



LISTADO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS SUGERIDAS PARA UN REFRIGERIO EN EDUCACIÓN BÁSICA EN EL ESTADO DE SONORA



DIRECTORIO

Gobernador Constitucional del Estado de Sonora.

Dr. Francisco Alfonso Durazo Montaña

Secretario de Salud Pública y Presidente Ejecutivo de los Servicios de Salud Sonora.

Dr. José Luis Alomía Zagarra

Subsecretario de Servicios de Salud Colectiva.

Dr. Jorge Laureano Eugenio

Encargada de Despacho de la Dirección General de Promoción a la Salud y Prevención de Enfermedades.

Mtra. María Angelica Campa Peñúñuri

Director de Operación Territorial y Promoción de la Salud

MVZ. Gilberto Muñoz Durazo

Subdirector de Epidemiología.

Dr. Víctor Abel Coronado Félix

Coordinador de Nutrición.

LN. Ramón Borbón Larios

Comisionado Estatal de Protección contra Riesgos Sanitarios del Estado de Sonora

Dr. Sergio Morales García

Secretario de Educación y Cultura del Estado de Sonora

Lic. Floylan Gámez Gamboa

Subsecretaria de Educación

Dra. Beatriz Cota Ponce

Director General de Convivencia, Salud y Seguridad Escolar

Lic. Ricardo Alcaraz Ruiz

	Página
Introducción.....	4
Antecedentes	5
Alimentación saludable en niñas, niños y adolescentes.....	6
El Plato del Bien Comer	7
Recomendaciones nutricionales.....	8
Azúcares	8
Grasas saturadas.....	9
Grasas trans	9
Lista de alimentos recomendados y no recomendados.....	10
Frutas frescas de la región y de temporada.....	11
Verduras de la región y de temporada.....	11
Bebidas recomendadas e infusiones.....	12
Productos a granel permitidos y restricciones.....	12
Ejemplos de desayunos.....	13
Ejemplos de comidas	14
Ejemplos de refrigerios	16
Menú opción 2 (más desayunos y comidas).....	18
Menú del manual de alimentos adaptado a Sonora	22
Higiene y consejos prácticos.....	26
Bibliografía	28
Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes.....	29
Cinco claves para la inocuidad de los alimentos	31



INTRODUCCIÓN

La alimentación infantil y adolescente en el contexto escolar es un tema de creciente importancia para la salud pública, dado su impacto directo en el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los estudiantes. Durante la etapa escolar, una alimentación adecuada no solo favorece el rendimiento académico, sino que también juega un papel crucial en la prevención de enfermedades crónicas en la vida adulta.

Una de las principales preocupaciones actuales es la mala alimentación, que constituye el factor de riesgo primordial para el sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes. Este problema se caracteriza por un patrón alimentario desequilibrado, que incluye un consumo insuficiente de alimentos esenciales como frutas, verduras, proteínas, cereales integrales y leguminosas, mientras se incrementa la ingesta de productos

procesados, ricos en azúcares, grasas, sodio y aditivos.

En México, el sobrepeso y la obesidad infantil representan un desafío de salud pública alarmante, afectando a uno de cada cuatro niños. Estas condiciones incrementan significativamente el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, como diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares, lo que subraya la urgencia de adoptar estrategias eficaces para promover una alimentación saludable dentro del ámbito escolar.

Este análisis abordará los lineamientos y recomendaciones establecidos en el manual correspondiente, realizará una regionalización de los alimentos según las características locales y propondrá acciones concretas para mejorar la calidad de la alimentación en el entorno escolar, con el fin de fomentar hábitos alimentarios saludables desde temprana edad.

ANTECEDENTES

En el marco legal que respalda la implementación de los lineamientos para la preparación, distribución y expendio de alimentos y bebidas en las escuelas del Sistema Educativo Nacional se sustenta principalmente en la Ley General de Educación y la Ley General de Salud. Esta última, en su artículo 114, establece que corresponde a las autoridades sanitarias implementar las medidas necesarias para asegurar que los alimentos y bebidas ofrecidos en los planteles educativos sean saludables, con el

fin de prevenir enfermedades asociadas a una alimentación inadecuada, como el sobrepeso, la obesidad y la diabetes.

