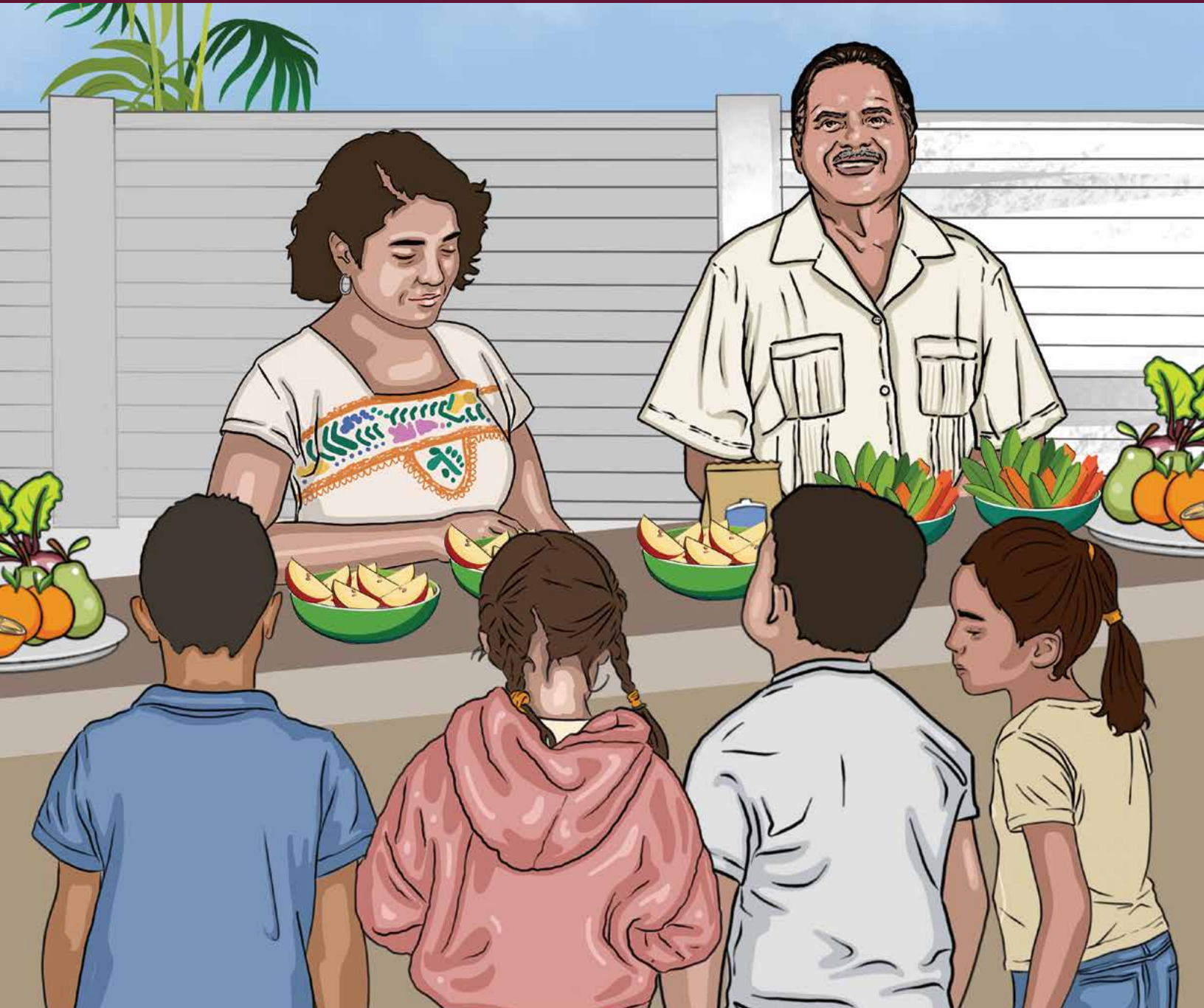




# Manual para personas que preparan, distribuyen y venden alimentos en las escuelas





# Educación

Secretaría de Educación Pública

---

## Secretario de Educación Pública

Mario Delgado Carrillo

## Subsecretaria de Educación Básica

Angélica Noemí Juárez Pérez



# Salud

Secretaría de Salud

---

## Secretario de Salud

David Kershenobich Stalnikowitz

## Subsecretario de Políticas de Salud y Bienestar Poblacional

Ramiro López Alizalde

## Manual para personas que preparan, distribuyen y venden alimentos en las escuelas

---

Gobierno de México

Primera edición, noviembre 2024.

Se autoriza la reproducción total o parcial del texto siempre y cuando se cite la fuente y liga oficial de la descarga.

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político.

Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

Hecho en México.

# Índice

|   |           |
|---|-----------|
| Identifiquemos la problemática                        | <b>2</b>  |
| Conociendo los Lineamientos                           | <b>6</b>  |
| Hablemos de cooperativas y tiendas escolares          | <b>8</b>  |
| Ejemplos de alimentos que se pueden vender            | <b>10</b> |
| Recetas   | <b>12</b> |
| Frutas y verduras                                     | <b>16</b> |
| Ideas para ofrecer en la cooperativa o tienda escolar | <b>18</b> |
| Calendario de frutas y verduras                       | <b>22</b> |
| Ejemplos de productos que no se pueden vender         | <b>24</b> |
| Consejos  | <b>26</b> |
| Manejo higiénico de alimentos                         | <b>28</b> |
| Corresponsabilidad institucional                      | <b>30</b> |
| Prohibiciones y sanciones                             | <b>31</b> |
| Para finalizar  | <b>32</b> |

# Identifiquemos la problemática

La salud y el bienestar en niñas, niños y adolescentes, es esencial para un buen desarrollo físico y mental y evitar enfermedades en su vida adulta.

La alimentación no saludable es el principal factor de riesgo para el sobrepeso y la obesidad. Se caracteriza por un bajo consumo de frutas, verduras, proteínas, cereales integrales y leguminosas; y al mismo tiempo, un alto consumo de productos ultraprocesados que contienen cantidades excesivas de azúcares, grasas y sodio, además de aditivos como saborizantes, colorantes y conservadores. Por ejemplo: refrescos, jugos de caja, frituras, galletas o panqués empaquetados.

En México, de cada cuatro niñas o niños que conoces, uno tiene sobrepeso u obesidad. Estas condiciones incrementan el riesgo de desarrollar enfermedades como diabetes, hipertensión y enfermedad cardiovascular.



