




Guía de producción alimentaria para niños, niñas, adolescentes y jóvenes

2024



Esta guía pretende establecer los lineamientos para el **diseño de menús, la contratación y suministro de alimentos en los refrigerios, almuerzos o cenas**, para los participantes en los programas implementados por la Fundación Nacional Batuta en los Centros Musicales, así como actividades de proyección y estímulos, con el fin de **garantizar su calidad nutricional, el apoyo a las economías populares o familiares** y convertir este desarrollo en una acción pedagógica que contribuya a **crear hábitos de buena alimentación y cuidado del planeta**.

Formación nutricional

En la medida que las y los integrantes de los equipos formadores y administrativos de Batuta en sus sedes de trabajo o actividades, **concedan el valor que merece el alimento** que reciben los niños, niñas, adolescentes y jóvenes en sus actividades, pueden **generar conciencia de la importancia de elegir los alimentos** que verdaderamente provean **nutrientes para su desarrollo emocional y físico**, y generen así una sana costumbre de alimentación.

Por lo tanto, la alimentación en los Centros Musicales de Batuta y en actividades conexas **no debe ser un proceso sin reflexión, más bien debe hacerse de ella un desarrollo formativo, determinante** en la vida de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes, extendida a sus familias, lo que requerirá de una buena elección de alimentos, de un relato formador que les permita **hacer conciencia sobre esta oportunidad y que eduque elecciones alimenticias cotidianas**.

Los niños, niñas, adolescentes y jóvenes vienen de familias sin esa formación en la mayoría de los casos y hacer una elección acertada con escasos recursos, es más difícil. Así que demostrar que **un poco más de conciencia puede garantizar un mejor desarrollo, sumará a la mejora de oportunidades**.

“ La alimentación en los Centros Musicales de Batuta y en actividades conexas no debe ser un proceso sin reflexión y más bien debe hacerse de ella un desarrollo formativo.



Cuidado del planeta

El consumo responsable es **un asunto que compete a todos y todas**. Así que, en la formación de los profesores, de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes y trabajadores de Batuta en general, esta **conciencia de responsabilidad planetaria debe ser convertida en conciencia cotidiana**. El uso de materiales biodegradables, el no desperdicio de alimentos, la disposición de basuras en los depósitos correspondientes, entre otros, **deben ser parte de la cotidianidad de la vida en los Centros Musicales y cualquier lugar** donde se desarrollen actividades de la Fundación Nacional Batuta.

Activación de la economía local o familiar

En tiempos en los que tantas familias enfrentan desafíos, **hay formas sencillas de ayudar a nuestras comunidades**. Una de ellas es hacer de este servicio una herramienta que impulse la economía local. **Al elegir a proveedores de nuestra propia comunidad**, no solo estamos apoyando a quienes nos rodean, sino también asegurando que cada compra y cada proceso de elaboración se conviertan en una **oportunidad de crecimiento y bienestar**.

En los Centros Musicales, podemos encontrar pequeños negocios familiares y personas dispuestas a ofrecer este servicio. La idea es crear una base de datos que permita que más de una familia se beneficie, garantizando que el apoyo se distribuya a lo largo del año.

Para asegurar que todo se maneje de la mejor manera, desde Gestión Humana ofreceremos **recomendaciones sobre compra y manipulación**. Además, la Dirección Administrativa y Financiera proporcionará una **guía clara para el cobro del servicio**, ya sea de forma virtual o escrita. **Juntos, podemos hacer una diferencia significativa en la vida de quienes nos rodean**.



Cuidado nutricional

El cuidado de uno mismo y de los demás no puede quedarse solo en palabras; debe reflejarse en acciones concretas. Esto es precisamente lo que la Fundación Nacional Batuta busca lograr con su enfoque hacia los niños, niñas, adolescentes y jóvenes, así como entre los equipos de trabajo. Cuidarnos y cuidar a los demás **implica asegurar que todos tengan acceso a una alimentación adecuada, incluso en medio de las dificultades que enfrentamos.**

Por eso, en esta guía **se sugiere elegir alimentos de alta calidad y valor nutricional. Es fundamental que estos alimentos sean preparados, empacados y transportados con el máximo cuidado e higiene.** Al hacerlo, no solo estamos alimentando cuerpos, sino también corazones, mostrando así un compromiso real con el bienestar de nuestra comunidad. Juntos, podemos **construir un entorno en el que todos se sientan valorados y cuidados.**

Aporte nutricional

- ✓ Almuerzo 30%
- ✓ Refrigerio reforzado industrializado 25%
- Desayuno, complemento alimentario
- ✓ jornada tarde y desayuno industrializado para emergencias 20%
- ✓ Refrigerio 10%

