

En el marco del Convenio de Cooperación Interinstitucional firmado entre el MEC y CAPAINLAC, impulsado por la Dirección General de Bienestar Estudiantil - Dirección de Apoyo Social y Gestión de Riesgos, a través del Departamento de Proyectos Sociales, se presenta orientaciones para el Concurso Nutrileche año 2024, y pide realizar actividades de animación y acompañamiento para que todos los niños y niñas del 6° grado por turno y sección de Capital y los departamentos de Concepción y Amambay, puedan participar de proyectos de aula planificados por las escuelas participantes. Los proyectos de aula tienen como centro de interés la importancia del consumo de la leche en la etapa escolar e integran las capacidades aportadas por las diferentes áreas académicas del 2° ciclo de la EEB. Se propone que en torno al referido tema se integre la mayor cantidad posible de capacidades asociadas con la comprensión y expresión de textos, el cálculo, la apreciación y expresión artística, la investigación, la expresión corporal, entre otros. En el concurso, la evaluación de la pertinencia y relevancia de los proyectos tendrá un peso del 30%. Los criterios para evaluar los proyectos son: la lógica de su planteamiento (problemática, objetivos, actividades para la solución, evaluación, materiales aplicados), la relación con las capacidades establecidas en los programas de estudio, la integración de las capacidades de diferentes áreas en torno al eje temático común y las posibilidades de aplicación y réplica. En el desarrollo de los proyectos de aula, teniendo en cuenta el Programa Nacional de Lectura, Escritura y Oralidad (Re'ry), los estudiantes elaboran producciones escritas de diferente tipología acerca del referido centro de interés y algunas de ellas son seleccionadas para participar del concurso. Las redacciones, en cualquiera de las lenguas oficiales, pueden referir a descripciones (por ejemplo, la descripción de las actividades desarrolladas durante el proyecto), a anécdotas (por ejemplo, experiencias personales sobre consumo de leche), a cuentos (narraciones cortas) o poemas. Seleccionar uno de cada producción que represente al proyecto. Las producciones escritas tendrán un peso de 30% en la evaluación a ser aplicada durante el concurso. Los criterios para evaluar las producciones escritas son: originalidad, adecuación del texto a la tipología, coherencia de sentido, cohesión textual, progresión de ideas, respeto a las normativas gramaticales y respeto a las normativas ortográficas. Una vez concluido el desarrollo de los proyectos de aula, que tendrán una duración de 4 semanas, deberán alzar las evidencias de su ejecución como ser fotografías, videos (música, danzas, teatros, conferencias, charlas, etc) en el link: [nutrileche.capainlac.com.py](http://nutrileche.capainlac.com.py) en un dossier que contenga el proyecto de aula ejecutado, las producciones escritas de los estudiantes y las evidencias. Los criterios para evaluar el dossier son: evidencias de ejecución específica en cuanto al proyecto de aula en participar (no son evidencias de otros proyectos), evidencias de participación comunitaria y evidencias de la integración de diferentes áreas académicas. Así tendremos:  
1) Proyectos de aula: 30% 2) Producciones escritas: 30% 3) Evidencias del proyecto de aula ejecutado: 40%.

BASES Y CONDICIONES PARA EL CONCURSO

- Podrán participar del Concurso todos los niños y niñas de las escuelas oficiales, subvencionadas y privadas de Capital y de los departamentos de Concepción y Amambay que estén cursando el 6° grado de la EEB, durante el año 2024.
- La selección de los proyectos de aula ganadores se realizará según el siguiente esquema:
  - Todas las escuelas participantes enviarán sus proyectos de aula, (un proyecto por turno y sección), a la Cámara Paraguaya de Industriales Lácteos-CAPAINLAC en forma digital con todas las evidencias de la ejecución hasta las siguientes fechas:
    - Amambay: 02 al 08 de septiembre de 2024.
    - Capital: 09 al 13 de septiembre de 2024.
    - Concepción: 16 al 20 de septiembre de 2024.
  - La CAPAINLAC y el MEC conformarán un equipo de jurado para seleccionar un proyecto de aula por departamento como ganador y este se dará a conocer el miércoles 23 de octubre de 2024, a través de la Dirección Departamental de Educación. El fallo del equipo del jurado será inapelable.
  - La escuela ganadora por departamento a partir del miércoles 23 de octubre del 2024, podrá contactar con CAPAINLAC para fijar la fecha de la premiación.

