



ESTABLECIMIENTOS DE CONSUMO ESCOLAR

L. N. JAZMÍN HERNÁNDEZ ESCAMILLA
Promotora de Educ. Para la Salud L034

AGOSTO, 2013



ANTECEDENTES LEGALES



- 26 de febrero de 2013, se publicó en el Diario Oficial de la Federación el Decreto por el que se modifican los artículos 3° y 73º de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, en cuyo artículo Quinto Transitorio ... las autoridades competentes deberán realizar las adecuaciones al marco jurídico para **prohibir en todas las escuelas los alimentos que no favorezcan la salud de los educandos.**



- 16 de mayo de 2014, se publicó en el Diario Oficial de la Federación el **Acuerdo mediante el cual se establecen los Lineamientos Generales para el Expendio y Distribución de Alimentos y Bebidas Preparados en las Escuelas del Sistema Educativo Nacional y su Anexo Único**, expedidos por la Secretaría de Educación Pública, mismos que tiene por objeto **regular los criterios nutrimentales a los que se deberán sujetar los alimentos y bebidas que se consuman dentro de los planteles educativos.**



- En el acuerdo se establecen **los principios de una alimentación correcta**, las **condiciones higiénicas** y de **limpieza** para la preparación de alimentos y bebidas, integración del Comité de Establecimientos de Consumo Escolar, obligaciones de los proveedores, atribuciones de las autoridades educativas y sanitarias y **prohibiciones y sanciones**.



- Las disposiciones contenidas en los Lineamientos son de carácter **obligatorio** y tienen por objeto **regular** la organización y el funcionamiento de los establecimientos de consumo escolar ...



¿POR QUÉ AHORA?

¿NOTAMOS QUE ALGO CAMBIO?



Ensanut

- Reporta la presencia de **desnutrición crónica** y de otras enfermedades carenciales que afectan a la población infantil del país; paradójicamente también señala que el **sobrepeso y la obesidad** en niñas, niños y adolescentes son un problema de salud importante.
- Actualmente, para la población en México el sobrepeso y la obesidad aparecen como señales de emergencia que alertan sobre el deterioro en la salud.



- 2º lugar a nivel mundial Obesidad en mayores de 15 años
- 1er Lugar en obesidad infantil a nivel mundial

+ de 4,000,000 de niñ@s entre 5 y 11 tienen sobrepeso y obesidad.

1 de cada 4





Video ¿DE QUÉ MURIÓ PONCHO?

NiUnPonchoMás, disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=t1Kgbmgv9o8>



¿ Y QUE TIENEN QUE VER LOS ESTABLECIMIENTOS DE CONSUMO ESCOLAR?



DEFINICIONES



- Alimentación correcta: hábitos alimentarios que de acuerdo con los conocimientos aceptados en la materia, **cumplen con las necesidades específicas** en las diferentes etapas de la vida, promueven en los niños y las niñas el crecimiento y desarrollo adecuados ...
- Alimentos y bebidas preparados: a los que se **someten a un procedimiento** mecánico como picado, mezclado, entre otros; físico químico como calor húmedo o seco, de fritura, enfriamiento o congelación para su consumo.
- Agua simple potable: al líquido que no contiene contaminantes físicos, químicos ni biológicos; es incoloro, insípido e inoloro y no causa efectos nocivos al ser humano. Es el **líquido más recomendable para una hidratación** adecuada porque no se le ha adicionado; nutrimento o ingrediente alguno;



- Colación o refrigerio: a la **porción de alimento consumida entre las comidas principales (desayuno, comida y cena)**, y sirve para cumplir las características de una dieta correcta
- Comité de Establecimientos de Consumo Escolar: al grupo de personas ... que se **compromete y responsabiliza** de la organización y el desarrollo de **acciones en torno al expendio y distribución de alimentos** y bebidas preparados y procesados, de conformidad con lo establecido en el presente Acuerdo
- Establecimiento de Consumo Escolar: a los **espacios asignados en las escuelas**, públicas y particulares del Sistema Educativo Nacional, **para ofrecer a los estudiantes alimentos y bebidas preparados y procesados** dentro de sus instalaciones. Incluye todo expendio de alimentos y bebidas que opere al interior de las escuelas, cualquiera que sea la denominación o naturaleza jurídica que adopte



- **Expendio:** a la actividad de **vender alimentos y bebidas** preparados y procesados en los Establecimientos de Consumo Escolar
- **Hábitos alimentarios:** al conjunto de **conductas adquiridas** por un individuo, **por la repetición** de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada.
- **Orientación alimentaria:** acciones que **proporcionan información** básica, científicamente validada y sistematizada, tendiente a desarrollar habilidades, actitudes y prácticas **relacionadas con los alimentos y la alimentación** para favorecer la adopción de una dieta correcta en el ámbito individual, familiar o colectivo ...