En este contexto, los lineamientos forman parte de una política pública integral orientada a transformar los entornos escolares en espacios que promuevan la salud, el bienestar y el desarrollo integral de los estudiantes, a través de la regulación de los productos disponibles, la educación alimentaria y nutricional, y la participación activa de la comunidad escolar.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

La calidad de la alimentación en la etapa escolar y en la adolescencia es uno de los factores de mayor influencia en la salud de los individuos. Por lo tanto, la alimentación adecuada es fundamental para mejorar la salud y la educación de las y los estudiantes.

Aporte de energía de cada tiempo de comida para las y los estudiantes por tipo, nivel o servicio educativo.

Nivel	Requerimientos de energía estimada por día (kcal)	Requerimientos de energía para el refrigerio escolar (kcal +/- 5%)
Preescolar	1,300	228 (216 239)
Primaria	1,579	276 (263 290)
Secundaria	2,183	382 (363 401)
A. Basado en las Recomendaciones de Ingestión para la Población Mexicana B. Preescolar: 3 a 5 años; primaria: 6 a 11 años, y secundaria: 12 a 14 años C. Correspondiente al 17.5% de la recomendación de energía estimada por día, de acuerdo con el grupo de edad. Valores: media (mínimo-máximo)		

Los principios de una alimentación correcta se deben aplicar desde una perspectiva integral considerando que los hábitos alimentarios de los estudiantes son influidos por factores culturales, sociales, educativos, económicos y geográficos que determinan las preferencias y tipo de alimentos que consumen (1). Las familias tienen un papel importante en la formación de hábitos y gustos alimentarios al tener influencia sobre qué, cuándo, cómo y cuánto se come. Por ello, es un espacio ideal para construir entre todos los integrantes hábitos de alimentación saludables y sostenibles (3). naturales, a base de preparaciones saludables que no contengan excesivos niveles de azúcar y grasas.





Conoce el Plato del Bien Comer | Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural | Gobierno | gob.mx

EL PLATO DEL BIEN COMER

El Plato del Bien Comer es el modelo nutricional utilizado en México, con el objetivo de promover una alimentación saludable y equilibrada a través de la diversidad de los alimentos en el territorio mexicano. El plato se divide en cinco grupos principales de alimentos, distinguidos por secciones de diferentes colores que indican la cantidad relativa recomendada de cada grupo para una comida equilibrada.

Frutas y verduras: Son ricas en vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Promueven un sistema inmunológico fuerte, mejoran la digestión y reducen el riesgo de enfermedades crónicas como las enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer.

Cereales, granos y tubérculos: Son fuente de energía a través de hidratos de carbono complejos y proporcionan fibra dietética. Los cereales integrales son particularmente

ricos en vitaminas del complejo B y minerales esenciales.

Leguminosas: Son fuentes de proteínas vegetales, fibra, vitaminas del complejo B, hierro y zinc. Ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares y metabólicas.

Alimentos de origen animal: Proporcionan proteínas completas, vitaminas B12 y D, hierro, zinc y ácidos grasos omega-3. Son esenciales para la salud muscular, la función cerebral, la salud ósea y la regulación del sistema inmunológico.

Aceites y grasas saludables: Son fuentes de ácidos grasos esenciales como omega-3 y omega-6, fundamentales para la función cerebral, la salud del corazón y la respuesta inflamatoria adecuada. Los aceites saludables pueden ayudar a reducir el colesterol LDL y aumentar el colesterol HDL.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Con fundamento en las recomendaciones nacionales e internacionales emanadas de las Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles para la Población Mexicana 2023, la consulta mixta de expertos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre dieta, nutrición y prevención de enfermedades.

AZÚCARES

Son necesarios para que el organismo funcione bien y nos brindan energía. Un consumo excesivo puede traer problemas de salud como sobrepeso, obesidad o caries.

Consejos para un consumo saludable:

Son los azúcares más básicos y se absorben rápidamente en el cuerpo, proporcionando energía casi de inmediato.

- Prefiere obtener estos azúcares de frutas frescas, leche o miel en pequeñas cantidades.
- Evita los alimentos con azúcares añadidos, como galletas, refrescos y dulces.
- Si necesitas endulzar tus comidas, puedes usar alternativas naturales como canela, vainilla o frutas deshidratadas.