- |  |                                  |   |   |
|--|----------------------------------|---|---|
| Para los estudiantes del 6° Grado:<br>- Una bicicleta para cada niño/a.<br>- Un festivo de culminación de ciclo para el ganador. | Para el docente:<br>- 1 notebook | Para la institución educativa:<br>- 1 notebook<br>- 1 proyector | Para la Supervisión de Apoyo Técnico Pedagógico:<br>- 1 notebook<br>- 1 proyector |
|--|----------------------------------|---|---|

Para consultas contactar al Teléfono: 021 - 622 608

# CONCURSO NUTRILECHE para niños y niñas del 6° grado - Año 2024

Patrocinador Platino:



Apoyan:



## Proceso de la PRODUCCIÓN LÁCTEA

### 1 Cuidado de las vacas lecheras

- \* **Alimentación equilibrada:** pasto, balanceados y agua.
- \* **Cuidados del veterinario:** para mantenernos libres de enfermedades como la Brucelosis y la Tuberculosis.



### 2 Higiene del tambo

Limpieza diaria desde las ordeñadoras hasta las ubres.



### 4 Transporte

De los tambos a las industrias en camiones refrigerados.



### 3 Inicio de la cadena de frío

Una vez ordeñada la leche, debe enfriarse inmediatamente a 5 °C para detener el crecimiento de los gérmenes que alteran su calidad.



### 5 Control de la leche cruda

Los profesionales analizan la calidad de la leche, para desechar la que no cumpla con los requisitos de calidad.



### 6 Almacenamiento

En la industria se almacena la leche en tanques refrigerados llamados SILOS.



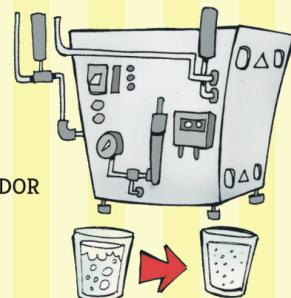
### 7 Centrifugación

La leche pasa a un equipo llamado CENTRÍFUGA que elimina las impurezas y separa la grasa para obtener leche descremada y crema de leche.



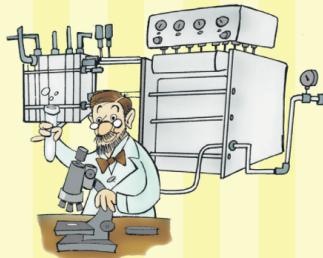
### 8 Homogeneización

La leche pasa por un equipo llamado HOMOGENIZADOR que impide que las moléculas de grasa formen nata.



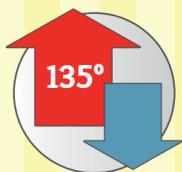
### 9 Pasteurización

La leche es sometida a una temperatura muy alta que destruye los gérmenes causantes de enfermedades. Lleva el nombre de su inventor DR. LOUIS PASTEUR. Científico francés (1822 - 1895)



### 10 Procesamiento UHT, La clave para una vida útil prolongada y segura.

Durante el tratamiento UHT, la leche se calienta a al menos 135 °C durante unos segundos y luego se enfría rápidamente a temperatura ambiente. Esto elimina las bacterias dañinas mientras mantiene los nutrientes de la leche.



### 11 Envasado y control de calidad del producto final

La leche, ya tratada con UHT y homogeneizada, se envasa en cartones de Tetra Pak. Este envase de seis capas protege la leche de la luz, el aire y otros factores externos, manteniendo su frescura y valor nutricional por 6 meses a temperatura ambiente, sin necesidad de conservantes ni refrigeración.



