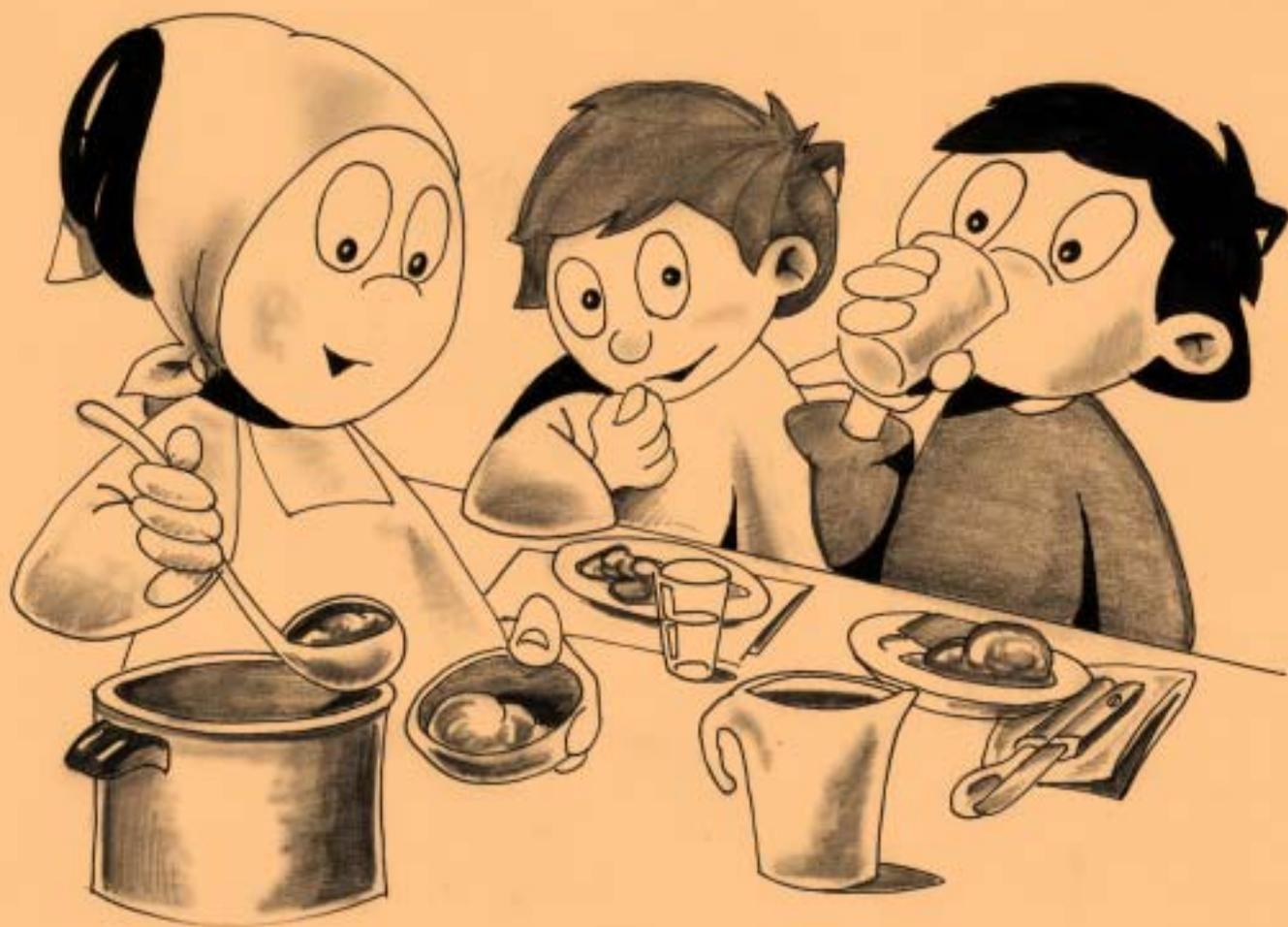


# Manual para Comedores Comunitarios



PRESIDENCIA DE LA NACIÓN

Consejo Nacional de Coordinación de Políticas Sociales



CONSEJO NACIONAL de COORDINACIÓN de  
**POLÍTICAS SOCIALES**  
PRESIDENCIA de la NACIÓN

## Autoridades del Consejo Nacional de Coordinación de Políticas Sociales

Presidenta Honoraria

**Sra. Hilda Beatriz González de Duhalde**

Secretaria Ejecutiva

**Lic. María del Carmen Feijoó Docampo**

## Manual para Comedores Comunitarios

### Elaboración de Contenidos

Mariana Batista	Ministerio de Desarrollo Social
Adrián Díaz	Consejo Nacional de Coordinación de Políticas Sociales
Patricia Hartenstein	Ministerio de Desarrollo Social - PEA
Patricia Jáuregui	Ministerio de Desarrollo Social
Elsa Longo	Ministerio de Salud - DNSMI
Alicia Lopresti	Ministerio de Desarrollo Social - PEA
Virginia Solano	Consejo Nacional de Coordinación de Políticas Sociales
Silvia Vilanova	Instituto Argentino de Normalización - IRAM

### Revisión

Karina Crivelli	Consejo Nacional de Coordinación de Políticas Sociales
Marcela Crovetto	Consejo Nacional de Coordinación de Políticas Sociales
Daniela Doumerc	Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología - DNPC
Valeria Gruschetsky	Consejo Nacional de Coordinación de Políticas Sociales
Teresa Velich	ANMAT - INAL
Silvia Rocha	Red "El Encuentro de Guarderías"
Daniel Roisinblit	Ministerio de Desarrollo Social

### Diseño

Juan Manuel Federico	Consejo Nacional de Coordinación de Políticas Sociales
----------------------	--

### Ilustrador

Guillermo Almada

Diciembre de 2002

# ÍNDICE

---

4	<b>Presentación</b>
5	<b>Introducción</b>
	<b>Parte 1. La Importancia de la Alimentación</b>
6	¿PARA QUÉ NOS SIRVE COMER BIEN?
7	¿QUÉ NOS PASA CUANDO COMEMOS MAL?
	<b>Parte 2. La Alimentación Saludable</b>
8	¿QUÉ TENEMOS QUE SABER PARA SELECCIONAR LOS ALIMENTOS?
9	10 CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE
	<b>Parte 3. Organizando el Comedor</b>
12	HACIENDO LAS COMPRAS...
14	¿CÓMO CONSERVAMOS LOS ALIMENTOS?
20	A LA HORA DE COCINAR, ES IMPORTANTE...
23	ORGANIZANDO EL COMEDOR
	<b>Parte 4. La Hora de la Comida</b>
25	PREPARÁNDOSE PARA COMER
	<b>Anexo: Menús y Planillas Útiles</b>
29	DESAYUNOS Y MERIENDAS SUGERIDAS
30	ALMUERZOS
36	PLANILLAS ÚTILES PARA UNA MEJOR ORGANIZACIÓN DEL COMEDOR

# PRESENTACIÓN

---

*Queridos amigos y amigas, militantes sociales, trabajadores barriales, docentes, fomentistas, cooperadores, voluntarios de organizaciones sociales:*

*Este Manual para Comedores Comunitarios es una contribución al trabajo cotidiano con el que ustedes ayudan a superar la crisis social y económica que sufrimos todos los argentinos.*

*El objetivo que nos guía es lograr que todos los argentinos gocen de los derechos elementales, entre ellos el derecho a la alimentación. Ustedes, mejor que nadie, conocen el dolor y el sufrimiento que viven a diario miles de hogares de nuestro país. Son también ustedes quienes, día a día, solidariamente, tienden la mano hacia aquellos que más lo necesitan, ofreciendo un plato de comida y una palabra de aliento para seguir adelante.*

*Sabemos que sólo aplicando políticas de Estado enérgicas y sostenidas en el tiempo podremos revertir la situación actual de manera definitiva. Pero también es cierto que debemos avanzar a paso firme con acciones que lleven rápido alivio a los que hoy tienen hambre.*

*El Consejo Nacional de Coordinación de Políticas Sociales que presido se ocupa de este tema en forma permanente. Como parte de nuestro accionar, realizamos un Foro para un Plan Nacional de Alimentación y Nutrición con el auspicio de UNICEF, una Jornada de Discusión sobre el uso de la soja y estamos adaptando un programa de la Organización Panamericana de la Salud para orientar la selección de alimentos más sanos y a menor precio.*

*También elaboramos este Manual, con el fin de ayudarles a mejorar el funcionamiento de su comedor, merendero o “copa de leche”. Aquí encontrarán consejos útiles para armar menús más baratos y nutritivos, para conservar mejor los alimentos, para evitar las infecciones que pueden transmitirse con la comida o para organizar el trabajo de todos los días.*

*Deseo muy sinceramente que este Manual, elaborado por especialistas en nutrición, les ayude a mejorar esta noble tarea que ustedes realizan, y cuya mayor fortaleza es el amor y el compromiso con que la llevan adelante. Son sugerencias sencillas, al alcance de todos, como debe ser la vida misma.*

*Porque de eso se trata cuando hablamos de alimentación, de la vida. Un compromiso ético al que no renunciaré nunca.*

**Hilda Beatriz González de Duhalde**

Diciembre de 2002

# INTRODUCCIÓN

Sería bueno que este material lo lean en grupo, para ayudar a que todas las personas que trabajan en el comedor lo puedan comprender



Este Manual está dirigido principalmente a todas aquellas personas que realizan tareas en los comedores comunitarios y escolares. También esperamos que sea de utilidad a docentes, trabajadores de la salud, promotores comunitarios y a las familias en general, para que refuercen sus conocimientos sobre nutrición y alimentación saludable.

