



**TIENDAS
ESCOLARES**



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

**BOGOTÁ
MEJOR
PARA TODOS**

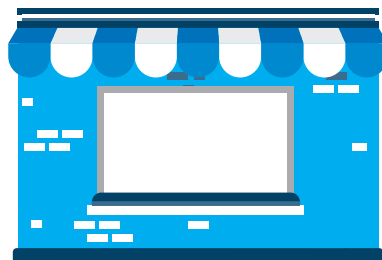
Índice

Introducción	3
La tienda escolar	4
Resolución 2092 de 2015	5
Aspectos nutricionales de la alimentación	8
Alimentos saludables y seguros	10
Buenas prácticas de manipulación en las tiendas escolares	11
La tienda como un espacio para los estilos de vida saludable	13
Comité de tienda escolar	13

Introducción

Una alimentación saludable implica disponer de alimentos inocuos, de calidad y con un adecuado aporte nutricional, así como una suficiente información y reflexión frente al valor nutricional de lo que consumimos. De esta manera las capacidades y habilidades para la vida en torno a la alimentación deben tener un escenario en el cual puedan ser llevados a la práctica. Es importante considerar que el bienestar y la adecuada nutrición de los niños, niñas y jóvenes de Bogotá requiere un compromiso activo de familias, instituciones educativas y tenderos escolares, en el marco de la garantía de derechos y la corresponsabilidad hacia la formación de ciudadanos autónomos y con criterios para el cuidado de sí mismos.

En este contexto, el Programa de Alimentación Escolar (PAE) de la Dirección de Bienestar Estudiantil de la Secretaría de Educación del Distrito desarrolla un conjunto de acciones para garantizar el suministro de complementos alimentarios a la población estudiantil del Distrito bajo las modalidades desayuno, almuerzo y refrigerio escolar; también moviliza una serie de iniciativas enfocadas a regular el funcionamiento de las tiendas escolares de la ciudad, no obstante es imperativo entender que debemos avanzar en la promoción de conocimientos y prácticas que permitan consolidar en nuestras comunidades educativas entornos de cuidado, aprendizaje y bienestar.



La tienda escolar

Los colegios son entornos de cuidado y protección de los niños, niñas y jóvenes donde se promueve el aprendizaje y la promoción de los estilos de vida saludable.

La tienda escolar como parte integral de la institución educativa tiene la función de proveer alimentos y productos nutritivos, seguros y a precios accesibles para la comunidad contribuyendo de manera responsable a la nutrición balanceada y a la promoción de estilos de vida saludable en las comunidades educativas de la ciudad. Es así que, se constituye en un mecanismo para realizar educación alimentaria y nutricional, lo cual permite lograr que los niños adquieran una capacidad crítica que les ayude a elegir una alimentación equilibrada, especialmente en un mundo cada vez más globalizado, que se caracteriza por el aumento del consumo de alimentos procesados y la pérdida de la cultura alimentaria tradicional.

En consecuencia, el compromiso de los administradores, tenderos escolares y demás integrantes de las comunidades educativas es trabajar por el bienestar de los niños niñas y jóvenes más allá de los intereses económicos.

La Dirección de Bienestar Estudiantil por medio del Programa de Alimentación Escolar (PAE) ha establecido los lineamientos para el funcionamiento de las tiendas escolares mediante la *Resolución 2092 de 2015 “por la cual se establecen las directrices para el funcionamiento de la Tienda Escolar de los Colegios Oficiales del Distrito Capital”*. Esta normativa tiene como objeto lograr una oferta de alimentos balanceada y suficiente al interior de las Instituciones Educativas.

Resolución 2092 de 2015

Esta resolución es una iniciativa articulada al Programa de Alimentación Escolar, que busca que la oferta de alimentación en la tienda escolar, contribuya en la construcción colectiva de una alimentación saludable, como condición indispensable en la materialización del derecho a la educación y a la alimentación.