## Un producto lácteo GARANTIZADO debe tener en el envase



- Registro de Establecimiento (RE): Es un permiso que otorga el INAN a las Empresas que producen alimentos. Este permiso garantiza que los alimentos son elaborados en un ambiente higiénico.
- Registro Sanitario de Producto Alimenticio (RSPA): Es el permiso que otorga el INAN por la cual se autoriza la comercialización de un alimento. Esto garantiza que el alimento cumple con todas las normas de calidad e higiene.
- Habilitación de SENACSA: Es la habilitación que otorga SENACSA a los establecimientos que comercializan productos de origen animal o sus derivados. Esta habilitación garantiza que los productos de origen animal (carne, leche, queso, etc) son elaborados de una manera higiénica.
- INAN: Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición.
- SENACSA: Servicio Nacional de Salud Animal.

Estas precauciones nos aseguran que los alimentos que consumimos mantengan la CALIDAD DE ORIGEN

# Porqué es tan importante consumir la **LECHE** y sus **DERIVADOS**?

- 1 Son fuentes de nutrientes fundamentales para el crecimiento y el desarrollo de los niños, aportan: proteínas, calcio, zinc, magnesio, potasio, fósforo, vitamina D, vitaminas del complejo B, entre otros; por lo que son imprescindibles para la buena nutrición.
- 2 El **CALCIO** es uno de los minerales más importantes para el crecimiento, mantenimiento y reproducción del cuerpo humano. Los huesos, al igual que otros tejidos del cuerpo, están siendo continuamente reformados e incorporan calcio a su estructura; es esencial para la formación y mantenimiento saludable de los dientes. Si no se consume la cantidad recomendada, el organismo saca el calcio que necesita, de sus reservas, que son "tus huesos y dientes".
- 3 La energía que nos proporcionan los alimentos lácteos proviene principalmente del azúcar de la leche, que es la **LACTOSA**.
- 4 La leche es un alimento rico en proteínas de alto valor biológico, necesarias para la formación de órganos y tejidos, y también para el crecimiento y mantenimiento del organismo.



- Un vaso de leche
- Una feta de queso
- Un vaso de yogurt



Un vaso de leche de 200 cc contiene aproximadamente 240 mg de calcio

Un vasito de yogurt 200 cc contiene aproximadamente 240 mg de calcio

Un pedazo de 30 gr de queso contiene aproximadamente 240 mg de calcio

Para crecer fuerte y sano debemos consumir al día 1.000 a 1.200 mg de calcio que equivale a ingerir de 3 a 4 porciones de lácteos

Las mujeres embarazadas, lactantes y aquellas que están el periodo de la menopausia necesitan consumir mayor cantidad de lácteos para equilibrar la pérdida de calcio de los huesos

## Un buen **DESAYUNO...** el aliado perfecto para rendir más en clases

La primera comida del día, ayuda a que los alumnos presten mayor atención y concentración en clase. También aumenta el estado de alerta y el rendimiento académico. El desayuno constituye una de las comidas más importantes del día, entre otras razones, porque cuando es saludable:

- 1 Garantiza una distribución armónica de los nutrientes a lo largo del día.
- 2 Evita algunos hábitos poco saludables de la población infantil (bajo consumo de leche o frutas).
- 3 Contribuye a prevenir la obesidad infantil.
- 4 Mejora las capacidades de aprendizaje.

Un desayuno saludable para estas edades debe situarse en torno a las 500 calorías, un 20-25% de sus necesidades energéticas diarias, e incluir los siguientes alimentos:

- Un vaso de leche entera (o una cantidad similar de yogurt)
- Cereales de desayuno (o algún panificado)
- Fruta o zumo

Un desayuno nutritivo mejora el estado de ánimo en los niños, mientras que el ayuno, puede hacer que se sientan irritables, cansados o tristes.



## ¿Sabías Qué?

El consumo de gaseosa disminuye la **absorción de calcio**



## Importancia de tomar **LECHE INDUSTRIALIZADA**

La leche contiene muchos nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo de los niños, pero para que verdaderamente sea nutritiva y sana tiene que estar **PASTEURIZADA**.

La pasteurización es un proceso de calentamiento de la leche a una temperatura específica, durante un periodo establecido, que destruye las bacterias perjudiciales.

La pasteurización, creada por Louis Pasteur en 1864, destruye los microorganismos nocivos responsables de enfermedades como listeriosis, fiebre tifoidea, tuberculosis, difteria y brucelosis, sin producir cambios materiales en la composición, en el sabor o en el valor nutritivo de la leche.