Está organizado en cuatro partes:

En la **primera** nos ocuparemos de analizar la importancia de la nutrición y su relación con la buena salud.

En la **segunda** veremos los principios básicos de una alimentación saludable.

En la **tercera** nos ocuparemos de todo lo referido al comedor, desde la compra de alimentos hasta la elaboración de los menús.

En la **cuarta** y última trabajaremos sobre el **momento de la comida**, poniendo especial énfasis en aspectos que hacen a la atención de los niños y las niñas.

También contaremos con un **ANEXO** en el cual les sugerimos una planificación de menús para cinco semanas y varias planillas para una mejor organización del comedor.

# LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN

## PARTE 1

**En esta parte les contaremos para qué nos sirve comer y qué nos pasa cuando comemos mal**

### ¿PARA QUÉ NOS SIRVE COMER BIEN?

- Para crecer y desarrollarnos
- Para evitar enfermarnos
- Para enfrentar mejor las enfermedades que tengamos
- Para poder jugar, trabajar, amar y aprender con facilidad
- Para disfrutar del placer de las comidas
- Para cuidar a otros y sentirnos cuidados

En síntesis, para sentirnos bien y disfrutar de una vida saludable. Por eso, la alimentación es uno de los **derechos fundamentales** de todas las personas.

También hay que pensar que no sólo es importante **comer**, sino **comer bien**, para lo cual tenemos que tener en cuenta las distintas etapas del proceso de la alimentación:



a) La **selección de los alimentos**: qué compramos cuando vamos a la feria o el mercado y por qué



b) La **elaboración de las comidas**: qué platos preparamos, cómo los cocinamos y cómo los conservamos



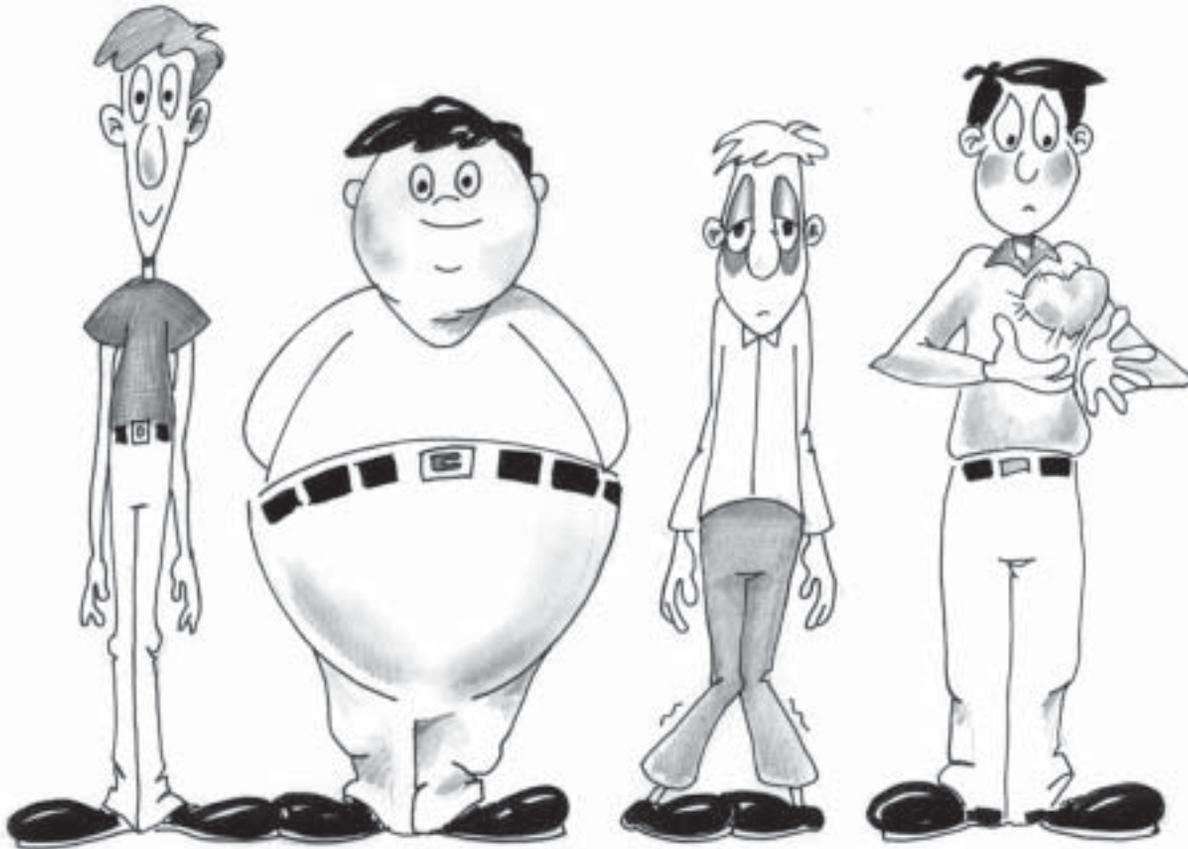
c) El **servicio de la comida**: momento de alimentarse y compartir

## ¿QUÉ NOS PASA CUANDO COMEMOS MAL?

Alimentarnos de forma inadecuada o insuficiente (comer mucho, poco o mal) puede provocar enfermedades. Algunas aparecen rápidamente y nos producen vómitos y diarrea. Otras, en cambio, tardan más tiempo y nos traen problemas del corazón, presión alta, azúcar en la sangre, etc.

Además, si nos alimentamos mal podemos tener problemas nutricionales. Algunos son fáciles de reconocer, porque las personas están gordas o flacas. Otras, como la anemia, no se observa a simple vista, por eso se la llama "desnutrición oculta".

Es importante que tengamos en cuenta que, si bien todas las personas deben comer en forma sana y en cantidad suficiente, los niños y las niñas, los y las adolescentes, y las embarazadas son particularmente sensibles a los problemas nutricionales y por lo tanto debemos asegurarles el acceso a una alimentación adecuada y balanceada.



**La desnutrición (los flacos), la obesidad y la anemia (cuando falta hierro en la sangre) son, en nuestro país, los principales problemas de una mala nutrición.**

# LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

## PARTE 2

**En esta parte hablaremos de la buena alimentación y les daremos algunos consejos útiles para que tengan en cuenta**

### ¿QUÉ TENEMOS QUE SABER PARA SELECCIONAR LOS ALIMENTOS?

Ya te hablamos acerca de la importancia de la alimentación. Ahora veremos cómo lograr una alimentación balanceada y saludable.

Lo primero que tenemos que saber es que todos los alimentos son importantes, y que no se necesitan grandes cantidades de cada uno para conservar una buena salud. Entonces, a la hora de pensar los menús y de comprar los alimentos, hay que tratar que sean lo más variado posible.

En este dibujo vemos cómo se agrupan los distintos tipos de alimentos y las proporciones en que deben estar presentes en nuestras comidas diarias.



Fuente: Guías Alimentarias, Manual de Multiplicadores. Asociación de Dietistas y Nutricionistas. Edición 2002.

## 10 CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE (\*)

### Consejo 1

**“Es bueno comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida”**

Comer variado y con moderación significa repartir los alimentos de este dibujo, en las distintas comidas que se hacen a lo largo del día.