Esta reglamentación busca regular de manera específica la oferta y disponibilidad de alimentos en las tiendas escolares, considerando las condiciones de calidad, y las orientaciones frente a alimentación saludable relacionadas con la reducción en la oferta de alimentos con altos contenidos de grasas, azúcares y sodio, así como la promoción del consumo de frutas y agua, en las condiciones higiénico sanitarias adecuadas para el expendio de alimentos, considerando las presentaciones y la ubicación de los alimentos como estrategia para promover el consumo de alimentos saludables. Así mis-

mo incluye la promoción de estrategias educativas sobre alimentación saludable y actividad física y directrices para constituir un comité de tienda escolar. En resumen, el sentido de esta reglamentación tiene como valor primordial el *cuidado de la salud* de niños y niñas como condición para un adecuado desarrollo y la prevención de la obesidad, el sobrepeso, y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a una inadecuada alimentación.

Los aspectos más importantes de la resolución se orientan a:

ACCESO Y DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS SALUDABLES

La tienda escolar deberá promover la oferta diaria de frutas, verduras, agua potable envasada, barras de cereal, yogurt, queso y demás derivados lácteos, así como frutos secos.



LIMITACIONES A LA VENTA DE ALIMENTOS RICOS EN AZÚCARES, GRASAS Y SODIO

La tienda escolar deberá limitar la venta de alimentos altamente procesados como productos de paquete, alimentos fritos, “comidas rápidas”, bebidas azucaradas (incluidas todas las gaseosas) y dulces en general, sustituyéndolos progresivamente por alimentos saludables. Bajo ninguna circunstancia las tiendas escolares ofertarán chicles, bebidas energizantes, cigarrillos, licores y medicamentos.

VIGILANCIA Y CONTROL DE LAS COMUNIDADES EDUCATIVAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE LA RESOLUCIÓN 2092 DE 2015

La comunidad educativa (Directivos, docentes, padres y acudientes) deben comprometerse con el cuidado y la protección de los niños, niñas y jóvenes. Es clave que junto con los tenderos escolares se trabaje de manera coordinada para la construcción de una cultura de la alimentación saludable. Así mismo, el proceso de contratación de la tienda escolar deberá fundamentarse sobre la resolución 2092 de 2015.

CONDICIONES (HIGIÉNICO SANITARIAS) ADECUADAS PARA EL EXPENDIO DE ALIMENTOS

Las instalaciones de la tienda escolar deberán disponer de sistemas para la conservación y adecuadas prácticas de manejo de alimentos.

PRESENTACIÓN Y UBICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos ofertados en la tienda escolar deben ser presentados de forma agradable, conservando sus características físicas, químicas y sensoriales. De igual manera y como estrategia de promoción y mercadeo, los alimentos como frutas, agua, lácteos y sus derivados, bebidas a base de frutas naturales, cereales (panes), verduras, entre otros, deberán estar exhibidos en los lugares con mayor visibilidad de mostradores, estantes y neveras.

¿QUÉ ALIMENTOS DEBE OFRECER UNA TIENDA ESCOLAR QUE APOYE LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE?

Para garantizar una oferta de alimentos sanos, seguros y balanceados, las tiendas escolares deben ofrecer a la comunidad educativa alimentos como:

- **Frutas** (enteras, picadas o en jugo), bajo las condiciones de calidad exigidas.
- **Verduras** (ensaladas enteras o como parte de preparaciones) manipuladas de manera inocua.
- **Barras de cereal, frutos secos, derivados de cereales y combos que incluyan estos alimentos.**
- **Lácteos y sus derivados**, garantizando las condiciones mínimas de refrigeración en los alimentos que lo requieran.
- **Agua potable tratada envasada**, ubicándola en un lugar visible.

De acuerdo con la regulación de la oferta de alimentos establecida en la resolución 2092 de 2015, las tiendas escolares deberán reducir gradualmente la oferta de bebidas azucaradas, bebidas con edulcorantes naturales, artificiales, incluidas las gaseosas de todo tipo y los alimentos fritos de la siguiente manera:

Primer año 2016	Los dos primeros lunes de cada mes
Segundo año 2017	Todos los lunes de cada mes
Tercer año 2018	Todos los lunes y los dos primeros jueves de cada mes
Cuarto año 2019	Todos los lunes y todos los jueves de cada mes
Quinto año 2020	Todos los lunes, todos los jueves y los dos primeros miércoles de cada mes
Sexto año 2021	Todos los lunes, todos los jueves y todos los miércoles de cada mes
Séptimo año 2022	Todos los lunes, todos los jueves, todos los miércoles y los dos primeros viernes de cada mes
Octavo año 2023	Todos los días del mes, incluyendo los martes, día en que se institucionaliza el “Día de la Buena Alimentación”

Cada colegio oficial del Distrito Capital institucionalizará los martes de todas las semanas como el “Día de la Buena Alimentación” en la tienda escolar, en el cual no podrá ofertar alimentos como: productos de paquete (alimentos con alto contenido en grasa, sodio y azúcares), alimentos fritos, comida rápida, bebidas azucaradas (incluidas todas las gaseosas) y dulces en general, contribuyendo de esta manera a la promoción de los estilos de vida saludables.