- Plato del Bien Comer: a la herramienta gráfica que representa y resume los criterios generales que unifican y dan congruencia a la **orientación alimentaria** dirigida a brindar a la población opciones prácticas, con respaldo científico, para la integración de una alimentación correcta ...
- Proveedor: a la persona física, microempresa, institución pública o privada que **abastece** a las escuelas, de manera regular, de los insumos para la preparación, expendio y distribución de alimentos, con base en lo establecido en el presente Acuerdo y su Anexo Único



¿Cómo tiene que ser la alimentación de nuestros niños?

COMPLETA ALIMENTACIÓN



- En las escuelas del Sistema Educativo Nacional se fomentará el consumo de alimentos y bebidas que favorezcan la salud de los estudiantes, considerando las siguientes características de una dieta correcta:
 - I. **Completa:** que contenga todos los nutrimentos. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los **tres grupos** expresados en **El Plato del Bien Comer**.
(pechuga de pollo = rojo, ensalada = verde y una tortilla= grupo amarillo)
 - I. **Equilibrada:** que los nutrimentos guarden las **proporciones apropiadas** entre sí.
(más del grupo verde, suficiente del amarillo y poco del grupo rojo)
 - I. **Inocua:** que su consumo habitual **no implique riesgos** para la salud porque está **exenta de microorganismos** patógenos, toxinas, contaminantes, que se consuma con medida y que **no aporte cantidades excesivas** de ningún componente o nutrimento.
(consumo de refresco a la larga genera daño al riñón por lo que su consumo no es inocuo)



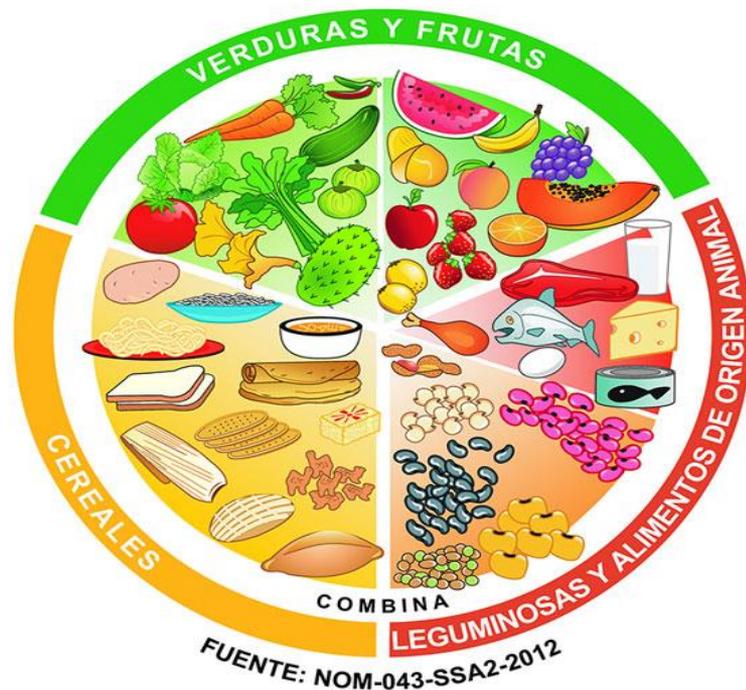
- I. **Suficiente:** que cubra las **necesidades de todos los nutrientes**, de tal manera que en el caso de los niños o niñas, que crezcan y se desarrollen de manera correcta.
(Un niño no puede consumir la misma cantidad que un adulto, tampoco deben dejar de comer por que se ve afectado su crecimiento)

- I. **Variada:** que de una comida a otra, incluya **alimentos diferentes** de cada grupo.
(En el desayuno una verdura naranja, en la comida una verdura verde y en la cena una verdura morada)

- I. **Adecuada:** que esté **acorde con los gustos y la cultura** de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características.
(aquí en México no se come gato, murciélago o perro como en otros países).



El Plato del Bien Comer





NOM-251-SSA1-2009, "Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios"

HIGIENE EN LOS LUGARES DE PREPARACIÓN

28 niños intoxicados leves por la comida de un colegio de Sarrià

Los menores, de entre tres y cinco años, sufrieron vómitos a las dos horas de haber comido



JESSICA MOUZO QUINTANS

Barcelona · 15 JUN 2016 · 19:06 CEST



NEWSLETTER

Recibe la mejor información en tu bandeja de entrada



TE PUEDE INTERESAR

Un mapa, profesores mensajeros y bonos para que ningún escolar se quede sin comida



La odisea de garantizar las viandas escolares para los niños más pobres



¿Por qué es importante la higiene?

Más de 100 estudiantes intoxicados con alimentos en escuela de Villa Nueva

Un total de 111 personas, entre estudiantes y maestros, fueron atendidos en tres hospitales por intoxicación alimenticia. El problema se originó en una actividad escolar en Villa Nueva.