### Consejo 2

**“Es bueno consumir diariamente leche, yogur o queso, porque nos ofrecen calcio y proteínas”**



En especial los niños y las niñas, los adolescentes y las mujeres embarazadas o que estén amamantando. Es recomendable que los bebés, desde que nacen hasta los seis meses de vida, reciban sólo leche materna. Luego, hasta los dos años, además de la leche materna, deberán incorporar gradualmente otros alimentos. Acordate que la leche reemplaza al yogur y es más barata. Además, con la leche podés hacer yogur casero.

### Consejo 3

**“Es bueno comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color, porque nos ofrecen vitaminas y minerales. Sobre todo la vitamina C y el potasio”**

Tratemos de incluir frutas y verduras crudas en algunos de los menús del día.



Consejo 4

**“Incluir algún tipo de carne en el día asegura cubrir las necesidades de hierro y proteínas”**



Incluyamos carnes en los menús de cada día. Te recordamos que el mondongo, el hígado, el corazón, el seso y el riñón son también carnes. Moderemos el consumo de fiambres, embutidos (salchichas, chorizos, salamines, entre otros). Recordemos que un huevo reemplaza las proteínas de la carne y que es un alimento muy bueno, pero evitemos comerlo crudo.

Consejo 5

**“Es bueno preparar las comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar”**

El aceite es esencial para el crecimiento y el buen estado de salud. Evitemos las frituras con aceites quemados (oscuros o que hayan echado humo).



Consejo 6

**“Es bueno consumir panes, cereales, harinas, féculas y legumbres, porque aportan energía”**



Entre los cereales podemos elegir: arroz, maíz, trigo, avena, cebada, centeno (y sus harinas). Entre las legumbres: arvejas, lentejas, soja, porotos, habas y garbanzos. Si podemos, elijamos panes, harinas y pastas integrales. Moderemos el consumo de facturas, tortas, masitas, galletitas y otros productos similares, fuera del desayuno y la merienda.

### Consejo 7

**“Es bueno disminuir el consumo de azúcar y sal”**

Acompañemos las comidas con abundante agua, en vez de jugos artificiales y gaseosas.



### Consejo 8



**“Es bueno tomar abundante cantidad de agua potable durante todo el día”**

### Consejo 9

**“Es bueno aprovechar los momentos de las comidas para el encuentro y diálogo con otros”**

Sobre el momento de las comidas hablaremos en la parte 4.



### Consejo 10



**“Los niños y las niñas menores de un año deben recibir una comida diferente a la que se les sirve a los niños y niñas mayores o adultos, pues su organismo no está preparado para asimilarla”**

(\*) Estos consejos están basados en: **Guías Alimentarias, Manual de Multiplicadores. Asociación de Dietistas y Nutricionistas. Edición 2002.**

## ORGANIZANDO EL COMEDOR

## PARTE 3

En esta parte repasaremos todo lo que hay que saber para organizar el Comedor, desde el momento en que vamos al mercado hasta cuando preparamos la comida



Ahora que sabemos cuáles son alimentos importantes, comencemos a planificar las tareas del comedor, para asegurar una comida nutritiva y saludable:

### HACIENDO LAS COMPRAS...

#### ¿Cada cuánto tiempo vamos al mercado?

Tengamos en cuenta que hay **alimentos frescos** y **alimentos secos** y, según el caso, se pueden comprar con menor o mayor anticipación.



Los **alimentos frescos** como vegetales, carnes y lácteos debemos comprarlos diariamente o día por medio y consumirlos rápidamente para evitar que se echen a perder. Si contamos con un freezer, podemos conservar por más tiempo las carnes crudas o cocidas y los vegetales cocidos (acelga, espinaca, brócoli, zanahoria, etc.).



Los **alimentos secos** como arroz, fideos, lentejas, etc., podemos comprarlos una vez por semana, ya que no se alteran fácilmente. Se conservan a temperatura ambiente, en lugares secos y aireados.

## ¿Cómo reconocemos los alimentos que están en mal estado o que tienen riesgo de transmitir alguna enfermedad?

<b>CARNES</b>	
Todas las carnes en mal estado, están pegajosas, blandas y con mal olor. Además, según el tipo de carnes podemos observar:	
<b>Vaca</b>	Coloración verdusca o negruzca.
<b>Cerdo</b>	Coloración verdusca, masa muscular con granos blanquecinos del tamaño de una lenteja (quistes).
<b>Pollo</b>	La piel se desprende con facilidad, coloración verdosa, negruzca, sanguinolenta, pálida.
<b>Pescado</b>	Escamas que se desprenden con facilidad, agallas pálidas-verdosas, negruzcas o sin agallas, ojos hundidos y opacos.
<b>Mariscos</b>	El contenido se deshace con facilidad y se desprende fácilmente de la caparazón, caparazón rota, sonido hueco al golpearlo, valvas abiertas, color verdoso - negruzco. No capturar moluscos bivalvos ni consumirlos en época de veda.
<b>Vísceras y menudencias</b>	Color verdoso amarillento o blanquecino, puntos blancos en su superficie (quistes).
<b>HUEVOS Y LÁCTEOS</b>	
<b>Huevos</b>	Superficie muy rugosa y/o con abundante excremento, plumas o manchas. Cáscara rota, mal olor.
<b>Leche</b>	Productos vencidos o sin fecha de vencimiento, olor o sabor ácido, presencia de grumos, color verdoso azulado.
<b>PRODUCTOS DE HUERTA</b>	
<b>Frutas y verduras</b>	Secas, blandas o muy pegajosas; con olores desagradables, cortes, huecos o raspaduras, o presencia de gusanos o insectos. Papas brotadas o verdosas.
<b>PRODUCTOS ENVASADOS</b>	
Nunca recibamos: latas hinchadas, golpeadas, oxidadas o sin fecha de vencimiento; envases que estén rotos o agujereados; productos donde no se aclare el fabricante.	

A veces aparecen en el mercado una variedad de **zapallitos amargos** mezclados con los zapallitos normales. Ellos tienen una sustancia tóxica y muy amarga, que produce irritación intestinal. Por eso

cuando compramos zapallitos tenemos que lavarlos bien y probar un pedacito de pulpa con semillas antes de ponerlo en la olla, y descartarlo si lo sentimos amargo.

## Pensando en los precios...

Recordemos que los precios de las frutas y verduras cambian según la época del año. Si compramos los productos de estación podemos hacer economía.

Estación	Frutas	Verduras
<i>Verano</i>	Pera, durazno, damasco, ciruela, uva, sandía, melón	Berenjena, chaucha, zapallito, acelga, lechuga
<i>Otoño</i>	Mandarina	Berenjena, chaucha, choclo, remolacha, puerro, zapallito, acelga
<i>Primavera</i>	Pera, durazno, damasco	Espinaca, puerro, zapallito, tomate
<i>Todo el año</i>	Manzana, naranja, banana	Papa, batata, zapallo, zanahoria

Con respecto a las carnes, es importante tener en cuenta que los cortes con hueso tienen más desechos; por lo cual, muchas veces, terminan costando más caro. Otros alimentos caros son los cubitos de caldo, los fiambres, las salchichas, etc.

## ¿CÓMO CONSERVAMOS LOS ALIMENTOS?

La adecuada conservación de los alimentos es un aspecto fundamental para evitar las intoxicaciones alimentarias (ETAs o enfermedades transmitidas por alimentos).

Algunos productos debemos conservarlos en la heladera o en el freezer; otros, podemos almacenarlos en estanterías o depósitos. Sin embargo, cualquiera sea la forma adecuada de conservación, debemos tener en cuenta que: **lo primero que entra debe ser lo primero en salir**. Así evitaremos que algunos alimentos se venzan durante el almacenamiento.

Para conservar mejor los alimentos que van en la heladera, te daremos algunos consejos útiles a tener en cuenta.

### Consejos útiles para conservar los alimentos en la heladera y en el freezer



- Controlar la temperatura de la heladera**  
Se recomienda una temperatura promedio de 4°C.



- Controlar el estado de los burletes de las puertas**  
Para evitar que la heladera trabaje sin interrupción.



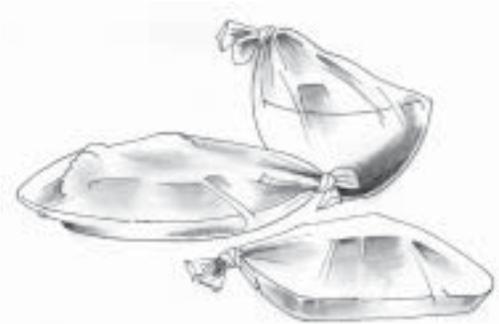
**❑ No sobrecargarla**

Debemos distribuir los alimentos en los estantes de manera tal que circule aire entre ellos, para que sean enfriados en tiempo y forma adecuada.