## **Un México con mayor acceso a la cultura y el deporte para los estudiantes mexicanos.**

El pasado 30 de septiembre de 2024 se publicó en el Diario Oficial de la Federación el ACUERDO mediante el cual se establecen los Lineamientos generales a los que deberán sujetarse la preparación, la distribución y el expendio de los alimentos y bebidas preparados, procesados y a granel, así como el fomento de los estilos de vida saludables en alimentación, dentro de toda escuela del Sistema Educativo Nacional.

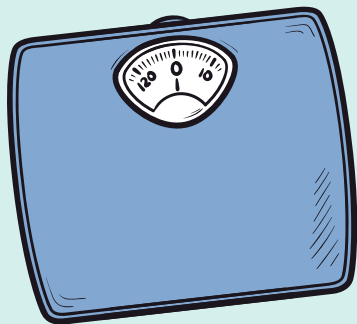
**Dichos Lineamientos entrarán en vigor y serán obligatorios a partir del 29 de marzo de 2025 en todas las escuelas de los tres tipos educativos: Básica, Media Superior y Superior, por lo que deberán acatarlos.**

Es por ello que el Gobierno de México estableció como compromisos presidenciales que las escuelas sean espacios de prevención de la salud y se realicen acciones que contribuyan a reducir la obesidad y el sobrepeso en las y los estudiantes.

# La mala alimentación y nutrición en números

**4 de  
cada 10**

niñas y niños  
de 5 a 11 años  
en México  
presentan  
sobrepeso u  
obesidad.



**2 de  
cada 10**  
de los adolescentes  
mexicanos tienen  
sobrepeso.

**1 de  
cada 10**  
niñas y niños  
en México,  
menores de  
cinco años,  
todavía  
presenta  
baja talla.



**9 de  
cada 10**

niñas y niños  
consumen bebidas  
azucaradas de  
forma regular.



**6 de  
cada 10**  
incluyen en  
su dieta dulces,  
botanas  
y golosinas.

**Este Manual tiene el propósito de contribuir a la construcción de un camino hacia una alimentación escolar que trascienda lo ordinario, para que se convierta en una experiencia transformadora para los estudiantes.**

Aspiramos a que estas palabras no solo resuenen, sino que se reflejen en las acciones y las decisiones. Por ello, invitamos a todas las personas que venden y preparan alimentos en las escuelas a adoptar la misión y visión que aquí proponemos.

## **Misión**

Ser una cooperativa, tienda o cocina escolar comprometida con el bienestar de las niñas, niños y adolescentes que asisten a las escuelas de nuestro país. Para lograrlo, proporcionaremos alimentos saludables, preparados higiénicamente, de alta calidad y económicos, que contribuyan a una alimentación saludable y equilibrada para la comunidad escolar.

## **Visión**

Transformarnos para ser un modelo a seguir en la promoción de una vida saludable y sostenible en el entorno escolar. Queremos ser recordados por nuestra dedicación a brindar un trato excepcional a cada estudiante. Aspiramos a ser reconocidos no solo por la excelencia en nuestros productos, sino también por el impacto positivo que generamos al promover elecciones alimenticias inteligentes.





## Conociendo los Lineamientos

Son las disposiciones a las que deberán sujetarse la preparación, distribución y expendio de los alimentos y bebidas preparadas, procesadas y a granel, asegurando la preparación y venta de alimentos saludables en las escuelas.

Los Lineamientos también establecen el tipo de alimentos y bebidas permitidos y los no permitidos al interior de todas las escuelas de nivel básico, media superior y superior y particulares.



## ¿Cuál es el principal objetivo de este Manual?

Contribuir al desarrollo integral y permanente de niñas, niños y adolescentes que asisten a las escuelas de nuestro país, y garantizar su derecho a una alimentación adecuada.

Este Manual también busca inspirar al personal responsable del expendio y preparación de alimentos para que se conviertan en agentes de cambio en la vida de las y los escolares, por lo que impulsa la preparación y venta de opciones alimenticias que sean beneficiosas para su salud y bienestar.



## ¿Qué proponemos para que los vendedores y preparadores se conviertan en agentes de cambio en las escuelas?

Ofrecer alimentos saludables, económicos, de calidad y de temporada en las escuelas; así como sugerencias de cómo prepararlos.

Buscamos que las personas que preparan, distribuyen y venden alimentos en las escuelas se sumen a la formación de buenos hábitos alimenticios en los estudiantes.

**En el corazón de cada escuela reside una valiosa oportunidad para nutrir el crecimiento, el aprendizaje y el bienestar de las futuras generaciones.**



**Las personas que venden y preparan alimentos en las escuelas pueden ser agentes de cambio,**

al promover hábitos alimenticios saludables entre los estudiantes, ayudando a prevenir enfermedades relacionadas con el sobrepeso y la obesidad.

# Hablemos de cooperativas y tiendas escolares

(establecimientos de consumo escolar)

Son cualquier espacio asignado a las escuelas para ofrecer alimentos y bebidas preparados, procesados y a granel dentro de sus instalaciones. Incluye toda actividad de venta o preparación de alimentos, como cooperativas, tiendas, comedores, proveedores, máquinas expendedoras o sus equivalentes. También abarca el espacio físico en el que se otorguen alimentos y bebidas procedentes de programas que cuentan con componentes o apoyos para la alimentación escolar.

Las cooperativas y las tiendas escolares tienen la responsabilidad de garantizar una alimentación adecuada, preparada en condiciones óptimas de higiene. Para lograrlo, es esencial priorizar el consumo de alimentos y bebidas naturales, locales y de temporada, y evitar aquellos que sean industrializados o ultraprocesados y que contengan sellos o leyendas de advertencia por el exceso de nutrimentos críticos, como embutidos, galletas, helados, ciertos aderezos, pastelitos, refrescos, frituras, entre otros.

**Las nuevas disposiciones buscan no solo mejorar los hábitos alimentarios de los escolares, sino también elevar la calidad de servicio de la cooperativa o tienda escolar, a partir de:**



**Promoción de la salud:**

Tener alimentos saludables y platillos equilibrados.



**Buenas prácticas de higiene en la preparación y venta de alimentos:**

Mantener todo limpio para evitar la contaminación de los alimentos.



**Atención adecuada:**

Servir y atender a todas las niñas, niños y adolescentes, con la preparación de alimentos agradables, atractivos a la vista, de buen sabor con un trato cordial y respetuoso.

