

YA ES HORA DE... COMER BIEN



Preparaciones saludables para los niños

Conoce qué alimentos se
podrán ofertar en las
escuelas

Alimentos que estarán permitidos

Alimentos que estarán prohibidos

Verduras y hortalizas frescas de temporada y de la región, como zanahorias, pepinos, jitomates, nopales y más.

Comida rápida o frita, con grasas saturadas, azúcar y sodio en exceso.

Frutas frescas como plátano, manzana, fresa, sandía, entre otras.

Refrigerios o postres a base de semillas y/o cereales integrales

Postres naturales a base de semillas o cereales integrales sin azúcar ni grasa añadida.

Postres y dulces procesados, como pastelillos, galletas, pan dulce, chocolate entre otros.

Botanas saludables como cacahuates sin sal, habas y pepitas de calabaza.

Botanas saladas como frituras, chicharrones de harina, cacahuates con sal, etc.

Agua natural o bebidas sin endulzar, como infusiones herbales o frutales.

Bebidas azucaradas o industrializadas, como jugos o néctares con sellos de advertencia, refrescos y aguas saborizadas.

El objetivo es promover el consumo de alimentos saludables de los siguientes grupos:



Verduras
(nopales, calabazas, etc.)



Leguminosas
(lenteja, frijol, etc.)



Frutas
(manzana, naranja, etc.)



Cereales y granos
(amaranto, avena, etc.)



Taco de frijoles



Quesadilla de tortilla de maíz con pollo o champiñones al comal



Tlacoyo de haba con ensalada de nopales al comal



Huevos duros con verdura



Avena con frutos deshidratados



Yogurt sin azúcar con fruta fresca



Ya no se permitirán alimentos procesados o que contengan azúcar, grasa o sodio en exceso.



Mayonesa y aderezos industrializados



Polvos de chile, y salsas picantes industrializadas



Preparaciones con base de embutidos



Comida rápida



Aguas de sabor de sobres jarabes o polvos



Postres caseros altos en azúcar



Bebidas a base de leche con azúcar



Preparaciones fritas

La Ley General de Educación respalda estos lineamientos para mejorar la alimentación escolar y fomentar un estilo de vida más saludable.