

# GUÍA BÁSICA

## PARA LA OFERTA DE ALIMENTOS SALUDABLES EN KIOSCOS Y CAFETERÍAS DE CENTROS EDUCATIVOS



REPÚBLICA DE PANAMÁ



**GUÍA BÁSICA**  
**PARA LA OFERTA DE ALIMENTOS SALUDABLES**  
**EN KIOSCOS Y CAFETERÍAS DE CENTROS EDUCATIVOS**

PANAMÁ, 2018

**Coordinación Técnica:**

Departamento de Salud Nutricional

**AUTORES**

Elka González- MINSAs-Departamento de Salud Nutricional

Daryelis González – MINSAs-Coordinadora Regional de Salud Nutricional

Eira de Caballero-MINSAs-Departamento de Salud Nutricional

Flavia Fontes – MEDUCA- Dirección de Nutrición y Salud Escolar

Gilda Montenegro –MEDUCA- Dirección de Nutrición y Salud Escolar

Fanny Del Carmen Castillo –MINSAs-Subdirección General de Salud Ambiental

Mayra Botacio - MINSAs-Subdirección General de Salud Ambiental

**COLABORADORES**

Leticia Muñoz-Universidad de Panamá- Instituto Especializado de Análisis

Itzel Arjona – Universidad Tecnológica de Panamá- Centro de Producción e Investigación Agroindustriales.

Damarys Cortés –Universidad Tecnológica de Panamá- Facultad de Ciencias y Tecnología

Omaris Vergara-Universidad de Panamá-Centro Regional Coclé-Facultad de Ciencias Naturales, Exactas y Tecnología

Wedleys Tejedor-Universidad Tecnológica de Panamá-Centro de Producción e Investigación Agro Industrial.

José De León-MINSAs Departamento de Salud Nutricional

Cecimar Berguido- MINSAs- Región de Salud de Panamá Oeste, Salud Nutricional

Marianeth Martínez- MINSAs-Región de Salud de Chiriquí, Salud Nutricional

Verónica Hidalgo- MINSAs-Región de Salud Metropolitana, Salud Nutricional

Elsa Arenas- MINSAs-Dirección General de Salud, Coordinación de Enfermedades No Transmisible

Anarela Jaén \_MINSAs-Departamento de Protección de Alimentos

Jorge de Aguirre – MINSAs- Dirección General de Salud sección de Asesoría Legal

Salvador Sagel- MINSAs-Dirección de Promoción de la Salud

Omar Estribí-MINSAs-Región de Salud de San Miguelito- Ambiente

**ASESOR TÉCNICO**

Ana Atencio – INCAP-OPS

República de Panamá

Ministerio de Salud

Guía básica para la oferta de alimentos saludables en kioscos y cafeterías de centros Educativos

Septiembre, 2017

**ISBN:** 978-9962-51-214-1

**Diseño y diagramación:**

Editora Sibauste, S.A. / Tel.: 229.4576

esibauste@cwpanama.net

# CONTENIDO

## INTRODUCCIÓN

### OBJETIVO

## CAPÍTULO 1. OFERTA DE ALIMENTOS SALUDABLES SEGÚN TIPO DE KIOSCOS Y CAFETERÍAS DE CENTROS EDUCATIVOS.

- 1.1. ¿Qué es un kiosco y cafetería de centros educativos?
- 1.2. ¿Qué alimentos se pueden ofrecer en los kioscos y cafeterías de centros educativos?
- 1.3. ¿Qué alimentos no se deben ofertar en kioscos y cafeterías?

## CAPÍTULO 2. PREPARACIÓN DE ALIMENTOS SALUDABLES EN KIOSCOS Y CAFETERÍAS

- 2.1. ¿Cómo elaborar menús saludables para cafeterías de centros educativos?
- 2.2. ¿De cuánto deben ser las porciones servidas en las cafeterías?
- 2.3. ¿Cómo preparar alimentos líquidos saludables bajos en azúcares?
- 2.4. ¿Cómo preparar alimento sin exceso de grasas y sodio?
- 2.5. ¿Qué consejos culinarios y organolépticos hay que tener presente para la selección y preparación de los alimentos saludables y seguros?

## CAPÍTULO 3. NORMAS DE HIGIENE Y MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS

- 3.1. ¿Qué características debe tener el local, los equipos y los utensilios a usar?
- 3.2. ¿Cómo mantener el orden, higiene y el correcto manejo de los desechos?
- 3.3. ¿Cómo mantener la buena salud e higiene del personal?

## CAPÍTULO 4. VIGILANCIA Y MONITOREO EN KIOSCOS Y CAFETERÍAS DE CENTRO EDUCATIVOS

### GLOSARIO

### BIBLIOGRAFÍA

### ANEXOS

# INTRODUCCIÓN

La alimentación durante la etapa escolar influye significativamente en su futuro y por ende en el desarrollo de la sociedad. Por eso la comunidad educativa y los administradores de los kioscos o cafeterías de los centros educativos se convierte en actores claves, cuya oferta alimentaria pueden promover a corto o largo plazo la aparición de la obesidad, hipertensión, diabetes, cáncer, infartos y otras enfermedades del corazón, o por el contrario, también pueden influir en promover individuos saludables y productivos que serán los profesionales y autoridades de nuestro país en un futuro cercano.

En el hogar y en el aula escolar se deben formar hábitos alimentarios y fortalecer comportamientos para un estilo de vida saludable, que serán reforzados a través de una oferta alimentaria adecuada, con alimentos frescos o procesados, inocuos, variados, suficientes en cantidad y calidad.

El Ministerio de Salud como ente normativo ha desarrollado herramientas como las Guías Alimentarias para Panamá que orientan el consumo diario de alimentos saludables para la población, como también la Alimentación Diaria Recomendada, que especifica la cantidad de energía y las porciones recomendadas de alimentos, según el aporte de macro y micronutrientes para los diferentes grupos de edad y estados fisiológicos, que le permitan cubrir sus necesidades de energía y los nutrientes para un adecuado funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud y disminuir el riesgo de padecer enfermedades.

Para escolares se han establecido las siguientes calorías:

Edad	Varones	Niñas
6 a 9 años	1600 calorías	1475 calorías
10 a 17 años	2255 calorías	1825 calorías

Estas calorías se deben cubrir en tres tiempos de comida y dos meriendas:

<b>Desayuno</b>	20-25 % de las calorías totales
<b>Almuerzo</b>	25-35 %
<b>Cena</b>	25-30%
<b>Meriendas</b>	10-15% (150- 250 calorías)

En seguimiento a recomendaciones de la OMS y del INCAP y a lineamientos del Plan estratégico para la prevención y control de las Enfermedades No Transmisibles para Panamá y en conjunto con el Ministerio de Educación se ha desarrollado la presente Guía básica que es el instrumento que establece los lineamientos de orientación para la selección, manejo y distribución de los alimentos saludables que se ofertan en kioscos y cafeterías de centros educativos en la República de Panamá.

# OBJETIVO

## Objetivo general:

Presentar los lineamientos para la selección, manejo y distribución de los alimentos saludables que se oferten en los centros educativos en la República de Panamá.

## Objetivos específicos:

- Establecer los tipos de alimentos saludables que se deben ofrecer, según tipo de establecimiento.
- Establecer recomendaciones para la preparación de alimentos saludables en kioscos tipo B y cafeterías.
- Presentar las normas de higiene y manipulación de alimentos aplicables en los establecimientos.
- Explicar el sistema de vigilancia y control según competencia del Ministerio de Salud.

## ¿A quién se dirige la presente guía?

La presente guía básica está dirigida a toda la comunidad educativa que incluye estudiantes, docentes, administrativos, padres y madres de familia y arrendatarios de kioscos y cafeterías de todos los centros de educación básica general y media, tanto oficiales como particulares; como también al personal de salud.

**1.1. ¿Qué es un kiosco y cafetería de centros educativos?**

Los kioscos y cafeterías de centros educativos son aquellos establecimientos ubicados en el interior del mismo destinados para ofertar y vender alimentos según el tipo de infraestructura, contemplando la siguiente clasificación.

**Kiosco tipo A**

- a. No cuenta con conexión interna de agua, ni fregador, ni área de preparación de alimentos. Puede o no contar con energía eléctrica.
- b. Si cuentan con conexión eléctrica pueden tener refrigerador.
- c. Deben cumplir con el manejo adecuado de los desechos sólidos no peligrosos.
- d. La manipulación de los alimentos debe cumplir con las normas sanitarias vigentes del Ministerio de Salud.



**Kiosco tipo B**

- a. Cuenta con conexión interna de agua apta para consumo humano, fregador doble conectado a un sistema de tratamiento de aguas residuales y con energía eléctrica.
- b. Cuenta con equipo de refrigeración y equipos eléctricos como horno eléctrico o microondas, plancha para emparedados, licuadora. No está permitido el uso de estufas ni tanques de gas.
- c. Cuenta con área para elaborar alimentos que requieran mínima preparación.
- d. Deben cumplir con el manejo adecuado de los desechos sólidos no peligrosos.
- e. La manipulación de los alimentos debe cumplir con las normas sanitarias vigentes del Ministerio de Salud.



**Cafeterías**

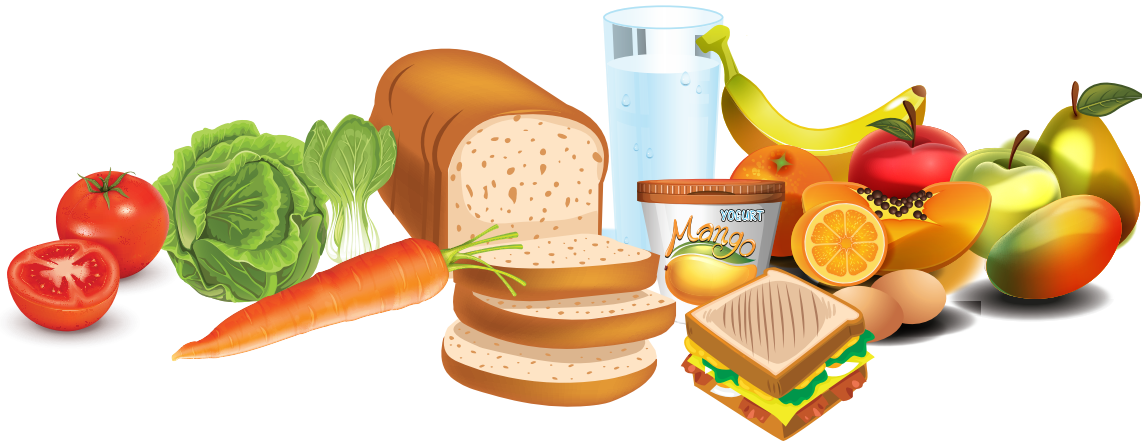
- a. Cuenta con conexión interna a agua potable, fregador de tres compartimientos, con agua caliente y conectado a un sistema de tratamiento de aguas residuales además de trampa de grasa y energía eléctrica.
- b. Cuenta con equipo de refrigeración, equipos eléctricos, estufa eléctrica o estufa a gas autorizada por la oficina de seguridad de los bomberos.
- c. Cuenta con área de manipulación y preparación de alimentos.
- d. Deben cumplir con el manejo adecuado de los desechos sólidos no peligrosos.
- e. La manipulación de los alimentos debe cumplir con las normas sanitarias vigentes del Ministerio de Salud.



El Ministerio de Educación es la entidad responsable de certificar el tipo de establecimiento de los centros educativos, cumpliendo con la clasificación de infraestructura establecida.

## 1.2. ¿Qué alimentos se pueden ofrecer en los kioscos y cafeterías de centros educativos?

Según el tipo de establecimiento se permitirá el expendio de alimentos saludables de tipos naturales y procesados según normativas; que sean listo para el consumo o preparados en el local o por una empresa autorizada según la reglamentación vigente; por ejemplo: frutas, vegetales, emparedados, jugos, néctares, leche, yogurt, maní y otros.



Los alimentos procesados los dividimos de la siguiente manera:

- **Alimento procesado tipo I:** Alimentos frescos y naturales que son sometidos a proceso de lavado y desinfección, cortado, pelado, envasado y comercializados con un mínimo cambio en sus condiciones organolépticas, conservándoles así las cualidades de un producto fresco, prolongándole la vida útil sin dejar de lado la calidad de estos. Ejemplo: frutas frescas, vegetales, maní sin sal, pasitas, jugos sin azúcar añadido, palomitas de maíz natural, zanahoria, tomate, yuca, papa, maíz, etc.
- **Alimento procesado tipo II:** Aquellos alimentos procesados con o sin ingredientes alimentarios o sustancias extraídas de alimentos o aditivos, necesaria para cualquiera operación tecnológica en cualquier etapa de producción simple o compleja; transformándose la composición original del alimento. Utilizan distintos métodos de cocción o de fermentación no alcohólica. Ejemplo: palomitas de maíz de mantequilla, papitas horneadas, yogurt sabor a melocotón, jugos de frutas, néctar de fruta, maní salado, melocotones en lata, etc.
- **Alimento procesado tipo III:** Aquellos alimentos procesados que además de contener ingredientes alimentarios o sustancias extraídas de alimentos o aditivos, contienen sustancias sintetizadas de constituyentes de alimentos u otras sustancias que no están naturalmente presentes en los alimentos; con una composición nutricional nueva. En su mayoría tienen más de cinco de ingredientes y generalmente utilizan técnicas de extrusión, moldeado y precocimiento, combinados con la fritura. Ejemplos: galletas, palitroquis, panes, granolas, bebida láctea, sodas, té frío, bebidas, bebidas instantáneas en polvo, pastillas, chicles, chocolates, snacks no saludables, biscochos, sopas instantáneas, etc.

**Recuerde:** Todos los alimentos preenvasados que se expendan en los kioscos y cafeterías, ya sea listo para el consumo o los utilizados como materia prima como alimento en la elaboración de una nueva preparación, deben contar con el registro sanitario.

### 1.2.1. Alimentos saludables para Kioscos tipo A de centros educativos

Pueden vender frutas frescas en unidad con cascara, y alimentos preenvasados listos para el consumo, con registro sanitario, que no requiera refrigeración si no cuentan con luz.

#### Ejemplos de alimentos saludables para la oferta de KIOSCOS TIPO A

N°	Alimentos preenvasados listos para el consumo
1	Palitroque, rosquitas, palitos de ajonjolí entre otras preparaciones o alimentos procesados cuyo ingrediente principal sea la harina de trigo <sup>3</sup> .
2	Galletas de: sal, agua, soda, integrales, avena, arroz, pasitas, entre otras <sup>3</sup> .
3	Cereales de desayuno (hojuelas de maíz, otros), barritas de cereales o granolas (granos de cereal, nueces y frutas), entre otros alimentos procesados cuyo ingrediente principal sean cereales <sup>2,3</sup> .
4	Palomitas de maíz natural, tortillitas de maíz horneadas, entre otras preparaciones similares o alimentos procesados cuyo principal ingrediente sea de maíz <sup>1,2,3</sup> .
5	Papitas horneadas o yuquitas horneadas entre otros alimentos procesados cuyo ingrediente principal sean verduras (papa, yuca, plátano, otro) o menestras (frijoles) <sup>2</sup> .
6	Maní, nueces, pepita de marañón u otras semillas, frutos secos o preparaciones cuyo ingrediente principal sean semillas o frutos secos <sup>1,2</sup> .
7	Leche, bebidas lácteas, leche con chocolate, entre otros lácteos líquidos naturales o saborizados a base de leche íntegra, semidescremada o descremada <sup>1,2,3</sup> .
8	Yogurt natural, yogurt de fruta, yogurt líquido, leche agria, entre otros alimentos lácteos fermentados o cuajados <sup>1,2</sup> .
9	Bebida de soya o bebida cuyo ingrediente principal sea la soya <sup>2</sup> .
10	Pasitas, ciruelas pasas entre otras frutas deshidratadas en envases individuales <sup>1,2</sup> .
11	Guineo, mandarina, naranja, mango, guayaba, mangotín, fruta china, zapote, manzana, pera, ciruelas americanas entre otras frutas frescas en unidad con cáscara <sup>1</sup> .
12	Néctares, jugos de frutas o jugos de vegetales <sup>1,2</sup> .
13	Agua, agua con gas sin saborizantes <sup>2,3</sup> .
14	Agua, agua sin gas o con gas sin aromatizantes, bebidas hidratantes <sup>1,2,3</sup> .