Intoxicación Alimentaria en un Colegio de Guadalajara

La intoxicación alimentaria de 87 alumnos de un colegio en Guadalajara se debió a u

16/11/2017

El pasado **9 de Noviembre** saltaban las alarmas cuando se daba parte de un posible

Los resultados obtenidos de las muestras recogidas por los **Servicios de Salud Pública de Guadalajara (Santiago Apostol)** han determinado que la **causa de la intoxicación a**

Según lo explicado por la **directora provincial de Sanidad, Margarita Gascuña**, q

Por Redacción

24 de agosto de 2018 a las 14:08h



★ Archivado en:

▸ Villa Nueva



- Los establecimientos deben contar con **instalaciones que eviten la contaminación** de los alimentos.
- Los pisos, paredes y techos del área de producción o elaboración deben ser **de fácil limpieza**.
- Evitar que las **tuberías, vigas, cables**, pasen por encima de **los tanques y de las áreas de producción** en donde los alimentos estén expuestos.
- Contar con **agua potable**, las cisternas o tinacos deben estar protegidos contra la contaminación y corrosión y deben permanecer tapados



- Todos los utensilios y equipos se tienen que lavar y desinfectar al inicio y al finalizar la jornada, son **tres procesos**: 1 . Lavado: jabón, 2. enjuagado: agua, 3. desinfección: cloro o yodo. **No se puede mezclar jabón con cloro.**
- Se requiere **lavar y desinfectar al iniciar y al terminar la jornada el área** donde se van a manipular los alimentos (mesas, parrillas, estufas) , considerando una vez a la semana una limpieza exhaustiva: paredes, techo, puerta, etc.
- **No** se debe tener **fauna nociva** (moscas, ratones, cucarachas), ni debe de estar donde le pueda caer lluvia de forma directa a los alimentos.



- **No** se debe tener **productos de limpieza** cerca de los alimentos (contaminación cruzada: el sabor del jabón puede penetrarse en una manzana o en una cebolla)
- Los utensilios de limpieza como escobas o trapeadores no deben colocarse cerca de alimentos o bebidas.



Dilución de productos químicos

- Los productos de limpieza (jabón y cloro) se tienen que utilizar en la cantidad indicada en el envase.

PRODUCTO	DETERGENTE ROMA (NEUTRO)	CLORO CLORALEX
DILUCIÓN	<p><u>Áreas, equipos y superficies:</u> 125g en 2 L de agua</p> <p><u>Accesorios, utensilios de cocina y loza:</u> 125 g en 2 L de agua</p>	<p><u>Superficies contacto con alimentos:</u> 20 gotas (1 mL) en 1 L de agua</p> <p><u>Desinfección de superficies:</u> 20 gotas (1 mL) en 1 L de agua</p> <p><u>Desinfección Tablas para Corte y utensilios:</u> 20 gotas (1 mL) en 1 L de agua. Inmersión por 5 minutos o por aspersion</p>



- La instalación tiene que contar con un **bote de basura** de fácil acceso en dónde se pueda desechar la basura y este tiene que **tener tapa**.
- Publicar lista de precios
- Colocar **letreros** que **inviten a una sana alimentación**
- Colocar letreros que **inviten al lavado de manos**



LIMPIEZA EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

Se sujetarán a lo dispuesto por las normas oficiales mexicanas NOM-251-SSA1-2009, "Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios" y NOM-043-SSA2-2012, "Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación"



- Todo se **lava, se enjuaga y se desinfecta** (verduras, latas y frutas), recordando que son 3 procesos separados.
- **No** pueden manipular los alimentos **personas enfermas** (por ejemplo con diarrea o infecciones en la garganta)
- Alimentos **percederos no pueden guardarse por mas de 3 días** y si lo estipula se tienen que mantener en refrigeración. (Jamón, queso, crema)
- **No se puede tener ningún alimento o utensilio de preparación sobre el piso** o pegados a la pared, todo debe estar a **15 cm** de distancia (para evitar que la fauna nociva llegue a el)
- **Uso de cofia que cubra todo el cabello y uso de cubrenariboca**



- La persona que manipula **el dinero no puede estar en contacto con alimentos.**
- Evitar **contaminación cruzada** (por ejemplo usar la misma tabla para cortar carne de pollo y de res, sin antes pasar por el proceso de lavado y desinfección o tocar verduras y después carnes sin haberse lavado antes las manos)
- **Lavado de manos** (cada 20 minutos ya que es el tiempo en el que una bacteria se multiplica)
- **Uñas cortas, sin pintar y sin alhajas** (ya que en los anillos pueden quedar microorganismos o restos de alimentos)



- Almacenamiento de **muestras testigo** durante 72 hrs. (Es una porción del alimento, debidamente etiquetado y que se mantendrá en congelación, en caso de haber una intoxicación alimentaria es la que sirve para deslindar responsabilidades).
- Uso de **PEPS** (Lo primero que se compro es lo primero que se tiene que consumir, o dependiendo de la fecha de caducidad)
- No se pueden utilizar materias primas con fecha de **caducidad vencida**, ni vender productos en este estado.