Aspectos nutricionales de la alimentación saludable en las tiendas escolares

La alimentación poco saludable determinada por un consumo de alimentos hipercalóricos con elevado contenido en grasa total, grasas saturadas y grasas trans y azúcares refinados, bajo consumo de frutas y verduras y con alto contenido de sodio, lo cual aumentan la prevalencia de las enfermedades no transmisibles más importantes, como las cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 y determinados tipos de cáncer, y contribuyen sustancialmente a la carga mundial de morbilidad, mortalidad y discapacidad, por alteración de mecanismos como: Aumento de la presión arterial, alteraciones en la glicemia, alteraciones del perfil de lípidos sanguíneos y sobrepeso u obesidad. A lo anterior, se suma la falta de actividad física, dada que existe menor actividad física en el hogar, la escuela y el medio

laboral, así como menor tiempo destinado a la recreación y desplazamientos.

Dado que los datos sugieren que los factores determinantes de las enfermedades no transmisibles son en gran medida los mismos en todos los países, los gobiernos desempeñan un papel fundamental para crear, en cooperación con otras partes, un entorno que potencie e impulse cambios en el comportamiento de las personas, las familias y las comunidades para que éstas adopten decisiones positivas con relación con una alimentación saludable.

La Estrategia mundial de régimen alimentario y actividad física emitida por la Organización Mundial de la Salud, establece las siguientes recomendaciones tanto a las personas como a las poblaciones, con respecto a la dieta:



Lograr un equilibrio energético y un peso normal



Limitar la ingesta energética procedente de las grasas, sustituir las grasas saturadas por grasas insaturadas y tratar de eliminar ácidos grasos trans



Aumentar el consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos



Limitar la ingesta de azúcares libres



Limitar la ingesta de sal (sodio) de toda procedencia

Según el Plan de acción para la prevención de la obesidad en la niñez y la adolescencia (2014-2019), de la Organización Panamericana de la Salud, para apoyar y fomentar patrones de alimentación saludable es necesario frenar el rápido aumento de las ventas de productos ultraprocesados en todo el continente, mediante regulaciones legales y el desarrollo de oportunidades en el mercado a fin de proteger y fortalecer los sistemas locales y nacionales de alimentos saludables y, por ende, los patrones de alimentación saludable. (Salud O. P., 2015)

**“Recomendación 7.
Para mantener un peso
saludable, reduzca el
consumo de productos de
paquete, comidas rápidas,
gaseosas y bebidas
azucaradas”**

Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) para la población colombiana mayor de 2 años, emitidas por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar en convenio con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura FAO en noviembre de 2015, establecen: “Recomendación 3. Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas fruta enteras y verduras. Proporcionan una sensación de saciedad rápida con bajo aporte de calorías; así ayudan a mantener un peso saludable”.

¿Porque es importante incluir en la dieta diaria frutas, verduras y agua?

Beneficios: Las frutas y verduras por su alto contenido de micronutrientes (vitaminas y minerales) y fibra aporta los siguientes beneficios:

- Proporcionan muy pocas calorías y alta cantidad de fibra
- Aumentan de la sensación de saciedad, evitando el consumo exagerado de alimentos que conducen al sobrepeso y la obesidad.
- Reducen los niveles de colesterol
- Mejoran el tránsito intestinal evitan el estreñimiento
- Disminuyen los niveles de glucosa (azúcar) en sangre
- Reducir los accidentes cerebrovasculares isquémicos.
- Reducir la probabilidad del inicio de cáncer de estómago, cáncer de esófago, cáncer de pulmón y cáncer de colon entre otros.
- Reducir las alteraciones coronarias.
- Favorece el metabolismo de las grasas.