## Un nuevo enfoque

El cambio que proponemos es que la venta y preparación de alimentos saludables no solo ofrezca alternativas más beneficiosas desde el punto de vista nutricional, sino que también enseñe a los estudiantes acerca de la importancia de hacer elecciones conscientes en su alimentación diaria. Al proporcionar opciones ricas en vitaminas, minerales, hidratos de carbono, grasas saludables y proteínas, las escuelas pueden contribuir a mejorar la salud y el bienestar de sus estudiantes.

**Tú puedes hacer una diferencia al seguir los consejos de este Manual.**



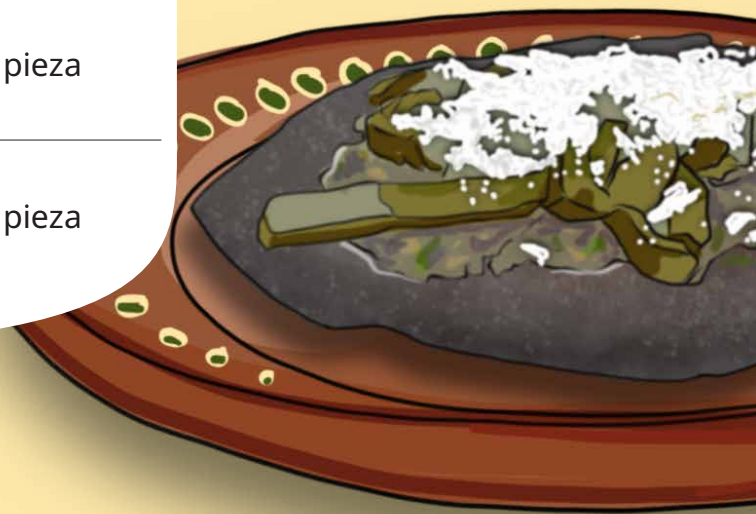
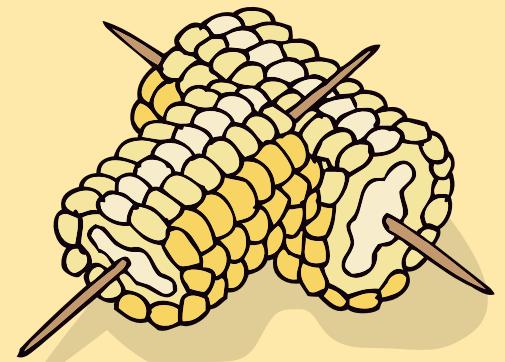
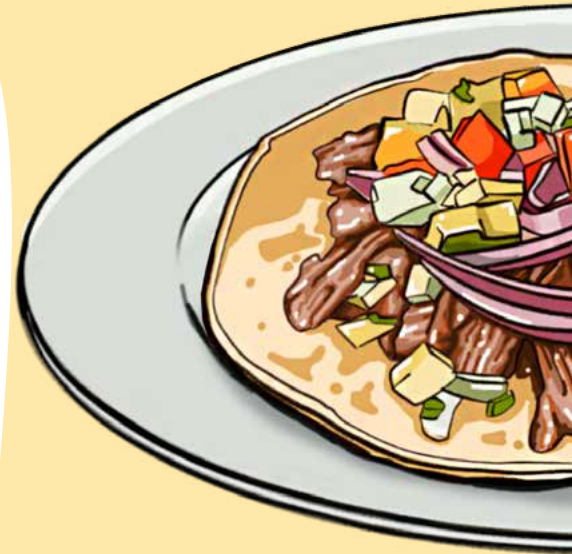
# Ejemplos de alimentos que se pueden vender



La mayoría de las comidas que los escolares consumen se realizan dentro del entorno escolar. **Resalta la importancia crucial de ofrecer alimentos saludables en las instalaciones educativas y, al mismo tiempo, de evitar la venta de productos ultraprocesados.**

# Varios

|   | <b>PORCIÓN</b>   |
|---|------------------|
| Elote / esquites con limón.   | 1 pieza / ½ taza |
| Palomitas naturales 2 tazas.  | (40 g)           |
| Pasitas.  | 2 ½ cucharadas   |
| Alegrías (oblas con pepitas) 35 g.  | 1 pieza          |
| Yogur natural, sin sellos o leyendas.   | ¾ taza           |
| Cacahuates con cáscara.   | 15 piezas        |
| Habas enchiladas.   | ½ taza           |
| Tlacoyo de nopales: 1 tlacoyo chico (70 g) relleno de requesón, ensalada de nopales cocidos, cebolla y jitomate al gusto. Preparar sin manteca ni aceite. | 1 pieza          |
| Torta de frijoles: 1 bolillo chico, 1 rebanada de queso panela, 1 cucharada de frijoles cocidos y machacados, verduras al gusto.                          | 1 pieza          |
| Torta de pollo: 1 bolillo chico, 50 g de carne de pollo deshebrada, 1 rebanada de aguacate, salsa pico de gallo al gusto.                                 | 1 pieza          |
| Quesadilla: 1 tortilla de maíz, 50 g de requesón mezclado con 50 g de verduras cocidas.   | 1 pieza          |



## Porciones y sus equivalentes

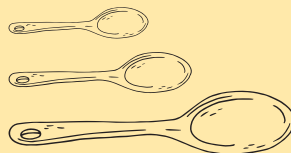
### Medidas



Taza = 240 ml.



Vaso = 200 ml.



Cucharadita = 5 ml.  
Cucharada = 15 ml.  
Cucharada cocina = 45 ml.

### Equivalentes

3 x 5 ml = 15 ml.  
3 x 15 ml = 45 ml.  
2 x 15 ml = 30 ml.  
16 x 15 ml = 240 ml.



# Recetas

## Tostadas de nopales

### Ingredientes:

|                          |              |
|--------------------------|--------------|
| Nopal                    | 2 piezas     |
| Frijol                   | ¼ de taza    |
| Lechuga                  | 1 taza       |
| Tomate                   | ½ pieza      |
| Cebolla                  | Al gusto     |
| Cilantro                 | Al gusto     |
| Sal                      | 1 pizca      |
| Tostada de maíz horneada | 2 piezas     |
| Queso fresco             | ¼ de taza    |
| Aceite                   | 1 cda sopera |

### Preparación:

- Cocer los frijoles y los nopales por separado en una olla con suficiente agua, cebolla y sal.
- Lavar y desinfectar la lechuga, el cilantro y el tomate, picar finamente.
- Calentar el aceite en un sartén, agregar la cebolla, el cilantro y el tomate, sofreír.
- Agregar los frijoles y los nopales, mezclar.
- Servir sobre una tostada, agregar la lechuga y queso rallado.

