Gobierno de México

vive Saludable Vive Feliz

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

Educación
Secretaría de Educación Pública

Salud
Secretaría de Salud

IMSS

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

Instituto Nacional de Salud Pública

DANHOS Y TESHA

unicef
para cada infancia

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, marzo 2025.

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 2

Conociendo los Lineamientos 6

Hablemos de cooperativas y tiendas escolares 8

Ejemplos de alimentos que se pueden vender 10

Recetas 12

Frutas y verduras 16

Ideas para ofrecer en la cooperativa o tienda escolar 18

Calendario de frutas y verduras de temporada 22

Ejemplos de productos que no se pueden vender 24

Consejos 26

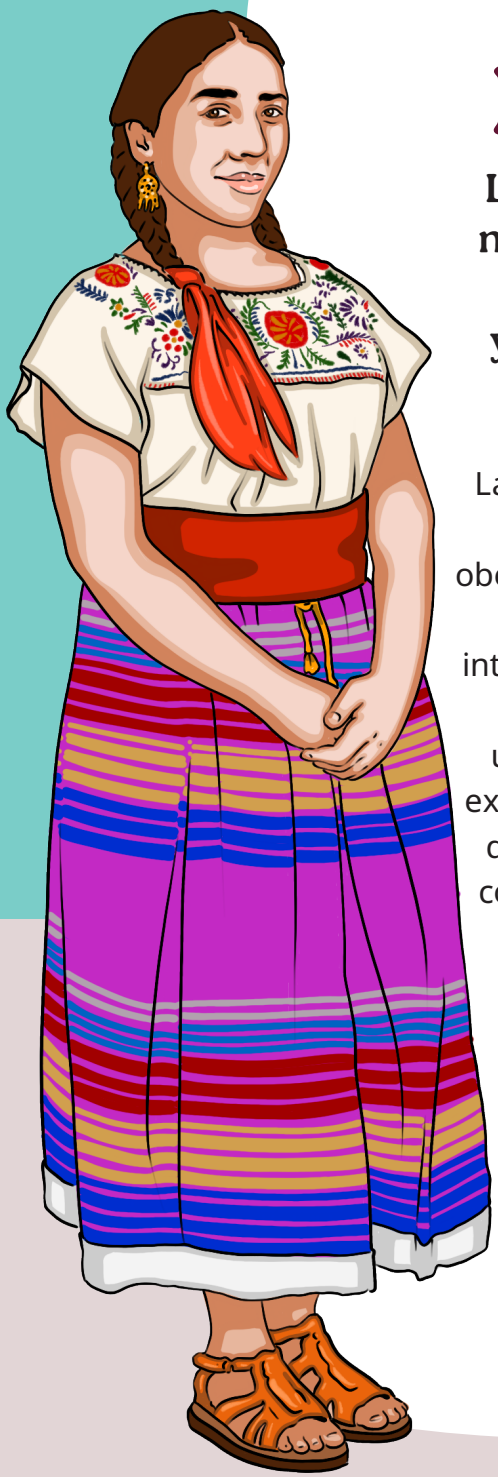
Manejo higiénico de alimentos 28

Corresponsabilidad institucional 30

Vigilancia y control 31

Para finalizar 32

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.

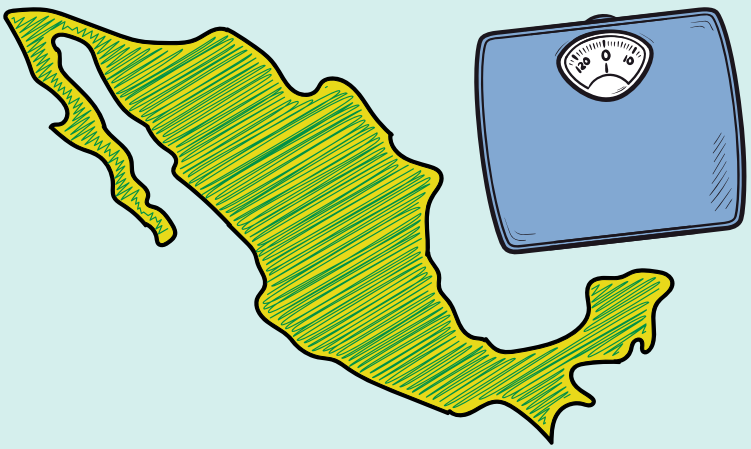
Un México con mayor acceso a la cultura y el deporte para los estudiantes mexicanos.