<sup>1</sup> Alimentos procesados tipo I preenvasado listo para el consumo/ <sup>2</sup>Alimentos procesados tipo II preenvasado listo para el consumo/ <sup>3</sup>Alimentos procesados tipo III preenvasado listo para el consumo.

### 1.2.2. Alimentos saludables para Kioscos tipo B de centros educativos

Se permitirá la oferta de alimentos preenvasados, con registro sanitario, de alimentos envasados individualmente listos para el consumo, frutas y alimentos de mínima preparación en el local o por planta o fábrica que cuente con permiso y certificación del MINSa. La propuesta de oferta de alimentos debe estar aprobado por un nutricionista dietista con idoneidad, por servicio profesional con el nombre legible, firma, sello y la fecha de elaboración.

#### Ejemplo de alimentos saludables para la oferta de KIOSCOS TIPO B

N°	Alimentos preenvasados
1	Palitroque, rosquitas, palitos de ajonjolí entre otras preparaciones o alimentos procesados cuyo ingrediente principal sea la harina de trigo <sup>3</sup> .
2	Galletas de: sal, agua, soda, integrales, avena, arroz, pasitas, entre otras <sup>3</sup> .
3	Cereales de desayuno (hojuelas de maíz, otros), barritas de cereales o granolas (granos de cereal, nueces y frutas), entre otros alimentos procesados cuyo ingrediente principal sean cereales <sup>2,3</sup> .
4	Palomitas de maíz natural, tortillitas de maíz horneadas, entre otras preparaciones similares o alimentos procesados cuyo principal ingrediente sea de maíz <sup>1,2,3</sup> .
5	Papitas horneadas o yuquitas horneadas entre otros alimentos procesados cuyo ingrediente principal sean verduras (papa, yuca, plátano, otro) o menestras (frijoles) <sup>2</sup> .
6	Maní, nueces, pepita de marañón u otras semillas, frutos secos o preparaciones cuyo ingrediente principal sean semillas o frutos secos <sup>1,2</sup> .
7	Leche, bebidas lácteas, leche con chocolate, entre otros lácteos líquidos naturales o saborizados a base de leche íntegra, semidescremada o descremada <sup>1,2,3</sup> .

8	Yogurt natural, yogurt de fruta, yogurt líquido leche agria, ente otros alimentos lácteos fermentados o cuajados <sup>1,2</sup> .
9	Bebida de soya o bebida cuyo ingrediente principal sea la soya <sup>2</sup>
10	Pasitas, ciruelas pasas entre otras frutas deshidratadas en envases individuales <sup>1,2</sup> .
11	Guineo, mandarina, naranja, mango, guayaba, mangotín, fruta china, zapote, manzana, pera, ciruelas americanas entre otras frutas frescas en unidad con cáscara <sup>1</sup> .
12	Sandía, melón, piña, papaya, uvas, fresas, kiwi, melocotón, entre otras frutas frescas o cocidas peladas y/o cortadas servidas en envases individuales <sup>1,2</sup> .
13	Néctares, jugos de frutas o jugos de vegetales <sup>1,2</sup> .
14	Agua, agua con gas sin saborizantes <sup>2,3</sup> .
<b>Alimentos de mínima preparación en el local o por fábricas autorizada.</b>	
15	Jugos, licuados de frutas naturales (sin o con azúcar según recomendación).
16	Batidos a base de leche, yogurt, cereales o frutas (sin o con azúcar según recomendación).
17	Bebidas frías o calientes de cocoa o cereales instantáneos como la avena, maíz, arroz, cebada, etc (con o sin leche y azúcar según recomendación).
18	Duros de frutas, cereales, lácteos (sin o con azúcar según recomendación)
19	Infusiones de té o hierbas aromáticas como la manzanilla, anís, boldo, jazmín, entre otras que se ofrecen frías o calientes (sin o con azúcar según recomendación).
20	Empanadas de maíz, empanada de harina, pastelitos, plantintá rellenos de carne, pollo, queso, plátano u otro ingrediente (fábrica autorizada).
21	Bollo de maíz, tamal, anillos de maíz, tortitas de maíz, changa, arepas, tortillas u otras preparaciones listo para comer a base de maíz (fábrica autorizada).
22	Emparedados u otros productos de panadería con queso, atún, jamón, huevo, entre otro producto del grupo de las carnes de mínima preparación (empaquete individual).
23	Arepas rellenas de queso u otro producto del grupo de las carnes de mínima preparación (empaquete individual)
24	Quesos, jamones, huevo, u otros alimentos sin procesar o alimentos procesados listo para el consumo o de mínima preparación a la plancha, horno eléctrico o microondas a base de pollo, pescado o carnes.

<sup>1</sup> Alimentos procesados tipo I preenvasado listo para el consumo / <sup>2</sup> Alimentos procesados tipo II preenvasado listo para el consumo/

<sup>3</sup> Alimentos procesados tipo III preenvasado listo para el consumo.

### 1.2.3 Alimentos saludables para cafeterías de centros educativos

Se permitirá ofertar alimentos preenvasados con registro sanitario, frutas y alimentos preparados en el local o por planta o fábrica que cuente con permiso y certificación del MINSa. Debera contar con menús para cada tiempo de comida. Tanto los menús y la propuesta de oferta de alimentos deben ser aprobados por un nutricionista dietista con idoneidad, por servicio profesional, con el nombre legible, firmas, sello y la fecha de elaboración.

#### Ejemplos de alimentos saludables para la oferta en CAFETERÍAS

N°	Alimentos preenvasados
1	Palitroque, rosquitas, palitos de ajonjolí entre otras preparaciones o alimentos procesados cuyo ingrediente principal sea la harina de trigo <sup>3</sup> .
2	Galletas de: sal, agua, soda, integrales, avena, arroz, pasitas, entre otras <sup>3</sup> .
3	Cereales de desayuno (hojuelas de maíz, otros), barritas de cereales o granolas (granos de cereal, nueces y frutas), entre otros alimentos procesados cuyo ingrediente principal sean cereales <sup>2,3</sup> .
4	Palomitas de maíz natural, tortillitas de maíz horneadas, entre otras preparaciones similares o alimentos procesados cuyo principal ingrediente sea de maíz <sup>1,2,3</sup> .
5	Papitas horneadas o yuquitas horneadas entre otros alimentos procesados cuyo ingrediente principal sean verduras (papa, yuca, plátano, otro) o menestras (frijoles) <sup>2</sup> .
6	Maní, nueces, pepita de marañón u otras semillas, frutos secos o preparaciones cuyo ingrediente principal sean semillas o frutos secos <sup>1,2</sup> .

7	Leche, bebidas lácteas, leche con chocolate, entre otros lácteos líquidos naturales o saborizados a base de leche íntegra, semidescremada o descremada <sup>1, 2, 3</sup> .
8	Yogurt natural, yogurt de fruta, yogurt líquido, leche agria, entre otros alimentos lácteos fermentados o cuajados <sup>1, 2</sup> .
9	Bebida de soya o bebida cuyo ingrediente principal sea la soya <sup>2</sup> .
10	Pasitas, ciruelas pasas entre otras frutas deshidratadas en envases individuales <sup>1, 2</sup> .
11	Guineo, mandarina, naranja, mango, guayaba, mangotín, fruta china, zapote, manzana, pera, ciruelas americanas entre otras frutas frescas en unidad con cáscara <sup>1</sup> .
12	Sandía, melón, piña, papaya, uvas, fresas, kiwi, melocotón, entre otras frutas frescas o cocidas peladas y/o cortadas servidas en envases individuales <sup>1, 2</sup> .
13	Néctares, jugos de frutas o jugos de vegetales <sup>1, 2</sup> .
14	Agua, agua con gas sin saborizantes <sup>2, 3</sup> .
<b>Alimentos preparados en el local o por fábricas autorizada.</b>	
15	Jugos, licuados de frutas naturales (sin o con azúcar según recomendación)
16	Batidos a base de leche, yogurt, cereales o frutas (sin o con azúcar según recomendación).
17	Cremas o bebidas frías o calientes de cocoa, cereales instantáneos o cocidos como el chicheme, la maicena, avena cocida, crema de maíz, crema arroz, bebida de cebada, malteada, etc (con o sin leche y azúcar según recomendación).
18	Duros, sorbetos, raspado o cualquier tipo de preparación de hielos comestibles de frutas naturales, cereales o lácteos (sin o con azúcar según recomendación).
19	Infusiones de té o hierbas aromáticas como la manzanilla, anís, boldo, jazmín, entre otras que se ofrecen frías o calientes (sin o con azúcar según recomendación).
20	Empanadas de maíz, empanada de harina, pastelitos, plantintá rellenos de carne, pollo, queso, plátano u otro ingrediente (fábrica autorizada).
21	Bollo de maíz, tamal, anillos de maíz, tortitas de maíz, changa, arepas, tortillas u otras preparaciones listo para comer a base de maíz (fábrica autorizada).
22	Panes panecillos, panitos, panes con levadura y panes especiales (centeno, trigo entero, francés, otros) (fábrica autorizada).
23	Emparedados u otros productos de panadería con queso, atún, jamón, huevo, entre otro producto del grupo de las carnes de mínima preparación (empaquete individual).
24	Arepas rellenas de queso u otro producto del grupo de las carnes de mínima preparación (empaquete individual).
25	Carimañola entre otras preparaciones a base de verduras (yuca, plátano, otro) rellenas con carnes, pollo, queso u otros del grupo de las carnes (asadas u horneadas).
26	Tacos, burritos, wraps, quesadilla entre otras preparaciones de tortilla de maíz o harina, combinadas con carnes, pollo, queso u otros del grupo de las carnes con o sin vegetales.
27	Pancake, tostada francesa u otras preparaciones similares sin siropes.
28	Verduras hervidas o al horno (yuca, papa, plátano, camote, ñampi).
29	Mazorca cocida.
30	Quesos, jamones, huevo u otros alimentos sin procesar o procesados cuyo ingrediente o ingredientes son alimentos del grupo de las carnes como el pollo, pescado o carnes de res, etc; (horneados, asados, hervidos).
31	Ensaladas de vegetales, de frutas o mixtas.
32	Menús de desayuno y almuerzos sin exceso de azúcares, grasa y sodio ver capítulo 2 (Ejemplo: arroz, menestras... combinaciones). (Ejemplos: arroz, menestra, carne y ensalada de vegetales / avena, pan, huevo, fruta / sopa con arroz /carne, verduras y vegetales/ entre otras combinaciones).

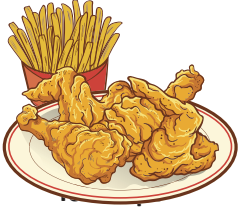
<sup>1</sup> Alimentos procesados tipo I preenvasado listo para el consumo/ <sup>2</sup>Alimentos procesados tipo II preenvasado listo para el consumo/ <sup>3</sup>Alimentos procesados tipo III preenvasado listo para el consumo.

### 1.3. ¿Qué alimentos no se deben ofertar en kioscos y cafeterías?

Se prohíbe la oferta en los kioscos y cafeterías de aquellos alimentos y bebidas que sobrepasen los límites establecidos según tipo de alimentos (cuadro 1).

**Cuadro 1: Tipos de alimentos prohibidos para la oferta en kioscos y cafeterías**

Alimento	Prohibido	Descripción
Bebidas gaseosas	 <p>Todo tipo</p>	Son aquellas bebidas aromatizadas, conocidas como refrescos, sodas, colas, bebidas carbonatadas o bebidas energizantes con gas, a los que se le ha añadido azúcares, edulcorantes, colorantes u otros aditivos alimentarios, a base de agua con adición de anhídrido carbónico (gas).
Snack no saludable	 <p>Todo tipo</p>	Son alimentos procesados a base de tubérculos, cereales, harinas, almidón, cerdo o pollo, con alto contenido de calorías, sodio, azúcar o grasas con o sin sal, azúcares, aditivos tales como edulcorantes, colorantes entre otros, listo para el consumo.
Golosinas	 <p>Todo tipo</p>	Son alimentos procesados conocidos como caramelos, confites, bombones, pastillas, goma de mascar o chicles, frutas confitadas, fundente o pastillaje, bombones fundentes, acaramelados, chocolates; a los que se les ha añadido sustancias diversas como azúcares, edulcorantes, aromatizantes, colorantes permitidos, esencias naturales o sintéticas, entre otros componentes.
Bebidas aromatizadas	 <p>Cualquier bebida con alto contenido de calorías o azúcar.</p>	<p>-Bebida a base de agua (principal ingrediente) con adición de gas y con edulcorantes y otros aditivos alimentarios. Ejemplos: sodas, bebidas con gas y electrolitos para deportistas, bebida de limón con gas, otros.</p> <p>-Bebida sin adición de gas, con sabor a frutas, hortalizas o vegetales, café, té o hierbas aromáticas, con edulcorantes y otros aditivos alimentarios. Ejemplos: bebida de sabor a frutas (naranja, fresa, manzana, pera, uvas, otros), bebida de ponche de frutas, té frío, té frío con sabor a fruta (melocotón, limón, otros), bebidas para deportistas con electrolitos, bebida sabor a fruta u hortaliza con partículas añadidas (trozos de frutas), bebidas energéticas, bebida de naranja con zanahoria, bebida de sábila, bebida de limón o de otros tipos de cítricos. No se refiere a néctares, jugos de frutas o vegetales, jugos concentrados de frutas, jugos provenientes de concentrados de frutas.</p> <p>-Concentrados de bebidas en polvo, jarabe, líquidos y congelados, para preparar refrescos a base de agua, con gas o sin gas. Ejemplo: Bebidas instantáneas en polvo, te frío en polvo. No se refieren a los concentrados naturales de frutas.</p>

<b>Edulcorantes</b>	<b>Alimentos con edulcorantes con excepción los naturales no calóricos.</b>	Los edulcorantes de gran intensidad son aditivos que confiere a los alimentos una dulzura varias veces superior a la del azúcar común de mesa y miel; incluye a los edulcorantes artificiales no calóricos (por ejemplo, aspartame, sucralosa, sacarina, acesulfame de potasio y ciclamato), a los edulcorantes naturales no calóricos (por ejemplo, estevia).
<b>Alimentos preparados altos en azúcar, grasa y sodio</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Alimentos al que se le agregue más de 5 gramos de azúcar por 100 mililitros.</li> <li>-Alimentos que pasen por proceso de inmersión en aceite o grasa (fritos).</li> <li>-Alimentos al que se le agrega condimentos artificiales con exceso de sodio.</li> </ul>
<b>Menú para kioscos</b>	<b>Todo tipo</b>	Cualquier tipo de menú para desayunos y almuerzos para la comunidad educativa en los establecimiento de kiosco tipo A y kiosco tipo B.
<b>Alimentos procesados con alto contenido de calorías, azúcar, grasa y sodio<sup>1</sup></b>		
<b>Alimento alto en calorías</b>	<b>Todo tipo</b>	Alimento procesado tipo II y III preenvasado, que sobrepase 300 calorías por porción de 100 gramos de alimento sólido o 100 calorías por 100 mililitros de alimento líquido.
<b>Alimento alto en azúcar</b>	<b>Todo tipo</b>	Alimento procesado tipo II y III preenvasado, cuya cantidad de azúcar total sea mayor a 22.5 gramos por 100 gramos de alimento sólido o 7.5 gramos por 100 mililitros de alimento líquido (leche y bebidas lácteas mayor a 10.4 gramos por 100 mililitros)
<b>Alimento alto en grasas</b>	<b>Todo tipo</b>	Alimento procesado tipo II y III preenvasado, cuya cantidad de grasas totales mayor a 11.6 gramos por 100 gramos de alimento sólido o 3.8 gramos por 100 mililitros de alimento líquido.
<b>Alimento alto en sodio</b>	<b>Todo tipo</b>	Alimento procesado tipo II y III preenvasado, cuya cantidad de sodio es mayor a 450 miligramos por 100 gramos de alimento sólido o 150 miligramos por 100 mililitros de alimento líquido.