## Enfrijoladas

### Ingredientes:

|                          |              |
|--------------------------|--------------|
| Frijol                   | ¼ de taza    |
| Tortilla de maíz         | 2 piezas     |
| Queso fresco             | ¼ de taza    |
| Yogur natural descremado |              |
| sin azúcares añadidos    | 1 cda sopera |
| Sal                      | 1 pizca      |
| Cebolla                  | Al gusto     |
| Ajo                      | Al gusto     |

### Preparación:

- Limpiar y lavar los frijoles. Remojarlos en agua por una noche.
- Enjuagar al día siguiente y hervirlos en agua con ajo, cebolla y sal hasta que estén cocidos.
- Machacar los frijoles en un sartén hasta lograr una consistencia caldosa.
- Doblar las tortillas por la mitad y colocarlas en un plato. Bañarlas con los frijoles caldosos.
- Agregar queso fresco y yogurt sobre las enfrijoladas.





### Preparación:

- Lavar y desinfectar: calabaza, chayote, cilantro, elote, yerbabuena, papa, repollo, tomate y zanahoria.
- Pelar y partir el chayote y la zanahoria por la mitad.
- Picar la papa en cubos pequeños.
- Picar la calabaza en rebanadas.
- Lavar la carne y el hueso con agua potable.
- Hervir agua por 15 min; agregar carne, hueso, ajo (1/2 diente), cebolla, cilantro, yerbabuena y sal, seguir con la cocci3n.
- Agregar calabaza, chayote, elote, papa, repollo y zanahoria al caldo, cuando la carne est3 a medio cocer.
- Licuar el tomate, el resto del ajo (1/2 diente), y la cebolla con poca agua.
- Calentar aceite en una cacerola, luego vaciar la salsa y hervirla por 2 minutos; despu3s, incorporarla al caldo y hervir por 15 minutos m3s.
- Servir en un plato hondo y acompa1ar con arroz.



## Caldo de res

### Ingredientes:

|                  |                 |
|------------------|-----------------|
| Carne de res     | ½ taza          |
| Hueso de tu3tano | 1 pieza         |
| Zanahoria        | 1 pieza         |
| Chayote          | ½ pieza         |
| Papa             | ½ pieza         |
| Calabaza         | ½ pieza         |
| Repollo          | ½ pieza         |
| Elote            | ½ pieza         |
| Cebolla blanca   | ½ pieza         |
| Ajo              | 1 diente        |
| Tomate           | ½ pieza         |
| Agua             | 2 litros        |
| Aceite           | 2 cdtas soperas |
| Sal              | 1 pizca         |
| Cilantro         | Al gusto        |
| Yerbabuena       | 3 hojas         |



## Tlacoyo tricolor

### Ingredientes:

|                |              |
|----------------|--------------|
| Harina de maíz | ¾ de taza    |
| Sal            | 1 pizca      |
| Requesón       | ¼ de taza    |
| Nopal          | 1 pieza      |
| Jitomate       | ½ pieza      |
| Aguacate       | 1/3 de pieza |
| Aceite         | 1 cda sopera |
| Queso fresco   | al gusto     |

### Preparación:

- Mezclar la harina de maíz con agua y sal hasta que esté suave.
- Formar bolitas y cubrirlas con un pañuelo suave para que reposen durante 15 minutos.
- Lavar y desinfectar el nopal y el jitomate.
- Cocer el nopal y cuando esté listo cortar en tiras
- Rebanar el jitomate.
- Extender las bolitas y colocar el requesón, doblar al centro cubriendo el relleno, hasta formar un tlacoyo.
- Calentar el comal y agregar aceite, cocer el tlacoyo por 3 o 4 minutos por cada lado.
- Servir con nopales, jitomate, aguacate y salsa verde o roja.
- Espolvorear el queso fresco.

### Recomendación:

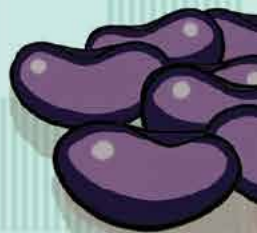
Puedes utilizar masa en lugar de harina de maíz. Y puedes sustituir el requesón por queso de hebra, panela u otro.



## Frijoles con verduras en escabeche

### Ingredientes:

|                |                 |
|----------------|-----------------|
| Frijol negro   | ¼ de taza       |
| Zanahoria      | ½ taza          |
| Jitomate       | ½ pieza         |
| Chile dulce    | Al gusto        |
| Cebolla        | Al gusto        |
| Aceituna       | 2 piezas        |
| Vinagre blanco | Al gusto        |
| Laurel         | Al gusto        |
| Pimienta       | Al gusto        |
| Cilantro       | Al gusto        |
| Sal            | 1 pizca         |
| Aceite         | 3 cdtas soperas |
| Arroz          | ¼ de taza       |
| Ejote          | ½ taza          |
| Ajo            | Al gusto        |







### Preparación:

- Limpiar y lavar los frijoles. Remojarlos en agua por una noche.
- Enjuagar al día siguiente y hervirlos en agua con ajo, cebolla hasta que estén cocidos.
- Lavar y desinfectar chile, cilantro, cebolla, ejotes, jitomate y zanahoria.

### Para el escabeche:

- Cortar la zanahoria en rodajas; sofreír con 1 cucharadita de aceite durante 5 minutos, agregar vinagre, laurel, pimienta, aceitunas y sazonar.
- Picar los ejotes y el cilantro por separado; reservar.
- Calentar 1 cucharadita de aceite en un satén, sofreír jitomate, chile y cebolla; agregar a los frijoles.
- Limpiar, enjuagar y escurrir el arroz.
- Poner en el fuego un sartén y agregar una cucharadita de aceite, añadir el arroz hasta que dore.
- Moler ajo, cebolla y sal con agua hervida y verter la mezcla al arroz, agregar los ejotes.
- Tapar el sartén y cocer a fuego lento.
- Servir los frijoles con el arroz; agregar el escabeche.

