidas en agua limpia.

— Las legumbres, tubérculos y raíces deben guardarse en lugar seco, fresco y ventilado.



## SAL:

— La sal absorbe la humedad del aire con gran facilidad. Por tanto, debe guardarse en vasijas herméticamente tapadas.



## AZUCAR:

— Como la sal, el azúcar también debe guardarse en vasijas herméticamente tapadas, ya que, con gran facilidad, absorbe la humedad del aire. Debe sacarse con utensilios limpios y secos.





**HUEVOS:** — Deben guardarse en cajas apropiadas, o sobre aserrín, con el polo mayor volteado hacia abajo.

**ENLATADO EN GENERAL:** — Con-sérvese en lugar fresco y sin humedad.

## VIII

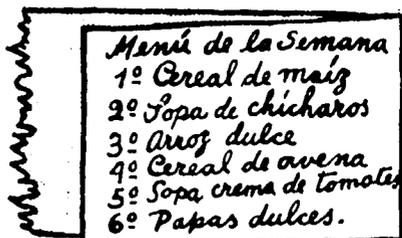
### PLANEAMIENTO DE LOS MENUS

1 — La profesora encargada de los desayunos debe planear, semanalmente, el programa de menús para ese período, de acuerdo con los artículos alimenticios disponibles, y tomando, como base, los tipos de preparación incluidos en este manual.



2 — El menú del día puede consistir de una, o más, preparaciones, dependiendo esto: del valor nutritivo de los alimentos seleccionados; de su costo; de la disponibilidad de los artículos; de las facilidades de la preparación existentes en la escuela, etc.

De modo general, el menú debe consistir de una preparación "base", tal como un cereal, una sopa concentrada o una bebida nutritiva a base de leche (ver capítulo XII), la cual, siempre que sea posible, debe ser complementada con una fruta (plátano, naranja, guayaba, anacardo "nuez de acajú", etc.).



3 — Es, por todos motivos, conveniente variar, tanto como sea posible, las preparaciones y los alimentos usados, evitándose así la monotonía de los menús.

Hay alimentos y preparaciones que pueden repetirse varias veces, sin ese peligro. Mas, por buena que sea una preparación, existe un punto de saturación, en cuanto a su aceptación. Es preciso, entonces, estar atento a este hecho patente por el aumento de sobras y rechazo de las preparaciones.

4 — La variación de los menús puede hacerse en relación con los siguientes factores:

— En cuanto a cualidades y calidad de los alimentos;

— En cuanto al tipo de las preparaciones de cereales, (sopas, sandwiches, etc.);

— En cuanto a la consistencia (alimentos dulces y alimentos salados);

— En cuanto a temperatura (preparaciones calientes y frías).

5 — En general, la C.N.M.E. proporciona los alimentos básicos para los desayunos, tales como la leche, los cereales y las harinas.

— Para mejorar el menú, las profesoras pueden echar mano de los recursos de la "Caja Escolar", de las contribuciones oficiales y particulares (grupos militarizados, mercados, etc.). Pueden ellas, también, solicitar la colaboración de los padres de los alumnos, instituyendo, por ejemplo, el "Día de la Fruta", en el cual cada alumno llevará una fruta para ser incluida en el menú del desayuno.

— Si hay licuadora en la escuela, en ese "Día de la Fruta", se podrán preparar bebidas nutritivas a base de leche y frutas.

Podría instituirse el "Día de las Legumbres", o "Del Huevo", y así sucesivamente.

Los alimentos traídos por los alumnos, serán siempre añadidos a los alimentos básicos, enriqueciéndose así, el desayuno.

6 – En los grupos escolares modelos, la profesora organizará diariamente la “Tabla de Preparación del Desayuno Escolar”.



7 – La profesora encargada del planeamiento de los menús, hará los cálculos de los planeamientos necesarios según el número de alumnos que hayan de ser atendidos.

8 – De no haber báscula en la escuela, las cantidades se determinarán por medio de “medidas”, cuyo volumen haya sido previamente establecido. Por ejemplo: para entregar 2 kilogramos de azúcar, podrían utilizarse 4 latas de 250 g.

## IX

### PREPARACION

1 — La preparación del desayuno constituye una fase esencial para el buen éxito de todo el programa.

2 — Los alimentos deben prepararse de acuerdo con las instrucciones respectivas y de acuerdo con las normas técnicas indicadas para el tipo de preparación, y dentro de las mejores condiciones higiénicas.