Menú sugerido refrigerio

Fruta	Sólido	Líquido
Manzana verde	Sandwich jamón y queso	Jugo de fruta
Manzana roja	Arepa asada	Leche achocolatada
Granadilla	Rollitos de jamón y queso	Pony Malta
Banano	Torta de manzana	Yogur
Pera	Galletas de avena	Jugo de fruta natural
Arándanos	Hojaldre de sal	Avena
Manzana verde	Sandwich de pollo	Jugo de fruta natural
Fresas	Palomitas con salchicha	Jugo de fruta natural
Manzana verde	Galletas de soda	Avena
Banano/fresa	Cereal	Yogur



Menú sugerido almuerzo o cena

Líquido	Proteína	Carbohidratos	Legumbres o verduras	Postre
Jugo de fruta natural	Pollo	Arroz	Brócoli	Dulce de frutas
	Pescado	Plátano	Pepino, Calabaza	Bocadillo
	Carne de res	Papa sabanera, pastusa	Lechuga, zanahoria	Cocadas
	Carne de cerdo	Yuca	Calabacín, espinaca	Dulce de leche
	Atún-Sardinas	Papa criolla	Lenteja	Arroz con leche
	Huevos	Pasta	Frijol	Tortas caseras de frutas

- ✓ Al elegir proteínas para nuestras comidas, es fundamental hacerlo con cuidado para asegurarnos de que lleguen frescas y bien cocinadas. Por ejemplo, el tomate es un ingrediente delicioso, pero debemos usarlo solo si vamos a servir el platillo pronto, ya que se altera con facilidad. También es importante evitar el pollo si no hay condiciones adecuadas de refrigeración y si no podemos preparar y entregar la comida de inmediato, ya que el riesgo de intoxicación es alto.

En su lugar, podemos optar por carne de res o cerdo, pescado, atún en lata o huevos, evitando en lo posible los embutidos.

- ✓ Las legumbres deben cocinarse a fondo y las verduras deben lavarse muy bien, ya que pueden traer contaminantes que pueden causar infecciones graves.

- ✓ Una opción deliciosa y reconfortante es incluir una sopa, que puede ser un sancocho o una sopa de legumbres con proteína, acompañada de arroz o algún otro carbohidrato. También podemos disfrutar de dulces o pastas con proteína y verduras

- ✓ Y no olvidemos que la fruta de temporada no solo es más económica, sino que también está llena de sabor y fresca. Al final, cada elección que hacemos puede marcar una gran diferencia en la calidad de nuestras comidas y en el bienestar de quienes las disfrutan.

Otras recomendaciones

- ✓ **Es importante la variedad.** No solo para hacer de la comida una actividad más divertida, sino para que aprendan a **comer muchas cosas distintas.**
- ✓ **Evitar el uso de alimentos industriales,** por lo general estos alimentos no son saludables y **promueven la obesidad infantil y los problemas metabólicos,** como por ejemplo: gaseosas, embutidos, alimentos empaquetados, alimentos con exceso de azúcares, entre otros.

Empaque

Una vez se realice la producción del refrigerio, se debe tener en cuenta las siguientes opciones de empaque de los alimentos según sus características:

- ✓ Bandeja de pulpa de cartón biodegradable envuelta con papel vinipel.
- ✓ Bolsa plástica biodegradable transparente.
- ✓ Bolsa de papel.
- ✓ Los alimentos que lo componen **deben tener empaque primario que cumpla con el rotulado según la normatividad** que aplique, excepto las frutas.
- ✓ La leche o bebida láctea que necesite mantenimiento por cadena de frío, **irá por fuera de la bandeja o de la bolsa.**



Selección de los productos

- ✓ Tiene que ser cuidadosa en calidad y frescura. Se recomienda elegir productos poco perecederos.
- ✓ Cuidar el equilibrio calidad/precio. Informarse de la variación de precios para elegir buenos productos.
- ✓ Revisar las fechas de vencimiento.
- ✓ Los alimentos procesados deben tener sello de autorización.

Producción

- ✓ La formación en el manejo higiénico sanitario, la manipulación y otros procesos será entregada en guía física o virtual por Batuta.
- ✓ Lavar todos los productos con agua limpia o agua que previamente ha sido saneada con gotas de vinagre o similar, antes de guardarlos.