CARACTERÍSTICAS PARA COMPRAR ALIMENTO

	CARNE	AVES	CARNES FRÍAS	PRODUCTOS DE PESCA	CRUSTÁCEOS
ACEPTAR	<p>Color <u>Res:</u> rojo brillante <u>Cordero:</u> Rojo <u>Cerdo:</u> Rosa Pálido Grasa: Blanca Textura: Firme y elástica Olor: Característico</p>	<p>Color: Característico Textura: Firme Olor: Característico</p>	<p>Todas las carnes frías deben recibirse a una temperatura máxima de 4 ° C. Deberá tener su fecha de caducidad vigente</p>	<p>Color: Agallas de color rojo brillante. Apariencia: ojos saltones, limpios, transparentes y brillantes. Textura: Firme Olor: Característico</p>	<p>Color: Característico Textura: Firme Olor: Característico al marisco.</p>
RECHAZAR	<p>Color: Verdosa o café obscuro, descolorida en el tejido elástico. Olor: Rancio</p>	<p>Color: Verdosa, amoratada o con diferentes coloraciones. Textura: Blanda y pegajosa bajo alas ó piel. Olor: Anormal</p>	<p>Textura: Viscosa</p>	<p>Color: Gris o verde en agallas. Apariencia: seca, ojos hundidos y opacos. Textura: Flácida Olor: Amoniaco o anormal</p>	<p>Textura: Flácida Apariencia: Articulaciones con pérdida de tensión y contracción, opaco con manchas oscuras.</p>

TEMPERATURAS A LAS QUE LOS ALIMENTOS SE TIENEN QUE COCER

ALIMENTO	AVES Y CARNES RELLENAS	CARNE DE CERDO, CARNE MOLIDA DE RES, HUEVO Y ALIMENTOS A BASE DE HUEVO	PESCADO Y OTROS
TEMPERATURA	74º	69º	63º
TIEMPO	15 SEG	15 SEG	15 SEG

La temperatura tiene que ser tomada cuando se este finalizando el proceso de cocci3n. El sensor del term3metro tiene que llegar al centro de la pieza que se este cociendo. El term3metro no debe tocar el sart3n u olla donde se este cociendo el alimento. El term3metro no se debe dejar dentro durante la cocci3n.





DILUCIÓN DE PRODUCTOS QUÍMICOS PARA ALIMENTOS

DETERGENTE ROMA (NEUTRO)	CLORO CLORALEX
125 g en 2 L de agua Por inmersión o frotando, dejar actuar por 5 minutos	10 gotas (0,5 mL) en 1 L de agua Por inmersión durante 5 minutos para fruta y verdura o 2 minutos para huevo entero

Es preferible medir las cantidades de desinfectante con una jeringa para evitar usarlos en exceso ya que pueden provocar intoxicaciones.

Esta tabla es un ejemplo de las diluciones, se tiene que revisar las especificaciones para cada producto químico.

Las diluciones del producto químico en agua se tiene que realizar antes de agregar los alimentos



COMITÉ DE ESTABLECIMIENTOS DE CONSUMO ESCOLAR.



Con el fin de generar entornos saludables en la escuela, el Comité de Establecimientos de Consumo Escolar promoverá la realización de las siguientes acciones:

I. **Convocar** a madres y padres de familia de la comunidad educativa a participar en las acciones relacionadas con **el expendio y distribución de alimentos** y bebidas de acuerdo a los criterios nutrimentales establecidos en el Anexo Único del presente Acuerdo

II. Establecer alianzas entre la escuela y la familia para adoptar una alimentación correcta

III. **Gestionar la capacitación y orientación alimentaria** dirigida a las personas directamente involucradas en la preparación, el expendio y la distribución de los alimentos y bebidas



IV. Difundir entre la comunidad educativa **el tipo de alimentos y bebidas** que se expenden y distribuyen en la escuela, basados en las recomendaciones y prohibiciones contenidas en el Anexo Único del presente Acuerdo

V. Supervisar y vigilar de manera permanente **la calidad y el tipo de productos que pueden expendirse y distribuirse**, verificando que los alimentos y bebidas señalen la fecha de caducidad o consumo preferente, la información nutrimental del producto y que cumplan con las disposiciones establecidas en el Anexo Único del presente Acuerdo

VI. Verificar el cumplimiento de las medidas de seguridad e higiene para la preparación, expendio y distribución de alimentos y bebidas en la escuela.