## Dobladas de lentejas

### Ingredientes:

|                              |                  |
|------------------------------|------------------|
| Harina de maíz nixtamalizada | 7 ½ cdas soperas |
| Lenteja                      | ¼ de taza        |
| Aceite                       | 2 cdtas soperas  |
| Cebolla                      | Al gusto         |
| Ajo                          | Al gusto         |
| Jitomate                     | 1 pieza          |
| Sal                          | 1 pizca          |
| Queso fresco                 | ¼ de taza        |

### Preparación:

- Limpiar y lavar las lentejas. Remojarlas por una noche.
- Enjuagar las lentejas al día siguiente.
- Hervir con ajo, cebolla y sal hasta que estén cocidas.
- Colocar la harina en un recipiente, añadir poco a poco de agua hasta formar una masa homogénea.
- Formar bolitas de masa y con tus manos formar una tortilla (puedes ocupar una prensa también). Cocinar en el comal a fuego lento.
- Lavar, desinfectar y asar: el jitomate, cebolla y ajo; licuar con las lentejas.
- Calentar aceite en una cacerola, sofreír la mezcla hasta que sazone.
- Doblar las tortillas y colocar en un plato; servir la salsa sobre las tortillas; espolvorear el queso.

### Recomendación:

Puedes utilizar masa en lugar de harina de maíz.

Para consultar más recetas regionales de los diferentes estados del país consulta la página [vidasaludable.gob.mx](http://vidasaludable.gob.mx)



# Frutas y verduras

## (para vender y preparar)



### Frutas

Sandía  
Melón  
Naranja  
Mango  
Piña  
Papaya  
Tuna  
Plátano  
Uvas  
Manzana  
Arándanos  
Anona  
Apipisco  
Cajinicuil / jinicuil  
Caimito  
Canisté  
Capulín  
Carambolo  
Cereza roja  
Chabacano  
Chicozapote  
Chinini  
Chirimoya  
Ciruela  
Coco  
Coyol  
Dátil  
Durazno  
Frambuesa  
Fresa

Frutas secas o  
deshidratadas  
Fruto del pan  
Granada  
Guanábana  
Guaya  
Guayaba  
Higo  
Kiwi  
Berenjena  
Lima  
Mamey  
Mandarina  
Naranja china  
Maracuyá  
Nanche  
Níspero  
Pera  
Piñuela  
Pitahaya  
Pomarrosa  
Saramuyo  
Tamarindo  
Tejocote  
Toronja  
Xoconostle  
Zapote  
Zarzamora  
Xoconostle

### Verduras

Jícama  
Pepino  
Zanahoria  
Acelga  
Apio  
Berro  
Betabel  
Brócoli  
Cabuche  
Calabacita  
Calabaza (amarilla,  
criolla, verde, de  
Castilla)  
Cebolla  
Cebollín  
Champiñón  
Chaya  
Chayote  
Chepil / chipilin  
Chícharo  
Chilacayote  
Chiles: chipotle seco,  
criollo, dulce,  
cristalino de agua,  
de árbol seco,  
guajillo, jalapeño,  
pimiento, poblano,  
trompito, chilillo o  
del monte, chiltepín,  
chilaca, congo, cera,



serrano, habanero.  
Cilantro  
Clavitos  
Col (blanca y morada)  
Coliflor  
Ejote  
Espinaca  
Flores comestibles:  
de calabaza, izote  
y maguey  
Gachupines  
Germinados  
Elote  
Haba  
Hoja santa (nomo,  
acuyo, tlanepa)  
Huazontle  
Huitlacoche  
Jitomate  
Lechuga  
Nabo  
Nopales  
Papaloquelite  
Pimiento  
Poro  
Quelites  
Quintolines  
Rábano  
Romeritos  
Verdolagas  
Tornachile

**La decisión de proporcionar opciones nutritivas no solo tiene un impacto directo en la salud y el bienestar de los estudiantes, sino que también modela hábitos alimentarios que pueden influir en su vida adulta.**

## **Y para beber:**

- Agua simple potable
- Agua de fruta (sin azúcar)
- Pozol
- Atole
- Champurrado



# Ideas para ofrecer en la cooperativa o tienda escolar

Ofrecer opciones saludables y deliciosas es muy sencillo. ¡Te damos algunas opciones!



## Verdura rallada

Zanahoria, betabel y jícama ralladas con limón y chile piquín. Es la forma más sencilla para que las y los estudiantes coman verduras a la hora del recreo.

## Palitos de verduras

Corta pepino, jícama y zanahoria en juliana. Agrega limón y chile piquín en polvo. Estos "palitos" nos proporcionan vitaminas y minerales.

## Jicaletas

Corta rebanadas gruesas de jícama y ensártalas en un palito de madera. Agrega limón y chile piquín en polvo y tendrás una paleta que hidrata y además aporta vitamina C, fibra y hierro.

## Manzana con canela

Esta es una opción sana y rica en antioxidantes. Simplemente corta las manzanas en rebanadas y espolvoréalas con un poco de canela en polvo.

## Paletas picositas

Pica sandía y naranja. Agrega chile piquín y coloca la mezcla, **con su jugo y sin agregar azúcar**, en moldes para paletas y congela. Esta idea aporta vitamina C.



## Paletas de mango

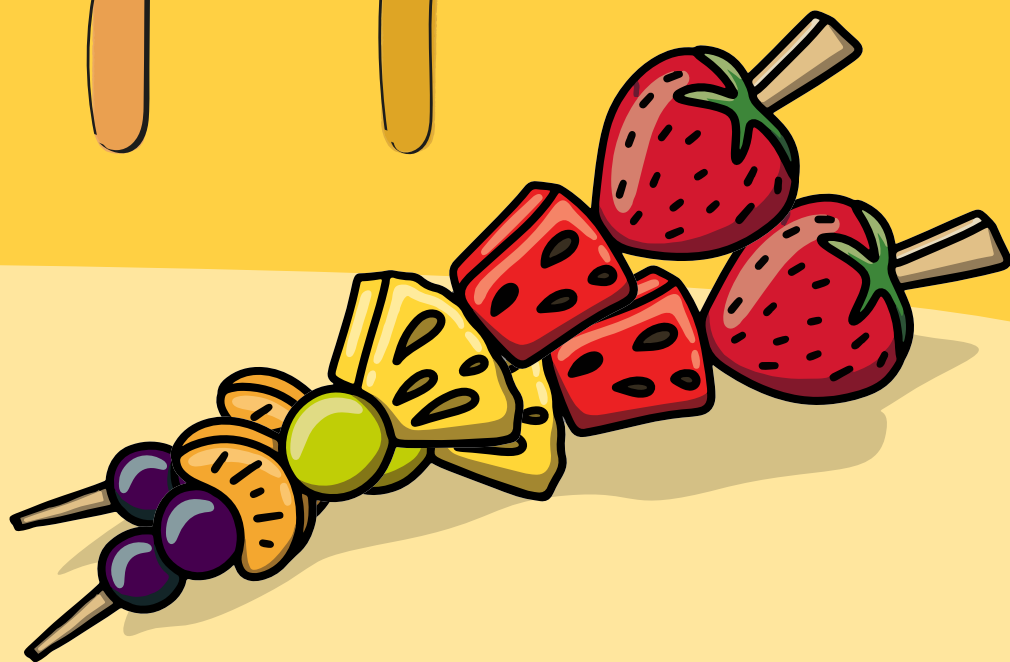
Pica la fruta y mézclala con yogur natural sin azúcar, ni edulcorantes (el mango aportará el sabor dulce). Vierte en un molde para paletas y congela.