<sup>1</sup> Los límites de caloría y azúcar en las bebidas aromatizadas se prohíben a partir del 2018. Los límites en alimentos procesados se deben cumplir a más tardar a inicios del año 2020.

**Recuerde:** Los kioscos y cafeterías de los centros educativos pueden ofertar libremente todo alimento procesado tipo II y tipo III que se ajuste a los límites recomendados. Además, se permitirá la oferta de alimentos que por su naturaleza son considerados saludables y a su vez pueden sobrepasar los límites de calorías o nutrientes, como por ejemplo:

- a. Jugos o néctares de frutas sin azúcar añadido, que sobrepasen el contenido de azúcar.
- b. Frutas deshidratadas que no se le haya añadido azúcar, que sobrepasen el contenido de azúcar (ejemplo: pasitas, ciruelas pasas, piñas deshidratadas, otros).
- c. Frutos secos o frutos secos mixtos sin sal, que sobrepasen los contenidos de calorías, grasa (ejemplo: nueces, maní, almendras, pepita de marañón, otros).
- d. Frutos secos mixtos con frutas (ejemplo: maní con pasitas, otros).

**Etiquetado en alimentos:** Es importante que los alimentos preenvasados presenten su etiquetado general y a su vez que cuenten con etiquetado nutricional según la reglamentación vigente. A través del etiquetado nutricional se identificará los alimentos que sobrepasen los límites permitidos de calorías y nutrientes en los alimentos procesados tipo II y III. En el Anexo 6 se presenta los pasos a seguir para la correcta lectura de la información nutricional del etiquetado.

### **PUBLICIDAD, PROMOCIÓN Y PATROCINIO**

Se prohíbe dentro de los centros educativos lo siguiente:

- a. La publicidad, promoción y patrocinio de alimentos y bebidas.
- b. Recibir donaciones de bebidas gaseosas, bebidas aromatizadas con alto contenido de calorías, azúcar, snack no saludable, golosinas y alimentos con edulcorantes de gran intensidad; como también de los alimentos preenvasados listos para el consumo con alto contenido de calorías, de azúcar, de grasas o de sodio bajo autorización de autoridad educativa.

Se permitirá el patrocinio en eventos escolares a empresas que promuevan hábitos y alimentos saludables que cumplan con esta normativa, previa autorización de la autoridad de educación.

## Ejemplos de alimentos prohibidos para la oferta en kioscos y cafeterías

N°	Alimentos
1	Sodas o bebidas gaseosas de todo tipo.
2	Té frío en polvo o líquido con alto contenido en calorías y azúcar.
3	Bebidas de ponche de frutas, bebida de uvas, entre otras bebidas aromatizadas con alto contenido en calorías y azúcar.
4	Refrescos o chichas de sabores artificiales de preparación instantánea con alto contenido en calorías y azúcar.
5	Batidos o jugos naturales con contenido de azúcar por encima de las recomendaciones.
6	Bebidas energizantes, bebidas hidratantes con alto contenido de azúcar o sodio.
7	Confitos, pastillas, caramelos, goma de mascar, turrón, gladiolas, gomitas, malvas, ácidos, dulce de leche, entre otras golosinas.
8	Algodón de azúcar, palomitas de maíz con caramelos u otros alimentos con cubiertas de caramelos o azúcar.
9	Chocolates.
10	Helados con alto contenido de azúcar y grasa.
11	Gelatina con alto contenido de azúcar.
12	Bolis, duros o hielos locos de sabores artificiales.
13	Papas fritas, corn chips regular, platanito, yuquita, mafá, chicharón, entre otros snacks no saludables a base de tubérculo, cereal, harina, almidón, de cerdo o pollo, que sean de alto contenido de calorías, sodio, azúcar o grasas, con o sin sal, azúcar, aditivos tales como edulcorantes, saborizantes, colorantes entre otros, listo para el consumo.
14	Pasteles, biscochos, donas, churros.
15	Galletas de chocolate o galletas dulces con cubierta de azúcar, caramelo o chocolate con alto contenido de azúcar, grasas, sodio y calorías.
16	Frituras de cualquier tipo como la tortilla frita, hojaldra, yuca frita, papa frita, carimañola frita, empanada frita, patacones, papa rayada frita, papas western fritas, salchichas fritas, chorizos fritos, carne de res frita, carne de puerco frito, pollo frito, milanesa de pollo frita, nuggets fritos, chicharrón, entre otras.
17	Sopas y caldos de paquete, lata o vasito, listo para el consumo o instantáneos.
18	Alimentos con ingredientes con alto contenido de sodio como la salsa china, inglesa, aji-no-moto, resaltadores de sabor, consomé de pollo, entre otros.
19	Alimentos con edulcorantes de gran intensidad como aspartame, sucralosa, sacarina y acesulfame de potasio, sorbitol, manitol, lactitol e isomalt.
20	Otros alimentos disponibles que incumplen con la normativa.



**2.1. ¿Cómo elaborar menús saludables para cafeterías de centros educativos?**

Los menús de desayuno y almuerzo de los centros escolares incluirán las combinaciones balanceadas de alimentos. Entre las recomendaciones para elaborar menús saludables están:

- a. Incluir preparaciones con alimentos de los diferentes grupos según las Guías Alimentarias para Panamá, los cuales son: los almidones, granos y cereales; las frutas y vegetales; las carnes y los lácteos (cuadro 2).
- b. Al incluir alimentos del grupo de los almidones, granos y cereales, se recomienda no combinar más de dos alimentos de este grupo por menú en un tiempo de comida.
- c. Incluir preparaciones con pollo de dos a tres veces por semana; pescado frescos una o dos veces por semana; carnes de res o puerco una o dos veces a la semana, huevo de dos a tres veces por semana; también puede ofrecer tunas, sardinas o mariscos.
- d. Se debe ofrecer frutas y vegetales variados, preferiblemente de época. Los vegetales pueden consumirse en ensaladas o combinados con granos, cereales, frutas o frutos secos. Pueden ofrecerse frutas, en remplazo a las ensaladas de vegetales, dentro del menú de cafeterías de los centros educativos, como parte del costo básico para los escolares o como alternativa extra de un menú especial o como alimento individual.
- e. Ofertar menús variados con recetas nutritivas y creativas, en donde se tome en cuenta los gustos y preferencias alimentarias de la población considerando la cultura, religión, etnia, entre otros aspectos.
- f. Diseñar y ofrecer menú con una frecuencia de un ciclo mínimo de 10 días. Es decir, que después de 10 días se deben repetir los menús en el orden establecido; deberán estar a la vista de la comunidad educativa con el fin de velar con el cumplimiento del mismo. Las escuelas particulares, pueden presentar durante al año educativo diferentes propuestas de menús.
- g. Todo menú de cafeterías de centros educativos oficiales y particulares deberá ser diseñado por un nutricionista idóneo, por servicio profesional; con el nombre legible, firma, sello y la fecha de elaboración. Cada nueva propuesta de menú en las escuelas particulares debera contar con aprobación de un nutricionista dietista.
- h. Cafeterías de centros educativos oficiales y particulares deben presentar los menús durante el proceso de la contratación o al momento de iniciar la concesión del servicio. Se debe cumplir con los menús aprobados durante todo el periodo escolar de la contratación o concesión por el arrendatario.

**Cuadro 2: Sugerencia alimentos para elaborar menú según grupo y tiempo de comida.**

Tiempo	Grupo de alimento	Ejemplos de alimentos
Desayuno	Almidones, granos y cereales	Pan, tortilla, yuca, otros.
	Lácteos como acompañamiento	Avena, cremas, leche con cocoa u otros lácteos solos o lácteos con cereales, frutas.
	Carnes	Huevo, queso o jamón.
	Frutas	Guineo, ensalada de fruta.
Almuerzo	Almidones, granos y cereales	Arroz, pastas o verduras (papa, yuca, otros.).
	Almidones, granos y cereales como acompañamiento.	Menestras, plátano, verdura, maíz, otros.
	Carnes	Pollo, pescado, carne de res o puerco, otros.
	Vegetales o frutas	Ensalada de vegetales y/o frutas, otros.

## 2.2. ¿De cuánto deben ser las porciones servidas en las cafeterías?

Al ofrecer el menú de desayuno y almuerzo es importante asegurar el tamaño de porción servida con el fin de cubrir las necesidades nutricionales según la edad o etapa escolar (cuadro 3).

Con el fin de asegurar las porciones servidas a los escolares y facilitar el manejo de las preparaciones, el arrendatario de la cafetería podría solicitar a un nutricionista dietista idóneo una guía de estandarización de las recetas presentadas en el menú diseñado.

**Cuadro 3. Cantidades servidas para menú de cafeterías según grupo de edad<sup>1</sup>**

Desayunos según grupo de alimentos	Cantidades por grupos de edad		
	Preescolar 2-5 años	Escolar 6-9 años	Adolescentes 10-17 años
Pan o Tortilla o bollo o cereales o Verduras o plátano o papa	1-2 rebanada o ½ -1 unidad o ½ - 1 taza	2 rebanada o 1 unidad o 1 taza	3 rebanadas o 1 ½ unidad o 1 ½ taza
Frutas	1 porción	1 porción	1 porción
Huevo, queso, jamón u otro	1 unidad	1 unidad	1 unidad
Lácteos (leche, yogurt o refresco a base de leche)	1 vaso (8 onzas)	1 vaso (8 onzas)	1 vaso (8 onzas)

Almuerzos según grupo de alimentos	Cantidades por grupos de edad		
	Preescolar 2-5 años	Escolar 6-9 años	Adolescentes 10-17 años
Arroz o pastas o Verduras (papa, yuca, ñame)	½ taza (1 cucharón)	1 taza (2 cucharones)	1 ½ tazas (3 cucharones)
Menestras o Plátano o Verdura	1/3 taza (1 cucharón) 1/3 unidad ½ taza	1/3 taza (1 cucharón) 1/3 unidad ½ taza	1/3 tazas (1 cucharón) 1/3 unidad ½ taza
Vegetales	½ taza	½ taza	½ taza
Pollo o pavo Pescado o tuna o sardina Carne de res o puerco liso	2 onzas (1 presa pequeña)	2 onzas (1 presa pequeña)	3 onzas (1 presa)

<sup>1</sup> Recomendación basada en la Alimentación Diaria Recomendada para Panamá, MINSa, 2014.



### 2.3. ¿Cómo preparar alimentos líquidos saludables bajos en azúcares?

Al preparar alimentos líquidos es importante controlar la cantidad de azúcar que se añade (cuadro 4), con el fin de no excederse de los límites permitidos (cuadro 1); según el tipo de alimentos el contenido de azúcar añadido pueden ser menores u ofrecerlos sin azúcar.

**Cuadro 4. Cantidad de azúcar permitida para la preparación de alimentos líquidos**

Volumen de alimento líquido	Cantidades permitidas de azúcar		
	Gramos	Cucharadas (aproximadas)	Libras (aproximadas)
100 mililitros	5 gramos	1 cucharadita	-
240 mililitros	12 gramos	2 cucharaditas	-
1 litro	50 gramos	3 cucharaditas	-
2 litros	100 gramos	7 cucharaditas	0.22 libras (aprox. 1/4 lb)
3 litros	150 gramos	10 cucharaditas	0.33 libras (1/3 lb)
4 litros o 1 galón	200 gramos	13 cucharaditas	0.44 libras (aprox. 1/2 lb)

Las Guías Alimentarias para Panamá recomiendan preferir jugos naturales sin azúcar; por lo que es importante seguir los siguientes consejos:

- Seleccione frutas y vegetales frescos. Puede mezclar frutas con vegetales como naranja con zanahoria, remolacha y otros para obtener refrescos con más nutrientes.
- Lave bien los alimentos y retire las partes dañadas o golpeadas.
- Evite retirar mucha pulpa al momento de pelarlos.
- Utilice agua potable en pocas cantidades para no diluir demasiado.
- Licue hasta quedar totalmente preparada y evite colar la preparación.



### 2.4. ¿Cómo preparar alimento sin exceso de grasas y sodio?

Al preparar los alimentos es importante cuidar la cantidad de grasa y sodio que es agregada, para ello siga los siguientes consejos:



- Use poco aceite, aderezos y grasas en los alimentos (aceite, mayonesa, queso crema, natilla o salsas para aderezar), asegurando no excederse de una cucharadita por porción servida; en el caso de agregar margarina o mantequilla use solamente una cucharadita por emparedado o porción de alimento servido.
- Las preparaciones deben ser asadas, sancochadas, al vapor, a la plancha, al horno o guisadas sin aceite.
- Para aderezar utilice vinagretas con poco aceite o poca mayonesa.
- Se recomienda quitar la grasa o gordo de las carnes, puerco y la piel del pollo antes de cocinarlos. Utilice carnes magras sin grasa visible.
- Reducir el uso de sal en las preparaciones.
- Evite el uso de condimentos artificiales como sal de cebolla, de ajo, de apio, ajinomoto, cubitos, caldos, sazónados, concentrados, colorantes, salsa condimentada, salsa china, salsa inglesa, salsa de soya, entre otros.
- Prefiera los embutidos con menor contenido de grasa y sodio como jamón de pechuga de pavo o pollo. Evite los que son más altos en grasas y sodio como la mortadela, peperoni, longaniza, entre otros.

## 2.5. ¿Qué consejos culinarios y organolépticos hay que tener presente para la selección y preparación de los alimentos saludables y seguros?

Se debe brindar una alimentación saludable, asegurando el aporte adecuado de nutrientes, por lo que es necesario tomar en cuenta las siguientes recomendaciones (cuadro 5).

