



PROGRAMA DE DESAYUNOS ESCOLARES DEL SISTEMA PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA (DIF)

Epidemiología



UDS UNIVERSIDAD DEL SURESTE
ROLANDO DE JESUS PEREZ MENDOZA
Dr. Manuel Eduardo López Gómez

ENSAYO: Programa de desayunos escolares del sistema para el desarrollo integral de la familia (DIF)

INTRODUCCION:

En este ensayo de programa de desayunos escolares para el desarrollo integral de la familia dif veremos cuáles son los objetivos y metas del programa como se beneficia el país y sobretodo como se benefician las personas que solicitan el programa también hablaremos de que consisten los desayunos

DESARROLLO:

¿Qué es?

Es el Programa de Alimentación Escolar de México, busca contribuir a la seguridad alimentaria de la población escolar, sujeta de asistencia social, mediante la entrega de desayunos calientes, desayunos fríos. La población objetivo del programa son niñas, niños y adolescentes en condiciones de riesgo y vulnerabilidad, que asisten a planteles oficiales del Sistema Educativo Nacional, ubicados en zonas indígenas, rurales y urbano-marginadas, preferentemente.

Objetivo

Contribuir a la seguridad alimentaria de la población escolar, sujeta de asistencia social, mediante la entrega de desayunos fríos, desayunos calientes o comidas, diseñados con base en los Criterios de Calidad Nutricia, y acompañados de acciones de orientación alimentaria, aseguramiento de la calidad y producción de alimentos.

Población Objetivo

Niñas, niños y adolescentes en condiciones de riesgo y vulnerabilidad, que asisten a planteles oficiales del Sistema Educativo Nacional, ubicados en zonas indígenas, rurales y urbano-marginadas, preferentemente.

DESAYUNO ESCOLAR MODALIDAD CALIENTE (DEC)/COMIDAS CALIENTES

El desayuno o comida escolar caliente se compone de:

Leche descremada y/o agua natural.

Un platillo fuerte que incluya verduras, un cereal integral, una leguminosa y/o un alimento de origen animal.

Fruta.

Criterios de Calidad Nutricia específicos para DEC

El Sistema Estatal para el Desarrollo Integral de la Familia (SEDIF) debe entregar al menos 20 menús cíclicos a los Comités de desayunos escolares, en cuyo diseño se deben considerar los siguientes puntos:

Incluir leche descremada y/o agua natural; considerar la inclusión de leche semidescremada o entera excepcionalmente para niños en edad preescolar que viven en zonas en la que la desnutrición continúa siendo un problema frecuente de salud. En caso de no incluirse la leche como bebida dentro del desayuno, se debe integrar en el menú un derivado de lácteo (excepto crema) u otra fuente de calcio, como tortilla de maíz nixtamalizado o sardina. En caso de integrar agua o licuado de fruta, ésta debe cumplir con las siguientes características:

Estar preparada con fruta natural únicamente.

Añadir como máximo 20g/L de azúcar, es decir, 2 cucharadas soperas por litro.

Considerarse como bebida de baja frecuencia y respetar la frecuencia permitida.

En caso de incluir atole, éste deberá cumplir con las siguientes características:

Ser preparado con un cereal de grano entero (avena, amaranto, cebada, maíz).

Añadir como máximo 20g/L de azúcar, es decir, 2 cucharadas soperas por litro.

Considerarse como bebida de baja frecuencia y respetar la frecuencia permitida.

Incorporar un platillo fuerte que incluya 1 porción o ración de verduras (70g) 27, cereales integrales y leguminosas o alimentos de origen animal.

Dar prioridad a los platillos que no requieran grasa en su preparación o que la requieran en muy pequeñas cantidades, como los guisados en salsa, asados, horneados, tostados, cocidos al vapor; evitando los platillos fritos, capeados o empanizados. En caso de requerirse, usar siempre aceites vegetales para su preparación (con bajo contenido de grasas saturadas y de grasas trans). Siendo estos preferentemente de maíz, cártamo, o girasol.

Incluir como máximo dos cereales integrales diferentes por menú (tortilla de maíz, avena, arroz, papa con cáscara, tortilla de harina integral, pasta integral, galletas integrales, entre otros). En caso de incluir arroz o papa, se deberán acompañar de 1 porción de verduras, para compensar su bajo aporte de fibra dietética.

Preferir la tortilla de maíz nixtamalizado, por su alto aporte de calcio y fibra.

Con la finalidad de contribuir al aumento en el consumo de verduras, la cebolla, ajo, y recaudo de jitomate y/o tomatillo, no se considerará como porción de verdura.

