

## ¿Qué es una vianda escolar?

Es una comida, ración o alimento preparado y listo para comer que lleva cada niño desde su hogar al colegio.

### La vianda debe ser:



**Segura:** Deben ser alimentos inocuos que no dañen la salud.

**Variada:** Que cumpla con los requerimientos nutricionales de cada niño.

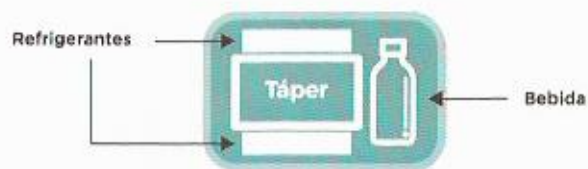
**Adaptada:** A los hábitos y gustos de cada niño. Raramente coma en la escuela lo que no acepta en la casa.

El almuerzo es una de las principales comidas del día, muchos niños realizan esta comida en la escuela y un gran porcentaje de estos lleva vianda.

## ¿Cómo se transporta una vianda?

La vianda se debe transportar en heladera portátil (lonchera) rígida o flexible con refrigerantes.

Las loncheras conservan el frío, NO refrigeran.



## 10 consejos a la hora de armar una vianda

1) Utilizá envases durables de material plástico, tapa hermética y de fácil limpieza aptos para alimentos (tápers). Si se va a calentar en microondas, asegurate de que el recipiente sea el indicado.



En caso de que necesites envolver la comida, usá bolsas plásticas aptas para alimentos, film o papel de aluminio.

2) Asegurate de que la lonchera, los refrigerantes, los utensilios y los tápers estén limpios.

3) Las preparaciones deben ser frescas. Procurá preparar la ración la noche anterior y guardarla en la heladera hasta el momento de armar la lonchera, para que esté bien fría.

4) Adaptá el tamaño del táper al volumen de la comida para evitar dejar espacios de aire.

5) Cuidá que estén bien cerrados los tápers para que no se vuelque la comida, y la lonchera para evitar la pérdida de frío.

6) Retirá de la heladera la comida justo antes de salir para la escuela.

7) Colocá los refrigerantes en el freezer con anticipación para que se encuentren congelados al momento de su uso.

8) Enviá los alimentos listos para consumir, pelados y sin carozos, semillas ni espinas.

9) Identificá cada táper.

10) Al volver a casa limpiá la lonchera y todos los elementos utilizados, y descartá los restos de alimentos.

## Tené en cuenta

### Sí necesita frío

(deben transportarse en la lonchera)

Ensaladas de frutas, frutas frescas lavadas, cortadas y peladas; postres, yogures, pizzas, empanadas, arroz, fideos, sándwiches, huevos duros, salchichas, bocaditos de polio empanados, buñuelos, guisos, aderezos.



### No necesita frío

(puede llevarse tanto en la mochila como en la lonchera)

Pan, barra de cereal, alfajores, galletitas, bizcochuelos, madalenas, frutas secas o desecadas, semillas, frutas frescas lavadas (sin cortar ni pelar).



## Y nunca te olvides de:



Conservar la cadena de frío de los alimentos.



Cocinar los alimentos a temperaturas mayores a los 70 °C en tiempos prolongados. Descongelar los alimentos completamente en la heladera o en el microondas, nunca a temperatura ambiente ni aproximándolos a una fuente de calor.



Prevenir la contaminación cruzada separando los alimentos crudos/sucios de los ya cocidos/listos para consumir. NO uses la tabla ni el mismo cuchillo con el que cortaste carne cruda sin lavarlos previamente.



Lavar muy bien con agua potable:  
- Las verduras crudas y las frutas antes de pelarlas y/o cortarlas.  
- Las superficies y elementos que vayan a estar en contacto con los alimentos.



Utilizar agua potable para beber, hacer hielo y cocinar.



Lavarte frecuentemente las manos con agua y con jabón. Antes, durante y después de manipular alimentos.



Eliminar las plagas (insectos y roedores).

## ¿Qué hacer ante la presencia de síntomas o sospecha de intoxicación alimentaria?

- 1) Consultá inmediatamente a tu médico.
- 2) Realizá la denuncia al 147.
- 3) Si quedan restos de los alimentos consumidos, conservalos en freezer hasta tanto la autoridad sanitaria se comuniquen con vos.



## ¿Cómo preparar una vianda escolar segura?