## Yogur con fruta

Pica fruta de temporada y mézclala con yogur natural, sin azúcar, ni edulcorantes.

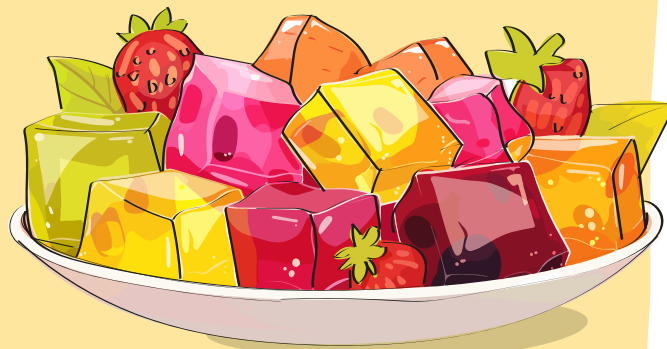
## Brochetas de frutas

Corta en cubos frutas de temporada, arma la brocheta y agrega jugo de limón para que no se oxide. Puedes ponerles chile piquín en polvo.



## Gelatina de frutas

Prepárala con **gelatina sin azúcar ni edulcorantes** y añade fruta de temporada picada. Este postre contiene colágeno que fortalece huesos y ligamentos.



Para dar variedad a tu oferta, además de la opción de frutas, puedes agregar a una gelatina sin azúcar ni edulcorantes, cacahuates, nueces y pasitas.

## Botanas sanas

Mezcla habas, chícharos y garbanzos tostados, agrega chile piquín en polvo.

Esta botana es rica en proteínas, fibra, hidratos de carbono, hierro y potasio.

## Maíz tostado

Cuando se infla al vapor, se obtiene una botana baja en grasa, pero rica en fibra, minerales y proteínas. Puedes agregarle chile piquín en polvo.

## Mezcla de semillas

En un recipiente combina pasitas con semillas de girasol, calabaza tostadas y cacahuates. Recuerda que estos granos contienen proteínas.

## Verduras crujientes

En lugar de frituras, ofrece una opción que aporta fibra y vitaminas: botanas de camote, zanahoria o betabel horneados. Si los compras ya hechos, recuerda verificar que el empaque no contenga sellos.

## Palomitas de maíz

**Hazlas sin aceite ni mantequilla.**

**Tampoco les pongas sal.**

Las palomitas caseras aportan proteína, grasas poliinsaturadas y fibra.

## Frutas deshidratadas

Ofrécelas en bolsitas de 40 g combinadas con nueces, cacahuates y pepitas tostadas. La deshidratación conserva las propiedades de plátanos, manzanas, mangos o ciruelas.



## Tostadas de aguacate

Prepara un guacamole con cebolla, jitomate y cilantro; úntalo en tostadas caseras.

Se trata de un refrigerio sencillo, pero que ofrece muchos beneficios para la salud, ya que tiene nutrientes como las vitaminas E, K y B6, además de fibra y grasas saludables.

## Tostadas de frijol

Para ofrecer una dosis de energía, en una tostada casera unta frijoles cocidos y machacados y agrega un poquito de queso. (Panela, fresco, de cabra o la opción disponible).

## Elotes hervidos

El maíz reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y cáncer de colon. Puedes vender las mazorcas hervidas con limón y chile piquín o bien, desgranadas como esquites.



## Alegrías

Recuerda que el amaranto se considera un 'superalimento'.

Puedes ofrecer piezas pequeñas (30g), no industrializadas y que contengan otras semillas.

**Estos refrigerios y botanas saludables cumplen con los nuevos lineamientos y acciones de Vida Saludable en las escuelas, además de que son deliciosos.**

# Calendario de frutas y verduras

|                  | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
|------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| <b>FRUTAS</b>    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Aguacate         |     | ●   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Chabacano        |     |     |     |     | ●   | ●   |     |     |     |     |     |     |
| Chicozapote      |     |     |     |     |     |     |     |     |     | ●   |     | ●   |
| Ciruela          |     |     |     |     | ●   | ●   | ●   | ●   |     |     |     |     |
| Durazno          |     |     |     |     |     | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   |     |     |
| Fresa            | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   |     |     |     |     |     | ●   | ●   |
| Guayaba          | ●   |     |     |     |     |     |     | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   |
| Higo             |     |     |     |     |     |     | ●   | ●   | ●   |     |     |     |
| Jamaica          | ●   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Jícama           |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     | ●   | ●   |
| Lima             | ●   |     |     |     |     |     |     |     |     |     | ●   | ●   |
| Limón            | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   |
| Mamey            |     | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   |     |     |     |     |     |     |
| Mandarina        | ●   | ●   | ●   |     |     |     |     |     |     | ●   | ●   | ●   |
| Mango            |     | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   |     |     |     |     |
| Manzana          |     |     |     |     |     | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   |     |     |
| Manzana amarilla |     |     |     |     |     |     |     |     |     | ●   |     |     |
| Melón            | ●   |     |     | ●   | ●   | ●   | ●   |     | ●   |     |     |     |
| Naranja          | ●   |     | ●   | ●   | ●   |     |     |     | ●   | ●   | ●   | ●   |
| Papaya           | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   |     | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   |
| Pera             |     |     |     |     | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   |     | ●   |
| Piña             | ●   | ●   |     | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   |     |     |     | ●   |
| Plátano          | ●   |     | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   |
| Sandía           |     | ●   | ●   | ●   | ●   |     | ●   |     | ●   |     |     |     |