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 tipos educativos: Básica y Media 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
de las niñas, niños y adolescentes mexicanos tienen sobrepeso u obesidad.

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

Esto representa más de
15 millones
de niñas, niños y adolescentes con mala nutrición.

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 y media superior.

¿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.

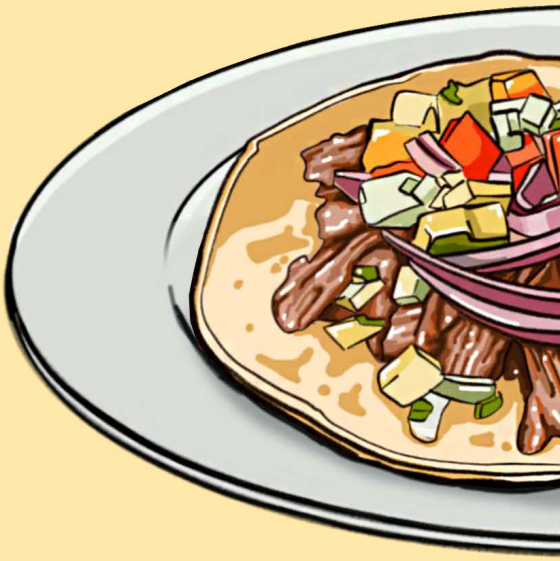
Tú puedes hacer una diferencia al seguir los consejos de este Manual.

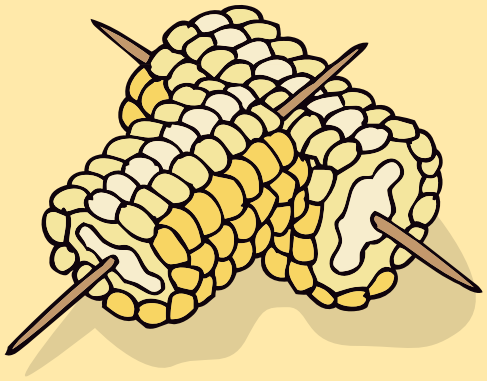
Ejemplos de alimentos que se pueden vender

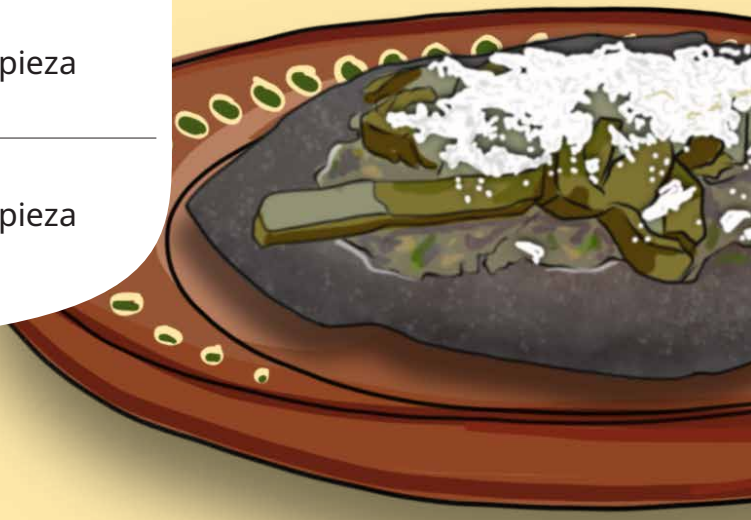
La mayoría de las comidas que los escolares consumen se realizan dentro del entorno escolar. Resalta la importancia crucial de ofrecer alimentos saludables en las instalaciones educativas y, al mismo tiempo, de evitar la venta de productos ultraprocesados.

Varios

	PORCIÓN
Elote / esquites con limón.	1 pieza / ½ taza
Palomitas naturales 2 tazas.	(40 g)
Pasitas.	2 ½ cucharadas
Alegrías (obleas 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





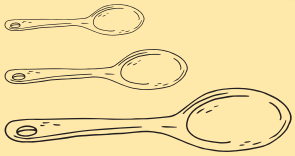


Porciones y sus equivalentes

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 cdta 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 cdta 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 cocción.
- Agregar calabaza, chayote, elote, papa, repollo y zanahoria al caldo, cuando la carne esté 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; después, incorporarla al caldo y hervir por 15 minutos más.
- Servir en un plato hondo y acompañar con arroz.