3 — La cocinera debe estar autorizada para ejecutar las instrucciones contenidas en la "Tabla de Preparación".



De no ser posible contratar, con ese fin, a alguna persona alfabetizada, la profesora transmitirá oralmente, todas las instrucciones, asegurándose de su cumplimiento.

4 — El combustible que haya de ser utilizado en los desayunos, varía de acuerdo con las posibilidades locales.

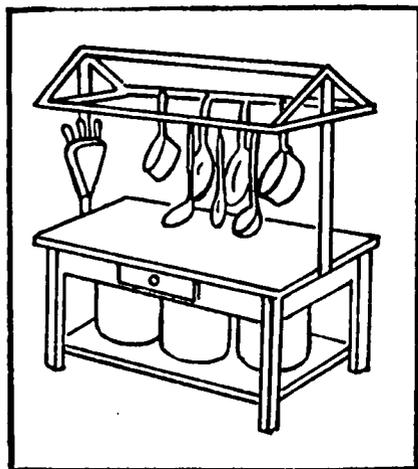
Sea el material utilizado, carbón o leña, debe guardarse en lugar seco, en un depósito adecuado. Si se usan sustancias inflamables, debe tenerse cuidado de mantenerlas fuera del alcance de los niños y alejadas del sitio de las aulas y reuniones.

5 — La cocinera es responsable del sabor y buena presentación de las preparaciones, no debiendo olvidar que las preparaciones deben servirse a la temperatura que les es propia.

6 — Las dependencias en que se preparan los alimentos deben mantenerse en el aseo y orden más rigurosos, así como los utensilios utilizados.

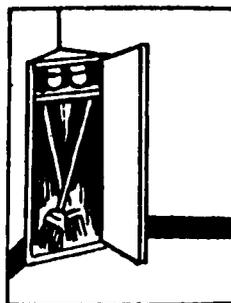
7 — Los utensilios usados por la cocinera deben arreglarse en lugares apropiados, de fácil acceso, y de acuerdo con las instrucciones siguientes:

- Es conveniente guardar las ollas, sartenes y cucharas, en canceles resistentes, colocados sobre la mesa de la cocina.

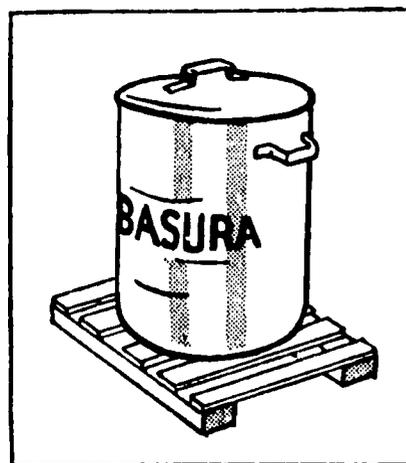


- Los cucharones, cedazos y pequeños utensilios pueden colgarse en ganchos, en un soporte colocado encima de dicha mesa.
- Los cuchillos deben estar en soportes apropiados, que protejan las hojas cortantes convenientemente.
- Los utensilios menores, como los abridores de latas y garrapas o botellas, pueden guardarse en una pequeña gaveta, en la mesa de la cocina.

- El material de limpieza y los insecticidas, deben conservarse en lugar apartado de los utensilios de cocina, de preferencia en un ángulo de la sala o en un armario aislado y cerrado.



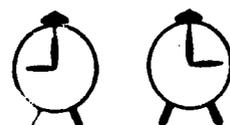
- 8 — El recipiente para desechos y basuras debe mantenerse tapado siempre y sobre un pequeño estrado (plataforma) de madera, lo que facilita la limpieza del área adyacente.



## X

### DISTRIBUCION

#### A — Horario:



- 1 — El horario de distribución de los desayunos debe ajustarse a las actividades de la escuela y a los hábitos alimenticios de la región.

En principio, debe ser distribuido a mediados del período escolar, de mañana o de tarde, cerca de 2 horas antes o después de la hora habitual de almuerzo de los niños.

- 2 — En el turno de la mañana, el desayuno no debe servirse mucho tiempo después de la llegada de los niños a la escuela porque es común que muchos de ellos salgan de su casa en ayunas o con un desayuno insuficiente. Un buen horario para la distribución del desayuno durante la mañana, es a 60 ó 90 minutos después de iniciadas las actividades escolares.

- 3 — Siempre que sea posible, el período destinado al desayuno no debe ser precedido por el recreo.