**❑ Enfriar las comidas preparadas**

Para evitar forzar el motor, enfriemos las comidas lo más rápido posible antes de colocarlas en la heladera.



**❑ Tapar los alimentos**

Así evitaremos que se contaminen y se transfieran olores entre ellos. Podemos usar bolsitas limpias siempre y cuando no sean carnes.



**❑ No colocar carnes en bolsas de polietileno cerradas**

Utilicemos recipientes con tapa.



**❑ No guardar latas con restos de conservas**

Guardar el contenido sobrante en envases de vidrio, plástico o de porcelana.



**❑ Descongelar la heladera una vez al mes**

Aprovechemos para limpiarla con un trapo con lavandina diluida en agua.



❑ **No cortar la cadena de frío**

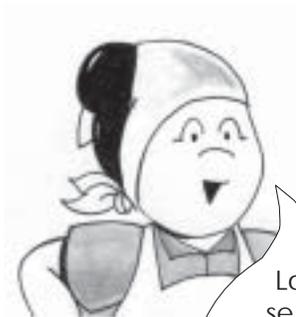
Una vez que se descongela una carne, hay que cocinarla. No se puede volver a congelar sin cocinar.



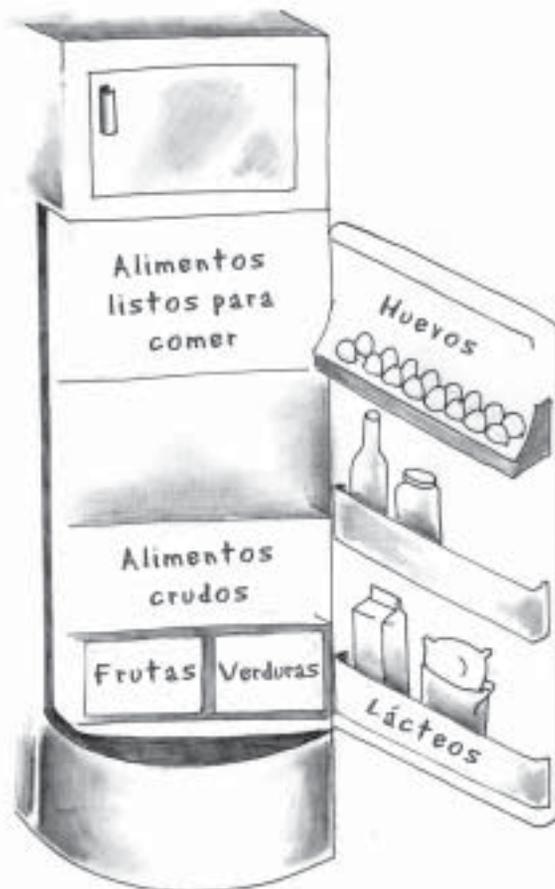
❑ **En el freezer hacer paquetes chicos**

Si usamos 8 kg. de carne conviene hacer dos paquetes de 4 kg. No apagamos el freezer para economizar, porque se pudren los alimentos.

¿Cómo distribuimos los alimentos en la heladera?



Los alimentos crudos se colocan en la parte inferior de manera tal que sus jugos no goteen sobre los alimentos listos para comer



## ¿Cuánto tiempo dura un alimento en la heladera?

ALIMENTO	VIDA ÚTIL (estimado)
Alimentos cocidos	 24 horas
Carnes picadas crudas Enlatados abiertos Pescados y mariscos frescos Salsas	 1-2 días
Leches y cremas abiertas Aves crudas Conservas caseras	 2-3 días
Carnes enteras crudas Verduras y frutas frescas	 3-5 días
Manzanas y cítricos	 2-3 semanas
Huevos crudos con cáscara	 21 a 30 días de la postura
Alimentos envasados: lácteos, embutidos	Ver fecha de vencimiento y recomendaciones en el envase

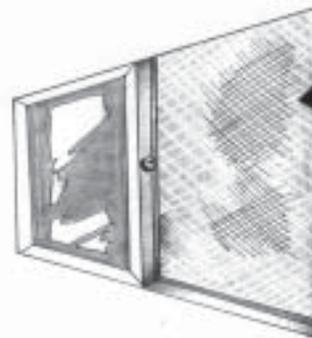
### Recordemos qué...

- ❑ La **leche larga vida**, una vez que ha sido abierta, se comporta como una leche común. Por lo tanto, deberemos conservarla en heladera y consumirla dentro de los tres días.
- ❑ Podemos **usar leche en polvo** que es más barata y más segura. Pero...atención! Si no la preparamos adecuadamente no alimenta. Preparación: 1 litro de agua hervida= 10 cucharadas soperas de leche en polvo.
- ❑ Las **conservas de tomate** debemos, en lo posible, utilizarlas en su totalidad una vez abiertas. De no ser así, para conservarlas, tenemos que pasarlas a un envase de vidrio o plástico con tapa, y consumirlas dentro de los 2 días. Atención: ¡¡Si aparecen hongos no las utilizemos!!
- ❑ Tengamos cuidado si aparecen **hongos o moho en los alimentos**:
  - Si se trata de queso mantecoso o fresco, deberemos desecharlo, ya que los hongos producen sustancias tóxicas que contaminan todo el producto.
  - Si se trata de un queso duro, como el de rallar, podremos eliminar la parte contaminada hasta al menos un centímetro por debajo de ella.

## Características de un depósito para guardar alimentos

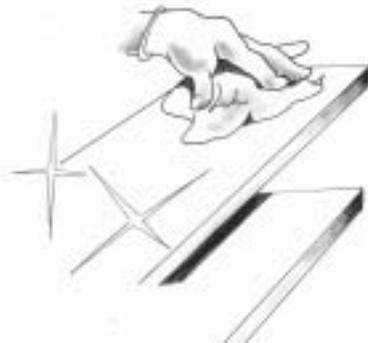
Si disponemos de un espacio especial para utilizar como **depósito de alimentos**, éste debe reunir ciertas características:

Debe ser un ambiente fresco, ventilado y seco.



Las ventanas, puertas y otras aberturas deben estar protegidas con mosquitero para evitar el ingreso de insectos y animales.

Los estantes, paredes y pisos deben ser de fácil limpieza.



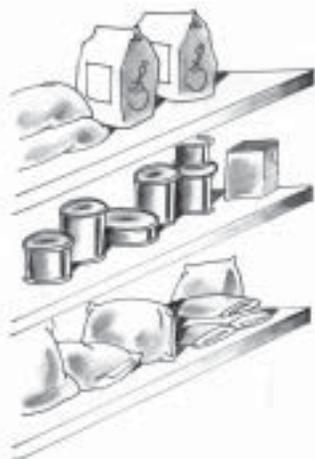
No se debe permitir el ingreso de animales domésticos al depósito ni a la cocina.

Debemos controlar que los depósitos se encuentren libres de plagas (roedores, insectos, etc.) Estemos atentos a la aparición de envases mordidos, pelos, restos de materia fecal. No utilizemos venenos o insecticidas en presencia de los alimentos.



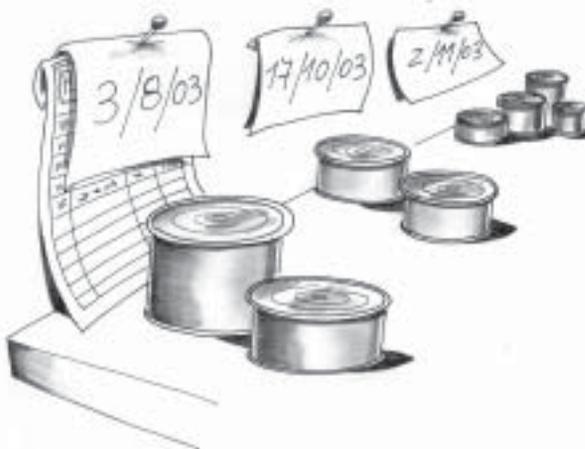
Los productos alimenticios debemos almacenarlos sobre tarimas o estanterías ubicadas a 20 cm. del piso y la pared, para permitir la circulación del aire y de las personas, y evitar que la humedad los deteriore. Las estanterías deben ser suficientes y con una estructura adecuada, para facilitar la limpieza.