PROHIBICIONES Y SANCIONES



- **Decimoctavo.-** Queda **prohibida** la preparación, expendio y distribución de alimentos y bebidas en las escuelas del Sistema Educativo Nacional, **que por representar una fuente de azúcares simples, harinas refinadas, grasas o sodio, no cumplan con los criterios nutrimentales** del Anexo Único del presente Acuerdo y, en consecuencia, no favorezcan la salud de los educandos y la pongan en riesgo.
- **Decimonoveno.-** Los prestadores de servicios educativos que promuevan o propicien la preparación, expendio y distribución de alimentos en contravención a lo señalado en el lineamiento anterior, incurrirán en las infracciones previstas en el artículo 75, fracciones IX y XIII de la Ley General de Educación y se harán acreedores a las sanciones establecidas en el artículo 76 de dicho ordenamiento legal. Lo anterior, sin perjuicio de que se impongan las sanciones administrativas que correspondan, tratándose de servidores públicos.



ANEXO ÚNICO DEL ACUERDO MEDIANTE EL CUAL SE ESTABLECEN LOS LINEAMIENTOS GENERALES PARA EL EXPENDIO Y DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS Y BEBIDAS PREPARADOS Y PROCESADOS EN LAS ESCUELAS DEL SISTEMA EDUCATIVO NACIONAL



- La distribución de macronutrientos (grasas, hidratos de carbono y proteínas) se estimó con base en las recomendaciones de ingestión diaria de energía total para la población mexicana por grupo de edad.

MACRONUTRIMENTO	% DE ENERGÍA
Grasas totales	25 – 30 %
Hidratos de carbono	55 – 60%
Proteínas	10 – 15%



RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y MACRONUTRIMENTOS PARA ESCOLARES

	POR DÍA (KCAL)	DESAYUNO (25%)	REFRIGERIO (15%)	COMIDA (30%)
Preescolar	1300	325	195	390
Primaria	1579	395	237	474
Secundaria	2183	545	327	656



- El **desayuno** es la primera comida del día y forma parte de una alimentación correcta. En la etapa escolar tiene como fin proveer a niñas, niños y adolescentes **la energía** y nutrientes necesarios para el desarrollo de las habilidades, **rendimiento cognitivo, concentración y atención** necesarios para sus actividades escolares durante el día, además de contribuir a la formación de hábitos alimentarios correctos.
- El **desayuno**, al igual que las demás comidas del día, deberá cumplir con las características de una **dieta correcta, integrando los tres grupos** de alimentos en las cantidades y proporciones adecuadas para el grupo de edad en cuestión, conforme a los presentes criterios.



Un niño sin desayunar no va a tener energía para prestar atención a las clases, es como si intentáramos conducir un auto sin gasolina.





Desayuno Escolar Modalidad Caliente

- Un **platillo fuerte** que incluya **verduras**, un cereal integral, una leguminosa o un alimento de origen animal;
- **Fruta**;
- **Leche descremada** o considerar la inclusión de leche entera para niños en edad preescolar que viven en zonas con alta prevalencia de desnutrición infantil; y
- **Agua simple potable.**



- Incluir, **como máximo, dos cereales** diferentes por menú (arroz y tortillas o tacos dorados de papa), de preferencia de grano entero y/o cereales integrales (tortilla, avena, arroz, tortilla de harina integral, pasta integral, galletas integrales, etc.). Preferir la tortilla de maíz, por su alto aporte de calcio y fibra. En caso de **incluir arroz o pastas, deberá acompañarse sin excepción de verduras**, ya que su aporte de fibra es poco.
- Dar prioridad a los platillos que **no requieran grasa en su preparación** o que la requieran en **muy pequeñas cantidades**, como los guisados en salsa, asados, horneados, tostados, cocidos al vapor; **evitando los platillos fritos, capeados o empanizados**. En caso de requerirse, usar siempre aceites vegetales para su preparación.
- En caso de incluir **atole** en un menú, éste deberá ser preparado **a base de cereales de grano entero** (avena, amaranto, cebada, arroz) y con un **máximo de 20 gramos** (2 cucharadas soperas) **de azúcar por litro de leche**. En caso de incluir un **licuado**, éste deberá ser preparado **con fruta natural y máximo 20 gramos de azúcar por litro**.
- En caso de **no incluirse la leche** como bebida dentro del desayuno, se deberá **integrar** en el menú **un derivado de lácteo** (excepto crema o mantequilla) u otra fuente de calcio. La porción de leche será de 250 ml (1 taza o 1 vaso).