Las actividades recreativas antes del desayuno pueden excitar demasiado a los niños y perturbarles la digestión.

— Por otra parte, la atracción del recreo puede llevar a los escolares a ingerir los alimentos con demasiada prisa, tragándose los, razón por la cual la profesora debe estar alerta y pendiente, para que el refrigerio se ingiera debidamente.

- 4 — Por estas razones, es conveniente que el desayuno sea precedido por un período de calma, y seguido de otro breve período de reposo.

**B — Método de distribución:**

1 — Los alimentos deben transportarse a las mesas de distribución en el mismo recipiente en que fueron preparados, y en la hora fijada.

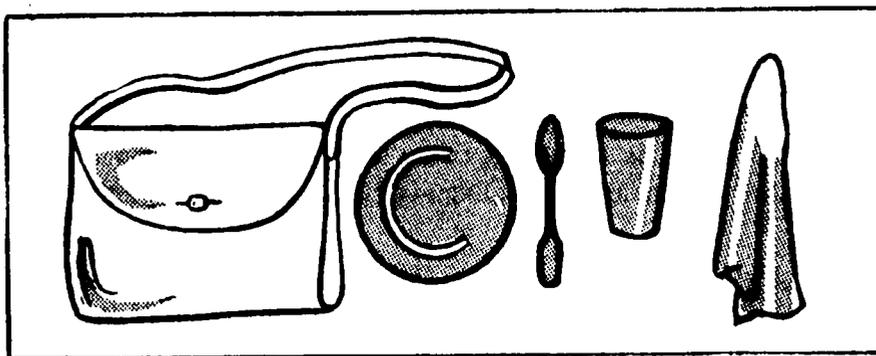
2 — Aquéllos serán dispuestos sobre las mesas en forma tal que permita que el servicio sea rápido y fácil.



3 — Junto a cada preparación, se hallará una persona encargada de servirla, debidamente instruida en cuanto a la porción que haya de servirse a cada alumno.

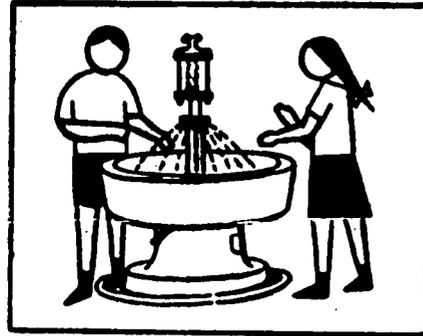
4 — En las escuelas donde no se disponga del material necesario para la distribución del desayuno, cada niño deberá llevar a la escuela un

saco o bolsa de tela (diseño anexo), con los utensilios para recibir el desayuno, o sea: 1 plato para sopa, o tazón; 1 cuchara para postre (preferiblemente, de aluminio); 1 vaso (también de aluminio), y 1 servilleta.



5 — Al sonar la campana para el desayuno, los niños deberán recoger sus bolsos y colocarse en fila para la distribución, mas pasando antes a los lavabos.

6 — Se exigirá a los alumnos que se laven las manos antes de las comidas. Pudiéndose, en los locales donde no haya agua corriente, improvisar uno o varios conjuntos, compuestos por lavabos, una tina con agua, picheles, jabón y toalla, y otra tina para el agua sucia.



Uno o varios escolares podrán ser designados para trabajar en ese conjunto de lavabos, echando el agua con los picheles sobre las manos de sus compañeros, que se alinearán con este propósito.

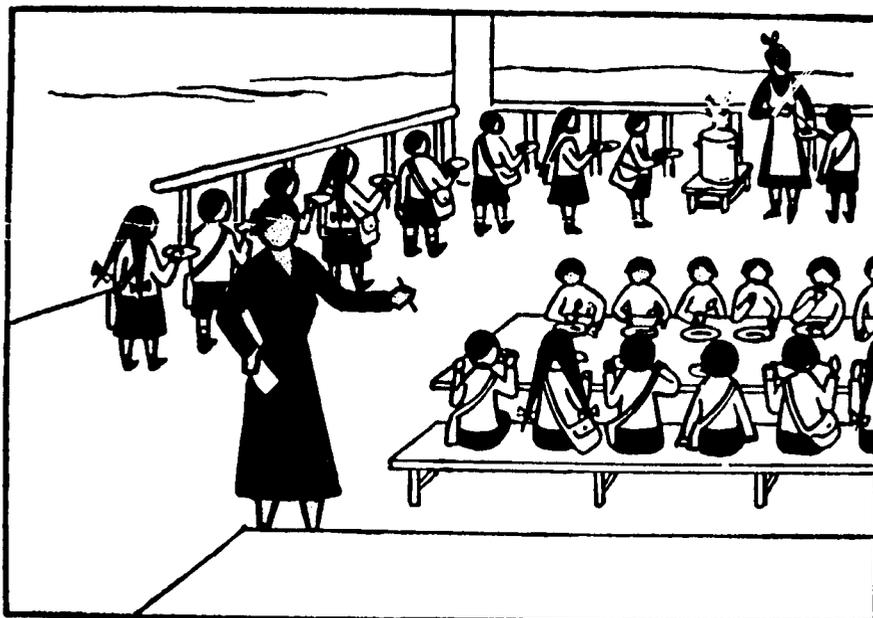
7 — Después de recibir su porción de los alimentos, los alumnos regresarán a sus pupitres, o se sentarán ante las mesas del comedor, donde cada uno de ellos tendrá su propio lugar.

