

## **PROPUESTA DE CANASTA BÁSICA DE ALIMENTOS MENSUAL POR PERSONA, PARA CALCULAR EL VALOR DEL BONO REDIMIBLE POR ALIMENTOS, EN LAS SEDES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA**

El presente anexo técnico contiene las especificaciones de una canasta básica de alimentos mensual por persona y se emplea para calcular el valor del bono redimible por alimentos, en las Sedes de la Universidad Nacional de Colombia, con el fin de seguir contribuyendo con la seguridad alimentaria y nutricional de la comunidad estudiantil.

### **1. Población Objetivo**

Estudiantes beneficiarios del Programa de Gestión Alimentaria en la Universidad Nacional de Colombia, para las sedes que así lo tienen implementado o para aquellas que puedan apoyar a otros estudiantes en situación de vulnerabilidad.

### **2. Especificaciones técnicas de la Canasta Básica de Alimentos mensual por persona.**

En concordancia con lo establecido en el Acuerdo 01 de 2024 del CBU y en la “Guía de Lineamientos para la Operación de Establecimientos de Suministro de Alimentación en la Universidad Nacional de Colombia” se establece el presente anexo técnico.

En este sentido se presenta un modelo de canasta básica de alimentos, para que las sedes puedan cotizar los productos y calcular el valor del bono redimible por alimentos para sus estudiantes beneficiarios, de acuerdo con sus condiciones territoriales y de operación.

Para la formulación de la canasta básica de alimentos se toma como base el aporte nutricional del 40% del Valor Calórico Total -VCT- de la minuta patrón establecida en el acuerdo en mención y tomando como referencia 25 días de entrega (se exceptúan los domingos) en el periodo de 1 mes. Consecuentemente se guarda la distribución energética calórica de macronutrientes definida en el mencionado Acuerdo, de 15% de proteínas, el 35% de grasa y el 50% de carbohidratos entre 35% y 40%. Así las cosas, la canasta básica de alimentos mensual deberá proporcionar en total 26500 Calorías, 993,8 g de proteínas, 1030,6g de grasas y 3312,5g de carbohidratos. Este debe ser el cumplimiento mínimo de energía y macronutrientes.

La definición de la canasta básica de alimentos pretende guardar los criterios para aportar en una alimentación saludable, la cual debe ser de calidad, equilibrada, variada y suficiente según los requerimientos de calorías y nutrientes, para el porcentaje del VCT definido.

#### **2.1. Canasta básica de alimentos**

Esta canasta alimentaria contiene alimentos de todos los grupos. A continuación, se presenta el alimento, la cantidad y los intercambios que pueden realizarse, de forma que guarde proporción con el aporte nutricional, la oferta alimentaria, los hábitos culturales y gastronómicos de cada región y a la vez que corresponda con el presupuesto disponible en cada sede. Esta canasta contiene 22 alimentos, podrán ser menos en el caso en el que se

escoja un intercambio de alimento que ya está incluido. En todo caso, para asegurar criterio de variedad esta canasta no podrá tener menos de 19 diferentes productos.

**Tabla 1. Modelo de canasta básica de alimentos con frecuencia de entrega mensual.**

APOYO ALIMENTARIO PARA PREPARAR (PERECEDEROS Y NO PERECEDEROS)				
GRUPO DE ALIMENTO	ALIMENTO	INTERCAMBIOS PERMITIDOS	Cantidad en gramos o mililitros (Peso Bruto)	
1	Cereales, raíces, tubérculos, plátanos y derivados	Arroz blanco	Pastas alimenticias	1000 g
		Pastas alimenticias	Tortillas de harina de trigo o maíz Arepá	500 g
		Avena en hojuelas	Maíz Pira Fécula o almidón de maíz	250 g
		Harina de maíz blanco	Harina de Trigo Fécula o almidón de Maíz	500 g
		Papa común	Yuca, Arracacha, Ñame, Papa cualquier variedad, Chuguas, Cubios.	1000 g
		Plátano hartón maduro o verde	Plátano cualquier variedad.	1000 g
2	Frutas y verduras	Cebolla Cabezona blanca	Cebolla cualquier variedad	1000 g
		Tomate Rojo	Tomate cualquier variedad	1000 g
		Zanahoria	Ahuyama	1000 g
		Mandarinas (Cualquier variedad)	Naranja cualquier variedad, Guayaba, Guanábana, Granadilla, Ciruela, Mango, Guayaba, Pera, Pitahaya, Uchuvas, Zapote	1000 g
		Limón		500 g
		Bananos	Naranja cualquier variedad, Guayaba, Guanábana, Granadilla, Ciruela, Mango, Guayaba, Pera, Pitahaya, Uchuvas, Zapote	1000 g
		Ajo (Opcional)		100 g
Cilantro (Opcional)		200 g		
3	Leche y productos lácteos	Leche de vaca entera Pasteurizada o UHT o leche de vaca entera en polvo	Leche de vaca semidescremada /deslactosada Pausterizada líquida o en polvo	3000 ml o 300 g
4	Carnes, huevos, leguminosas secas.	Pollo Pechuga	Carne de Res (No vísceras) Carne de cerdo (no tocino)	1000 g
		Huevo de gallina (1 cubetas *30 unidades) Tipo AA	Queso doble crema o mozzarella	1650 g
		Lentejas	Frijol Seco Cualquier variedad Garbanzos	500 g