Los distintos tipos de alimentos deben ser almacenados por clase, separadamente.



No debe haber elementos tóxicos (como productos de limpieza, desinfectantes, venenos para roedores, cucarachas, etc.) en el área utilizada para almacenar o manipular alimentos, para evitar que se contaminen.

Ubiquemos los alimentos en forma ordenada, llevando un control de ingreso y egreso (planilla y/o un papel pegado en los estantes con las fechas correspondientes) para evitar consumir siempre lo comprado recientemente y dejar en el fondo productos de vencimiento más cercano.



Si guardamos lavandina en algún envase de gaseosa o de otra cosa, pongámosle un gran cartel que diga "lavandina" y un dibujo para que se den cuenta también las personas que no saben leer.



## A LA HORA DE COCINAR, ES IMPORTANTE...

En el momento de preparar la comida tenemos que asegurarnos que los alimentos no se contaminen y no pierdan su valor nutricional. Para eso les damos algunas recomendaciones:



### La higiene personal



Lavarse las manos con abundante agua potable, jabón y cepillo al comenzar a cocinar y luego de ir al baño, cambiar pañales, tocar objetos contaminados (dinero, basura, pañuelos, restos de alimentos, etc.), fumar, tocarse el cabello, sonarse la nariz, usar productos de limpieza o venenos.



Tener ropa para usar únicamente en el comedor, preferentemente de color claro, para notar mejor cuándo se ensucia y reemplazarla.



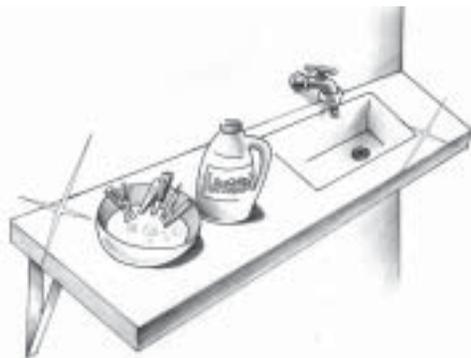
Evitar tener las uñas largas y pintadas.



Mantener el cabello corto o recogido y utilizar pañuelo o cofia para cubrirlo.

**Recordá que hay bacterias que habitan en la nariz, boca y garganta y si tosés, estornudás o hablás arriba de los alimentos podés contaminarlos**

## La higiene de la cocina



Tanto las mesadas como los utensillos que usemos para cocinar (ollas, cuchillos, cucharas, etc.) deberán ser lavados con agua potable y jabón o detergente, y luego desinfectados con lavandina (1 cucharadita en un litro de agua).



Evitar el ingreso a la cocina de animales domésticos, roedores o insectos.

## La preparación de la comida

**Debemos ser cuidadosos para evitar que los alimentos se contaminen o pierdan su valor nutricional. Para ello es importante:**

1



Utilizar siempre agua potable de red. En caso que sea agua de pozo y no estemos seguros que sea potable, hervirla durante 3 minutos o agregarle 2 gotas de lavandina por cada litro de agua y dejarla reposar al menos 30 minutos antes de utilizar. Evitar hervir durante mucho tiempo el agua para que no se concentren las sales que contiene.



2

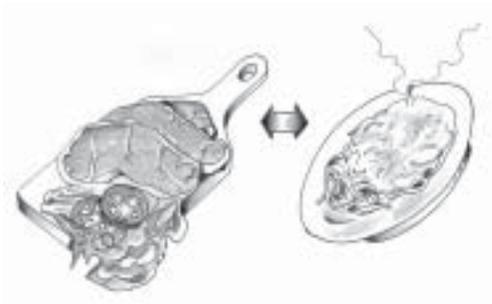
Lavar con agua potable las frutas y verduras antes de utilizarlas.



3

Si la leche no es pasteurizada es importante hervirla, dejándola romper el hervor tres veces. Recordemos llevar un envase limpio cuando vamos a buscar la leche.





4

Separar los alimentos crudos de los cocidos y que ya estén listos para consumir.



5

Los huevos deberán ser lavados justo antes de ser utilizados, para evitar la contaminación con los gérmenes que están en la cáscara. Se recomienda evitar comidas con huevos crudos como mayonesas caseras.

6

No utilizar los mismos utensilios (cuchillas, tablas para cortar, etc.) para alimentos crudos y cocidos, sin lavarlos previamente. Así evitaremos que los microbios de unos pasen a otros.



7

Asegurarse que las carnes y huevos estén bien cocidos antes de consumirlos. Las carnes cocidas no deberán presentar color rojo o rosado, ni en el interior del producto ni en sus jugos. La clara y la yema del huevo deberán estar bien coagulados.



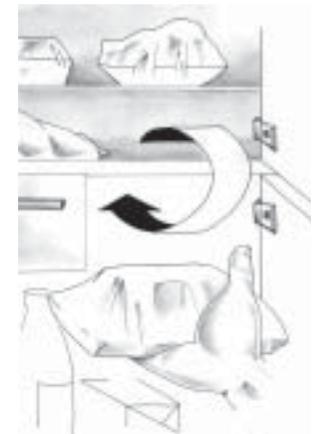
8

No dejar más de 2 horas, a temperatura ambiente (sin refrigerar), los alimentos cocidos.

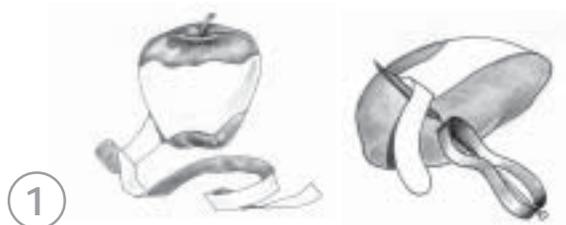


9

No descongelar alimentos a temperatura ambiente sino en la heladera o colocándolos, en una bolsa plástica, bajo el chorro de agua. Otra opción es cocinar los alimentos sin descongelar, cuidando que no queden zonas crudas.



Para que no pierdan su valor nutricional es importante:



Cuando hay que pelar la fruta y la verdura, quitarle una capa muy fina para evitar que se pierdan las vitaminas. Para eso, usar pelapapas.

2



Cocinar las frutas y verduras con poca agua y con la olla tapada. Utilizar el caldo para otras preparaciones. Ej: sopa.

## ORGANIZANDO EL COMEDOR



Ahora que ya vimos las principales tareas del comedor, pensemos cómo planificarlas; es decir, cómo ordenar el trabajo "paso a paso". Eso nos va a permitir ahorrar tiempo y dinero, y asegurar la calidad de las comidas que se sirvan.

### Paso 1: ¿Cómo es el comedor?



¿Qué tipo de prestaciones (comidas) se sirven? ¿Desayuno, almuerzo, merienda, colaciones, cena?



- ¿Cuántas personas vienen al comedor ?
- ¿El cupo está excedido? ¿En cuánto?
- ¿Quiénes comen en el comedor? ¿Niños, embarazadas, adultos en general, familias enteras?
- ¿Hay adultos o niños y niñas con diagnóstico de desnutrición?



- ¿Cuántas personas trabajan o ayudan en el comedor?
- ¿Qué tarea realiza cada una?

### Paso 2: Los menús

Es importante poder definir los menús para toda una semana. Para ello, deberemos tener en cuenta lo mencionado en la primer parte de este manual.

Para ayudarte en esta tarea, en el último capítulo encontrarás una lista de menús.

Para los lunes y viernes pensemos en hacer comidas rindidoras y preparar más cantidad, para compensar el fin de semana. Esos días, acordate también de comprar más pan para el desayuno



### Paso 3: Las compras

Calculemos las cantidades según el número de personas que concurren al comedor antes de ir de compras. Recordemos los consejos para elegir bien los alimentos.

Para no olvidarnos ningún ingrediente y asegurarnos que compramos suficiente cantidad de todo lo necesario, sugerimos utilizar la "Planilla semanal de compra de alimentos" que está al final de este Manual (ver Anexo).

### Paso 4: A la hora de comer

Para un funcionamiento ordenado, debemos definir claramente las tareas a realizar y quién hará cada cosa. Es importante que eso lo pongamos por escrito para que cada uno sepa qué es lo que tiene que hacer a lo largo de todo el mes. Una tabla como la que sigue puede ser de utilidad:

TAREAS	1 <sup>ra.</sup> SEMANA	2 <sup>da.</sup> SEMANA	3 <sup>ra.</sup> SEMANA	4 <sup>ta.</sup> SEMANA
Hacer las compras	Rosa	María	Carlos	Paula
Cocinar	Teresa	Teresa	Dora	
Servir los platos	Paula	Jorge		
Cuidar a los chicos	Dora			
Limpiar y ordenar	Carlos			
Buscar precios	Paula	Carlos		

Para buscar precios elegir a alguien con bicicleta para que pueda recorrer el barrio más fácilmente

Si alguien del comedor maneja bien la calculadora, puede sacar cuánto cuesta cada menú.