8 — La comida deberá ser supervisada por los maestros, que tomarán nota de los alumnos que no tengan apetito, a fin de determinar, después, las causas de ello.

9 — Tanto los rechazos como las repeticiones observadas, se anotarán bajo **Observaciones**, en el informe.

10 — También, los maestros aprovecharán esta oportunidad para enseñar buenos modales en la mesa.

11 — Asimismo, en esas ocasiones podrán desarrollarse otras actividades educativas, relacionadas con la salud y la alimentación.



12 – Los alumnos que deseen repetir el desayuno deberán ser atendidos dentro de los límites posibles y razonables.

13 – A medida que los alumnos vayan terminando de comer, deberán levantarse y dirigirse al sitio donde se lavan sus utensilios.

14 – En las escuelas que carezcan de agua corriente, podrá organizarse un conjunto de esos lavabos, el cual consistiría de:

- Un depósito para desperdicios;
- Una tina con agua caliente y jabón disuelto;
- Una tina con agua caliente y limpia.

Esos receptáculos pueden ser arreglados o dispuestos sobre cajones, taburetes, banquillos o plataformas colocados en un patio, o en el campo de la escuela, cerca del lugar de distribución de los alimentos.



La altura de esas plataformas debe permitir el lavado de los utensilios, sin necesidad de que la persona encargada de hacerlo tenga que agacharse.

Entre cada recipiente debe haber un espacio libre — como de un metro— suficiente para facilitar los movimientos de cada uno y permitir el pasarse los utensilios de un operario a otro, sin necesidad de moverse de su lugar.

**15** — Los recipientes con agua caliente deben estar protegidos por una cerca de madera, a fin de impedir que los alumnos se aproximen y ensucien sus ropas o que se quemen ellos.

**16** — Al llegar el alumno al centro de lavabos (si es necesario, formados en fila), entregará sus utensilios a un alumno ayudante quien deberá estar colocado junto al depósito de los desechos.

**17** — Este ayudante, con una brocha pequeña, echará los restos en el depósito respectivo, y pasando, en seguida, los utensilios a la cocinera, o a su ayudante, quien estará a su lado, junto a la tina de agua y jabón.

**18** — La cocinera recibirá el material, lo lavará rápidamente, con el trapo, en agua caliente y jabonosa, y en seguida lo pasará a su ayudante, que se hallará junto a la tina de agua limpia.

**19** — El ayudante ayudará a sumergir los utensilios en esta agua, los enjuagará con una esponja y los pasará luego al alumno ayudante que está a su lado.

**20** — Este ayudante secará los utensilios con una toalla de platos (1.20 x 0.60 m.), la cual deberá ser gruesa y absorbente, y después entregándolos a su dueño que, mientras tanto, se habrá colocado frente al alumno ayudante.

**21** — Entonces, el alumno guardará estos materiales en su saco que cuelga de su hombro.

**22** — El agua del lavado de platos debe reponerse con la frecuencia que sea necesaria, sustituyéndola por agua limpia. Para ello, debe haber, en las proximidades de esos recipientes, latas con agua limpia y caliente.

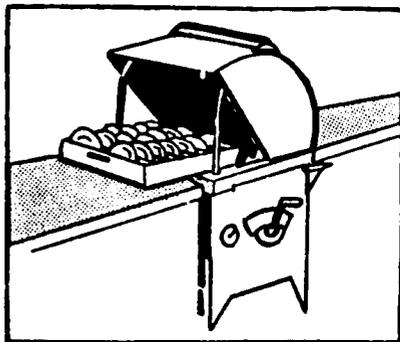
**23** — Estas operaciones de limpieza deberán hacerse en forma coordinada, así como lo más rápidamente posible.