Caldo de res

Ingredientes:

Carne de res	½ taza
Hueso de tuétano	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 cdta sopera
Queso fresco	al gusto

Preparación:

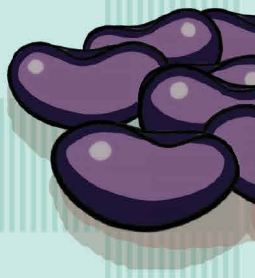
- Mezclar la harina de maíz con agua y sal hasta que esté suave.
- Formar bolitas y cubrirlas con un pañuelo suave para que reposen durante 15 minutos.
- Lavar y desinfectar el nopal y el jitomate.
- Cocer el nopal y cuando esté listo cortar en tiras
- Rebanar el jitomate.
- Extender las bolitas y colocar 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.

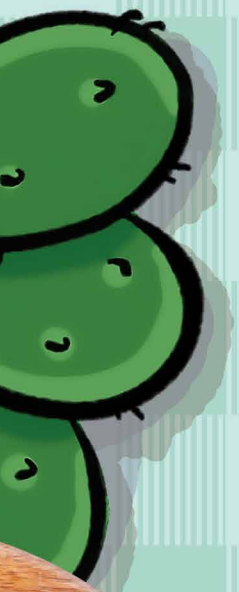
Recomendación:
Puedes utilizar masa en lugar de harina de maíz.
Y puedes sustituir el requesón por queso de hebra, panela u otro.

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 el 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

Frutas y verduras
(para vender y preparar)

Frutas

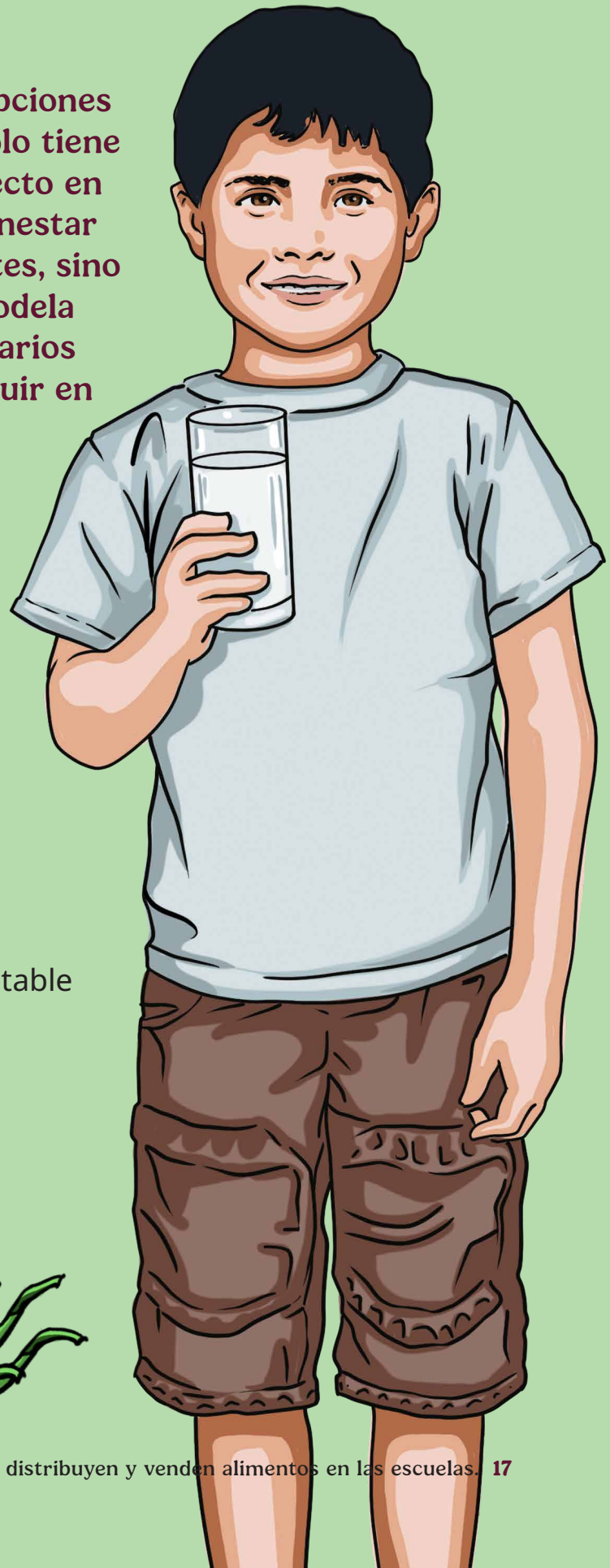
Sandía
Melón
Naranja
Mango
Piña
Papaya
Tuna
Plátano
Uvas
Manzana
Arándanos
Anona
Apipisco
Cajinicuil / jinicuil
Caimito
Canisté
Capulín
Carambolo
Cereza roja
Chabacano
Chicozapote
Chinini
Chirimoya
Ciruela
Coco
Coyol
Dátil
Durazno
Frambuesa
Fresa
Frutas secas o deshidratadas
Fruto del pan
Granada
Guanábana
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