**Cuadro 5: Recomendaciones culinarias para la preparación de los alimentos**

Alimentos	Recomendaciones culinarias
<b>Frutas y Vegetales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Lavar las frutas y vegetales con agua potable. Para desinfectarlos deben lavarse y colocarse 15 minutos en agua clorada (1 cucharadita por cada 5 litros) luego enjuagarlo cuidadosamente antes de servirlos.</li> <li>b. Si se cocinan hacerlo con poca agua, hervirlos hasta que estén al dente o puede prepararlos a baño maría. Preferir cocinarlos enteros, con cáscara, para luego pelarlos y partarlos.</li> <li>c. Puede utilizar el caldo de los vegetales y verduras cocidas para preparar las carnes, arroz u otros alimentos.</li> <li>d. Pueden conservarse entre los 7 a 10° C.</li> </ul>
<b>Carnes, aves y pescado</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Prefiera cortes de carne con menos grasa como pescado, pollo (pechuga, encuentro, muslo), pulpa negra, punta de palomilla, lomo, puerco liso y jarrete; en vez de costillitas, chuletas, chorizos, patitas.</li> <li>b. Elimine toda la grasa visible de las carnes, así como la piel de pollo.</li> <li>c. Se deben cocinar muy bien y evitar comerlos crudos o con poca cocción, pueden combinarlos</li> </ul>
<b>Almidones, granos y cereales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Ofrezca emparedados a base de panes variados como el integral, avena, pasitas, centeno, con semillas, otros y combínelos con vegetales (lechuga, tomate, cebolla, pepinillos, otros).</li> <li>b. Alimentos pre cocidos (maíz congelado, papas congeladas) las puede preparar hervidas, al horno y asadas.</li> </ul>
<b>Menstras</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Para disminuir el tiempo de cocción se deben dejar previamente en remojo y eliminar esta agua, antes de su preparación.</li> <li>b. Se recomienda agregar la sal al final de la cocción y agregue condimentos naturales para resaltar el sabor.</li> </ul>
<b>Sal y condimentos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Reduzca la sal añadida en las preparaciones.</li> <li>b. Utilice condimentos naturales (ajo, culantro, cebollina, orégano, perejil, tomillo, curri, romero, clavito de olor, achote, jengibre).</li> <li>c. Para dar color a las comidas puede utilizar, achiote en grano, cúrcuma, zanahoria, remolacha, recaó verde, ají, entre otros alimentos naturales de colores variados.</li> <li>d. Prefiera elaborar salsas naturales a base de tomates frescos picados y/o licuados con otros vegetales en vez de pastas y salsas de lata o sobres.</li> </ul>
<b>Sopas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Elabore sopas a base de menstras, vegetales y carnes con poca grasa.</li> <li>b. No utilice sopas instantáneas.</li> </ul>
<b>Grasas y aderezos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Aderezar las ensaladas de vegetales con limón, poco aceite, especias naturales o a base de yogurt natural.</li> <li>b. Prefiera en sus preparaciones usar aceite de maíz, canola, soya, girasol o de oliva, en pocas cantidades.</li> </ul>
<b>Generales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Los alimentos que requieren frío deben estar debidamente refrigerados y durante su manipulación no deben permanecer a temperatura ambiente por más de 30 minutos.</li> <li>b. Las cafeterías deben conservar por separado los alimentos cocidos o procesados de los alimentos crudos cuando estén dentro del refrigerador.</li> <li>c. Descongele los alimentos en el refrigerador, no a temperatura ambiente.</li> </ul>

Para brindar alimentos seguros, es importante hacer una correcta selección de los alimentos, en donde las materias primas e ingredientes, deben proceder de establecimientos aprobados por el MINSA y a la vez asegurar que los mismos presenten las adecuadas propiedades organolépticas o características físicas de color, textura, olor y sabor según tipo de alimentos descritas en el cuadro 6.

**Cuadro 6. Propiedades organolépticas según tipo de alimentos**

Alimentos	Característica
<b>Frutas y vegetales</b>	Olor característico del alimento, color vivo brillante, uniforme, de textura sana y firme; preferir los de época.
<b>Cereales y leguminosas</b>	Empaques sellados, limpios, en buen estado, con fecha de vencimiento vigente. Producto limpio sin piedras, tierra o insectos, sin manchas, hongos y libre de humedad.
<b>Carnes rojas</b>	Color rojo intenso, superficie brillante firme al tacto y ligeramente húmeda; con poca grasa y limpia, debe estar siempre en refrigeración.
<b>Pollo</b>	Color rosado brillante, olor propio del producto, textura jugosa y firme, con poca grasa y limpio; fresco y debe estar siempre en refrigeración.
<b>Pescado</b>	Ojos salientes y brillantes, agallas rojas y húmedas, escamas firmes superficie brillantes, húmeda y firme al tacto y olor característico; limpio, fresco y debe estar siempre en refrigeración.
<b>Huevos</b>	Cáscara íntegra sin rajaduras y limpia, olor propio del alimento, con la clara espesa y firme, y la yema centrada y redonda.
<b>Lácteos</b>	Olores propios del alimento, pasteurizados. Fecha de vencimiento vigente, envases sellados, limpios y siempre en refrigeración.
<b>Grasas</b>	Producto sin olor rancio, color transparente uniforme, con empaques sellados, limpios y en buen estado, fecha de vencimiento vigente.
<b>Enlatados</b>	Producto sin olor rancio, color transparente uniforme, con empaques sellados, limpios y en buen estado, fecha de vencimiento vigente.



**3.1 ¿Qué características debe tener el local, los equipos y los utensilios a usar?**

**3.1.1. Infraestructura:** Para el buen manejo de las normas de higiene y manipulación de los alimentos todas las edificaciones e infraestructuras de los establecimientos para kioscos y cafeterías escolares deben cumplir condiciones de salubridad, comodidad y seguridad adecuadas, por lo que debe cumplir con los siguientes requisitos básicos de infraestructura:

**Cuadro 7: Requisitos básicos de infraestructura del establecimiento**

Infraestructura	Requisitos
<b>Techo</b>	a. Material sólido que no permita el paso del agua o humedad; preferiblemente con cielo raso.
<b>Paredes</b>	a. Material sólido, de acabado liso, que permita una limpieza adecuada. b. Impermeabilización de azulejos claros, preferiblemente de acero inoxidable, o de cualquiera otro material aprobado, hasta una altura mínima de 1.30 metros. Pintura clara, lavable, sin grietas, impermeabilizada.
<b>Puertas</b>	a. Las puertas deben ser de superficie lisa e impermeable, además de tener cierre automático en los ambientes donde se preparan alimentos.
<b>Piso</b>	a. Material sólido, impermeable, con acabado liso, que permita un buen aseo y desinfección (lavables), antideslizantes, no deben tener grietas. Según sea el caso, se les dará una pendiente suficiente para que los líquidos escurran hacia los sumideros.
<b>Ventilación</b>	a. Ventilación natural adecuada, principalmente en los compartimientos donde se almacenan, se preparan, exhiben y se sirven alimentos y bebidas. Habrá ventanas y aberturas con área total no inferior a 1/5 del área del piso. La ventilación natural podrá ser reemplazada por un sistema de acondicionamiento de aire (abanico, aire acondicionado).
<b>Agua Potable</b>	a. Conexión interna de agua apta para consumo humano proveniente de una fuente autorizada para lavar, beber y preparar alimentos y mantenerla libre de contaminación. En caso de procedencia de pozos, hervir el agua. b. Cuando el agua no sea constante y sea necesario su almacenamiento, mantenerla en tanques higiénicos, bien cubiertos (tapas adecuadas y ajustadas). c. Los establecimientos que tengan su propio sistema de abastecimiento de agua deben contar con la aprobación y vigilancia por parte del Ministerio de Salud (acueductos rurales, pozos y otros).
<b>Energía eléctrica</b>	a. Instalación adecuada por el personal idóneo. b. El nivel mínimo de iluminación en las áreas de almacenamiento y preparación de alimentos será de 220 lux <sup>1</sup> . Las fuentes de iluminación se ubicarán de forma tal que las personas que trabajan en dichas áreas no proyecten su sombra sobre el espacio de trabajo. La iluminación en las áreas mencionadas no dará lugar a colores falseados. En el caso de bombillas y lám para suspendidas, éstas deben aislarse con protectores que eviten la contaminación de los alimentos en caso de accidentes (ruptura).

<b>Área de limpieza y desinfección</b>	a. El área para la limpieza y desinfección de utensilios puede consistir en un fregador, debidamente acondicionado, o en un aparato mecánico construido para tal fin.
<b>Área de preparación de alimentos</b>	a. Las Cafeterías deben contar con un área amplia para la manipulación y preparación de alimentos. b. Los Kioscos tipo B debe disponer de un área para elaborar, solamente, los alimentos permitidos que requieran mínima preparación. c. Los Kioscos tipo A no requieren de esta área.
<b>Área de consumo de alimentos</b>	a. Las cafeterías deben disponer con un área con adecuado espacio físico para comer, el cual debe contar con mesas y sillas; además lavamanos para uso de los estudiantes con jabón líquido y toallas desechables. b. Los kioscos no requieren de estas áreas.

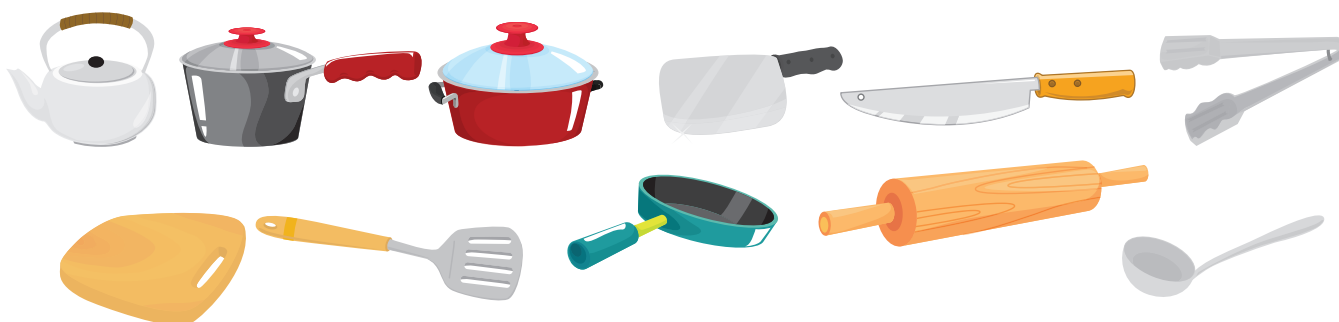
<sup>1</sup>El lux (símbolo LX) es la unidad derivada del Sistema Internacional de Unidades para la iluminancia o nivel de iluminación.

**3.1.2. Equipos y utensilios:** Es importante brindar un adecuado cuidado a los equipos y utensilios utilizados durante la manipulación y preparación de los alimentos.

**Cuadro 8: Recomendaciones para el uso de equipos y utensilios**

<b>Equipos utensilios</b>	<b>Recomendaciones</b>
<b>Fregador</b>	a. Instalación de dos (kiosco tipo B) o tres compartimientos (cafeterías). b. Material impermeable (porcelana, hierro, acero inoxidable), acabado liso. c. Conectado, correctamente, al sistema de desagüe. d. Adosados, a una pared, con impermeabilización de azulejos o acero inoxidable, que sobresalga por lo menos 0.60 centímetros. Sobre el borde superior del artefacto y a 0.30 centímetros a cada lado. e. Escurrideros laterales de 1.50 metros de largo cada uno, construido de material impermeable de acabado liso (concreto revestido de azulejos, granito, acero inoxidable) inclinados hacia el fregador y con reborde en las orillas para evitar la caída del agua al piso. f. Fregadores de tres compartimientos: Primer compartimiento será para el lavado con agua y detergente; el segundo para enjugar los utensilios con agua corriente potable a temperatura ambiente y en el tercer compartimiento se realiza la desinfección (cloro o con agua caliente).
<b>Equipos eléctricos</b>	a. Los equipos eléctricos usados para la preparación de alimentos se mantendrán limpios y en buenas condiciones (horno eléctrico, microonda, sandwichera, plancha, licuadora, entre otros).
<b>Equipos refrigeración</b>	a. Los equipos de refrigeración deben estar en buen estado, ser suficientes y estar limpios, además de contar con termómetro. Deben almacenar los alimentos a una temperatura adecuada, los rangos de refrigeración son de 0 a 5 °C o 32 a 41 °F, de congelación menor a 0 °C o 32 °F.

<p><b>Utensilios</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Material de fácil limpieza y desinfección, resistente a la corrosión y a repetidas operaciones de limpieza y desinfección; que no transmitan sustancias tóxicas, olores, ni sabores a los alimentos.</li> <li>Se debe contar con recipientes exclusivos y adecuados para la preparación, conservación, almacenamiento y transporte de alimentos.</li> <li>Los utensilios deberán almacenarse en estantes colocados a una altura conveniente (2 pies como mínimo), de capacidad suficiente, contruidos de material de acabado liso, lavable, sin grietas ni juntas por donde puedan penetrar insectos, roedores, polvo, humedad, etc.</li> <li>Utilizar envases limpios y cubiertos para almacenar por separado los alimentos crudos o; además no deben estar en contacto directo con el piso, ni con sustancias químicas.</li> <li>Las tablas de picar deben ser de material resistente, impermeable, de superficie lisa y de fácil limpieza, el cual debe mantenerse en buen estado de conservación e higiene.</li> </ol>
--------------------------	---



### 3.2. ¿Cómo mantener el orden, higiene y el correcto manejo de los desechos?

**3.2.1. Limpieza del local:** El establecimiento se limpiará diariamente, en los períodos comprendidos entre las labores diarias, por lo que deben seguir las siguientes recomendaciones:

- La limpieza del local comprende el barrido, trapeado y desinfección de pisos; limpieza de paredes, servicios sanitarios, mobiliario, equipo, etc.
- Se prohíbe el barrido, en seco, durante las horas de servicio.
- Todo establecimiento deberá estar dotado de las instalaciones, equipo y materiales adecuados para su limpieza y desinfección. El equipo y materiales de limpieza deberán guardarse en lugar destinado exclusivamente para ello.
- Se prohíbe cubrir total o parcialmente las paredes y techos del establecimiento con papeles, anuncios comerciales y cualquier otro material que dificulte la limpieza del establecimiento.
- No se permiten animales en el local y alrededores.