- Considerar la inclusión de leche entera para niños en edad preescolar que viven en zonas con alta prevalencia de desnutrición infantil.
- Evitar ofrecer alimentos de origen animal junto con leguminosas, así como una leguminosa con otra leguminosa (por ejemplo, sopa de lentejas y tacos de frijol), y promover la combinación entre un cereal y una leguminosa.
- Integrar preparaciones que incluyan verdura y fruta disponibles en la región y de temporada, para facilitar su adquisición y distribución.
- La verdura o fruta debe ser de preferencia fresca.



SIEMPRE TIENE QUE HABER:

- AGUA SIMPLE POTABLE



DESAYUNO MODALIDAD FRÍO

- **Leche** descremada o semidescremada
- **Cereal integral**
- **Fruta fresca o deshidratada**, que puede venir acompañada de semillas oleaginosas.



REFRIGERIO O COLACIÓN ESCOLAR

- Los refrigerios o colaciones, como parte de la dieta de los escolares, deben proveerles de los **nutrimentos y energía necesarios entre comidas** (no es un desayuno o una comida por lo cual no debe ser igual que abundante que estas), para evitar lapsos de ayuno de más de cuatro horas, así como mantener la saciedad en su apetito.
- Se recomienda que el refrigerio escolar cubra el **15% de las recomendaciones diarias** respecto de la energía y los nutrimentos.
- El refrigerio escolar deberá estar constituido por:
 - **Verduras y frutas**
 - **Cereal integral**
 - **Oleaginosas y leguminosas**
 - **Agua simple potable a libre demanda.**



VERDURAS Y FRUTAS

- Se recomienda promover permanentemente el consumo de **verduras y frutas frescas, disponibles en la región y de temporada**, preferentemente, ya que la mayoría contribuye a lograr saciedad sin grandes aportes de energía, por lo que las cantidades a consumir pueden ser mayores a las de otros alimentos. En general, **el consumo de verduras no debe limitarse**.
- En el caso de **frutas**, se recomienda **una pieza o su equivalente** en rebanadas o tazas. En el caso de frutas deshidratadas, sin azúcar adicionada (orejones de chabacano, durazno, manzana y pera), no más de 4 piezas (25 g). Es mejor el consumo de frutas **enteras o en trozos**, y **no en forma de jugos**, por razones de saciedad y equilibrio energético, y para evitar pérdidas en nutrimentos y otros componentes dietéticos derivados del proceso de licuado y la posterior oxidación.
- La verduras y las frutas podrán estar combinadas con leguminosas secas u oleaginosas no adicionadas con sal o azúcar que cumplan con los criterios nutrimentales descritos en la Tabla.



CEREAL INTEGRAL

- Los cereales integrales son fuente importante de hidratos de carbono, proteínas y fibra que aportan importantes beneficios a la salud. Se recomienda consumir una porción de **cereal integral como amaranto, avena o granola sin azúcar añadidos**, misma que se puede agregar a la fruta del refrigerio.



OLEAGINOSAS Y LEGUMINOSAS

- El consumo de leguminosas y oleaginosas es fuente importante de fibra y proteína. Las leguminosas además son ricas en calcio y hierro. Su consumo moderado ha sido asociado con efectos positivos para la salud, siempre y cuando no tengan grasas, sal o azúcares añadidos.
- Algunas recomendaciones de leguminosas secas incluyen garbanzos o habas secas sin sal, y de oleaginosas cacahuates, pepitas, chícharo seco, semillas de girasol, almendras, nueces, etc. que cumplan con los criterios nutrimentales descritos en la Tabla.



BEBIDAS

- El principal objetivo en relación con las bebidas es **promover el consumo de agua simple potable**, por lo que se deberá **asegurar la disponibilidad** de la misma, antes que la de cualquier otra bebida.
- Es importante la promoción exclusiva del consumo de agua y evitar la promoción del consumo de otro tipo de bebidas.



ALIMENTOS Y BEBIDAS PROCESADOS

- Los alimentos y bebidas procesados que cumplan con los criterios nutrimentales establecidos en la Tabla se pueden expender en las escuelas públicas y privadas del Sistema Educativo Nacional **únicamente los días viernes**, en sustitución de los cereales, las oleaginosas y leguminosas (no se pueden dejar de ofrecer las verduras).



ALIMENTOS DEL ANEXO

ÚNICAMENTE SE PUEDEN OFRECER UN DÍA A LA SEMANA Y EN SUSTITUCIÓN DE LEGUMINOSAS U OLEAGINOSAS



LECHE

- La leche se considera un alimento líquido y es recomendable su promoción e inclusión en la dieta del escolar por el contenido de **calcio** que le ayudará a un mejor desarrollo. Para mayor beneficio a la salud, en cuanto a prevención de problemas de obesidad y enfermedades crónicas asociadas, la leche debe ser de preferencia **semidescremada o descremada**.
 - Energía: menor a 50 kcal por 100 ml.
 - Contenido de grasas totales: menor o igual a 1.6% o 1.6 g de grasas por 100 g de leche.
 - El tamaño del envase será menor o igual a 250 ml.
 - No debe tener azúcares añadidos.
 - Podría permitirse el uso de edulcorantes no calóricos siempre y cuando estén aprobados para el consumo de niños en el Codex Alimentarius.
 - En caso de la leche se permite su consumo hasta dos veces por semana en sustitución de las oleaginosas y las leguminosas.