APOYO ALIMENTARIO PARA PREPARAR (PERECEDEROS Y NO PERECEDEROS)				
GRUPO DE ALIMENTO		ALIMENTO	INTERCAMBIOS PERMITIDOS	Cantidad en gramos o mililitros (Peso Bruto)
5	Grasas	Aceite Vegetal	No	500 g
6	Azúcares	Chocolate con azúcar (Pastillas)	Panela, Mezclas a base de cocoa **Azúcar	250 g
		Panela	**Azúcar	500 g
7	Otros	Sal	No	500 g

\*\* No se recomienda el consumo de azúcar refinada o blanca, se indica la panela para endulzar las preparaciones, por lo tanto, podrá incluirse únicamente cuando se justifique la baja oferta u alto costo de la panela.

### 3. Recomendaciones para informar a los estudiantes sobre el uso del bono para redención por alimentos

La sede deberá entregar las siguientes recomendaciones a los beneficiarios del bono para redención por alimentos, mediante la estrategia que considere viable (Video, Cartilla, Infografía o cualquier otro medio de comunicación).

#### 3.1. Medidas sanitarias con los alimentos

- Lávese las manos constantemente hasta el codo con agua y jabón durante 20-30 segundos.
- Realice la limpieza y desinfección del área de la cocina o el área donde va a conservar los alimentos (pisos, estantes, nevera, utensilios, platos, cubiertos) antes de almacenarlos.
- Realice los procesos de limpieza y desinfección de la siguiente manera:
  - a. Ubique los alimentos en una zona limpia de la cocina.
  - b. Realice el lavado de todos los enlatados, frascos de vidrio o plástico con alimentos (atún, sardinas, aceite), para ello puede sumergirlos en agua con jabón o limpiarlos con un paño con agua y jabón y luego retirar este jabón con un paño limpio.
  - c. Luego realice la desinfección, para ello en un recipiente grande realice la dilución de 1 ml o 1 cucharadita de Hipoclorito de sodio al 5.25% (Cloro o blanqueador comercial) en 1 litro de agua; sumerja los productos por 3 a 5 minutos y luego enjuague con agua.

#### 3.2. Recomendaciones para almacenar los alimentos

Para mantener los alimentos en condiciones adecuadas es necesario seguir las siguientes indicaciones:

- Los alimentos NO PERECEDEROS, es decir que no necesitan refrigeración (arroz, pasta, avena, harina de trigo, harina de maíz, leche en polvo, aceite, chocolate, panela, sal, atún y leguminosas), se deben almacenar en lugares limpios, frescos y secos.

- Los tubérculos y plátanos se almacenan a temperatura ambiente en un lugar limpio, seco y bien ventilado. La papa se puede cubrir con papel para evitar la humedad y su deterioro.
- Las frutas y verduras se pueden mantener a temperatura ambiente, se deben lavar y desinfectar muy bien antes de porcionarlas y consumirlas.
- Se recomienda guardar por separado las frutas, las verduras y los tubérculos. Los recipientes deben ser sin tapa para permitir la buena ventilación.
- Los huevos se deben mantener en un lugar, limpio, fresco, ventilado y lejos de focos de calor. Se deben lavar únicamente al momento de prepararlos.
- Las carnes (pollo o carne de res), porcionarlas y mantenerlas congeladas, un día antes pasar a refrigeración la porción que se va a preparar. Si no se cuenta con nevera comprar a diario la porción que se va a consumir.

Es importante que los establecimientos en donde se redima el bono cumplan con los criterios de calidad y nutrición establecidos por la Universidad.

Con el fin de promover una alimentación y estilos de vida saludable, los bonos canjeables por alimentos deberán tener algunas restricciones, para lo cual se propone:

- Contar con una lista de productos autorizados. Esta lista puede incluir los productos específicos de la canasta alimentaria o categorías de alimentos, como frutas, verduras, carnes, lácteos, cereales, leguminosas, entre otros.
- Restringir el canje o adquisición de productos no saludables. La Universidad podrá restringir el canje o la adquisición de bebidas azucaradas, alimentos procesados y comidas rápidas.

Finalmente, es necesario desarrollar un taller de socialización sobre uso del bono redimible por alimentos, dirigido a los estudiantes con el fin de sensibilizarlos para que utilicen esta herramienta de forma responsable y consciente, de manera que puedan satisfacer sus necesidades nutricionales y mantener una alimentación saludable.