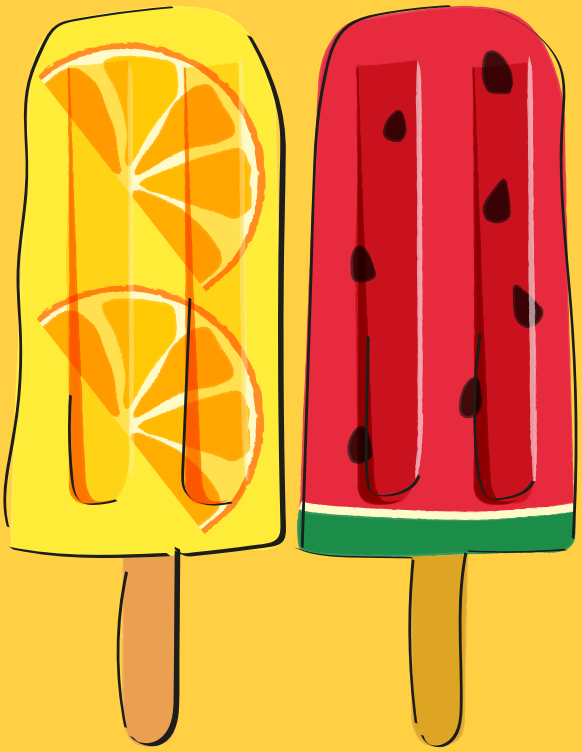
Corta rebanadas gruesas de jícama y ensártalas en un palito de madera. Agrega limón y chile piquín en polvo y tendrás una paleta que hidrata y además aporta vitamina C, fibra y hierro.

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

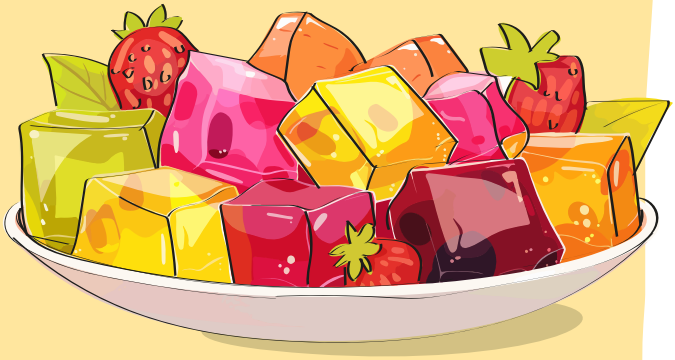
Pica fruta de temporada y mézclala con yogur natural, sin azúcar, ni edulcorantes.

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 endulcorantes 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