Manejo higiénico sanitario

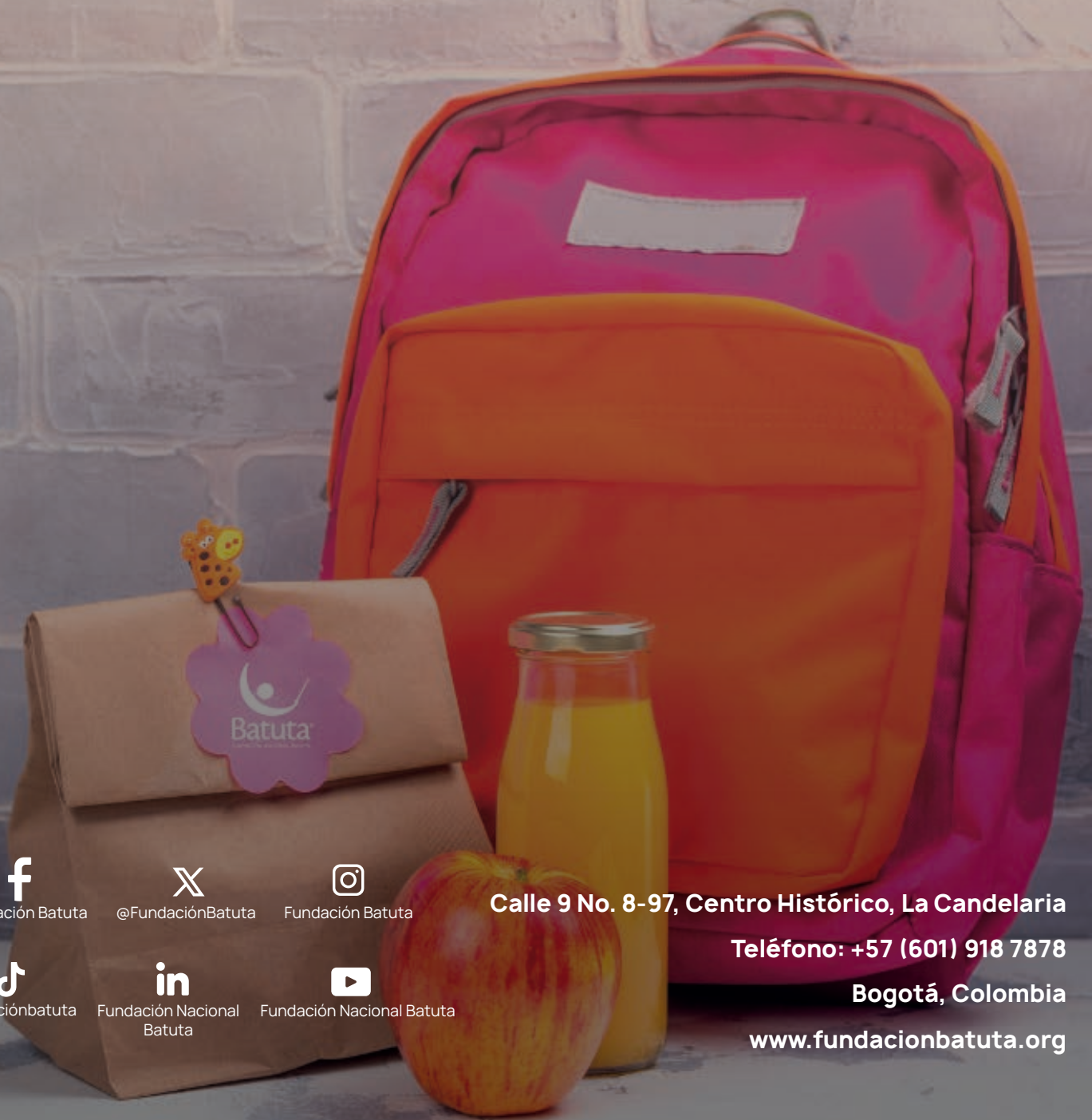
- ✓ Elegir los alimentos tratados con fines higiénicos.
- ✓ Cocinar bien los alimentos.
- ✓ Evitar el contacto entre los alimentos crudos y cocinados.
- ✓ La leche o bebida láctea que necesite mantenimiento por cadena de frío, irá por fuera de la bandeja o la bolsa.
- ✓ Cuidar el almacenamiento, transformación, transporte, conservación y cocinado doméstico de los alimentos para garantizar su salubridad.

Medidas de seguridad y salud en el trabajo

- ✓ Usar adecuadamente los elementos de protección personal (cofia, tapabocas, cubrezapatos, guantes, delantal).
- ✓ Contar con afiliación al sistema de salud (privado o subsidiado).

Requisitos para el manipulador de alimentos

- ✓ Tener el examen médico para manipulador de alimentos.
- ✓ Contar con curso de manipulación de alimentos (la información para realizar el curso, será enviada por la Fundación Nacional Batuta).



Fundación Batuta



@FundaciónBatuta



Fundación Batuta



@fundacionbatuta



Fundación Nacional Batuta



Fundación Nacional Batuta

Calle 9 No. 8-97, Centro Histórico, La Candelaria

Teléfono: +57 (601) 918 7878

Bogotá, Colombia

www.fundacionbatuta.org