Yogurt y alimentos lácteos fermentados.

- **Yogurt sólido:**
 - Tamaño del envase: menor a 150 g.
 - Energía: máximo 80 kcal por porción.
 - Grasas totales: 2.5 g/100g (3.75 g/150 g)
 - Podría permitirse el uso de edulcorantes no calóricos, siempre y cuando estén aprobados para el consumo de niños en el Codex Alimentarius.
- **Yogurt bebible** y alimentos lácteos fermentados:
 - Tamaño de la porción: menor a 200 ml.
 - Energía: máximo 100 kcal por porción.
 - Grasas totales: 1.4 g/100 ml (2.8 g/200 ml)
 - Podría permitirse el uso de edulcorantes no calóricos. siempre y cuando estén aprobados para el consumo de niños en el Codex Alimentarius.



JUGOS DE FRUTAS, JUGOS DE VERDURAS Y NÉCTARES

- **Jugos de verduras y frutas:**
 - Se permitirán jugos de fruta 100% natural sin azúcares añadidos.
 - En caso de jugos de frutas naturales de origen industrializado, la cantidad de azúcares totales (gramos por porción) será según la Norma Oficial Mexicana NOM-173-SCFI-2009, Jugos de frutas preenvasados-Denominaciones, especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 28 de agosto de 2009.
 - La energía por porción será menor a 70 kcal.
 - La porción debe ser menor o igual a 125 ml.
- **Néctares:**
 - Energía por porción: menor a 70 kcal.
 - La porción debe ser menor o igual a 125 ml.
 - Podría permitirse el uso de edulcorantes no calóricos siempre y cuando estén aprobados para el consumo de niños en el Codex Alimentarius.



Alimentos Líquidos de soya

- **Alimentos líquidos de soya:**
 - Energía por porción: menor a 100 kcal.
 - La porción debe ser menor o igual a 125 ml.
 - Las grasas totales deberán ser menor o igual a 2.5 g por 100 ml. Las grasas saturadas no deben rebasar 21% de grasas totales.
 - El contenido de sodio (mg por 100 ml) será menor o igual a 110 mg/100 ml.
 - Podría permitirse el uso de edulcorantes no calóricos, siempre y cuando estén aprobados para el consumo de niños en el Codex Alimentarius.
- **Alimentos líquidos de soya con jugo:**
 - Energía por porción: menor a 60 kcal.
 - La porción debe ser menor o igual a 125 ml.
 - El contenido de sodio (mg por 100 ml) será menor o igual a 50 mg/100 ml.
 - Podría permitirse el uso de edulcorantes no calóricos, siempre y cuando estén aprobados para el consumo de niños en el Codex Alimentarius.



Botanas

- Energía: menor a 130 kcal.
 - Azúcares añadidos: menor o igual a 10% del total de energía/porción.
 - Grasas totales: menor o igual a 35%.
 - Grasas saturadas: menor o igual a 15%.
 - Ácidos grasos trans: menor o igual a 0.5 g/porción.
 - Sodio: menor o igual a 180 mg por porción.
 - En alimentos empacados, las presentaciones deben contener una porción o menos.



Galletas, pastelitos, confites y postres

- Energía: menor a 130 kcal.
 - Azúcares añadidos: menor o igual a 20% del total de energía.
 - Grasas totales: menor o igual a 35%.
 - Grasas saturadas: menor o igual a 15%.
 - Ácidos grasos trans: menor o igual a 0.5 g por porción.
 - Sodio: menor o igual a 180 mg por porción.
 - En alimentos empacados, las presentaciones deben contener una porción o menos.
 - Podría permitirse el uso de edulcorantes no calóricos, siempre y cuando estén aprobados para el consumo de niños en el Codex Alimentarius.



Oleaginosas y leguminosas secas

- Energía: menor a 130 kcal.
 - Grasas saturadas: menor o igual a 15%.
 - Ácidos grasos trans: menor o igual a 0.5 g por porción.
 - Azúcares añadidos: menor o igual a 10% del total de energía.
 - Sodio: menor o igual a 180 mg por porción.



Quesos para refrigerio

- Energía: menor a 80 kcal por porción.
 - Tamaño de la porción: menor o igual a 30 g.
 - Grasas totales: menor o igual a 68% de las kcal totales.
 - Grasas saturadas: menor o igual a 39% de las kcal totales.
 - Sodio: menor o igual a 180 mg por porción.