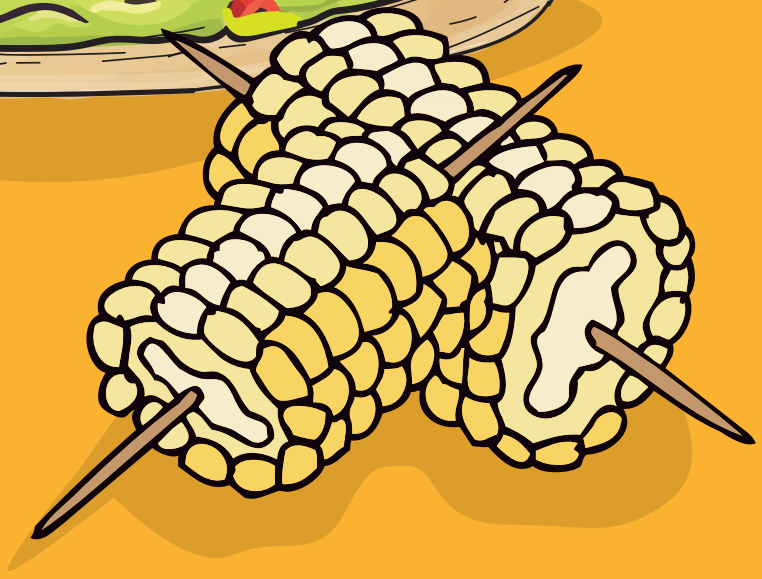
Prepara un guacamole con cebolla, jitomate y cilantro; úntalo en tostadas caseras. Se trata de un refrigerio sencillo, pero que ofrece muchos beneficios para la salud, ya que tiene nutrientes como las vitaminas E, K y B6, además de fibra y grasas saludables.

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 de temporada

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
FRUTAS												
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												●
VERDURAS												
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

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

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.

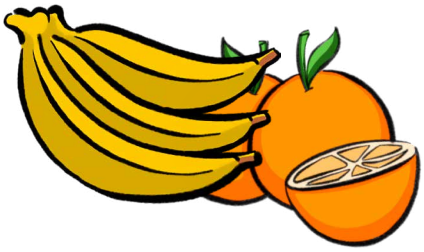
CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

CONTIENE CAFEÍNA - 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, mantenla limpia y bien ordenada.

6

Evita el uso de recipientes de un solo uso

especialmente aquellos que no son amigables con el medio ambiente.

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.

8

Asesórate

Si quieres saber más sobre la estrategia nacional Vive saludable, vive feliz consulta la página **vidasaludable.gob.mx**

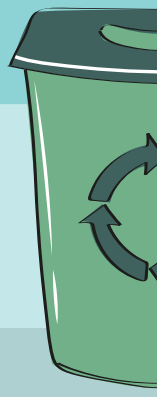
Manejo higiénico de alimentos

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:

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

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.



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

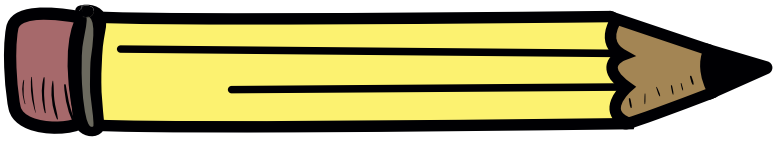
Vigilancia y control

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.

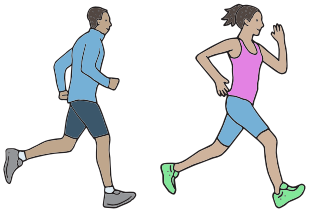
Por una vida saludable

Una dieta equilibrada y la actividad física son la base para un estilo de vida saludable y activo. Estas son algunas recomendaciones para lograrlo.

Planea tu día:
Así será más fácil establecer un espacio para tu salud.

Limita el tiempo frente a las pantallas:
Pasar más de dos horas diarias frente a los monitores aumenta la ganancia de peso, prefiere realizar actividades al aire libre.

Programa pausas activas:
Si mantienes periodos largos de inactividad, procura moverte cada dos o tres horas, ponerte de pie y estirarte.



Corre o camina al menos 30 minutos al día:
Te ayudará a oxigenar tu cerebro, cuidar tu corazón y fortalecer tus huesos, además tu estado de ánimo será mejor.

Practica algún deporte:
Esto traerá beneficios para tu salud física y emocional.

Mantente hidratado:
Bebe de 6 a 8 vasos de agua simple potable al día.

Consume una dieta equilibrada:
Incorpora frutas y verduras de temporada.

Duerme bien:
Dependiendo de tu edad y del tipo de actividad que realizas, procura descansar al menos 8 horas diarias.

Comparte con tu familia y amigos estas actividades y pongan en práctica un estilo de vida saludable

Vive saludable, vive feliz.

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 la estrategia nacional Vive Saludable. Vive Feliz, por la salud de todas y todos los mexicanos.

Practica un estilo de vida más saludable. ¡Empieza contigo, súmate al cambio!

Consulta la página **vidasaludable.gob.mx**