DATO IMPORTANTE:

No se trata de eliminar el azúcar por completo, sino de elegir las fuentes más saludables y controlar las cantidades.

GRASAS SATURADAS

Son grasas naturales, pero su consumo excesivo puede ser perjudicial:

- Carnes rojas (res, cerdo, cordero).
- Embutidos (salchichas, chorizo, mortadela).
- Mantequilla.
- Quesos grasos (cheddar, parmesano, gouda).
- Crema de leche y nata.
- Leche entera y derivados.
- Aceites de coco y palma.
- Chocolate y productos con manteca de cacao.
- Comida rápida (hamburguesas, papas fritas, nuggets).
- Productos de repostería (pasteles, galletas, bollería).

GRASAS TRANS

Son grasas artificiales que se forman en la hidrogenación de aceites vegetales:

- Margarinas y mantecas vegetales.
- Productos de panadería industrial (donas, croissants, galletas, bizcochos).
- Snacks envasados (papas fritas, nachos, palomitas para microondas).
- Comida rápida y frituras industriales.
- Cremas y salsas industriales (como algunas mayonesas y aderezos).
- Productos ultra procesados con aceites parcialmente hidrogenados.

El consumo de estos productos deberá ser con moderación.



La lista que se muestra a continuación busca promover la venta y consumo de alimentos y bebidas naturales, a base de preparaciones saludables que no contengan niveles excesivos de azúcar, grasas y sodio.²

Categoría	Preferir	Evitar	Notas/Recomendaciones
Frutas	Frutas frescas de temporada	Frutas en almíbar o en conserva con altos azúcares.	Prefiere frutas frescas o preparadas en casa para evitar azúcares añadidos innecesarios. Consume las frutas con su cáscara siempre que sea posible, ya que aporta más fibra y nutrientes.
Verduras	Verduras frescas y crudas o cocidas al vapor	Verduras fritas, capeadas o con exceso de sal y aditivos.	Incluye verduras en cada comida; además de nutritivas, aportan fibra y mejoran la digestión.
Cereales y Granos Integrales	Avena, pan integral, tortillas de maíz (preferirlas por su alto aporte de calcio y fibra), arroz integral, pasta integral, quinoa, cebada.	Productos refinados como pan blanco, cereales azucarados o arroz blanco, ya que aportan menos fibra y elevan rápidamente el azúcar en sangre.	Los cereales integrales son ideales porque liberan energía de forma sostenida, ayudando a mantenerte activo durante el día. Preferir la tortilla de maíz por su alto aporte de calcio y fibra.
Proteínas	Carnes magras (pollo, pavo, pescado, huevos). Leguminosas (frijoles, lentejas). Lácteos bajos en grasa.	Proteínas procesadas y alimentos ultra-procesados (embutidos, pollo frito, pizzas).	Elige métodos de cocción como el asado, hervido, al vapor, la plancha o el horno para reducir el exceso de grasa.
Grasas y Aceites	Aceite de oliva extra virgen. Aceite de canola. Aceite de girasol (el aceite de girasol es alto en oleico) Aguacate, frutos secos y semillas en porciones controladas.	Grasas saturadas en exceso, aceites hidrogenados, frituras profundas y mantequilla en grandes cantidades.	Usa aceite en spray o sartenes antiadherentes para cocinar con menos grasa.
Bebidas	Agua natural. Agua de frutas preparada en casa sin azúcares añadidos. Infusiones o té sin azúcar.	Refrescos, jugos artificiales y bebidas endulzadas con saborizantes artificiales.	Usa una botella reutilizable para mantener tu consumo de agua durante el día.
Preparaciones y Condimentos	Uso moderado de endulzantes naturales (miel, miel de agave) en cantidades controladas. Especies naturales (canela, limón, cilantro) para dar sabor, Orégano.	Salsas preparadas con altos niveles de azúcar, sal o grasas trans. - Condimentos con aditivos artificiales.	Preparar alimentos en casa permite controlar la calidad y la cantidad de ingredientes añadidos.
Snacks y Colaciones	Frutas frescas, yogur natural, nueces y galletas caseras integrales (hechas con ingredientes saludables y controlados).	Snacks ultra-procesados (papas fritas, galletas industriales, dulces y golosinas) que aportan calorías vacías y altos niveles de azúcares y grasas.	Las colaciones deben complementar la dieta, aportando energía y nutrientes sin exceder en azúcares ni grasas poco saludables.