Para niños y niñas de preescolar y primaria sólo se permitirá el consumo de agua simple potable para todos los días de la semana.



- Para la preparación del refrigerio en casa, se recomienda a las madres y padres de familia lo siguiente:
 - Identificar las verduras y frutas de temporada y de la región.
 - Seleccionar preparaciones sencillas que contengan alimentos de los tres grupos del Plato del Bien Comer para cumplir con las características de una alimentación correcta.
 - Planear los menús y elegir los alimentos que se van a consumir en el refrigerio con la participación de los estudiantes, para que sean mejor aceptados.
 - Preparar con anticipación aquellos alimentos que no se descompongan o puedan refrigerarse.
 - En caso de incluir alimentos procesados, se sugiere que sean aquellos que cumplan con los criterios nutrimentales, a que se refiere este Anexo e incluirlos únicamente una vez por semana (viernes).

TABLA

CATEGORÍAS	CRITERIOS NUTRIMENTALES	VALOR LÍMITE
Leche	Porción (ml)	250 ml
	Calorías por 100 g (kcal)	50/100 g (125 kcal /250 ml)
	Grasas totales (en 100 g)	1.6/100g (4/250 ml)
Yogurt y alimentos lácteos fermentados	Porción (g o ml)	Solido = 150 g / bebible= 200 ml
	Calorías por porción (max)	Solido = 80 kcal / bebible= 100 kcal
	Grasas totales (en 100 g o ml)	Solido = 2.5 g/ 100 g bebible= 1.4 g/100 ml
	Azúcares (% de calorías totales respecto a azúcares añadidos)	30%
Jugos de frutas y verduras	Porción (ml)	125 ml
	Calorías por porción (max)	70 kcal
Nectáres	Porción (ml)	125 ml
	Calorías por porción (max)	70 kcal



Alimentos líquidos de soya	Porción (ml)	125 ml
	Sodio (mg por 100 mL)	110 mg/100 ml
	Grasas totales (g por 100 ml). Las grasas saturadas no deben rebasar 21% de las grasas totales	2.5 g/ 100 ml (3.12 g/ 125 ml)
	Calorías por porción (kcal, máx)	100 ml
Alimentos líquidos de soya con jugo	Proteína (g por porción) Mínimo	3.8 g
	Porción (ml)	125 ml
	Sodio (mg por 100 mL)	50 mg/100 ml 62.5 mg/125
	Calorías por porción (kcal, máx)	60 kcal
Botanas	Proteína (g por porción) Mínimo	0.75 g
	Porción (kcal)	130 kcal
	Grasas totales (% de calorías totales)	35%
	Grasas saturadas (% de calorías totales)	15%
	Ácidos grasos trans (g por porción)	0.5 g
	Azúcares añadidos (de calorías totales)	10%
Sodio (mg por porción)	180 mg	



	Porción (kcal)	130 kcal
Galletas, pastelillos, confites y postres	Grasas totales (% de calorías totales)	35%
	Grasas saturadas (% de calorías totales)	15%
	Ácidos grasos trans (g por porción)	0.5 g
	Azúcares añadidos (de calorías totales)	20%
	Sodio (mg por porción)	180 mg
Oleaginosas (cacahuates, almendras, etc.) y leguminosas secas (habas)	Porción (kcal)	130 kcal
	Grasas saturadas (% de calorías totales)	15%
	Ácidos grasos trans (g por porción)	0.5 g
	Azúcares añadidos (de calorías totales)	10%
	Sodio (mg por porción)	180 mg
Quesos para refrigerio	Porción (g)	30 g
	Energía total (kcal)	- =80 kcal
	Grasas totales (g)	- = 6 g
	Grasas saturadas	- = 3.5 g
	Grasas totales (% de kcal totales)	68%
	Grasas saturadas (% de kcal totales)	39%
	Sodio (mg/porción)	-=180 mg



BIBLIOGRAFÍA

- **ACUERDO** mediante el cual se establecen los lineamientos generales para el expendio y distribución de alimentos y bebidas preparados y procesados en las escuelas del Sistema Educativo Nacional. 16/05/2014. Consultada el: 02/06/2020
- **NORMA Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009**, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios. Consultada el: 02/06/2020
- **NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-043-SSA2-2012**, SERVICIOS BÁSICOS DE SALUD. PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN MATERIA ALIMENTARIA. CRITERIOS PARA BRINDAR ORIENTACIÓN, Consultada el: 02/06/2020.
- **Video: ¿De qué murió Poncho?**, Consultado el: 02/06/2020. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=t1Kgbmqv9o8>
- **PROY-NMX-F-605-NORMEX-2018**, Alimentos-manejo higiénico en el servicio de alimentos preparados para la obtención del distintivo "H". Consultada el: 02/06/2020.