El objetivo, evidentemente, no es el de colocar los utensilios en condiciones de ser usados nuevamente, sino tan sólo permitir que los lleve el alumno a su casa para lavarlos adecuadamente,

hecho éste que debe recomendarse insistentemente a los padres de los niños.

**24** — En las escuelas donde existan mesas o mostradores de distribución, lavaderos apropiados para trastos, agua corriente, y otras facilidades higiénicas, se podrán realizar estas actividades bajo mejores condiciones, incluso el empleo de equipo apropiado, mas, en todo caso, deberá obedecerse la secuencia arriba descrita.



seguramente, instrucciones útiles al respecto.

## XI

### CONTROL

**1** — Las actividades del desayuno escolar deben someterse a un control económico, higiénico y técnico, con objeto de asegurar su eficiencia.

Llenar e interpretar las tablas de control darán, seguramente, instrucciones útiles al respecto.

**2** — Control económico:

a) La profesora encargada, debe ejercer el más riguroso control sobre las desparas, no sólo con referencia a los gastos como el de los artículos alimenticios sino, también, en cuanto a los gastos ocasionados por combustible y otros materiales.



b) Estas tablas deberán archi-arse en carpetas adecuadas, y disponibles para cualquier inspección en un momento dado.

- c) Se remitirá, mensualmente, una copia de la Tabla de Control de Distribución de Desayunos a la Representación Regional de la C.N.M.E. (Campaña Nacional de Desayunos Escolares).
- d) Trimestralmente se remitirá, también, UN BREVE INFORME acerca de las actividades del programa de desayunos escolares durante ese período. En él podrían incluirse sugerencias, solicitudes, quejas e información, por los niños, acerca de la aceptabilidad de los desayunos; efectos sobre la salud, asistencia a las aulas, la atención en las clases, etc.
- e) Demoras o el no remitirse estos documentos puede ocasionar la interrupción del suministro de alimentos a la escuela.
- nico en todas las fases de sus actividades, según se ha indicado en uno de los capítulos anteriores.
- b) Diariamente, la profesora encargada debe hacer una inspección en todas las dependencias del servicio, con objeto de examinar el estado de limpieza y orden.
- c) Todos los utensilios usados en la preparación y distribución del desayuno deben limpiarse cuidadosamente después de su utilización.  
Los secadores de la vajilla deben lavarse diariamente, o sustituirlos por otros trapos limpios.
- d) Todas las personas relacionadas con el Programa de Desayunos deben mantener el más estricto aseo personal.  
Se recomendará a dicho personal, entre otros, los preceptos siguientes:

### 3 — Control higiénico:

- a) El personal encargado del desayuno debe mantener el más riguroso cuidado higiénico.
- Usar ropa limpia en todo momento.
- Usar delantal, gorra, o red para el cabello durante el servicio.



— Lavar las manos con frecuencia.



— Mantener las uñas cortadas y limpias.

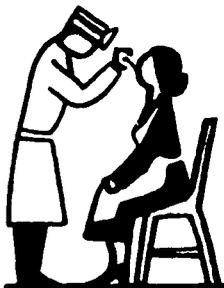


— No trabajar si se tiene gripe o resfriado, o una enfermedad contagiosa.



— No hablar o toser sobre los alimentos.

e) Siempre que sea posible, debe someterse al personal a un examen médico periódico, a fin de controlar su estado de salud.



#### 4 — Control técnico:

a) La eficiencia de los desayunos puede valorarse por los restos y sobras, los que indicarán las condiciones de planeamiento, distribución y aceptación de los alimentos. Ese resultado des-

cúbrase también por el número de rechazos y de repeticiones observados.

Dicho control deberá ser incluido bajo **Observaciones del Informe**.

b) La influencia sobre la salud de los niños, propiamente dicha, así como los beneficios derivados de los desayunos escolares, pueden aquilatarse:

- por la determinación de las curvas del peso y altura de los niños (véanse instrucciones respectivas);
- por los efectos sobre la asistencia de los alumnos a la escuela;
- por el progreso registrado en sus estudios;
- por las modificaciones ocurridas en su aspecto general.