**3.2.2. Limpieza y desinfección de utensilios y equipo:** Para asegurar el buen funcionamiento de los equipos y evitar la contaminación de los alimentos se debe mantener una adecuada limpieza y desinfección de los utensilios y equipos utilizados en el establecimiento, de la siguiente manera:

- a. Mantener limpios y libres de polvo, suciedad, insectos u otro material contaminante los equipos eléctricos, gabinetes de exhibición o vitrinas mostradores, tablillas, mesas, refrigeradoras, estufas, abanicos, ventiladores, etc.
- b. Solo se usarán una vez los utensilios de servicio desechables como vasos, platos, palillos, tapones de botellas de leche, otros.
- c. Lavarse y desinfectarse después de cada uso y al terminar las operaciones del día todos los utensilios de uso múltiple empleado para la preparación o expendio de comestibles o bebidas como los platos, cucharas, vasos, tabla de picar, cucharones, ollas, sartenes, etc.
- d. La desinfección de los utensilios se debe realizar después del lavado, siguiendo los siguientes procedimientos:

**Cuadro 9. Procedimientos según tipo desinfección para utensilios**

Tipo de desinfección	Proceso
<b>Lavado y desinfección con agua caliente</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Eliminación de resto de comida, desechos orgánicos o cualquiera partícula grosera.</li> <li>b. Inmersión de los utensilios en solución de agua caliente con jabón.</li> <li>c. Enjuague de utensilios con agua tibia.</li> <li>d. Inmersión en agua caliente (temperatura mínima de 77 °C ) durante 2 minutos o en agua hervida (temperatura a 100 °C ) durante medio minuto.</li> </ol>
<b>Desinfección con cloro</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Eliminación de resto de comida, desechos orgánicos o cualquiera partícula grosera.</li> <li>b. Inmersión de los utensilios en solución de agua caliente con jabón.</li> <li>c. Enjuague de utensilios con agua tibia.</li> <li>d. Inmersión de los utensilios, durante 2 minutos como mínimo, en una solución de hipoclorito que contenga por lo menos 50 partes por millón de cloro libre, esta se prepara diluyendo una cucharadita (cinco mililitros) de la solución comercial de hipoclorito de sodio al 5.25 – 6.0 % por cada galón de agua.</li> </ol>
<b>Desinfección a vapor</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Eliminación de resto de comida, desechos orgánicos o cualquiera partícula grosera.</li> <li>b. Inmersión de los utensilios en solución de agua caliente con jabón.</li> <li>c. Enjuague de utensilios con agua tibia.</li> <li>d. Exposición de los utensilios dentro de una cabina de vapor a temperatura no inferior a 77 °C por un período mínimo de 2 minutos, o con temperatura no inferior de 100 °C durante medio minuto, o la exposición en cabina de aire caliente a temperatura no menor de 88 °C durante 20 minutos. Tales cabinas deberán tener termómetro en la parte más fría.</li> </ol>
<b>Desinfección de utensilios grandes</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Eliminación de resto de comida, desechos orgánicos o cualquiera partícula grosera.</li> <li>b. Inmersión de los utensilios en solución de agua caliente con jabón o pueden ser tratadas con vapor, a chorro, procedente de una manguera, si se trata de unidades de equipo que puedan conservarse dentro del vapor.</li> <li>c. Enjuague de utensilios con agua tibia.</li> <li>d. Rociar u escobillar con solución de cloro que contenga 100 partes por millón (ppm) de cloro disponible.</li> </ol>

Luego de la desinfección los utensilios para secarse se deben colocar en un escurridor, preferiblemente de color claro, el cual debe estar previamente desinfectado y ubicado al lado derecho del fregador. No se permitirá el secado de utensilios por medio de limpienes o trapos después de la desinfección.

Terminada la desinfección de utensilios se tendrá cuidado de evitar la contaminación por manipulación inadecuada. Recuerde mantener limpias y desinfectadas las superficies donde se cortan, pican y preparan los alimentos con el fin de evitar la contaminación de los alimentos, crudos, frescos o cocidos.

**3.2.3. Manejo de desechos:** Los establecimientos deben estar dotados de un sistema de eliminación de desechos y basuras debidamente aprobado por las autoridades sanitarias. Cuando no exista recolección pública de basuras, la autoridad sanitaria local dará las instrucciones del caso sobre la disposición final de la basura del establecimiento.

Todo establecimiento deberá estar dotado del número suficiente de tinacos en condiciones adecuadas, aprobados por la autoridad sanitaria. Se deben desechar los alimentos preparados cada día los cuales no sean consumidos, almacenados o conservados de manera adecuada.

Los residuos sólidos deben ser colocados en recipientes con tapa y bolsa plástica. Las bolsas plásticas de residuos deben removerse al final de las labores diariamente y ser colocados en depósitos externos.

Los establecimientos deberán estar dotados de recintos para depósitos de tinacos internos y externos. Estos dispositivos externos podrán ser de concreto o de cualquier otro material durable de acabado liso; Diseñados, construidos, y ubicados de tal manera que reúnan los siguientes aspectos:

- a. Eviten la ubicación antiestética de las basuras.
- b. Protejan los tinacos de la lluvia, ratas, moscas y animales domésticos.
- c. Faciliten el transporte de los tinacos.
- d. Se mantengan secos y puedan lavarse fácilmente.

Cada ocho días deberán lavarse y desinfectarse los tinacos externos de basura y los internos en el establecimiento según necesidad.

### 3.3. ¿Cómo mantener la buena salud e higiene del personal?

Toda persona que labora en kioscos y cafeterías debe contar con su carné de salud (carné blanco) y su carné de capacitación para manipulador de alimentos (carné verde) vigentes y portados en un lugar visible. Los manipuladores, mientras estén laborando en el establecimiento, están obligados a seguir las siguientes recomendaciones:

- a. Llevar ropas y delantales limpios y de uso exclusivo en el establecimiento. Los delantales serán de color blanco y de material lavable.
- b. Usar gorras, bandas o redcillas para cubrir totalmente el cabello.
- c. Mantener, en todo momento, las manos limpias y las uñas cortas.
- d. Prohibido el uso de anillos, pulseras, joyas y adornos en los dedos, manos, uñas, muñecas y antebrazos.
- e. No escupir.
- f. Cubrirse la nariz al estornudar, preferiblemente utilizando pañuelos desechables.
- g. Mantener la mayor higiene posible y observar una conducta sanitaria, en todo momento, que evite la conta-



minación de comestibles, bebidas y utensilios.

- h. No manipular alimentos si presenta infecciones en las manos, brazos, así como heridas enfermedades infecto-contagiosas u otra enfermedad que contamine los alimentos.
- i. La persona que manipula dinero no debe manipular los alimentos, debe haber una persona exclusiva para el manejo del dinero.

El lavado de las manos es obligatorio para todo el personal al llegar a la unidad; deben practicar el correcto lavado de manos, por lo que en toda área con lavamanos los mismos debe contar con equipo jabón, agua corriente, toallas de papel y basurero para colocar las toallas sucias. Las cafeterías deben contar con lavamanos para uso de los estudiantes en el área donde comen los alimentos.

Se deben lavar las manos antes de empezar a manipular los alimentos, comer, usar el sanitario; así como después de tocar otro alimento (especialmente crudos), usar dinero, usar el servicio sanitario, comer, tocarse el cabello o la cara, toser o estornudar o limpiarse la nariz, recoger algo del suelo o tocar implementos de limpieza, tocar basura o superficies sucias, al finalizar el trabajo, o después de cualquier otra actividad potencialmente contaminante.

### Los 5 pasos para el correcto lavado de mano son:

1. Moje sus manos con agua.
2. Aplíquese el jabón y forme espuma esparciéndola hasta el codo.
3. Frótese las manos juntas y entre los espacios interdigitales (dedos, muñeca, alrededor, debajo de las uñas) por lo menos 20 segundos. Cubra toda la superficie de la mano, dedos muñeca, alrededor y debajo de las uñas, y cuanto más alto el brazo como sea posible. Elimine el sucio debajo de las uñas.
4. Enjuáguese las manos con agua.
5. Séquese las manos con una toalla o papel desechable. Se prohíbe el uso de toallas de tela para secarse las manos.



Utilice el papel desechable para cerrar la llave del agua y abrir la puerta, luego deséchelo en la basura.

Aunque puede resultar un signo de higiene y limpieza, el uso de guantes en la manipulación de alimentos no es obligatorio, pero igual deben seguir los procedimientos del correcto lavado de manos.

### IMPORTANTE

Los propietarios o encargados de establecimientos están en la obligación de promover y permitir el adiestramiento sanitario de los manipuladores, así como todo manipulador está obligado a participar en las capacitaciones ofrecidas por la administración, dirección o la Autoridad Sanitaria, quienes podrán suspender de su función a cualquier manipulador que se niegue a recibir el entrenamiento sanitario.

La vigilancia y control de todos los aspectos de salud pública de los kioscos y cafeterías de los centros escolares será responsabilidad de la autoridad sanitaria local y su equipo de salud. Cualquier aspecto de inocuidad de los alimentos (Enfermedades Transmitidas por Alimentos - ETAs) deberá ser obligatoriamente notificado al personal del Departamento de Protección de Alimentos, a fin de que la autoridad sanitaria del área en que se encuentre el centro educativo, tome las medidas pertinentes.



Las competencias del Ministerio de Salud serán las siguientes:

- a. Emitir la constancia de inspección sanitaria para Kioscos tipo A y B de centros educativos por el director del centro de salud en su condición de autoridad sanitaria local, con una vigencia de un año; la cual debe ser tramitada antes de los 30 días de su vencimiento.
- b. Emitir permiso de operación sanitario para cafeterías de centros educativos (Decreto 856 de 2015), por el Director General de Salud, con una vigencia de un año; la cual debe ser tramitada antes de los 30 días de su vencimiento.
- c. Emitir el carné de salud (blanco), anualmente y el carné de capacitación para los manipuladores de alimentos (verde), quinquenalmente.
- d. Vigilar las condiciones sanitarias del local, las constancias de inspección sanitaria, los permisos de operación sanitaria, los carnés y cualquier otro requisito establecido por las autoridades competentes.
- e. Vigilar el cumplimiento de la oferta de alimentos, a través de la autoridad sanitaria local, quien asignará el personal técnico dentro del equipo de salud (inspector de saneamiento ambiental o veterinarios o nutricionistas o coordinador del programa de salud escolar o médicos o enfermeras u otros) responsable de la verificación de la oferta actual, a través del formulario de verificación para la oferta de alimentos para kioscos o cafeterías de centros educativos (Anexo 2, 3, 4), solicitando el listado de alimentos y/o menú (cafeterías) propuestos y aprobados en el acto público.
- f. Levantar el acta de inspección sanitaria anexando formulario de verificación para la oferta de alimentos para kioscos o cafeterías de centros educativos (Anexo 2, 3, 4), posteriormente dar un informe al director del centro educativo mediante la autoridad sanitaria local.
- g. Aplicar sanciones correspondientes ante el incumplimiento de las normas de salud pública vigentes.

La vigilancia y control de la oferta, publicidad, promoción y patrocinio de alimentos en kioscos y cafeterías escolares el Ministerio de Salud la desarrollará en conjunto con el Ministerio de Educación y la Autoridad de Protección al Consumidor y Defensa de la Competencia.

En el Anexo 5 se presenta la lista para monitorear normas de higiene y manipulación de alimentos que se debe ser utilizada por el Comité de Monitoreo y Vigilancia del kiosco o cafetería del centro educativo, como instrumento de uso interno para seguimiento de las normas sanitarias.

## GLOSARIO

- 1. Aditivo alimentario:** Cualquier sustancia que en cuanto tal no se consume normalmente como alimento, ni tampoco se usa como ingrediente básico en alimentos, tenga o no valor nutritivo, y cuya adición intencionada al alimento con fines tecnológicos (incluidos los organolépticos) en sus fases de fabricación, elaboración, preparación, tratamiento, envasado, empaquetado, transporte o almacenamiento, resulte o pueda preverse razonablemente que resulte (directa o indirectamente) por sí o sus subproductos, en un componente del alimento o un elemento que afecte a sus características. Esta definición no incluye “contaminantes” o sustancias añadidas al alimento para mantener o mejorar las cualidades nutricionales.
- 2. Alimento:** Toda sustancia procesada, semiprocada y no procesada que se destina para ingesta humana, incluida la bebida y cualquiera otra sustancia que se utilice en la elaboración, preparación o tratamiento del mismo pero no incluye los cosméticos, el tabaco ni los productos que se utilizan como medicamento.
- 3. Alimentación saludable:** Consumo diario de alimentos variados (cereales, leguminosas, verduras, frutas, vegetales, productos de origen animal, grasas, aceites y azúcares) en cantidades adecuadas para asegurar el aporte de energía y nutrientes (proteína, carbohidratos, grasas o lípidos, vitaminas y minerales) y otros elementos (agua, fibra) que el organismo necesita para su adecuado funcionamiento y desarrollo físico, así como para ayudar a prevenir las enfermedades.
- 4. Alimento preenvasado:** Todo alimento envuelto, empaquetado o embalado previamente, listo para ofrecerlo al consumidor o para fines de hostelería como hospitales, escuelas, restaurantes, o instituciones similares donde se preparen comidas para consumo inmediato.
- 5. Alimento procesado:** Es toda materia alimenticia, natural o artificial, que ha sido sometida a operaciones tecnológicas necesarias para su transformación, modificación y conservación, en cualquier etapa de producción simple a compleja, hasta obtener un alimento. Este producto puede o no contener algún ingrediente (azúcar, grasas, aceites, almidón u otros), aditivos alimentarios, sustancias extraídas de alimentos (caseína, suero de leche, hidrolizado de proteína y proteínas aisladas de soja y otros), sustancias sintetizadas de constituyentes de alimentos y otras sustancias que no están presentes naturalmente en alimentos. En función del tipo de sustancias utilizadas, aparte de los aditivos, se dividen en tres categorías, los procesados tipo I, alimentos procesados tipo II y alimentos procesados tipo III.
- 6. Edulcorante de gran intensidad:** Aditivos que confiere a los alimentos una dulzura varias veces superior a la del azúcar común de mesa y miel; incluye a los edulcorantes artificiales no calóricos (por ejemplo, aspartame, sucralosa, sacarina, acesulfame de potasio y ciclamato), a los edulcorantes naturales no calóricos (por ejemplo, estevia).
- 7. Partes por millón (ppm):** Es una unidad de medida con la que se mide la concentración.
- 8. Patrocinio:** Es el apoyo o financiamiento de empresas a los centros educativos, normalmente con fines publicitarios.
- 9. Propiedades organolépticas:** Descripciones de las características físicas que tiene la materia en general, según las pueden percibir los sentidos, como por ejemplo su sabor, textura, olor, color o temperatura.

**10. Publicidad de alimentos dirigida a niños, niñas y adolescentes en el centro educativo:** Es aquella, que por su contenido, argumentos, gráficos, música, personajes, símbolos y tipo de programas que sean atractivos y/o dirigidos a menores de edad.

**11. Publicidad y promoción de alimentos en los centros educativos:** Es toda forma de comunicación, recomendación o acción comercial dirigida a promover alimentos procesados, directa o indirectamente, la imagen, marca, productos o servicios de una persona, empresa o entidad en el ejercicio de su actividad comercial, industrial o profesional, en el marco de una actividad de concurrencia, promoviendo la contratación o la realización de transacciones para satisfacer sus intereses empresariales en el centro educativo.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Bustos N, Kain J, Vio F. Guía para el Diseño e Implementación de un Espacio y Punto de Venta Saludable en Escuelas Básicas de Chile. Chile: Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA); 2009.
2. Codex Alimentarius. Directrices sobre etiquetado nutricional, CAC/GL 2-1985., revisión 2015. <ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/y2770S/y2770S00.pdf>
3. Codex Alimentarius. Norma general para el etiquetado de los alimentos preenvasados. CODEX STAN 1-1985., revisión 2010.
4. Codex Alimentarius. Norma general para los aditivos alimentarios. CODEX STAN 192-1995, revisión 2015.
5. Decreto Ejecutivo N° 382 de 24 de agosto de 1964, por el cual se dictan disposiciones de carácter Sanitario en relación con establecimientos Turísticos. Panamá.
6. Decreto Ejecutivo N° 1 del 15 de enero del 2004, por el cual se determina los niveles de ruido, para las áreas residenciales e industriales. Panamá.
7. Decreto Ejecutivo N° 157 del 28 de mayo del 2004, que establece los requisitos para el control sanitario de la manipulación, preparación y expendio de alimentos en las fondas, kioscos y ventas ambulantes, y dicta otras disposiciones. Panamá.
8. Decreto Ejecutivo N° 856 del 4 de agosto de 2015, que modifica artículos al decreto ejecutivo N° 40 de 26 de enero de 2010 y dicta otras disposiciones. Panamá.
9. Decreto N° 352 de 31 de octubre de 2001. Panamá.
10. Gaceta Oficial, martes 15 de abril de 2003, instructivo para la contratación de kioscos y cafeterías en los centros del Ministerio de Educación”. Contraloría General de la República de Panamá.
11. M Malagie, G Jerson, JC Graham, D Smith. Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo. Procesos de la Industria Alimentaria. Sumario 67.
12. M Robles, S Gorinstein, O Martín, et all. Frutos tropicales mínimamente procesados: potencial antioxidante y su impacto en la salud. APR 2007, VOL. 32 N° 4, Interciencia.
13. Ministerio de Salud. Alimentación Diaria Recomendada. Panamá, 2014.
14. Ministerio de Salud. Guía de kioscos y colaciones saludables [Internet]. Chile: 2015 [citado 15 febrero de 2016]. Recuperado a partir de: [http://www.mma.gob.cl/educacionambiental/1319/articles-57206\\_recurso\\_1.pdf](http://www.mma.gob.cl/educacionambiental/1319/articles-57206_recurso_1.pdf)
15. Ministerio de Salud. Guías Alimentarias para Panamá. Panamá, 2014.
16. Ministerio de Salud. Recomendaciones de buenas prácticas para la implementación de cantinas y quioscos saludables en las instituciones educativas. Uruguay, marzo 2014.
17. Organización Mundial de la Salud. Conjunto de recomendaciones sobre la promoción de alimentos y bebidas no alcohólicas dirigida a los niños. [Internet]. Ginebra, Suiza; 2010 [citado 30 de marzo de 2015]. Recuperado a partir de: [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243500218\\_spa.pdf?ua=1](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243500218_spa.pdf?ua=1).
18. Organización Panamericana de la Salud. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. Washington, DC: OPS, 2015.
19. Organización Panamericana de la Salud. Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud. Washington, DC: OPS, 2016.
20. Resolución N° 93-319 del 4 de marzo 1993, que establece los niveles mínimos de iluminación”(Junta técnica de Ingeniería y Arquitectura).
21. Resuelto N° 0521 del 14 de junio de 2011., Documento capacitación e higiene para la manipulación de alimentos, guía metodológica y práctica. Ministerio de Salud de Panamá.
22. Secretaría de Educación Pública. Manual para la preparación e higiene de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica [Internet]. México; 2010 [citado 30 de marzo de 2015]. Recuperado a partir de: <http://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/635/3/images/manualestablecimientos.pdf>.



