

CUIDEMOS JUNTOS LA ALIMENTACION

de nuestros niños

Queridas familias,

En nuestro compromiso por fomentar hábitos más saludables en la escuela, queremos compartirles una noticia importante. A partir de marzo de 2025, todas las escuelas pertenecientes a la SEP implementarán la Estrategia Nacional “Vive Saludable, Vive Feliz”, con la cual se busca crear un entorno más sano para nuestros niños.

Como parte de esta iniciativa, se dejarán de vender y permitir ciertos alimentos ultraprocesados y con alto contenido de azúcar en las escuelas, por lo que **a partir del 29 de marzo**, los siguientes productos no estarán disponibles:

- Snacks salados y papitas fritas.
- Galletas y pasteles industriales.
- Refrescos y bebidas azucaradas.
- Comida rápida como hamburguesas y pizza.
- Dulces y golosinas.

LA SALUD



SE PROHIBE LA VENTA EN ESCUELAS DE:

- Cualquier alimento o bebida preenvasada que contenga alguno de los sellos o advertencias.
- Alimentos o bebidas cuyos ingredientes en su mayoría sean de uso industrial, que deriven o se les agreguen grasas, harinas refinadas, sodio o azúcar.
- Alimentos preparados de forma casera cuyos ingredientes predominantes o agregados sean grasas, harinas refinadas, sodio y/o azúcar en exceso.

CRITERIOS PARA LA ELABORACION, DISTRIBUCION Y VENTA

- Los alimentos y bebidas deberán privilegiar los ingredientes naturales o mínimamente procesados, de la localidad o la región.
- Consumo de verduras y frutas, regionales y de temporada, en lo posible crudas y con cáscara.
- Evitar los llamados "cereales de caja" aun cuando no tengan los sellos o las leyendas de advertencia.
- Asegurar la disponibilidad de agua para uso y consumo humano.
- Consumir tubérculos como papa, camote y yuca sin azúcares, sodio o grasas añadidas.
- Para los alimentos de origen animal (pescado, aves sin piel y carne magra) aconseja que sean asados, horneados, y/o cocidos.
- Los lácteos serán sin edulcorantes y de preferencia a base de leche semidescremada o descremada o bajos en grasas saturadas.



LA SALUD

TIPOS DE COMIDA ESCOLAR

DESAYUNO CALIENTE

- Leche descremada, sin azúcar añadida o edulcorantes
- Un platillo fuerte que incluya verduras, cereal integral, leguminosa y/o
- Alimento de origen animal
- Fruta fresca o deshidratada sin azúcar o sal añadida

DESAYUNO FRIO

- Leche descremada, sin azúcar añadida o edulcorante
- Cereal integral
- Fruta fresca o deshidratada acompañada de semillas oleaginosas, ambas sin azúcar o sal añadida

REFRIGERIO

- Verduras y frutas frescas, que pueden ir acompañados de semillas oleaginosas sin azúcar o sal añadida
- Cereal integral
- Leguminosas
- Agua para uso y consumo humano a libre demanda

COMIDA

- Entrada: sopa, ensalada o verduras
- Platillo fuerte: verduras, cereal integral y una leguminosa o alimento de origen animal
- Fruta fresca o deshidratada
- Agua para uso consumo humano

Sabemos que el cambio puede ser un reto, pero juntos, con la preparación en casa de **una lonchera saludable**, podemos hacer de la alimentación un hábito divertido y delicioso para nuestros pequeños. ¡Gracias por ser parte de este esfuerzo!

Atentamente,

Colegio La Salle de Seglares
Preescolar | Primaria | Secundaria

Fuente: Guías Alimentarlas Saludables y Sostenibles para la Población Mexicana 2023

LA SALLE