Meta en consumo: Consumir al menos 400g de frutas y verduras diarios que equivalen a cinco (5) porciones al día.

Alimentos saludables y seguros

Comer bien es esencial para tener una vida activa y saludable, por lo tanto, necesitamos alimentarnos de manera adecuada para tener la energía suficiente para aprender, jugar y trabajar. Por este motivo la tienda escolar debe ofrecer alimentos sanos y seguros:

Alimentación saludable

Para un adecuado funcionamiento, el cuerpo debe ingerir alimentos en una cantidad suficiente y en las proporciones justas (proteínas, carbohidratos, grasas, minerales, vitaminas y agua)



Alimentación segura

Los alimentos que consumimos deben estar libres de cualquier forma de contaminación ocasionada por bacterias, virus, parásitos o cualquier sustancia que ofrezca riesgo para la salud.



La tienda escolar debe ser un espacio para la venta de alimentos que cuente con las instalaciones, utensilios y prácticas en la preparación y distribución de alimentos orientadas por la limpieza, el almacenamiento a temperaturas adecuadas, el control en la presencia de insectos y roedores, así como por la utilización de materias primas y agua libres de contaminación. La oferta de alimentos al interior de las comunidades educativas debe disponer los procesos necesarios que garanticen la calidad e inocuidad de los alimentos en las fases de producción, transporte, almacenamiento y comercialización para evitar los factores de riesgo asociados con las Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA).

¿Qué es una ETA?

Las Enfermedades transmitidas por alimentos (ETA) son alteraciones de la salud ocasionadas por el consumo de alimentos o agua contaminados y se asocian con síntomas tales como vómito, diarrea, fiebre, dolor abdominal, dolor de cabeza y deshidratación.

Buenas prácticas de manipulación en tiendas escolares



Las buenas prácticas de manufactura (BPM), comprenden los principios básicos y prácticas generales que promueven el adecuado control de los riesgos asociados con las enfermedades transmitidas por alimentos e implican aspectos importantes tales como limpieza y desinfección, control de plagas, manejo de residuos, calidad del agua y los insumos, los procedimientos para la preparación, almacenamiento y distribución, así como el manejo adecuado de los residuos, elementos que en conjunto determinan la calidad y la inocuidad de los alimentos ofrecidos por la tienda escolar y por lo tanto la protección, cuidado y bienestar de los niños, niñas y jóvenes de la comunidad educativa.

ASPECTOS PERSONALES

- Mantener una esmerada limpieza e higiene personal: baño diario, lavado de dientes.
- No lucir el uniforme en sitios públicos. Este será para uso exclusivo durante las áreas de proceso.
- Uniforme limpio, completo, en buen estado.
- Se debe cubrir el cabello para el ingreso al área de procesos.
- Mantener las uñas cortas, limpias y sin esmalte
- Usar tapabocas en el procesamiento de alimentos de alto riesgo.
- Lavado de manos cuando haya cambio de actividad.
- Usar calzado cerrado, de tacón bajo.
- Está prohibido el uso de los teléfonos celulares en las áreas de procesamiento de alimentos.
- No se permite el uso de accesorios (incluido los piercings). No se permite el uso de loción, perfumes o gel con olor.
- Se debe guardar en el casillero la vestimenta particular, carteras, maletines, zapatos, etc.
- No debe guardarse ningún implemento personal en las áreas de proceso.
- No está permitido comer, beber o masticar cualquier objeto o producto, como tampoco fumar o escupir en las áreas de proceso o en cualquier otra zona donde exista riesgo de contaminación del alimento.

PARA EL ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN TENGA EN CUENTA:



- La CADENA DE FRÍO es mantener el frío (refrigeración o congelación) a su temperatura adecuada durante todo el proceso por el que pasa el alimento: producción, transporte, recepción, almacenamiento, venta al consumidor. Si no se mantiene esta temperatura durante todo el proceso, el alimento sufrirá consecuencias IRREVERSIBLES y causará que el alimento pierda las propiedades que lo mantienen en buen estado.
- Al realizar el almacenamiento se debe tener cuidado de no incurrir en contaminaciones cruzadas, deben almacenarse alimentos de la misma naturaleza. Puede darse una contaminación cruzada a temperatura de congelación.
- Manejar el sistema de inventario primero en entrar, primero en salir (PEPS). Que consiste en que los primeros productos que se compran también serán los primeros que se abran y vendan. De esta forma se evita que los productos se deterioren.
- Las frutas se deben conservar en lugares frescos a temperaturas de 8 a 12 °C.
- Los alimentos deben estar cubiertos e identificados: Nombre del alimento, lote, fecha de vencimiento y fecha de apertura.
- Los alimentos secos deben estar estibados, para permitir la circulación del aire y para ser protegidos de la humedad y las plagas