A CONTINUACION, LAS CARACTERISTICAS PRINCIPALES DE UN NIÑO SAÑO:

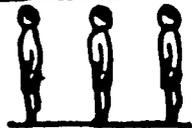
- **Peso y altura** — Dentro de los niveles indicados para su edad (tabla anexa).
- **Cuerpo** — Proporcionalmente desarrollado; columna vertebral sin desvia-

# NORMAL

# DESNUTRIDO



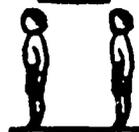
PESO Y ALTURA



POSICION DEL CUERPO



MUSCULOS



TEJIDO ADIPOSEO



OJOS



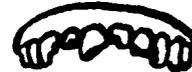
CABELLO



PIEL



DIENTES



**NORMAL**

**DESNUTRIDO**



**ENCIAS**



**LABIOS**



**APETITO Y DIGESTION**



**ELIMINACION**



**SUEÑO**



**ACTITUD MENTAL**



**DISPOSICION GENERAL**



- ciones laterales, y sin curvatura excesiva; brazos y piernas, rectos.
- **Posición del cuerpo** — Erecta; abdomen plano (sin abultamiento); cabeza erguida; hombros hacia atrás.
  - **Músculos** — Firmes y bien desarrollados.
  - **Tejido adiposo** — Distribución moderada.
  - **Ojos** — Vivaces y brillantes, sin enrojecimiento o manchas.
  - **Cabellos** — Sedosos, uniformes y resistentes.
  - **Piel** — Tersa y sonrosada, sin asperezas y sin manchas.
  - **Dientes** — Bien dispuestos y sin caries.
  - **Encías** — Firmes, sonrosadas, sin sangrar.
  - **Labios** — Mucosas sonrosadas, íntegras, lisas; sin rasgaduras.
  - **Apetito y digestión** — Normales.
  - **Eliminación** — Con regularidad, sin presión del vientre.
  - **Sueño** — Tranquilo.
  - **Actitud mental** — Buen humor, vivacidad, alegría, buena memoria y atención.
  - **Disposición general** — Resistencia conveniente a la fatiga y a las enfermedades.

## XII

### INSTRUCCIONES PARA LA DETERMINACION DEL PESO Y LA ALTURA

- 1 — Deberá pesarse a los niños mensualmente, siempre a la misma hora, y la altura deberá medirse tres veces al año: 1º, al iniciarse el año escolar; 2º, antes del período de vacaciones de junio; y 3º, antes de las vacaciones de diciembre.
- 2 — Los alumnos deberán llevar puesto el mínimo de ropa, descalzos y con los bolsillos vacíos.
- 3 — La profesora responsable de estas mediciones debe, antes de iniciar sus actividades, verificar la exactitud y operación de la báscula y de la varilla para medir la altura. Estos aparatos deben colocarse en un lugar adecuado, con objeto de que los niños tengan fácil acceso al local.

**4** — Cerca del equipo, deberá haber una pequeña mesa, con bancos o sillas, donde otra maestra, o el ayudante, se sentarán para anotar los resultados en las tarjetas respectivas.

**5** — Una vez que todo ha sido arreglado y ordenado, se llamará a los alumnos según sus tarjetas o fichas, para lo cual se colocarán ellos en fila.

**6** — Organizada ya la fila, y puestas en orden las tarjetas, se llamará nuevamente a los alumnos, compareciendo, en esta ocasión, de uno en uno, en el local donde habrán de pesarse y medir su estatura.

Tan pronto como una profesora tome el peso y estatura de los alumnos, que van pasando, uno tras otro, el ayudante anotará los resultados en las tarjetas respectivas.



**7** — Durante la determinación de la altura, los niños deberán permanecer en posición de firmes (posición fundamental), esto es, con los pies juntos, derechos, y con la vista al frente. Los talones, juntos, y tan cerca como sea posible de la varilla de medición.

**8** — Concluidas estas actividades, la profesora encargada de los desayunos escolares examinará cada una de las tarjetas, terminando la gráfica e interpretando los resultados.

**9** — Una vez que estén listas las tarjetas, éstas se enviarán a los padres o personas responsables de los alumnos, para su conocimiento, acompañadas ellas de notas explicativas u observaciones, en caso de ser ello necesario. Por ejemplo: si el alumno ha perdido peso sensiblemente, este hecho debe hacerse notar a la familia, para que tome las medidas necesarias, incluso el examen médico.

**10** — Después de que los padres hayan visto y firmado las tarjetas, éstas deberán regresarse a la escuela, donde se las archivará, y estarán disponibles para cualquier estudio o inspección.