La leche cruda es aquella que proviene de las vacas y que no ha pasado por el proceso de pasteurización para matar las bacterias dañinas. Puede contener bacterias peligrosas como Salmonella, E. Coli, Brucella y Listeria, que son las responsables de causar numerosas enfermedades transmitidas por los alimentos. Estas bacterias dañinas pueden afectar gravemente la salud de cualquier persona que beba leche cruda o consuma alimentos preparados a partir de ella.



## **ADOLESCENTES** requieren más calcio que cualquiera!

Aunque es importante y necesario consumir leche y derivados en todas las etapas de la vida, es durante la adolescencia cuando más se requiere el consumo de lácteos. Esta etapa es la mejor para que se acumule la mayor cantidad de calcio en los huesos, pues es donde se da el pico de **MASA ÓSEA**.

"Es donde ocurre el estirón puberal y es el periodo donde se acumula mayor cantidad de calcio en los huesos, depósitos de calcio que van a servir luego para evitar fracturas en la vida adulta"



El calcio que no se acumuló durante la adolescencia no será absorbido igual en otras etapas de la vida. Su faltante en la edad adulta, es una de las mayores causas del desgaste óseo y de la osteoporosis.



## **OLLA NUTRICIONAL**

La Olla Alimentaria del Paraguay es una gráfica que divide a los alimentos en 7 grupos de acuerdo a la cantidad ideal que debe consumir diariamente cada persona.

La combinación de los diferentes alimentos en las comidas del día (desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena) es la mejor forma para tener una alimentación saludable.

Los alimentos como: cereales, tubérculos y derivados se encuentran en la base de la olla, ya que su consumo debe ser mayor en el día; seguido por las frutas, verduras, **LECHE Y DERIVADOS** (3 veces al día), carnes, legumbres secas y huevos, y por último, aceites o grasas y azúcares o mieles cuyo consumo diario debe ser mínimo.

### SABÍAS QUE?

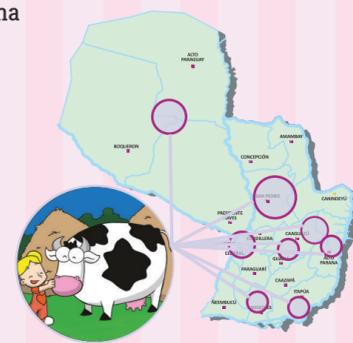
Existe la Ley N° 5210/2014 "De alimentación escolar y control sanitario" que vela por los derechos de la alimentación y salud del estudiante a fin de garantizar su bienestar físico durante el periodo de asistencia en la Institución Educativa y tiene como referencia a las Guías Alimentarias del Paraguay



## **CUENCAS LECHERAS**

En el Paraguay, más de 5.000 familias se dedican a producir diariamente los 2.500.000 de litros de leche que llegan a las industrias y se encuentran en las principales cuencas lecheras que son:

- Colonias Mennonitas del Chaco
- Colonias Mennonitas de San Pedro
- Área Metropolitana
- Campo 8 y 9
- Caaguazú
- Guairá
- Alto Paraná
- Itapúa
- Misiones



### SABÍAS QUE?

Los paraguayos consumen 135 litros de leche al año, y la Organización Mundial de la Salud recomienda 180 litros... todavía falta para llegar a la meta!!

## La importancia del envase

La leche en cartones de Tetra Pak no contiene preservantes ni conservantes



**RECICLAR LOS ENVASES DE TETRA PAK ES MUY FÁCIL**

**LIMPIOS, SECOS Y APLASTADOS**

Conservá la tapa o la bombilla en el envase

Desde el año 2014 el Paraguay cuenta con el "Programa de Alimentación Escolar del Paraguay - PAEP", con el objetivo de constituirse en un instrumento de política pública para guiar la implementación de la alimentación en las instituciones educativas del país, conforme lo establece la Ley N° 5210/14 de "Alimentación Escolar y Control Sanitario" y su Decreto Reglamentario N° 2366/14.

El PAEP tiene un objetivo educativo ya que su finalidad es que la alimentación escolar se desarrolle en el marco de un espacio educativo, nutricional y culturalmente adecuado, que permita el aprendizaje de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables, para mejorar la capacidad cognitiva del estudiante, asegurar la retención en el sistema educativo y disminuir el ausentismo, así como mitigar la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, la obesidad, la hipertensión arterial, entre otros.