Para más información consultar la Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSAI-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.

FRUTAS FRESCAS DE LA REGIÓN Y DE TEMPORADA

Frutas	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Ciruela					✓	✓	✓	✓				
Dátil						✓	✓	✓	✓	✓		
Durazno					✓	✓	✓	✓				
Fresa	✓	✓	✓	✓	✓						✓	✓
Guayaba	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Higo						✓	✓	✓	✓			
Jamaica										✓	✓	✓
Limón	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Mandarina	✓	✓									✓	✓
Melón			✓	✓	✓	✓	✓	✓				
Naranja	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				
Papaya	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Sandía			✓	✓	✓	✓	✓	✓				
Tuna							✓	✓	✓			
Uva						✓	✓	✓				

VERDURAS DE LA REGIÓN Y DE TEMPORADA

Verduras	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Calabacita	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Cebolla	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Chiltepín									✓	✓	✓	✓
Jalapeño		✓	✓	✓	✓	✓						
Chile Poblano							✓	✓	✓			
Coliflor	✓	✓	✓	✓							✓	✓
Brócoli	✓	✓	✓	✓							✓	✓
Esparrago		✓	✓	✓								
Jícama	✓	✓										
Lechuga	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Nopal			✓	✓	✓							
Pepino	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Rábano	✓	✓	✓							✓	✓	✓
Jitomate	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Tomate verde	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Zanahoria	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

BEBIDAS:

Infusiones frutales

1 Infusión de fresa y hierbabuena:

- 5 fresas en rodajas
- 5 hojas de hierbabuena
- 1 litro de agua natural

2 Infusión de cítricos

- 2 rodajas de naranja
- 2 rodajas de toronja
- 2 rodajas de limón
- 1 litro de agua

3 Infusión de arándanos y flor de Jamaica

- 1 cucharada de flor de Jamaica
- ¼ taza de arándanos secos o frescos sin azúcar añadida
- 1 litro de agua



Tés naturales

Recomendaciones para preparar las bebidas en grandes cantidades:

- Usar frascos de vidrio o envases grandes para conservar el sabor
- Se puede agregar hielo y hojas de menta para un toque extra
- Evita endulzar con azúcar
- Dejar reposar de 10 a 15 minutos para que el sabor se intensifique

PRODUCTOS A GRANEL:

No se permitirá que los alimentos y las bebidas a granel que contengan sellos de advertencia o leyendas del sistema de etiquetado frontal se distribuyan en los establecimientos de consumo escolar.



No se deberán usar edulcorantes en la preparación de alimentos y bebidas.

- No se permitirán alimentos cuyos ingredientes contengan harinas refinadas, sodio, azúcar y grasas.

Ejemplos de productos a granel

- Semillas y/o cereales integrales (sin grasa ni azúcar añadida) como palomitas naturales, mezcla de frutos secos: nuez, almendras, arándanos o ciruela pasa.
- Botanas a base de semillas naturales como cacahuates.



Ejemplos de preparación y combinación de alimentos:

Menú opción 1:

Desayunos



1 Hot cakes de avena integral

Ingredientes:

- (1 pieza) de plátano
- (60 g) de avena integral
- (1 pieza) de huevo
- (10 g) de miel
- (100 g) de fresas picadas



Preparación / acompañamiento:

1. Mezclar los ingredientes y cocinar los hot cakes en sartén antiadherente.
2. Servir y agregar el plátano, las fresas picadas y la miel. Agrega un poco de canela.
3. Acompañar con 250 ml de leche descremada.

2 Huevo con verdura

Ingredientes:

- (2 piezas) de huevo
- (60 g) de nopal
- (40 g) de jitomate
- (2 rebanadas) de pan integral



Preparación / acompañamiento:

1. Pica finamente las verduras.
2. En un sartén antiadherente, agrega las verduras y posteriormente el huevo, déjalo cocinar.
3. Servir con pan y acompañar con 250 ml de leche descremada (opcional).