La tienda como un espacio para los estilos de vida saludables

La tienda escolar también es un escenario de aprendizaje, por lo tanto, la comunidad educativa debe movilizar estrategias comunicativas y educativas que brinden informen, motiven y posibiliten el desarrollo de capacidades de decisión de los estudiantes frente a las preferencias alimenticias, orientando a la comunidad hacia los estilos de vida saludables.

La celebración de los días emblemáticos, así como los “días saludables” son una excelente oportunidad para educar y promover la alimentación saludable y la actividad física al interior de los colegios de la ciudad.

FECHAS EMBLEMATICAS PARA LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

ABRIL 6

Día Mundial de la
Actividad Física

SEPT 24

Lucha Contra la Obesidad
y el Sobrepeso

OCT 6

Día Mundial de
la Alimentación

Por medio de la realización de acciones educativas se propone sensibilizar a la comunidad frente a la importancia de las prácticas alimenticias saludables, brindar información para tomar elecciones adecuadas y motivar por medio de la creatividad, la transformación de los estilos de vida. Es así como tenderos, directivos, docentes y estudiantes tienen la oportunidad de diseñar y poner en marcha acciones comunicativas y pedagógicas orientadas al bienestar y la promoción de la salud.

Comité de tienda escolar

La alimentación saludable y segura es responsabilidad de todos y cada uno de los actores de la comunidad educativa (directivos, docentes, familias, estudiantes y tendero), por tal razón cada colegio debe contar con un comité de tienda escolar que contribuya a velar por el cumplimiento de lo establecido en la resolución 2092 de 2015 y proponga acciones para la promoción los estilos de vida saludables al interior de la institución. Este comité deberá estar constituido por el rector(a), el orientador(a) o un representante de los docentes, dos representantes de las familias y el personero(a) estudiantil, podrá deliberar con mínimo tres de sus integrantes y se reunirá mínimo cada dos meses.

FUNCIONES DEL COMITÉ DE TIENDA ESCOLAR



Inspeccionar, vigilar y controlar semanalmente la calidad y la oferta de los alimentos y bebidas que se expenden o distribuyen en la tienda escolar, de acuerdo con los lineamientos establecidos por la resolución y el cumplimiento de la normatividad sanitaria vigente.



Reportar al rector y al contratista o responsable de la tienda escolar cualquier novedad o irregularidad que se presente en el funcionamiento de la tienda; realizando los requerimientos pertinentes.



Promover y adelantar acciones pedagógicas de iniciativa institucional, de la Dirección de Bienestar Estudiantil o cualquier dependencia con competencia para ello, en torno a la alimentación y hábitos saludables.



Presentar ante la Dirección de Bienestar Estudiantil de la Secretaría de Educación del Distrito un informe anual durante la primera semana de diciembre de cada año en relación con el cumplimiento y los resultados de las obligaciones y actividades realizadas, de acuerdo a lo dispuesto en los artículos 5 y 10 de esta resolución. Su omisión, en los casos en que aplique, será causal de mala conducta y será sancionada de acuerdo a lo dispuesto en el Código Disciplinario Único o las demás normas que la complementen, modifiquen o sustituyan.

La organización y movilización de los actores de la comunidad educativa entorno al bienestar de las y los estudiantes es un elemento importante para la transformación de las prácticas en alimentación y la construcción de los estilos de vida saludables.



@Educacionbogota



/Educacionbogota



Educacionbogota



@educacion_bogota

www.educacionbogota.edu.co

Secretaría de Educación del Distrito

Avenida El Dorado No. 66 - 63

Teléfono: (57+1) 324 10 00

Bogotá D.C. - Colombia





ESTRATEGIA SINTONIZARTE



Completa 6 sellos como este y reclama
tu obsequio en la tienda escolar.



Alcaldía de Bogotá