|                 | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
|-----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Tamarindo       |     | ●   | ●   | ●   |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Toronja         | ●   |     | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   |
| Tejocote        | ●   |     |     |     |     |     |     |     |     | ●   | ●   | ●   |
| Tuna            |     |     |     |     |     |     | ●   | ●   | ●   |     |     |     |
| Uva             |     |     |     |     |     | ●   | ●   | ●   |     | ●   | ●   |     |
| Zapote negro    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     | ●   |
| <b>VERDURAS</b> |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Acelga          | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   |     | ●   | ●   | ●   | ●   |
| Berenjena       | ●   | ●   |     |     |     |     |     |     |     | ●   |     |     |
| Berro           |     |     |     |     |     | ●   |     |     |     |     |     |     |
| Betabel         | ●   | ●   |     | ●   | ●   |     |     |     | ●   | ●   |     | ●   |
| Calabacita      | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   |     | ●   | ●   |     |
| Calabaza        |     |     |     |     |     |     |     |     |     | ●   | ●   | ●   |
| Cebolla         | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   |     |     |
| Chayote         |     | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   |     |     |     |     | ●   |     |
| Chícharo        | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   |     |     |
| Chile poblano   |     |     |     |     |     |     |     | ●   | ●   | ●   |     |     |
| Chile verde     | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   |     |     | ●   | ●   | ●   | ●   |     |
| Col             | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   |     | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   |
| Coliflor        | ●   | ●   | ●   |     | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   |
| Ejote           | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   |     | ●   | ●   | ●   | ●   |     |
| Espinaca        | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   |     |     | ●   | ●   | ●   | ●   |
| Jitomate        | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   |     |
| Lechuga         | ●   | ●   |     | ●   |     | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   |
| Nopal           |     |     | ●   | ●   |     | ●   | ●   | ●   |     |     |     |     |
| Pepino          | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   |
| Rábano          |     | ●   |     | ●   |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Tomate verde    | ●   | ●   |     | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   |
| Verdolaga       |     |     |     |     |     | ●   |     |     |     |     |     |     |
| Zanahoria       | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   |

# Ejemplos de productos que no se pueden vender

|   |  |
|---|--|
| ✗ | Cacahuete frito y con sal añadida                        |
| ✗ | Fritura de harina  |
| ✗ | Donas  |
| ✗ | Flanes   |
| ✗ | Hamburguesas   |
| ✗ | Hot dog  |
| ✗ | Jugos de caja, néctares, refrescos o bebidas gasificadas |
| ✗ | Papas fritas   |
| ✗ | Pasteles   |
| ✗ | Pizza  |
| ✗ | Chicharrones de cerdo y de harina                        |
| ✗ | Cueritos   |
| ✗ | Frutas en almíbar  |
| ✗ | Crema entera o media crema                               |
| ✗ | Dulces o golosinas                                       |
| ✗ | Paletas o helados de crema                               |
| ✗ | Aguas de sabor industrializadas                          |
| ✗ | Leches saborizadas                                       |
| ✗ | Nachos con queso   |
| ✗ | Botanas industrializadas                                 |





## EXCESO AZÚCARES

### Tampoco puedes vender:

- Alimentos y bebidas con sellos de advertencia o leyendas en el empaque.
- Alimentos y bebidas sueltos o a granel que en su empaque original, tenían sellos o leyendas de advertencia.
- Alimentos o bebidas que incluyen en su preparación ingredientes con sellos o leyendas de advertencia.



SECRETARÍA DE SALUD



SECRETARÍA DE SALUD



SECRETARÍA DE SALUD



SECRETARÍA DE SALUD



SECRETARÍA DE SALUD



SECRETARÍA DE SALUD



SECRETARÍA DE SALUD



SECRETARÍA DE SALUD



SECRETARÍA DE SALUD



SECRETARÍA DE SALUD

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

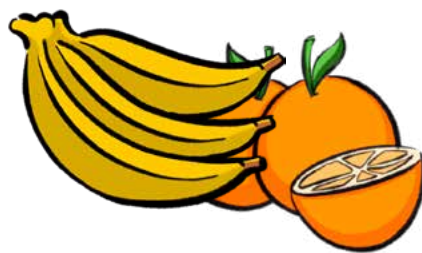
CONTIENE CAFÉINA - EVITAR EN NIÑOS

# Consejos



1

**Siempre ten agua simple potable y alimentos permitidos que no necesiten refrigeración.**



2

**Vende Frutas de temporada y de producción local**

Son más económicas y te ayudan a mantener bajos tus precios.

# 3

## **No vendas productos prohibidos**

Recuerda que las cooperativas o tiendas escolares que no cumplan con la normativa establecida se harán acreedoras a sanciones.



# 4

## **Involucra a las y los estudiantes**

Pregúntales qué alimentos de los permitidos les gustaría encontrar a la venta. Toma en cuenta sus sugerencias.

# 5

## **Cuida la imagen de la cooperativa o tienda escolar**

Para que las y los estudiantes siempre tengan un gran recuerdo de ella, manténla limpia y bien ordenada.

# 7

## **¡Utiliza tu creatividad!**

Juega con la presentación de los refrigerios permitidos en las escuelas, así incentivarás a la comunidad escolar a consumir alimentos más sanos.

# 6

## **Evita el uso de recipientes de un solo uso**

especialmente aquellos que no son amigables con el medio ambiente.

# 8

## **Asesórate**

Si quieres saber más sobre la estrategia nacional Vive saludable, vive feliz consulta la página [vidasaludable.gob.mx](http://vidasaludable.gob.mx)

# Manejo higiénico de alimentos

Todos los establecimientos que preparan alimentos deben cumplir con la normatividad descrita en la NOM-251-SSA1-2009, que establece los requisitos de buenas prácticas de higiene en la preparación de alimentos y bebidas por lo que deben observar:

**Lavar y desinfectar todos los equipos, trastes y superficies que entren en contacto con alimentos.**

**Mantener limpios pisos, paredes, techos y todas las superficies en donde se preparen alimentos.**



**Almacenar y conservar los alimentos en alacenas, mesas, estibas, tarimas, anaqueles, entrepaños, estructuras, refrigeradores, congeladores o cualquier superficie limpia que evite su contaminación.**



**No permitir la presencia de animales domésticos y mascotas.**



**No reutilizar recipientes o envases vacíos que hayan contenido medicamentos, plaguicidas, agentes de limpieza o desinfección, o cualquier sustancia tóxica.**