3 Pan francés

Ingredientes:

- (2 rebanadas) de pan integral
- (1 pieza) de plátano
- (10 g) de miel de abeja
- (2 piezas) de huevo
- (½ pieza) de plátano



Preparación / acompañamiento:

1. Mezclar en un recipiente el huevo. Humedece cada rebanada de pan en la mezcla.
2. En un sartén antiadherente, pasa las rebanadas de pan por ambos lados hasta que doren.
3. Sirve en un plato y agrega rodajas de plátano y miel y acompaña con 250 ml de leche descremada.



4 Omelette

Ingredientes:

- (2 piezas) de huevos
- (60 g) de espinaca
- (40 g) de queso panela
- (2 rebanadas) de pan integral



Preparación / acompañamiento:

1. Añade los huevos en un recipiente y mezcla.
2. Agrega los huevos en un sartén antiadherente y déjalos cocinar, añade la verdura y el queso, dóblalos por la mitad y retíralos.
3. Acompaña con 250 ml de leche y una rebanada de pan integral.

Comidas:

1 Bonless saludables

Ingredientes:

- (120 g) de pechuga de pollo
- (20 g) de avena
- (100 g) de papa
- (70 g) de zanahoria
- (70 g) de pepino
- (70 g) de tomate
- (70 g) de lechuga



Preparación / acompañamiento:

1. Cortar el pollo en tiras y humedecer en leche para que se adhiere el empanizado.
2. Empanizar con avena y un poco de aceite en spray.
3. Freír el pollo 15 min o hasta que quede crujiente.
4. Cocer la papa y zanahoria y hacer el pure.
5. Servir con ensalada fresca con el pepino, tomate y lechuga.

2 Quesadilla

Ingredientes:

- (40 g) de queso panela
- (1 pieza) de tortilla de harina
- (60 g) de frijoles



Preparación / acompañamiento:

1. Rellenar la tortilla con queso y frijoles.
2. Calentar en sartén hasta que el queso se derrita.
3. Acompañar con agua o té.



3 Caldo de albóndigas

Ingredientes:

- (120 g) de albóndigas de res
- (100 g) de calabaza
- (100 g) de zanahoria
- (100 g) de papa
- (2 piezas) de tortilla de maíz



Preparación / acompañamiento:

1. Cocer las albóndigas en agua o caldo natural.
2. Agregar verduras picadas y cocer hasta que estén suaves.
3. Servir con tortillas calientes.



4 Sándwich

Ingredientes:

- (2 rebanadas) de pan integral
- (60 g) de pechuga de pavo
- (30 g) de aguacate



Preparación / acompañamiento:

1. Armar el sándwich con pechuga de pavo y aguacate.
2. Servir acompañado de agua natural.





5 Caldo de pollo

Ingredientes:

- (120 g) de pollo
- (100 g) de zanahoria
- (100 g) de calabacita
- (100 g) de chayote

Preparación / acompañamiento:

1. Cocer el pollo en agua para obtener caldo.
2. Agregar verduras picadas y cocer hasta que estén suaves.
3. Servir con tortillas calientes.



6 Wrap de atún

Ingredientes:

- (1 pieza) de tortilla de harina.
- (100 g) de atún
- (60 g) de lechuga
- (100 g) de pepino

Preparación / acompañamiento:

1. Rellenar la tortilla con atún, lechuga y pepino.
2. Enrollar y servir acompañado de agua natural.

7 Ensalada de pollo

Ingredientes:

- (120 g) de pollo
- (80 g) de lechuga
- (50 g) de tomate
- (30 g) de aguacate
- Agua natural (250 ml)
- (50 g) de tomate

Preparación / acompañamiento:

1. Freir y cortar el pollo. Mezclar con la lechuga, tomate, pepino y aguacate.
2. Agregar un toque de limón al gusto.
3. Servir con agua natural.



8 Pollo a la plancha

Ingredientes:

- (120 g) de pollo
- (100 g) arroz integral
- (70 g) de pepino
- (70 g) de zanahoria
- (70 g) de lechuga

Preparación / acompañamiento:

1. Cocinar el pollo a la plancha hasta que esté dorado.
2. Cocer el arroz con un poco de ajo para dar sabor.
3. Hacer ensalada fresca con el pepino, zanahoria y lechuga. Acompaña con agua natural.