Incluir una porción de fruta (fresca o deshidratada) sin adición de azúcares, grasa o sal.

Las preparaciones de baja frecuencia sólo se permiten máximo dos veces por semana y éstas no pueden formar parte del mismo.

Las dotaciones que cuentan con uno o más alimentos no permitidos no serán evaluadas juntos con los menús para DEC, lo que impactará en el Índice de Desempeño y en la MIR-AS, directamente en el cálculo del indicador correspondiente.

Además, para el diseño de los menús cíclicos se recomienda:

Que la porción de leche sea de 240 a 250mL. Utilizando para la leche en polvo mínimo 30g en 240mL de agua potable.

Promover la combinación de cereales con leguminosas, para mejorar el aprovechamiento de los alimentos de la dotación y la calidad de las proteínas. Por ejemplo: arroz con lentejas, tortilla con frijoles, arroz con frijoles, entre otras.

Integrar preparaciones que incluyan verduras y frutas disponibles en la región, para facilitar su adquisición, distribución y frescura.

Promover que la ración de fruta o verdura sea fresca, con base en la capacidad de compra y distribución del SEDIF, o a través del establecimiento de convenios con los SMDIF, los padres de familia o los Comités de desayunos escolares para su adquisición.

Para la conformación de las dotaciones dirigidas a los desayunos calientes se debe:

Incluir en la dotación al menos 2 cereales que sean fuente de fibra dietética, al menos 1 alimento que sea fuente de calcio, al menos 2 variedades de leguminosas.

Seleccionar insumos con base en los criterios generales de calidad nutricia establecidos en estos lineamientos y que fomenten parte de la cultura alimentaria de los beneficiarios.

Prescindir de los insumos que son fuente importante de azúcares, grasas, sodio y/o harinas refinadas.

Determinar las cantidades de los insumos a distribuir, a partir de las cantidades establecidas en los menús que serán entregados a la población.

Evitar cualquier alimento que contenga más de 400mg de sodio en 100g de producto

DESAYUNO ESCOLAR MODALIDAD FRÍA (DIF)

El desayuno escolar en su modalidad frío se compone de:

Leche descremada,

Cereal integral, y

Fruta fresca o deshidratada

Criterios de Calidad Nutricia específicos para el DEF

Para la conformación del desayuno frío se debe:

Incluir leche descremada. Considerar la inclusión de leche semidescremada o entera excepcionalmente para niños en edad preescolar que viven en zonas en la que la desnutrición continúa siendo un problema frecuente de salud.

Otorgar una porción de cereal integral elaborado con granos enteros o a partir de harinas integrales en forma de galletas, barras, etc.

Incluir una porción de fruta (fresca o deshidratada) sin adición de azúcares, grasa o sal. En caso de proporcionar fruta deshidratada: La ración debe contener un mínimo de 20 gramos; la fruta deshidratada podrá estar combinada con oleaginosas (cacahuates, almendras, nueces, semillas de girasol, etc.), siempre y cuando la fruta sea el principal ingrediente, contenida en al menos 20 gramos, y como máximo se añadan 20 gramos de estas semillas; evitar dar apariencia a la fruta deshidratada de golosina o dulce.

Además, para la conformación del desayuno frío se recomienda:

Promover el consumo del desayuno dentro del plantel escolar y al inicio de las labores escolares, para asegurar que sea el beneficiario quien lo ingiere. Esto también facilitará el monitoreo de su aceptación entre los niños.

Integrar al menos 5 menús diferentes a la semana, de manera que se promueva variedad en la alimentación.

Incluir diariamente 250mL de leche descremada, o 30g de leche descremada en polvo / en 240mL de agua, por ser fuente de proteínas de alto valor biológico, calcio, vitaminas A y D.

Considerar la integración de fruta deshidratada o de oleaginosas (como cacahuates, nueces almendras naturales, entre otras) al cereal integral, por ejemplo, a través de barras con fruta deshidratada, galletas con semillas incrustadas, cereal de caja integral con pasas, etc. Recordar que dicha integración no cuenta como ración de fruta deshidratada.

Promover que la ración de fruta sea fresca, con base en la capacidad de compra y distribución del SEDIF, o a través del establecimiento de convenios con los SMDIF, los padres de familia o los Comités de desayunos escolares para su adquisición.

CONCLUSION:

Bueno como pudimos analizar este programa decretado por el DIF se encarga de ayudar a las familias y escuelas brindándoles desayunos ricos en nutrimentos y calorías para que pueden obtener mejores nutrimentos a través de los alimentos