### Paso 5: Los registros

Es importante tener un registro de asistencia de las personas que vienen al comedor. Eso nos ayudará a calcular la cantidad de alimentos que necesitaremos cada mes y ver cómo aumenta o disminuye la cantidad de raciones servidas.

Es útil tener un listado con los nombres y edades de los niños y las niñas para poder trabajar con el Centro de Salud en los controles de peso, la vacunación y otras actividades.



# LA HORA DE LA COMIDA

## PARTE 4

**Ahora les daremos algunos consejos útiles para el momento de servir la comida**

### PREPARÁNDOSE PARA COMER

La hora de la comida, es un momento donde se juntan diferentes necesidades: alimentarse, estar con otros, conversar y compartir experiencias.

Es importante que los niños y niñas y adultos que vengan a nuestro comedor se sientan atendidos de manera cálida y afectuosa, transformando ese momento en una experiencia de aprendizaje y convivencia solidaria.



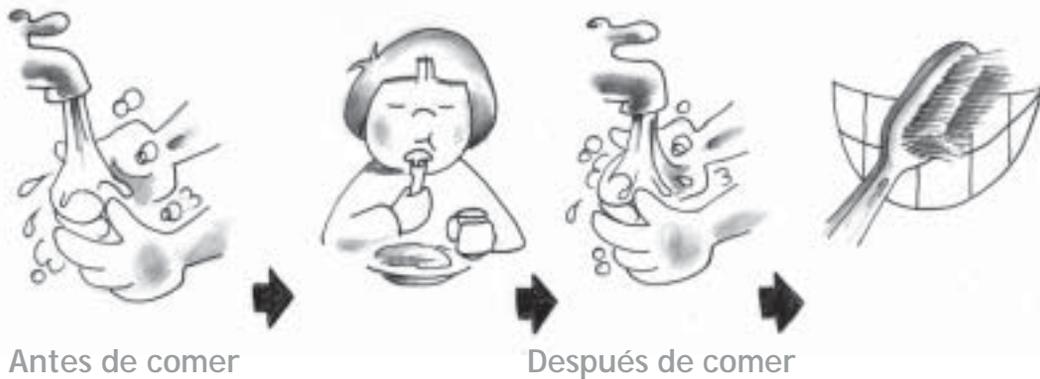
**Comer,  
compartir, jugar,  
dialogar...  
Así nutrimos  
nuestro cuerpo,  
reforzamos  
nuestros lazos  
afectivos y  
aprendemos  
entre todos.**



**¡¡¡ lavarse las manos...!!!**

Es importante transmitir la necesidad de lavarse las manos antes de comer, para evitar enfermedades. Entonces, organicemos a los amigos y amigas que vienen al comedor para que puedan pasar por la pileta antes de sentarse a la mesa. A los niños y niñas, primero habrá que mostrarles cómo se hace y poco a poco lo irán haciendo por su propia cuenta.

## Después de cada comida, también los invitaremos a lavarse las manos y cepillarse los dientes



### a la mesa...!!!

Tengamos en cuenta que cuando hay un grupo grande de niños y niñas que vienen solos, conviene sentarlos por edades. En cada mesa se sentará un adulto para acompañarlos y conversar con ellos.

Si vienen en familia, tratemos que puedan sentarse todos juntos.

### ¿Cómo organizarse para servir la comida?

Es necesario organizarse bien para que la comida no tarde mucho en llegar a la mesa una vez que los comensales estén listos para comer.

También es importante que no haya mucho tiempo entre comida y comida para que los niños y niñas no se levanten de la mesa. Si esto ocurre, podemos entretenerlos cantando una canción.



#### Al servir, recuerda:



La porción de un **niño**:  
un cucharón mediano



La porción de un **adulto**:  
un cucharón y medio mediano



La porción de un **adolescente**:  
dos cucharones medianos

## ¿Qué actividades pueden realizar los niños y niñas en el comedor?

A la hora del desayuno o la merienda repartir galletitas, poner las tazas sobre la mesa...

A fin de organizar esta actividad, se puede designar a uno o dos niños por día, para que ayuden a repartir los elementos y la comida.

Sería conveniente hacer una lista con los nombres de los chicos y chicas que van a ayudar cada día, para que todos tengan la posibilidad de realizar esa tarea.



Mientras las mamás o las ayudantes sirven la comida pueden conversar y preguntar a los niños por:

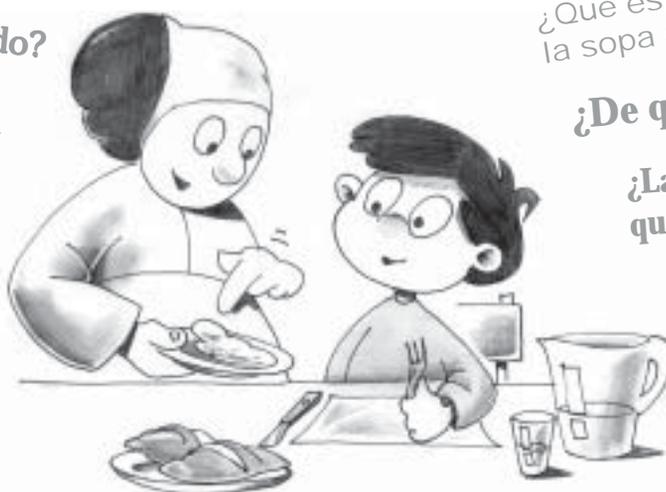
*¿Esto es dulce o salado?*

*¿CÓMO SE LLAMA ESTA VERDURA?*

*¿Y ESTA FRUTA?*

*¿DE QUÉ COLOR ES LA ZANAHORIA?*

*¿Conocen otra comida del mismo color?*



*¿Qué está más caliente, la sopa o el puré?*

*¿De qué color es el tomate?*

*¿La salsa de los fideos, de qué color les parece que es?*

*¿Estará hecha con tomates?*

*¿La llamamos a .... (la cocinera) para que nos cuente cómo la hizo?*

## ¿Qué actividades podemos realizar con las familias que concurren al comedor?

Sabemos que estarán con mucho trabajo organizando el comedor y preparando la comida. Sin embargo, queremos decirles que es importante aprovechar la concurrencia de adultos y niños al comedor para conversar con ellos algunos temas referidos a la alimentación y al cuidado de la salud. Para eso, podemos utilizar lo que aprendimos con este manual o invitar a los profesionales del Centro de Salud, para que nos ayuden a organizar estas actividades. También con ellos podemos ponernos de acuerdo para controlar el estado nutricional de los niños y niñas y sus familias.



Otra tarea que podemos promover desde el comedor es la realización de una huerta, o de una granja que nos permita, por ejemplo tener verduras y huevos para abastecer el comedor.

Para realizar este tipo de actividades es posible solicitar ayuda al Municipio. Ellos podrán entregarnos semillas y orientarnos sobre cómo hacer el trabajo. También tengamos en cuenta que en el barrio seguramente habrá vecinos huerteros que podrán colaborar con nosotros.



### ¿Qué podemos transmitir a las familias que llevan viandas?

---

- Que los recipientes que traen para llevar las preparaciones estén bien lavados.
- Que utilicen rápidamente (antes de 2 horas) la comida, la cual debe servirse bien caliente o que vuelvan a calentarla a fuego fuerte.
- Contarles de la importancia de lavarse las manos (podemos pegar en la pared una cartulina con esta recomendación).
- Conversar sobre lo saludable de compartir la mesa y de comer sentados y tranquilos.
- Consultarles sobre la comida que retiran; si es de su agrado y cómo la pueden completar.
- Servirles bien las porciones y explicarles cómo se reparten las mismas.

### ¿Qué hacemos si en el comedor tenemos poca vajilla?

---

- Pedir a las familias que los platos, cubiertos y vasos que traigan estén bien limpios; explicarles por qué.
- Solicitar a cada asistente al comedor que lave su vajilla con agua, detergente y esponja y enjuagarla bien antes de retirarse. Es conveniente dejar que la vajilla se seque sola en el escurridor, ya que los repasadores, si no están muy limpios, pueden favorecer la contaminación.
- Agregar una pileta y tener detergente y lavandina es trabajar para la salud.

