

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

Se incluyen los productos de las empresas que han solicitado su ingreso 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:

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

#### *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 fluidos*

Leches fermentadas, yogures, etc. 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:

#### CALCAR:

Yogur de vainilla con Cereales. Yogur de frutilla con Cereales (vaso: 165 g)

#### *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. No obstante, se recomienda que el acceso sea gratuito a partir de bebederos o dispensadores de agua.

#### *Jugos de 100% de fruta*

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

#### DAIRYCO:

Jugo de manzana. Jugo de naranja. Jugo de naranja con mango. Jugo de naranja con pulpa. Jugo de naranja con zanahoria. Jugo de multifruta (botella: 500 cc)

---

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

Se incluyen los productos de las empresas que han solicitado su ingreso 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:

Delichips Rojos: manzanas rojas deshidratadas en rodajas. Delichips Verdes: manzanas verdes deshidratadas en rodajas

(paquete: 22 g)

### 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 fluidos

Leches fermentadas, yogures, etc. 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:

CALCAR:

Yogur de vainilla con Cereales. Yogur de frutilla con Cereales (vaso: 165 g)

### 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. No obstante, se recomienda que el acceso

sea gratuito a partir de bebederos o dispensadores de agua.

#### Jugos de 100% de fruta

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

DAIRYCO:

Jugo de manzana. Jugo de naranja. Jugo de naranja con mango. Jugo de naranja con pulpa. Jugo de naranja con zanahoria. Jugo

de multifruta (botella: 500 cc)

*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, pudiendo contener quesos con bajo contenido de grasa (magro, mozzarella, 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, scones*

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.

*Postres de leche*

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

**CALCAR**

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

*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:

**PORTEZUELO**

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

*Helados*

Preferentemente elaborados con leche que cumplan los criterios previamente establecidos.

*Otros*

**LOS NIETITOS**

ReFruta: puré de frutas azucarado (sachet: 100g )

---

### 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, pudiendo contener quesos con bajo contenido de grasa (magro, mozzarella, 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, scones

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.

### Postres de leche

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

#### CALCAR

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

### 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:

#### PORTEZUELO

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

### Helados

Preferentemente elaborados con leche que cumplan los criterios previamente establecidos.

Otros

LOS NIETITOS

ReFruta: puré de frutas azucarado (sachet: 100g )

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

El listado de alimentos y bebidas recomendados será actualizado periódicamente y publicado en la página web institucional del MSP, entre otros medios de comunicación, además se lo difundirá en los centros educativos.

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 N° 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.merendas@msp.gub.uy](mailto:ingreso.merendas@msp.gub.uy), por dudas y consultas: [nutricion@msp.gub.uy](mailto:nutricion@msp.gub.uy)

## CRITERIOS NUTRICIONALES PARA ALIMENTOS OFERTADOS EN LOS CENTROS EDUCATIVOS

	Contenido máximo admitido por 100 g de alimento **	Contenido máximo admitido por 100 ml de bebida **	Contenido máximo admitido por porción de 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.

En el caso de los lácteos, para la aplicación del límite de azúcares no se contabilizará el azúcar presente naturalmente (lactosa) y 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).

\*\* En esta primera etapa se admitirá hasta un 10% de tolerancia sobre los criterios nutricionales establecidos.

Fuente: Ordenanza Ministerial N° 116/2014

17 de Junio de 2014

---

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

El listado de alimentos y bebidas recomendados será actualizado periódicamente y publicado en la página web institucional del MSP,

entre otros medios de comunicación, además se lo difundirá en los centros educativos.

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.merendas@msp.gub.uy, por dudas y consultas: nutricion@msp.gub.uy

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

Contenido máximo

admitido por 100 g de

alimento \*\*

Contenido máximo

admitido por 100 ml de

bebida \*\*

Contenido máximo

admitido por porción de

alimento o bebida \*\*

Energía  $\leq 400$  kcal  $\leq 100$  kcal  $\leq 200$  kcal

Grasas  $\leq 13,3$ g  $\leq 3,4$ g  $\leq 6,7$ g

Grasas saturadas  $< 3,6$ g  $< 0,9$ g  $< 1,8$ g

Grasas trans \*  $\leq 1,0$ g  $\leq 0,25$ g  $\leq 0,5$ g

Azúcares  $< 30$  g  $< 7,5$  g  $< 15$  g

Sodio  $< 1,0$ g sal (0,4g sodio)  $< 0,25$ g sal (0,1g sodio)  $< 0,5$ g 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.

En el caso de los lácteos, para la aplicación del límite de azúcares no se contabilizará el azúcar presente naturalmente (lactosa) y 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).

\*\* En esta primera etapa se admitirá hasta un 10% de tolerancia sobre los criterios nutricionales establecidos.

Fuente: Ordenanza Ministerial No 116/2014

17 de Junio de 2014