# ANEXO

ANEXO 1. En la Resolución del Ministerio de Salud este anexo 1 es el contenido de toda la Guía Básica para la Oferta de Alimentos Saludables en Kioscos y Cafeterías de Centros Educativos.

## ANEXO 2. FORMULARIO DE VERIFICACIÓN PARA LA OFERTA DE ALIMENTOS PARA KIOSCOS TIPO A DE CENTROS EDUCATIVOS

Centro Educativo: \_\_\_\_\_ Corregimiento: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_/\_\_/\_\_

*Coloque un gancho (V) si el criterio es conforme (algún alimento del criterio), si no colocar una equis (X).  
Del criterio conforme subraye el/los alimento/os ofertado o anote algún otro no mencionado.*

<b>ALIMENTOS PERMITIDOS PARA LA OFERTA PARA KIOSCOS TIPO A</b>	√
Palitroque, rosquitas, palitos de ajonjolí entre otras preparaciones o alimentos procesados cuyo ingrediente principal sea la harina de trigo.	
Galletas de: sal, agua, soda, integrales, avena, arroz, pasitas, entre otras.	
Cereales de desayuno (hojuelas de maíz, otros), barritas de cereales o granolas (granos de cereal, nueces y frutas), entre otros alimentos procesados cuyo ingrediente principal sean cereales.	
Palomitas de maíz natural, tortillitas de maíz horneadas, entre otras preparaciones similares o alimentos procesados cuyo principal ingrediente sea de maíz.	
Papitas horneadas o yuquitas horneadas entre otros alimentos procesados cuyo ingrediente principal sean verduras (papa, yuca, plátano, otro) o menestras (frijoles).	
Maní, nueces, pepita de marañón u otras semillas, frutos secos o preparaciones cuyo ingrediente principal sean semillas o frutos secos.	
Leche, bebidas lácteas, leche con chocolate, entre otros lácteos líquidos naturales o saborizados a base de leche íntegra, semidescremada o descremada.	
Yogurt natural, yogurt de fruta, yogurt líquido, leche agria, entre otros alimentos lácteos fermentados o cuajados.	
Bebida de soya o bebida cuyo ingrediente principal sea la soya.	
Pasitas, ciruelas pasas entre otras frutas deshidratadas en envases individuales:	
Guineo, mandarina, naranja, mango, guayaba, mangotín, fruta china, zapote, manzana, pera, ciruelas americanas entre otras frutas frescas en unidad con cáscara:	
Néctares, jugos de frutas o jugos de vegetales.	
Agua, agua con gas sin saborizantes.	
<b>ALIMENTOS PROHIBIDOS PARA LA OFERTA PARA KIOSCOS TIPO A</b>	
Sodas o bebidas gaseosas de todo tipo.	
Té frío en polvo o líquido con alto contenido en calorías y azúcar.	
Bebidas de ponche de frutas, bebida de uvas, entre otras bebidas aromatizadas con alto contenido en calorías y azúcar.	
Refrescos o chichas de sabores artificiales de preparación instantánea con alto contenido en calorías y azúcar.	
Batidos o jugos naturales con contenido de azúcar por encima de la recomendaciones.	
Bebidas energizantes, bebidas hidratantes con alto contenido de azúcar o sodio.	
Confites, pastillas, caramelos, goma de mascar, turrón, gladiolas, gomitas, malvas, ácidos, dulce de leche, entre otras golosinas.	
Algodón de azúcar, palomitas de maíz con caramelos u otros alimentos con cubiertas de caramelos o azúcar.	
Chocolates.	
Helados.	
Gelatina.	
Bolis, duros o hielo locos de sabores artificiales	
Papas fritas, corn chips regular, platanito, yuquita, mafá, chicharón, entre otros snack no saludables a base de tubérculo, cereal, harina, almidón, de cerdo o pollo, que sean de alto contenido de calorías, sodio, azúcar o grasas con o sin, sal, azúcares, aditivos tales como edulcorantes, saborizantes, colorantes entre otros, listo para el consumo:	
Pasteles, biscochos, donas, churros.	
Galletas de chocolate o galletas dulces con cubierta de azúcar, caramelo o chocolate.	
Frituras de cualquier tipo:	
Sopas y caldos listo para el consumo o instantáneos.	
Alimentos con ingredientes con alto contenido de sodio como la salsa china, inglesa, aji no moto, resaltadores de sabor, consomé de pollo, entre otros.	
Alimentos con edulcorantes de gran intensidad.	
Alimentos no envasados.	
Alimentos de mínima preparación.	
Comidas o menú de desayuno o almuerzo.	

**COMENTARIOS:**

**RESPONSABLE DE VERIFICACIÓN**

**RESPONSABLE DEL CENTRO EDUCATIVO**

\_\_\_\_\_  
*Nombre legible y firma*

\_\_\_\_\_  
*Nombre legible y firma*

### ANEXO 3. FORMULARIO DE VERIFICACIÓN PARA LA OFERTA DE ALIMENTOS KIOSCOS TIPO B DE CENTROS EDUCATIVO

Centro Educativo: \_\_\_\_\_ Corregimiento: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_/\_\_/\_\_

Coloque un gancho (✓) si el criterio es conforme (algún alimento del criterio), si no colocar una equis (x).

Del criterio conforme subraye el/los alimento/os ofertado o anote algún otro no mencionado.

ALIMENTOS PERMITIDOS PARA LA OFERTA PARA KIOSCOS TIPO A	✓
Palitroque, rosquitas, palitos de ajonjolí entre otras preparaciones o alimentos procesados cuyo ingrediente principal sea la harina de trigo.	
Galletas de: sal, agua, soda, integrales, avena, arroz, pasitas, entre otras.	
Cereales de desayuno (hojuelas de maíz, otros), barritas de cereales o granolas (granos de cereal, nueces y frutas), entre otros alimentos procesados cuyo ingrediente principal sean cereales.	
Palomitas de maíz natural, tortillitas de maíz horneadas, entre otras preparaciones similares o alimentos procesados cuyo principal ingrediente sea de maíz.	
Papitas horneadas o yuquitas horneadas entre otros alimentos procesados cuyo ingrediente principal sean verduras (papa, yuca, plátano, otro) o menestras (frijoles).	
Maní, nueces, pepita de marañón u otras semillas, frutos secos o preparaciones cuyo ingrediente principal sean semillas o frutos secos.	
Leche, bebidas lácteas, leche con chocolate, entre otros lácteos líquidos naturales o saborizados a base de leche íntegra, semidescremada o descremada.	
Yogurt natural, yogurt de fruta, yogurt líquido, leche agria, entre otros alimentos lácteos fermentados o cuajados.	
Bebida de soya o bebida cuyo ingrediente principal sea la soya.	
Pasitas, ciruelas pasas entre otras frutas deshidratadas en envases individuales:	
Guineo, mandarina, naranja, mango, guayaba, mangotín, fruta china, zapote, manzana, pera, ciruelas americanas entre otras frutas frescas en unidad con cáscara:	
Sandía, melón, piña, papaya, uvas, fresas, kiwi, melocotón, entre otras frutas frescas o cocidas peladas y/o cortadas servidas en envases individuales:	
Néctares, jugos de frutas o jugos de vegetales.	
Agua, agua con gas sin saborizantes.	
ALIMENTOS DE MÍNIMA PREPARACIÓN EN EL LOCAL O POR FÁBRICAS AUTORIZADA	
Jugos, licuados de frutas naturales (sin o con azúcar según recomendación).	
Batidos a base de leche, yogurt, cereales o frutas (sin o con azúcar según recomendación).	
Bebidas frías o calientes de cocoa o cereales instantáneos como la avena, maíz, arroz, cebada, etc (con o sin leche y azúcar según recomendación).	
Duros de frutas, cereales, lácteos (sin o con azúcar según recomendación).	
Infusiones de té o hierbas aromáticas como la manzanilla, anís, boldo, jazmín, entre otras que se ofrecen frías o calientes (sin o con azúcar según recomendación).	
Empanadas de maíz, empanada de harina, pastelitos, plantintá rellenos de carne, pollo, queso, plátano u otro ingrediente (fábrica autorizada).	
Bollo de maíz, tamal, anillos de maíz, tortitas de maíz, changa, arepas, tortillas u otras preparaciones listo para comer a base de maíz (fábrica autorizada).	
Emparedados u otros productos de panadería con queso, atún, jamón, huevo, entre otro producto del grupo de las carnes de mínima preparación (empaqué individual).	
Arepas rellenas de queso u otro producto del grupo de las carnes de mínima preparación (empaqué individual).	
Quesos, jamones, huevo, u otros alimentos sin procesar o alimentos procesados listo para el consumo o de mínima preparación a base de pollo, pescado o carnes.	
ALIMENTOS PROHIBIDOS PARA LA OFERTA PARA KIOSCOS TIPO B	
Sodas o bebidas gaseosas de todo tipo.	
Té frío en polvo o líquido con alto contenido en calorías y azúcar.	
Bebidas de ponche de frutas, bebida de uvas, entre otras bebidas aromatizadas con alto contenido en calorías y azúcar.	
Refrescos o chichas de sabores artificiales de preparación instantánea con alto contenido en calorías y azúcar.	
Batidos o jugos naturales preparados con alto contenido de azúcar.	
Bebidas energizantes, bebidas hidratantes con alto contenido de azúcar o sodio.	
Confites, pastillas, caramelos, goma de mascar, turrón, gladiolas, gomitas, malvas, ácidos, dulce de leche, entre otras golosinas.	
Algodón de azúcar, palomitas de maíz con caramelos u otros alimentos con cubiertas de caramelos o azúcar.	

Chocolates	
Helados:	
Gelatina	
Bolis o duros de sabores artificiales	
Papas fritas, corn chips regular, platanito, yuquita, mafá, chicharón, entre otros snack no saludables a base de tubérculo, cereal, harina, almidón, de cerdo o pollo, que sean de alto contenido de calorías, sodio, azúcar o grasas con o sin, sal, azúcares, aditivos tales como edulcorantes, saborizantes, colorantes entre otros, listo para el consumo:	
Pasteles, biscochos, donas, churros.	
Galletas de chocolate o galletas dulces con cubierta de azúcar, caramelo o chocolate.	
Frituras de cualquier tipo:	
Sopas y caldos listo para el consumo o instantáneos.	
Alimentos con ingredientes con alto contenido de sodio como la salsa china, inglesa, aji no moto, resaltadores de sabor, consomé de pollo, entre otros.	
Alimentos con edulcorantes de gran intensidad:	
Comidas o menú de desayuno o almuerzo	
Otro:	

**COMENTARIOS:**

**RESPONSABLE DE VERIFICACIÓN**

**RESPONSABLE DEL CENTRO EDUCATIVO**

\_\_\_\_\_  
Nombre legible y firma

\_\_\_\_\_  
Nombre legible y firma

## ANEXO 4. FORMULARIO DE VERIFICACIÓN PARA LA OFERTA DE ALIMENTOS CAFETERÍA DE CENTROS EDUCATIVO

Centro Educativo: \_\_\_\_\_ Corregimiento: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_/\_\_/\_\_

Coloque un gancho (V) si el criterio es conforme (algún alimento del criterio), si no colocar una equis (X).

Del criterio conforme subraye el/los alimento/os ofertado o anote algún otro no mencionado.

<b>ALIMENTOS PERMITIDOS PARA LA OFERTA PARA CAFETERÍA DE CENTROS EDUCATIVOS</b>	
Palitroque, rosquitas, palitos de ajonjolí entre otras preparaciones o alimentos procesados cuyo ingrediente principal sea la harina de trigo.	
Galletas de: sal, agua, soda, integrales, avena, arroz, pasitas, entre otras.	
Cereales de desayuno (hojuelas de maíz, otros), barras de cereales o granolas (granos de cereal, nueces y frutas), entre otros alimentos procesados cuyo ingrediente principal sean cereales.	
Palomitas de maíz natural, tortillitas de maíz horneadas, entre otras preparaciones similares o alimentos procesados cuyo principal ingrediente sea de maíz.	
Papitas horneadas o yuquitas horneadas entre otros alimentos procesados cuyo ingrediente principal sean verduras (papa, yuca, plátano, otro) o menestras (frijoles).	
Maní, nueces, pepita de marañón u otras semillas, frutos secos o preparaciones cuyo ingrediente principal sean semillas o frutos secos.	
Leche, bebidas lácteas, leche con chocolate, entre otros lácteos líquidos naturales o saborizados a base de leche íntegra, semidescremada o descremada.	
Yogurt natural, yogurt de fruta, yogurt líquido, leche agria, entre otros alimentos lácteos fermentados o cuajados.	
Bebida de soya o bebida cuyo ingrediente principal sea la soya.	
Pasitas, ciruelas pasas entre otras frutas deshidratadas en envases individuales:	
Guineo, mandarina, naranja, mango, guayaba, mangotín, fruta china, zapote, manzana, pera, ciruelas americanas entre otras frutas frescas en unidad con cáscara:	
Sandía, melón, piña, papaya, uvas, fresas, kiwi, melocotón, entre otras frutas frescas o cocidas peladas y/o cortadas servidas en envases individuales.	
Néctares, jugos de frutas o jugos de vegetales.	
Agua, agua con gas sin saborizantes.	
<b>Alimentos preparados en el local o por fábricas autorizada</b>	
Jugos, licuados de frutas naturales (sin o con azúcar según recomendación).	
Batidos a base de leche, yogurt, cereales o frutas (sin o con azúcar según recomendación).	
Crema o bebidas frías o calientes de cocoa, cereales instantáneos o cocidos como el chicheme, la maicena, avena cocida, crema de maíz, crema arroz, bebida de cebada, malteada, etc (con o sin leche y azúcar según recomendación).	
Duros, sorbetos, raspado o cualquier tipo de preparación de hielos comestibles de frutas naturales, cereales o lácteos (sin o con azúcar según recomendación).	
Infusiones de té o hierbas aromáticas como la manzanilla, anís, boldo, jazmín, entre otras que se ofrecen frías o calientes (sin o con azúcar según recomendación).	
Empanadas de maíz, empanada de harina, pastelitos, plantintá rellenos de carne, pollo, queso, plátano u otro ingrediente (fábrica autorizada).	
Bollo de maíz, tamal, anillos de maíz, tortitas de maíz, changa, arepas, tortillas u otras preparaciones listo para comer a base de maíz (fábrica autorizada).	
Panes panecillos, panitos, panes con levadura y panes especiales (centeno, trigo entero, francés, otros) (fábrica autorizada).	
Emparedados u otros productos de panadería con queso, atún, jamón, huevo, entre otro producto del grupo de las carnes de mínima preparación (empaquete individual).	
Arepas rellenas de queso u otro producto del grupo de las carnes de mínima preparación (empaquete individual).	
Carimañola entre otras preparaciones a base de verduras (yuca, plátano, otro) rellenas con carnes, pollo, queso u otros del grupo de las carnes (asadas u horneadas).	
Tacos, burritos, wraps, quesadilla entre otras preparaciones combinadas con carnes, pollo, queso u otros del grupo de las carnes con o sin vegetales, a base de tortilla de maíz o harina.	
Pancake, tostada francesa u otras preparaciones similares sin siropes.	
Verduras hervidas o al horno (yuca, papa, plátano, camote, ñampi).	
Mazorca cocida.	
Quesos, jamones, huevo u otros alimentos sin procesar o procesados cuyo ingrediente o ingredientes son alimentos del grupo de las carnes como el pollo, pescado o carnes de res, etc (horneados, asados, hervidos).	
Ensaladas de vegetales, de frutas o mixtas.	
Menús de desayuno y almuerzos sin exceso de azúcares, grasa y sodio.	