## ANEXO: MENÚES Y PLANILLAS ÚTILES

### DESAYUNOS Y MERIENDAS SUGERIDAS

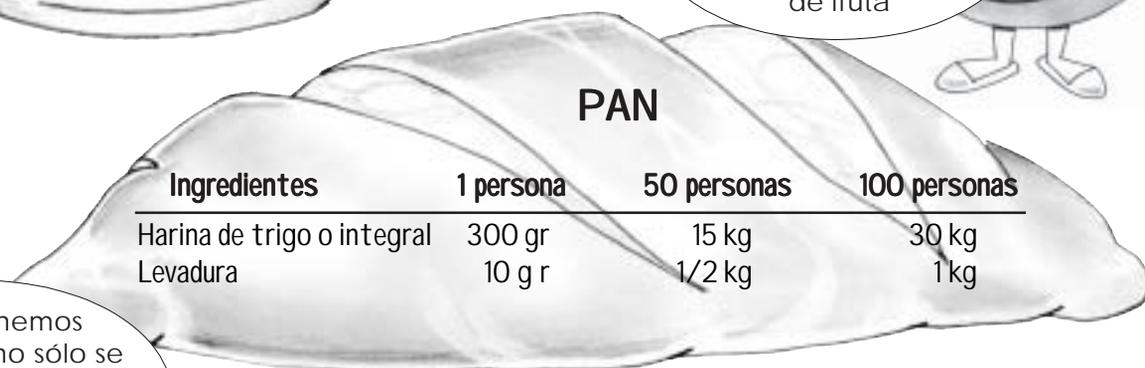
El desayuno sugerido se realizó de acuerdo a las costumbres de la población argentina, tomando en cuenta la calidad, la disponibilidad y precios de los alimentos.

Pueden realizarse diferentes combinaciones y ampliar la variedad de opciones.



Con el agregado de una fruta aumentamos la variedad de opciones del desayuno y las meriendas

Podemos preparar un licuado de fruta con o sin leche, o simplemente un jugo de fruta



Si disponemos de harina no sólo se puede preparar pan, sino también torta frita, panqueques o bizcochuelo



El pan casero permite abaratar costos y cocinar un pan típico de cada región del país



## ALMUERZOS

### Sugerencias de planificación mensual de menús

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>SEMANA 1</b>	Budín de verduras con carne Postre: Mandarina	Polenta con queso y aceite Postre: Naranja	Bifes de hígado (u otra carne) con cebolla Puré de papas Postre: Banana	Ensalada de repollo. Arroz con menudos Postre: Manzana	Guiso de Mondongo * (1) Postre: Maicena con leche
<b>SEMANA 2</b>	Puchero. Postre: Naranja	Ropa vieja * (2) Postre: Maicena con leche	Arroz con carne Postre: Ensalada de Fruta	Colchón de arvejas * (3) Ensalada Mixta Postre: Manzana	Tarta de zapallito Postre: Maicena con leche
<b>SEMANA 3</b>	Polenta con albóndigas Postre: Naranja	Pizza con masa de acelga * (4) Postre: Mandarina	Budin tricolor * (5) Postre: Maicena con leche	Ñoquis * (6) Postre: Ensalada de Fruta	Milanesa de hígado (u otra carne) con ensalada de tomates Postre: Manzana
<b>SEMANA 4</b>	Pan de Carne * (7) Ensalada de Lechuga Postre: Manzana	Guiso Campero * (8) Postre: Arroz con Leche	Bifes de hígado (u otra carne) a la Criolla c/papas Postre: Banana	Pencas de Acelga a la Milanesa * (9) Puré Postre: Manzana	Guiso de arroz con Carne Postre: Naranja
<b>SEMANA 5</b>	Tallarines con salsa con carne. Ensalada de chauchas Postre: Maicena con leche	Carne a la cacerola Arroz con verduras Postre: Banana	Pizza de carne * (10) Bocadillos de acelga Postre: Mandarina	Guiso de porotos Postre: Naranja	Pastel de carne con harina de maíz * (11) Postre: Manzana

Referencia (\*) indica las recetas sugeridas que contienen ingredientes y forma de preparación

## Recetas sugeridas

Ingredientes	1 persona	50 personas	100 personas
Aceite	5 cc	¼ lt	½ lt
Ajies	5 gr	¼ kg	½ kg
Calabaza	60 gr	3 kg	6 kg
Caldo en cubos o en polvo (a gusto)			
Mondongo	80 gr	4 kg	8 kg
Cebolla	20 gr	1 kg	2 kg
Pan	50 gr	2½ kg	5 kg
Papa	60 gr	3 kg	6 kg
Porotos	80 gr	4 kg	8 kg
Puré de tomate (lata)	30 gr	1½ kg	3 kg
Zanahoria	40 gr	2 kg	4 kg

**PREPARACIÓN:** Hervir previamente el mondongo (el día anterior). Poner los porotos en remojo. Cortar el mondongo ya hervido en tiritas. Preparar el guiso en forma habitual.

### ① GUISO DE MONDONGO

Como dijimos antes, el mondongo es una alternativa a todas las carnes

Con esta preparación aprovechamos la verdura cocida del puchero. El agregado del huevo reemplaza las proteínas de la carne

### ② ROPA VIEJA

Ingredientes	1 persona	50 personas	100 personas
Zapallo	100 gr	5 kg	10 kg
Papa	100 gr	5 kg	10 kg
Batata	50 gr	2 ½ kg	5 kg
Zanahoria	50 gr	2 ½ kg	5 kg
Huevo	½ ud	10 ud	20 ud
Aceite	10 cc	½ lt	1 lt

**PREPARACIÓN:** Lavar, cortar la verdura y colocarla a hervir durante 30 minutos. Incorporar el huevo junto con las verduras durante la cocción revolviendo enérgicamente.

3

### COLCHÓN DE ARVEJAS

Las proteínas del huevo mejoran la calidad de las proteínas de las legumbres, en este caso, las arvejas



Ingredientes	1 persona	50 personas	100 personas
Arvejas	50 gr	2 ½ kg	5 kg
Huevos	1 ud	40 ud	80 ud
Cebollas	40 gr	2 kg	4 kg
Aceite	5 gr	¼ kg	½ kg

**PREPARACIÓN:** Rehogar en aceite la cebolla y las arvejas. Batir los huevos y volcar sobre la preparación anterior. Tapar y dejar cocinar a fuego lento.

4

### PIZZA CON MASA DE ACELGA

Esta es otra forma de incluir vegetales difíciles de incorporar en la alimentación, especialmente en los chicos



Ingredientes	1 persona	50 personas	100 personas
Acelga	100 gr	5 kg	10 kg
Harina	60 gr	3 kg	6 kg
Huevo	15 gr	¾ kg	1½ kg
Aceite	2 cc	100 cc	200 cc
Queso	25 gr	1¼ kg	2½ kg

**PREPARACIÓN:** Picar acelga o espinaca cocida, agregarle el huevo y el harina. Mezclar y colocar sobre una asadera aceitada. Cocinar durante 10 - 15 min. en horno fuerte. Colocar la salsa de tomate y el queso. Llevar al horno hasta que el queso se derrita.

5

### BUDÍN TRICOLOR

Para incluir proteínas animales podemos agregar huevo o salsa blanca al budín



Ingredientes	1 persona	50 personas	100 personas
Calabaza	100 gr	5 kg	10 kg
Acelga	100 gr	5 kg	10 kg
Papa	100 gr	5 kg	10 kg
Leche	20 cc	1 lt	2 lt
Aceite	5 cc	¼ lt	½ lt

**PREPARACIÓN:** Hervir y cortar las verduras. Colocar en la asadera una capa de puré de papa, otra de acelga y por último puré de calabaza.

6

## ÑOQUIS

Con los mismos ingredientes podemos hacer masa de canelones, masa de fideos o pizza



Ingredientes	1 persona	50 personas	100 personas
Harina	150 gr	7 ½ kg	15 kg
Leche	40 gr	2 kg	4 kg
Aceite	20 cc	1 lt	2 l
Huevo	½ ud	25 ud	50 ud
Leche en polvo	5 cc	¼ kg	½ kg

PREPARACIÓN: Mezclar los ingredientes hasta formar una masa blanda. Dividirla en ocho partes y formar rollitos con cada una. Cortar trocitos de 1 cm. Cocinar en agua hirviendo con sal hasta que suban a la superficie.