Desde el año 2014 el Paraguay cuenta con el "Programa de Alimentación Escolar del Paraguay - PAEP", con el objetivo de constituirse en un instrumento de política pública para guiar la implementación de la alimentación en las instituciones educativas del país, conforme lo establece la Ley N° 5210/14 de "Alimentación Escolar y Control Sanitario" y su Decreto Reglamentario N° 2366/14.

Actualmente "la Leche" es un producto alimenticio que forma parte de los servicios de alimentación escolar, en el marco del Programa de Alimentación Escolar del Paraguay-PAEP. En el servicio de desayuno y merienda escolar la leche es acompañada de diferentes tipos de alimentos sólidos (fruta fresca Banana, galletitas dulces, galletitas crackers, palito o rosquita, pan lacteado, cereales, torta de miel y otros), y en el servicio de almuerzo o cena escolar se utiliza como ingrediente para la preparación de comidas principales (vori vori blanco, puré de papas, entre otros) y postres (arroz con leche, crema, candial, mazamorra) que son proveídos a los estudiantes de las instituciones educativas de todo el país.

### CONDICIONES DE ALMACENAMIENTO EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARA EL SERVICIO DE DESAYUNO Y MERIENDA ESCOLAR.

- 1) Disponer de un área limpia y aireado con acceso restringido para guardar los alimentos.
- 2) Los alimentos deben ser colocados sobre pallets, tarimas o estantes. Nunca directamente sobre el piso. Siempre alejado mínimamente de la pared. Los mismos deben ser de materiales que no contaminen al producto alimenticio almacenado.
- 3) Los alimentos no deben almacenarse junto a sustancias tóxicas y/o químicas como desinfectantes, detergentes, plaguicidas, entre otros similares; ni próximas a sustancias que expiden olores fuertes.
- 4) Se debe mantener los alimentos protegidos en espacios limpios y tapados, libre de contaminación por plagas (insectos, roedores) y otros agentes biológicos.
- 5) Los alimentos almacenados se deben utilizar de acuerdo al orden de adquisición y la fecha de vencimiento de los mismos, de modo que los primeros en vencer o recibirse sean los primeros en salir o utilizarse, y así sucesivamente.
- 6) El apilamiento de las cajas de leche de 200 ml debe ser hasta 11 cajas y los de 1 lt hasta 6 cajas. Actualmente "la Leche" es un producto alimenticio que forma parte de los servicios de alimentación escolar, en el marco del Programa de Alimentación Escolar del Paraguay-PAEP. En el servicio de desayuno y merienda escolar la leche es acompañada de diferentes tipos de alimentos sólidos (fruta fresca Banana, galletitas dulces, galletitas crackers, palito o rosquita, pan lacteado, cereales, torta de miel y otros), y en el servicio de almuerzo o cena escolar se utiliza como ingrediente para la preparación de comidas principales (vori vori blanco, puré de papas, entre otros) y postres (arroz con leche, crema, candial, mazamorra) que son proveídos a los estudiantes de las instituciones educativas de todo el país. Disponer de un área limpia y aireado con acceso restringido para guardar los alimentos. Los alimentos deben ser colocados sobre pallets, tarimas o estantes. Nunca directamente sobre el piso. Siempre alejado mínimamente de la pared. Los mismos deben ser de materiales que no contaminen al producto alimenticio almacenado. Los alimentos no deben almacenarse junto a sustancias tóxicas y/o químicas como desinfectantes, detergentes, plaguicidas, entre otros similares; ni próximas a sustancias que expiden olores fuertes. Se debe mantener los alimentos protegidos en espacios limpios y tapados, libre de contaminación por plagas (insectos, roedores) y otros agentes biológicos. Los alimentos almacenados se deben utilizar de acuerdo al orden de adquisición y la fecha de vencimiento de los mismos, de modo que los primeros en vencer o recibirse sean los primeros en salir o utilizarse, y así sucesivamente. El apilamiento de las cajas de leche de 200 ml debe ser hasta 11 cajas y los de 1 lt hasta 6 cajas.