<b>ALIMENTOS PROHIBIDOS PARA LA OFERTA PARA CAFETERÍAS</b>	
Sodas o bebidas gaseosas de todo tipo.	
Té frío en polvo o líquido con alto contenido en calorías y azúcar.	
Bebidas de ponche de frutas, bebida de uvas, entre otras bebidas aromatizadas con alto contenido en calorías y azúcar.	
Refrescos o chichas de sabores artificiales de preparación instantánea con alto contenido en calorías y azúcar.	
Batidos o jugos naturales preparados con alto contenido de azúcar.	
Bebidas energizantes, bebidas hidratantes con alto contenido de azúcar o sodio.	
Confitos, pastillas, caramelos, goma de mascar, turrón, gladiolas, gomitas, malvas, ácidos, dulce de leche, entre otras golosinas.	
Algodón de azúcar, palomitas de maíz con caramelos u otros alimentos con cubiertas de caramelos o azúcar.	
Chocolates, gelatina, helados:	
Bolis, duros o hielos locos de sabores artificiales.	
Papas fritas, corn chips regular, platanito, yuquita, mafá, chicharón, entre otros snack no saludables a base de tubérculo, cereal, harina, almidón, de cerdo o pollo, que sean de alto contenido de calorías, sodio, azúcar o grasas con o sin, sal, azúcares, aditivos tales como edulcorantes, saborizantes, colorantes entre otros, listo para el consumo.	
Pasteles, biscochos, donas, churros.	
Galletas de chocolate o galletas dulces con cubierta de azúcar, caramelo o chocolate.	
Frituras de cualquier tipo:	
Sopas y caldos listo para el consumo o instantáneos.	
Alimentos con ingredientes con alto contenido de sodio como la salsa china, inglesa, ají no moto, resaltadores de sabor, consomé de pollo, entre otros.	
Alimentos con edulcorantes de gran intensidad.	
Otro:	

**COMENTARIO**

**RESPONSABLE DE VERIFICACIÓN**

**RESPONSABLE DEL CENTRO EDUCATIVO**

\_\_\_\_\_  
Nombre legible y firma

\_\_\_\_\_  
Nombre legible y firma

## ANEXO 5. LISTA PARA MONITOREAR NORMAS DE HIGIENE Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

La presente lista se utilizará por el Comité de Monitoreo y Vigilancia del kiosco o cafetería de los centros educativos, para verificar el cumplimiento de las normativas sanitarias.

Tipo de establecimiento (Tipo E.):		A-kiosco tipo A	B-kiosco tipo B	C-cafetería	
<b>CONDICIONES DEL LOCAL Y EQUIPO</b>			<b>Tipo E.</b>	<b>√</b>	<b>Observación</b>
1	Conexión interna a agua potable		B - C		
2	Fregador doble o triple conectado al sistema de tratamiento de agua residual		B - C		
3	Energía eléctrica		A-B-C		
4	Equipo eléctrico		B-C		
5	Equipo de refrigeración		A-B-C		
6	Estufa eléctrica o gas mayor a 25 libras (autorización de bomberos)		C		
7	Área de manipulación y preparación de alimentos		B-C		
8	Lavamanos para el personal		B-C		
9	Lavamanos para los estudiantes		C		
10	Área adecuada de comedor para estudiantes		C		
11	Iluminación adecuada		A-B-C		
12	Ventilación adecuada y suficiente		A-B-C		
13	Pisos adecuados, sin grietas, impermeables, limpios		A-B-C		
14	Paredes adecuadas, sin grietas, impermeables, limpias		A-B-C		
15	Techo adecuado, limpio, sin grietas		A-B-C		
16	Puertas adecuadas, limpias, de material resistente, c/cierre completo		A-B-C		
17	Ventanas adecuadas, protegidas contra entrada de polvo y alimañas		A-B-C		
18	Campana de extracción de aire caliente, humo y grasa		C		
<b>SALUD DEL PERSONAL</b>			<b>Tipo E.</b>	<b>√</b>	<b>Observación</b>
1	Manipuladores con carné de salud vigente		A-B-C		
2	Manipuladores con carné de manipuladores de alimentos		A-B-C		
3	Vestimenta adecuada con mangas adecuadas		A-B-C		
4	Uso de gorro o redecilla por el personal		A-B-C		
5	Uso de delantal blanco por el personal		A-B-C		
6	Personal con calzado cerrado y limpio		A-B-C		
7	Personal con uñas cortadas, sin esmalte		A-B-C		
8	Personal sin prendas de joyería o audífonos		A-B-C		
9	Personal con manos y rostro sin heridas infectadas		A-B-C		
<b>HIGIENE DE EQUIPOS Y UTENSILIOS</b>			<b>Tipo E.</b>	<b>√</b>	<b>Observación</b>
1	Almacenamiento adecuado de útiles de limpieza (escobas, trapeadores)		A-B-C		
2	Almacenamiento adecuado de utensilios limpios (protegidos)		A-B-C		
3	Útiles de limpieza adecuados (esponjas, cepillos, escobillones)		A-B-C		
4	Recipientes para almacenamiento de alimentos con tapa		A-B-C		
<b>HIGIENE DE LOS ALIMENTOS</b>			<b>Tipo E.</b>	<b>√</b>	<b>Observación</b>
1	Materias primas en buen estado sanitario (embalajes, fecha de vencimientos)		A-B-C		
2	Proveedores autorizados (facturas de compras)		A-B-C		
3	Almacenamiento adecuado (refrigeración, anaqueles, tarimas)		A-B-C		
4	Equipos de refrigeración en buen estado, suficiente, limpios		A-B-C		
5	Equipos de refrigeración equipados con termómetros		A-B-C		
6	Cocción adecuada de los alimentos		C		
7	Alimentos cocidos debidamente separados de los crudos		C		
8	Alimentos con temperatura adecuada		C		
9	Adecuada manipulación de los desechos		A-B-C		

### COMENTARIO

RESPONSABLE DE VERIFICACIÓN

RESPONSABLE DEL CENTRO EDUCATIVO

Nombre legible y firma

Nombre legible y firma

## ANEXO 6. LECTURA DE NUTRIENTES CRITICOS EN LA ETIQUETA NUTRICIONAL

### ¿CÓMO LEER LA ETIQUETA DE ALIMENTOS ENVASADOS?

El etiquetado nutricional es una herramienta que proporciona información del contenido de nutrientes de un alimento preenvasado. A la vez permite al consumidor a escoger el alimento de forma responsable e informada.

La parte superior de la información nutricional indica el tamaño de la porción y la cantidad de nutrientes por la porción del envase.

#### 1. ¿Cómo identificar el tamaño de las porción?

Leer cuanto representa una porción de alimentos y verificar cuantas porciones aparecen por envase. El resto de la información nutricional de la etiqueta está basada en el tamaño de una porción.

Ejemplo:

- Si la porción comestible es todo el contenido del envase, la persona recibirá la cantidad de nutrientes que se mencionan en la etiqueta.
- Si la persona se consume el total del envase y el total de este representa dos porciones de los alimentos, la persona estará ingiriendo el doble de las calorías y dos veces la cantidad de los nutrientes (buenos o malos) que se mencionan en la etiqueta.

#### 2. ¿Cómo leer las calorías en alimentos envasados?

Las calorías (kcal) equivalen a una porción del alimento. Aunque el que un producto no contenga grasas o azúcares no necesariamente significa que no contenga calorías.

Verifique que el contenido de calorías no sobrepase (ver imagen):

- 300 calorías por porción de alimento de 100 gramos de alimento sólido o 100 calorías por 100 ml de alimento líquido.
- Ej. Este alimento tiene 70 calorías por porción de 25 gramos de alimento sólido. Debido a que el envase solo tiene una porción el consumo total de calorías que se puede ingerir de este producto son las 70 calorías (punto 7).

#### 3. ¿Cómo leer las grasas en alimentos envasados?

La grasa total indica cuántos gramos de grasas hay en una porción del alimento. Incluye las grasas saturadas, poliinsaturadas, monoinsaturadas, colesterol y grasas trans.

Verifique que el contenido de grasa total no sobrepase (ver imagen):

- 11.6 g de grasa por cada 100 g de alimento sólido o 3.85 g de grasa por cada 100 ml de líquido.
- Ej. Para este alimento que contiene 70 calorías por porción de 25 gramos, el límite máximo de grasas totales debe ser de 2.9 gramos (punto 7).

Las grasas trans: verificar que el alimento no contenga grasas trans o sea <1gramo por porción comestible. Si en los ingredientes declaran que usaron grasas o aceites hidrogenadas o parcialmente hidrogenados.

## Continuación anexo 6.

### 4. ¿Cómo leer los azúcares en alimentos envasados?

El total de carbohidratos indica cuántos gramos de carbohidratos hay en una porción del alimento. Incluye los azúcares y la fibra dietética.

Verifique que el contenido de azúcares no sobrepase (ver imagen):

- 22.5 g por cada 100 g de alimento sólido o 7.5 g por cada 100 ml de alimento líquido.
- Ej. Para este alimento que contiene 70 calorías por porción de 25 gramos, el límite máximo de azúcares totales debe ser de 5.6 gramos (punto 7).

Si el alimento utiliza algún edulcorante, puede que aparezcan cantidades de azúcares bajas o sin azúcares. Se debe evitar su venta ya que mantienen el gusto y adicción al sabor dulce y muchas veces desplaza el consumo de alimentos más nutritivos.

### 5. ¿Cómo leer el sodio en alimentos envasados?

El sodio indica cuántos miligramos de este mineral hay en una porción del alimento; independiente que sea o no salado. Verifique que el contenido de sodio no sobrepase (ver imagen):

- 450 mg de sodio por cada 100g de alimento sólido o 150 mg de sodio por cada 100 ml de alimento líquido.
- Ej. Para este alimento que contiene 70 calorías por porción de 25 gramos, el límite máximo de sodio debe ser de 112.5 miligramos (punto 7).

Evitar los alimentos con ingredientes altos en sodio como: benzoato de sodio, glutamato mono sódico, bicarbonato de sodio, nitritos y nitratos de sodio, cloruro de sodio, ciclamato de sodio, diacetato de sodio, propionato de sodio, citrato de sodio, entre otros.

### 6. ¿Cómo leer la lista de ingredientes?

Es importante la lectura de los ingredientes que componen el alimento para identificar principalmente:

- Si es un alimento procesado tipo I alimentos frescos y naturales, con un mínimo cambio en sus condiciones organolépticas; en donde no se les ha añadido ingredientes como azúcar, sal, aditivos, otros.
- Uso de edulcorantes artificiales no calóricos (por ejemplo, aspartame, sucralosa, sacarina y acesulfame de potasio) y los edulcorantes calóricos tales como los polialcoholes (por ejemplo, sorbitol, manitol, lactitol e isomalt).
- Diferencias tipo de alimentos como golosinas, snack no saludables, galletas, otros.

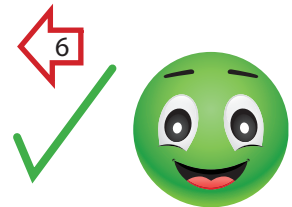
Continuación anexo 6.

7. Ejemplo de cumplimiento de la reglamentación en alimentos procesados

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Tamaño de la porción: 1 unidad (25g) Porción por envase: 1	
<b>Cantidad por porción</b>	
<b>Calorías</b> 70 kcal	
Valor Diario	
<b>Grasa Total</b> 2.6 g Grasas trans 0 g	
<b>Carbohidrato total</b> 13 g	
Fibra dietética 1.5 g	
Azúcares 4.6 g	
<b>Sodio</b> 36.4 mg	
<b>Proteínas</b> 1 g	

**Importante hacer lectura de los ingredientes:** *edulcorantes, con sodio, colorantes artificiales, aditivos, preservantes, entre otros.*

**SI CUMPLE CON LA REGLAMENTACIÓN**  
En una porción de 25 g contiene menos de 75 kcal, de 2.9 gr de grasa, 5.6 g de azúcar y de 112.5 mg de sodio (aplicar regla de tres los límites de 100 g de alimento por 25 g de porción).

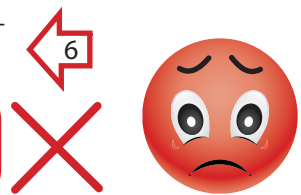


8. Ejemplo de no cumplimiento de la reglamentación en alimentos procesados

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Tamaño de la porción: 1 unidad (30g) Porción por envase: 1	
<b>Cantidad por porción</b>	
<b>Calorías</b> 140 kcal	
Valor Diario	
<b>Grasa Total</b> 4.5 g Grasas trans 0 g	
<b>Carbohidrato total</b> 13 g	
Fibra dietética 1.5 g	
Azúcares 6 g	
<b>Sodio</b> 170 mg	
<b>Proteínas</b> 3 g	

**Importante hacer lectura de los ingredientes:** *edulcorantes, con sodio, colorantes artificiales, aditivos, preservantes, entre otros.*

**NO CUMPLE CON LA REGLAMENTACIÓN**  
En una porción de 30 g contiene más de 90 kcal, de 3.5 gr de grasa y de 135 mg de sodio, pero menos de 6.8 g de azúcar (aplicar regla de tres los límites de 100 g de alimento por 30 g de porción).