Ingredientes	1 persona	50 personas	100 personas
Carne	100 gr	5 kg	10 kg
Huevo	½ ud	20 ud	40 ud
Pan rallado	20 gr	1 kg	2 kg
Cebolla	40 gr	2 kg	4 kg
Aceite	3 cc	150 cc	300 cc
Pan	50 gr	2 ½ kg	5 kg
Leche	100 cc	5 l	10 l

PREPARACIÓN: Mezclar la carne picada con el resto de los ingredientes. Moldear y cocinar en una asadera previamente aceitada durante 20 minutos a fuego moderado.

7

## PAN DE CARNE

Se pueden utilizar cortes de carne económicos como carnaza, tortuguita, etc. Conviene mezclar con verduras (zanahoria rallada, tomate, morrón) o queso rallado para incluir más alimentos de otros grupos



8

## GUISO CAMPERO

Las recetas tradicionales nos permiten adaptar los ingredientes, a los que resultan más fáciles de conseguir en el lugar



Ingredientes	1 persona	50 personas	100 personas
Cebolla	50 gr	2 ½ kg	5 kg
Tomate	50 gr	2 ½ kg	5 kg
Ajo	4 gr	200 gr	½ kg
Perejil	2 gr	100 gr	200 gr
Fideos guiseros	10 gr	½ kg	1 kg
Arvejas	50 gr	2 ½ kg	5 kg

PREPARACIÓN: Guisar como habitualmente lo hace.

9

## PENCAS DE ACELGA A LA MILANESA

Ingredientes	1 persona	50 personas	100 personas
Pencas	100 gr	5 kg	10 kg
Huevo	½ ud	25 ud	50 ud
Pan rallado	40 gr	2 kg	4 kg

**PREPARACIÓN:** Cortar las pencas de la acelga (el tallo) y rebozarlas en huevo y pan rallado. Freir como si fuera una milanesa.

Los vegetales pueden aprovecharse íntegramente, como las pencas de acelga o las hojas de remolacha, en tartas



10

## PIZZA DE CARNE

Ingredientes	1 persona	50 personas	100 personas
Ajíes (p/salsa)	5 gr	¼ kg	½ kg
Carne picada	70 gr	3 ½ kg	7 kg
Cebolla (p/salsa)	10 gr	½ kg	1 kg
Leche fluida	10 cc	½ lt	1 lt
Pan (ingrediente)	15 gr	¾ kg	1 ½ kg
Queso fresco	20 gr	1 kg	2 kg
Tomate (p/salsa)	40 gr	2 kg	4 kg

Con una porción de esta pizza cubrimos las necesidades de hierro de un niño o niña.

**PREPARACIÓN:** Mezclar la carne, con el pan remojado en leche, exprimido y picado. Condimentar. Colocar la preparación en una asadera, achatada como la masa de una pizza y llevar al horno. Hacer la salsa de tomate, colocarla sobre la carne antes que termine la cocción. Terminar de cocinar y antes de retirar, colocar el queso fresco y llevar al horno 4 minutos más. Servir



11

PASTEL DE CARNE  
CON POLENTA

Ingredientes	1 persona	50 personas	100 personas
Aceite (para el relleno)	3 cc	150 cc	300 cc
Aceite (para la polenta)	5 cc	250 cc	500 cc
Ajies	10 gr	½ kg	1 kg
Carne picada	100 gr	5 kg	10 kg
Cebolla	25 gr	1 ¼ kg	2 ½ kg
Polenta	60 gr	3 kg	6 kg
Huevo	1/3 de unidad	17 ud	34 ud
Laurel	a gusto		
Leche fluida (opcional)	150 cc	7 ½ Lt	15 Lt
Orégano	a gusto		
Queso rallado	8 gr	400 gr	800 gr
Sal	a gusto		

PREPARACIÓN: Preparar un relleno de la manera habitual con cebolla, ají, carne picada, huevo duro, orégano y laurel. Preparar la polenta (con la leche o con agua) y distribuirla encima del relleno de carne.

La polenta aquí  
puede reemplazar  
la papa

### Equivalencias de medidas

- 1 taza de café con leche = 1 jarro = 1 cucharón = 250cc = 16 cucharadas soperas
- 1kg = 1000g = 4 tazas
- ¾ kg = 750 g = 3 tazas
- ½ kg = 500g = 2 tazas
- ¼ kg = 250g = 1 taza
- 1 cucharada sopera = 2 cucharadas tamaño postre = 3 cucharaditas tamaño té
- ud = unidad



## Sugerencia de lista de alimentos para la compra correspondiente a los almuerzos de las semanas 1 y 2

Alimentos	1 persona	50 personas	100 personas
<b>Viveres secos</b>			
Aceite	100 cc	5 ¼ lt	10 ½ lt
Agua	200 cc	10 lt	20 lt
Arroz	250 gr	12 ½ kg	25 kg
Arvejas (lata)	65 gr	3 ¼ kg	6 ½ kg
Azúcar	70 gr	3 ½ kg	7 kg
Fideos secos	10 gr	½ kg	1 kg
Harina	190 gr	5 kg	10 kg
Polenta	50 gr	2 ½ kg	5 kg
Huevo	2 ud	100 ud	200 ud
Maizena	115 gr	5 ¾ kg	11 ½ kg
Pan	150 gr	7 ½ kg	15 kg
Porotos	80 gr	4 kg	8 kg
Puré de tomate (lata)	30 gr	1 ½ kg	3 kg
<b>Verduras y frutas</b>			
Acelga	150 gr	7 ½ kg	15 kg
Ajjes	20 gr	1 kg	2 kg
Banana	1 ud	50 ud	100 ud
Batata	150 gr	7 ½ kg	15 kg
Cebolla	320 gr	16 kg	32 kg
Lechuga	100 gr	5 kg	10 kg
Mandarina	1 gr	50 ud	100 ud
Manzana	420 gr	21 kg	42 kg
Naranja	360 gr	18 kg	36 kg
Papa	590 gr	29 ½ kg	59 kg
Repollo	30 gr	1 ½ kg	3 kg
Tomate	320 gr	16 kg	32 kg
Zanahoria	250 gr	12 ½ kg	25 kg
Zapallito	200 gr	10 kg	20 kg
Zapallo	360 gr	18 kg	36 kg
Berenjena	40 gr	2 kg	4 kg
<b>Carnes y lácteos</b>			
Hígado	270 gr	13 ½ kg	27 kg
Carne picada	90 gr	4 ½ kg	9 kg
Menudos	220 gr	11 kg	22 kg
Mondongo	80 gr	4 kg	8 kg
Leche	680 cc	34 lt	68 lt
Queso fresco	50 gr	2 ½ kg	5 kg
Queso rallado	2 gr	100 g	¼ kg
<b>Condimentos</b>			
Caldo en cubos o en polvo			
Curcuma, Laurel, Orégano, Sal			
Esencia de Vainilla o ralladura de limón			

## Ejemplo de planilla de preparación del menú del día (Comanda)

Esta planilla nos ayuda a calcular la cantidad de mercadería que necesitamos para preparar el menú del día.

Para completarla tenemos que saber la cantidad de gente que esperamos recibir. Una buena idea es contar las personas que vinieron el día anterior y tomar esa misma cantidad.

**COMANDA**

Fecha: 2 de febrero de 2003

Cantidad de personas que comen: 30

Nombre del plato: Tomates rellenos

Ingredientes	Cantidad por persona	Total
Tomate	200 gr	(200 gr X 30 personas) 6 kg
Carne	30 gr	1 kg
Cebolla	10 gr	¼ kg
Aceite	5 cc	150 cc
Sal	cantidad necesaria	
<b>Postre: Mandarina</b>		
Mandarina	1 unidad	30 unidades (4,5 kg)



Av. Julio A. Roca 782 - Piso 5°- (C1092AAH)  
Ciudad Autónoma de Buenos Aires  
República Argentina  
4345-1387 / 4342-0939 / 4342-6314  
[contacto@politicassociales.gov.ar](mailto:contacto@politicassociales.gov.ar)  
[www.politicassociales.gov.ar](http://www.politicassociales.gov.ar)  
[www.desarrollohumano.gov.ar](http://www.desarrollohumano.gov.ar)



CONSEJO NACIONAL de COORDINACIÓN de  
**POLÍTICAS SOCIALES**  
PRESIDENCIA de la NACIÓN