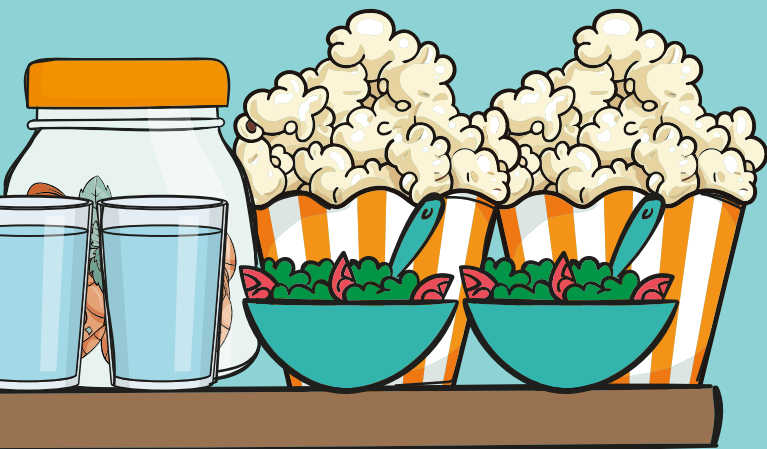


**Lavar las manos antes de preparar alimentos y en cualquier momento que sea necesario.**

**Acudir aseado, con ropa y calzado limpios, cabello corto o recogido, y uñas recortadas, sin esmalte, joyería ni adornos.**

**Proteger de la contaminación o corrosión los tinacos o tanques de almacenamiento de agua y mantenerlos tapados.**

**Almacenar en recipientes cerrados e identificados detergentes, agentes de limpieza, químicos y sustancias tóxicas en lugares separados y delimitados del área de preparación de alimentos.**



**Contar con recipientes con tapa para los residuos.**



**Proteger los drenajes para evitar la entrada de plagas.**



# Corresponsabilidad institucional

## I. Corresponde a las autoridades escolares:

**a)** Difundir, aplicar y vigilar el cumplimiento de los Lineamientos generales a los que deberán sujetarse la preparación, la distribución y el expendio de los alimentos y bebidas preparados, procesados y a granel, así como el fomento de los estilos de vida saludables en alimentación, dentro de toda escuela del Sistema Educativo Nacional y su anexo único.

**b)** Exhortar a la comunidad educativa y a todas las personas dentro de las escuelas a cumplir con los criterios nutrimentales establecidos en el Anexo Único de los Lineamientos en la preparación, distribución y expendio de los alimentos y bebidas.

**c)** Verificar que las personas que atienden los establecimientos de consumo escolar cuenten con la capacitación y den cumplimiento a los Lineamientos y su Anexo Único.

## II. Corresponde a la Secretaría de Salud:

**a)** Acordar la modalidad de las capacitaciones dirigidas a los actores involucrados en la preparación, distribución y expendio de alimentos y bebidas, a través de la Dirección General de Promoción de la Salud, los servicios locales de salud y sus áreas locales de promoción de la salud, de acuerdo con

las necesidades, características y contextos regionales y locales de la población destinataria.

**b)** Brindar información, asesoría y capacitación en materia de orientación alimentaria a las personas miembros de los establecimientos de consumo escolar, proveedores, así como integrantes de la comunidad educativa, entre otros actores interesados.

**c)** La Secretaría de Salud proporcionará capacitaciones sobre sistemas alimentarios, prácticas alimentarias y nutrición a maestras y maestros, madres y padres de familia y personas tutoras, así como a las y los estudiantes; dará a conocer los requisitos y procedimientos para formar comités de alimentación, y propondrá a la SEP los manuales o guías para la operación de los comités de alimentación que la comunidad educativa decida formar.

**Para consultar los Lineamientos visita la página [vidasaludable.gob.mx](http://vidasaludable.gob.mx)**



# Prohibiciones y sanciones

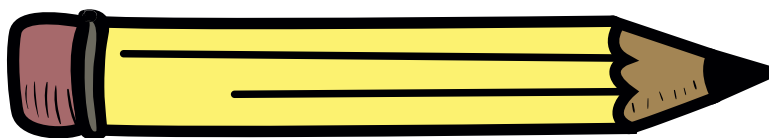
Si la autoridad escolar promueve, propicie o permite la preparación, distribución, expendio o difusión de publicidad de alimentos y bebidas no permitidos para las escuelas **en contravención a lo establecido en el Anexo Único de los Lineamientos, las Guías Alimentarias y demás normativa aplicable**, incurrirán en las infracciones previstas en el artículo 170, fracciones VIII y IX de la Ley General de Educación, **así como en el artículo 301, párrafo segundo de la LGS y se harán acreedores a las sanciones establecidas en los artículos 171, fracciones I, inciso a) y II de la LGE, así como 416, 417 y 422 de la LGS, respectivamente.**

En caso de incumplimiento de las obligaciones contenidas en los presentes Lineamientos y su Anexo Único, así como la omisión de dar aviso a las autoridades correspondientes, la autoridad escolar será responsable.

**VIII.** Realizar o permitir la difusión de publicidad dentro del plantel escolar que no fomente la promoción de estilos de vida saludables en alimentación, así como la comercialización de bienes o servicios notoriamente ajenos al proceso educativo, con excepción de los de alimentos.

**IX.** Serán sancionados quienes efectúen actividades que pongan en riesgo la salud o la seguridad de los educandos o que menoscaben su dignidad y en el artículo 301, párrafo segundo de la Ley General de Salud:

**Queda prohibida la publicidad de alimentos y bebidas con bajo valor nutricional y alta densidad energética, dentro de los centros escolares.**





## Para finalizar

Estamos seguros que las tiendas, cooperativas y comedores escolares tienen el potencial de convertirse en espacios donde se promueva la salud, la educación alimentaria y el bienestar general de las y los estudiantes.

Cuando quienes venden alimentos en las escuelas ofrecen opciones nutritivas, están contribuyendo significativamente a la formación de generaciones más saludables y empoderadas, convirtiéndose en agentes de cambio al promover una cultura del bienestar.

Súmate para ofrecer opciones de alimentos más saludables que potencien el crecimiento y el aprendizaje. Únete a nosotros en el camino hacia una mejor nutrición y un estilo de vida más saludable para las generaciones venideras.

**Construyamos juntos un entorno donde la salud y el éxito se fusionen en cada alimento.**





Gobierno de  
**México**





Gobierno de  
**México**



Te invitamos a implementar los  
**Lineamientos de Alimentos  
y Bebidas dentro de las Escuelas** y las  
sugerencias que te ofrecemos en este manual.  
No solo eso, compártelos con tu familia,  
amigos y comunidad.

Recuerda, tú ya eres un agente de transformación.

Toma la iniciativa e invita a más  
personas a ser parte de esta cruzada  
por la salud de todos los mexicanos.

**Cambiar los malos hábitos  
por prácticas más saludables.  
¡solo es posible si nos sumamos todos!**

Consulta la página [vidasaludable.gob.mx](http://vidasaludable.gob.mx)