**CRITERIOS PARA ESTIMAR LOS LÍMITES DE CALORÍAS Y NUTRIENTES EN LOS ALIMENTOS NO RECOMENDADOS  
PARA LA OFERTA EN KIOSCOS Y CAFETERÍAS DE  
CENTROS EDUCATIVOS**

Tipo de alimento	Reglamentación	Criterio para estimar límites
<b>Alto en calorías</b>	Alimento procesado tipo II y III preenvasado, que sobrepase 300 calorías por porción de 100 gramos de alimento sólido o 100 calorías por 100 mililitros de alimento líquido.	El promedio de calorías para un tiempo de merienda representa aproximadamente 150 a 350 calorías entre preescolares, escolares y adolescentes, lo cual representa entre el 10% al 15 % de las calorías totales del día necesarias para este grupo de población.
<b>Alto en azúcar</b>	Alimento procesado tipo II y III preenvasado, cuya cantidad de azúcar total sea mayor a 22.5 gramos por 100 gramos de alimento sólido o 7.5 gramos por 100 mililitros de alimento líquido (leches saborizadas y bebidas lácteas mayor a 10.4 gramos). También comprende el alimento líquido preparado en el kiosco tipo B o cafetería al que se le agrega más de 5 gramos de azúcar por 100 mililitros.	Se calculó considerando la cantidad de energía (kcal) proveniente del total de los azúcares es mayor a 30% del total de energía (kcal) de alimento alto en calorías. Representa, aproximadamente, entre 15% al 30% de la energía total como azúcares libres, como también está basado en la mitad recomendado por la ADR de Panamá para este grupo de población. Alimentos preparados basados en las recomendaciones de las Guías alimentarias para Panamá y las ADR para Panamá.
<b>Alto en grasas</b>	Alimento procesado tipo II y III preenvasado, cuya cantidad de grasas totales mayor a 11.6 gramos por 100 gramos de alimento sólido o 3.8 gramos por 100 mililitros de alimento líquido. También comprende el alimento preparado en el kiosco tipo B o cafetería que pase por proceso de inmersión en aceite o grasa (fritos).	Se calculó considerando cantidad de energía (kcal) proveniente del total de grasas es igual o mayor a 35% del total de energía (kcal) de alimento alto en calorías. Alimentos preparados basados en las recomendaciones de las las Guías alimentarias para Panamá.
<b>Alto en sodio</b>	Alimento procesado tipo II y III preenvasado, cuya cantidad de sodio es mayor a 450 miligramos por 100 gramos de alimento sólido o 150 miligramos por 100 mililitros de alimento líquido. También comprende el alimento preparado en el kiosco tipo B o cafetería al que se le agrega condimentos artificiales con exceso de sodio.	Se calculó con 1.5 mg de sodio por 1 kcal de alimentos, tomando como referencia basal los límites del modelo de perfil de OMS y OPS que es de 1 mg por 1 kcal. Alimentos preparados basados en las recomendaciones de las Guías alimentarias para Panamá.

Con el fin de facilitar la aplicación de los límites permitidos se puede utilizar este cuadro sobre contenido máximo admitido por porción de alimentos.

Contenido máximo admitido de calorías y nutrientes para alimentos según porción<sup>1</sup>

Alimento líquido (Mililitro)	Calorías (Kcal)	Azúcar (Gramos)	Grasas (Gramos)	Sodio (miligramos)
100	100	7.5	3.8	150.0
125	125	6.0	3.0	187.5
150	150	11.3	5.7	225.0
175	175	13.1	6.7	262.5
200	200	15.0	7.6	300.0
225	225	16.9	8.6	337.5
250	250	18.8	9.5	375.0
275	275	20.6	10.5	412.5
300	300	22.5	11.4	450.0
325	325	24.4	12.4	487.5
350	350	26.3	13.3	525.0
375	375	28.1	14.3	562.5
<b>400</b>	<b>400</b>	<b>30.0</b>	<b>15.2</b>	<b>600.0</b>
Alimento sólido (Gramos)	Calorías (Kcal)	Azúcar (Gramos)	Grasas (Gramos)	Sodio (miligramos)
20	60	5.0	2.3	90.0
25	75	5.6	2.9	112.5
30	90	6.8	3.5	135.0
35	105	8.8	4.1	157.5
40	120	9.0	4.6	180.0
45	135	10.1	5.2	202.5
50	150	11.3	5.8	225.0
55	165	12.4	6.4	247.5
60	180	14.5	7.0	270.0
65	195	14.6	7.5	292.5
70	210	15.8	8.1	315.0
75	225	16.9	8.7	337.5
80	240	18.0	9.3	360.0
85	255	19.1	9.9	382.5
90	270	20.3	10.4	405.0
<b>100</b>	<b>300</b>	<b>22.5</b>	<b>11.6</b>	<b>450.0</b>

<sup>1</sup> Límites aplicable para alimentos procesados tipo II y tipo III.

Si la porción del envase del alimento procesado tipo II y tipo III, no se muestra en este cuadro, puede aplicar la operación matemática de regla de tres según porción envasada.

Ejemplo:

¿Cuánto es el contenido máximo de azúcar permitido en 200 ml de alimento líquido?

- Contenido de alimento líquido establecido: 100 ml
- Contenido de alimento requerido: 200 ml
- Contenido de nutriente según alimento establecido: 7.5 gr
- Contenido máximo de azúcar en 200 ml:  $\frac{(100 \text{ ml}) \times (200 \text{ ml})}{7.5 \text{ gr}} = 15 \text{ gr}$

## ANEXO 8 GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÁ.

Las Guías Alimentarias para Panamá son mensajes educativos enfocados a guiar a la población a mantener una alimentación sana, a sentirse bien, que favorezca el crecimiento y desarrollo del individuo, aumentar su capacidad mental y productiva, así para mantener un mejor estado de salud, las ocho guías alimentarias son:

1. Coma diariamente alimentos de todos los grupos.
2. Use condimentos naturales: ajo, cebolla, culantro, perejil, cebollina, orégano, ají.
3. Evite el consumo de sodio que está en las salsas y condimentos artificiales, así como en los productos empacados en sobres, latas, frascos y cajetas.
4. Use poco aceite y grasas. Evite alimentos fritos.
5. Evite sodas, té frío y bebidas azucaradas. Prefiera jugos naturales sin azúcar (licuados).
6. Aumente el consumo diario de frutas y vegetales frescos de todos los colores.
7. Tome agua durante todo el día y disfrútela.
8. Realice todos los días 30 minutos de actividad física, tales como: caminatas, bailes o deportes.

En las guías alimentarias para Panamá se presenta el “Plato de la Alimentación” el cual es la nueva imagen muestra los cinco grupos de alimentos que deben ser incluidos en la alimentación diaria, los mismos están diferenciados por colores y en tamaño; además de dar énfasis al consumo de ocho vasos de agua.



**REPÚBLICA DE PANAMÁ  
MINISTERIO DE SALUD**

**RESOLUCIÓN No. 049**  
De 30 de enero de 2018

Que adopta la Guía Básica para la Oferta de Alimentos Saludables en Kioscos y Cafeterías de Centros Educativos

**EL MINISTRO DE SALUD**  
en uso de sus facultades legales,

**CONSIDERANDO:**

Que la Constitución Política de la República de Panamá, señala que el Estado debe desarrollar una política nacional de alimentación y nutrición que asegure un óptimo estado nutricional para toda la población, al promover la disponibilidad, el consumo y el aprovechamiento biológico de los alimentos adecuados;

Que la Ley 66 de 10 de noviembre de 1947, aprueba el Código Sanitario e indica que el Ministerio de Salud tiene como función desarrollar toda actividad que asegure la máxima protección de los alimentos y el consumo equilibrado de los necesarios para un correcto balance nutritivo, dando especial importancia a la alimentación del niño y debe resolver toda situación no prevista, pero que guarde relación directa con la salud pública;

Que el Decreto de Gabinete 1 de 15 de enero de 1969, crea el Ministerio de Salud para la ejecución de las acciones de promoción, protección, reparación y rehabilitación de la salud que por mandato constitucional son responsabilidad del Estado;

Que la Convención sobre los Derechos del Niño, ratificada en Panamá, a través de la Ley 15 de 6 de noviembre de 1990, establece que el Estado debe asegurar que todos los sectores de la sociedad, y en particular los padres y los niños, conozcan los principios básicos de la salud y nutrición, las ventajas de la lactancia materna, la higiene y el saneamiento ambiental y las medidas de prevención de accidentes; tengan acceso a la educación pertinente y reciban apoyo en la aplicación de esos conocimientos;

Que países de América Latina como Chile, Perú, Uruguay, Argentina, México, Brasil, Costa Rica y ciudades de Estados Unidos, como Los Ángeles y Oakland, desarrollan una política nacional de protección a la población infantil y adolescente que asiste en establecimientos escolares públicos y privados, a través de la promoción de hábitos alimenticios saludables en los kioscos internos y la prohibición de ventas ambulantes de bebidas gaseosas y alimentos con elevados aportes calóricos, alto en sodio, grasas y/o azúcares, dirigidas a expendedores ambulantes en el perímetro del entorno escolar y que se encuentren situados a una distancia de metros de colegios o centros educativos;

Que el Decreto Ejecutivo N° 157 de 28 de mayo de 2004, establece los requisitos para el control sanitario de la manipulación, preparación y expendio de alimentos en las fondas, kioscos y ventas ambulantes, con el objetivo de asegurar su calidad e inocuidad;

Que la Ley 75 de 15 de noviembre de 2017, establece medidas para promover la alimentación adecuada y estilo de vida saludable en los centros educativos, con la finalidad de promover la alimentación adecuada y un estilo de vida saludable en los centros educativos de básica general y media, sujeta al control y supervisión del Ministerio de Educación, Ministerio de Salud, autoridad de Protección al Consumidor y Defensa de la Competencia y autoridades municipales.

Que la obesidad ha sido declarada como una epidemia mundial por la Organización Mundial de la Salud (OMS), siendo un factor de riesgo importante para enfermedades cardiovasculares, ciertos tipos de cáncer y muerte prematura;

Que existe evidencia científica que indica que por cada padre con sobrepeso la probabilidad de que el niño también lo padezca es de 50%. En Panamá, según la encuesta de niveles de vida de 2008 y el monitoreo nutricional en las instalaciones de salud del MINSA del 2014, tres (3) de cada diez (10) escolares presentaron sobrepeso y obesidad; uno (1) de cada cuatro (4) adolescentes presentaron exceso de peso según la encuesta 2008. La prevalencia

**Resolución No. 049 de 30 de Enero de 2018**  
**Que adopta la Guía Básica para la Oferta de Alimentos Saludables en Kioscos y Cafeterías de Centros Educativos**

de sobrepeso y obesidad en adultos alcanzó 57% en la encuesta de niveles de vida 2008, cifra que se cuadruplicó en 28 años; y en el monitoreo nutricional en las instalaciones de salud del MINSA 2014 fue del 67%;

Que actualmente se cuenta con numerosas evidencias científicas de que la obesidad infantil se asocia con el consumo de alimentos con alta densidad calórica y bajo aporte de nutrientes como son los aperitivos, conocidos como snacks, frituras, caramelos y bebidas azucaradas con alto contenido de calorías vacías de otros nutrientes;

Que en la actualidad, no se cuenta con una normativa legal que reglamente la venta de alimentos no saludables, de productos procesados de alto contenido calórico y bajo valor nutritivo y publicidad de los alimentos en los centros educativos del país, razón por la cual se hace necesario la emisión de la Guía Básica para la Oferta de Alimentos Saludables en Kioscos y Cafeterías de Centros Educativos.

Que en atención a todo lo planteado,

**RESUELVE:**

**Artículo Primero:** Adoptar la Guía Básica para la Oferta de Alimentos Saludables en Kioscos y Cafeterías de Centros Educativos con los lineamientos para la selección, manejo y distribución de los alimentos saludables que se oferten en los centros educativos en la República de Panamá, que se reproduce en el Anexo I y que forma parte integral de la presente Resolución.

**Artículo Segundo:** Advertir que la presente Guía básica está dirigida a toda la comunidad educativa que incluye estudiantes, docentes, administrativos, padres y madres de familia y arrendatarios de kioscos y cafeterías de todos los centros de educación básica general y media, tanto oficiales como particulares, como también al personal de salud.

**Artículo Tercero:** Adoptar los siguientes documentos que se reproducen en Anexos y que forman parte integral de la presente Resolución, a saber:

1. Anexo 2, denominado Formulario de Verificación para la Oferta de Alimentos para Kioscos tipo A de centros educativos;
2. Anexo 3, denominado Formulario de Verificación para la Oferta de Alimentos para Kioscos tipo B de centros educativos;
3. Anexo 4, denominado Formulario de Verificación para la Oferta de Alimentos para cafetería de centros educativos;
4. Anexo 5, denominado Lista para monitorear las normas de higiene y manipulación de alimentos;
5. Anexo 6, denominado Lectura de Nutrientes Críticos en la Etiqueta Nutricional;
6. Anexo 7, denominado Criterios para Estimar los Límites de Calorías y Nutrientes en los Alimentos no Recomendados para la Oferta en Kioscos y Cafeterías de Centros Educativos.

**Artículo Cuarto:** Señalar que esta Guía determina y define los tipos de establecimientos tales como Kiosco tipo A de centros educativos, Kiosco tipo B de centros educativos y Cafetería de centros educativos, los cuales se diferencian según su infraestructura.

**Artículo Quinto:** Indicar que la Guía Básica para la Oferta de Alimentos Saludables en Kioscos y Cafeterías de Centros Educativos, presenta los tipos de alimentos saludables que se deben ofrecer, según tipo de establecimiento y los alimentos prohibidos; las recomendaciones para la preparación de alimentos saludables en Kioscos tipo B y cafeterías, las normas de higiene y manipulación de alimentos aplicables en los establecimientos y el sistema de vigilancia y control según competencia del Ministerio de Salud.

**Artículo Sexto:** Establecer que la Guía Básica para la Oferta de Alimentos Saludables en Kioscos y Cafeterías de Centros Educativos, deberá ser revisada y/o actualizada según evidencias científicas y operativas, en base a la evolución de los hábitos alimentarios.



**Resolución No. 049 de 30 de enero de 2018**  
**Que adopta la Guía Básica para la Oferta de Alimentos Saludables en Kioscos y Cafeterías de Centros Educativos.**

desarrollo de los nuevos conocimientos en materia de alimentación y nutrición, por el Departamento de Salud Nutricional del Ministerio de Salud en coordinación con la Dirección de Nutrición y Salud Escolar del Ministerio de Educación.

**Artículo Séptimo:** Advertir que los alimentos procesados con alto contenido de calorías, azúcar, grasa y sodio, establecidos en la Guía Básica para la Oferta de Alimentos Saludables en Kioscos y Cafeterías de Centros Educativos, aprobadas en la presente resolución, deberán ser cumplidas a más tardar a inicios del año dos mil veinte (2020).

**Artículo Octavo:** La presente Resolución empezará a regir al día siguiente a su promulgación.

Fundamento Legal: Constitución Política de la República de Panamá, Ley 66 de 10 de noviembre de 1947, Decreto de Gabinete 1 de 15 de enero de 1969, Ley 15 de 6 de noviembre de 1990, Decreto Ejecutivo N° 157 de 28 de mayo de 2004 y Ley 75 de 15 de noviembre de 2017.

**Comuníquese y Cúmplase.**

  
**Dr. MIGUEL A. MAYO DI BELLO**  
 Ministro de Salud




  
 ES FIEL COPIA DE SU ORIGINAL  
 SECRETARIA GENERAL  
 MINISTERIO DE SALUD