Refrigerios



1 Manzana con crema de cacahuete

Ingredientes:

- (150 g) de manzana
- (15 g) de crema de cacahuete



Preparación / acompañamiento:

1. Cortar la manzana y untar con crema de cacahuete.

2 Pico de gallo

Ingredientes:

- (150 g) de sandía
- (150 g) de jícama
- (150 g) de pepino
- chile colorado molido sin aditivos



Preparación / acompañamiento:

1. Picar los ingredientes y mezclar con chile al gusto.

3 Verduras con limón

Ingredientes:

- (150 g) de jícama
- (70 g) de zanahoria
- (15 g) de almendras
- Limón



Preparación / acompañamiento:

1. Cortar las verduras y mezclar con almendras.
2. Agregar limón al gusto.



4 Manzana con chile

Ingredientes:

- (150 g) de manzana
- (3 g) de chile en polvo natural sin ingredientes adicionales.



Preparación / acompañamiento:

1. Cortar la manzana y espolvorear con chile.

5 Yogurt natural con fruta y granola

Ingredientes:

- (150 g) de yogurt natural
- (70 g) de fresas
- (15 g) de granola



Preparación / acompañamiento:

1. Mezclar el yogurt con la fruta y la granola.



6 Plátano con crema de cacahuete

Ingredientes:

- (150 g) de plátano
- (15 g) de crema de cacahuete

Preparación / acompañamiento:

1. Cortar el plátano y untar con crema de cacahuete.



7 Paleta de sandía

Ingredientes:

- (150 g) de sandía

Preparación / acompañamiento:

1. Licuar y congelar para hacer la paleta.



8 Pepihuates

Ingredientes:

- (30 g) de pepino
- (50 g) de jícama
- (12 g) de cacahuates naturales
- limón al gusto.

Preparación / acompañamiento:

1. Cortar verduras y mezclar con cacahuates.
2. Agregar limón al gusto.



9 Yogurt Natural con fruta

Ingredientes:

- (150 g) de yogurt natural sin azúcares añadidos
- (70 g) de manzana
- (15 g) de nueces

Preparación / acompañamiento:

1. Mezclar el yogurt con la fruta y las nueces.

Ejemplos de preparación y combinación de alimentos:

Menú opción 2:

Desayunos

1 Tostadas integrales con aguacate y huevo revuelto

Ingredientes:

- (2 piezas) de tortilla de maíz
- (½ pieza) de aguacate
- (2 piezas) de huevos



Preparación y acompañamiento:

1. Cocinar los huevos revueltos en sartén antiadherente.
2. Servir con tortillas tostadas y agregar aguacate encima.



2 Avena integral cocida con frutas

Ingredientes:

- (½ taza) de avena cocida integral
- (½ pieza) de plátano
- (1 cucharadita) de miel o canela



Preparación y acompañamiento:

1. Mezclar la avena cocida con plátano y miel o canela.
2. Servir y acompañar con 200 ml de leche (opcional).



3 Hot cake de avena integral.

Ingredientes:

- (60 g) de avena integral
- (1 pieza) de huevo
- 1 pieza) de plátano
- (10 g) de miel



Preparación y acompañamiento:

1. Mezclar ingredientes y cocinar en sartén antiadherente.
2. Agregar el plátano y canela al gusto.
3. Acompañar con 250 ml de leche descremada.



4 Tostadas de frijol con queso fresco y aguacate

Ingredientes:

- (2 piezas) de tostadas
- (½ tazas) de frijoles molidos
- (40 g) de queso fresco o queso panela
- (½ pieza) de aguacate triturado
- (½ pieza) de tomate picado



Preparación y acompañamiento:

1. Untar los frijoles sobre las tostadas.
2. Agregar queso fresco, aguacate y tomate.

5 Pan francés

Ingredientes:

- (2 rebanadas) de pan integral
- (1 pieza) de huevo
- (1 pieza) de manzana
- (10 g) de miel de abeja

Preparación y acompañamiento:

1. Cocinar las rebanadas de pan con huevo y miel en sartén antiadherente.
2. Servir y acompañar con 250 ml de leche descremada.



6 Omelette

Ingredientes:

- (2 piezas) de huevo
- (60 g) de espinaca
- (40 g) de queso fresco
- (1 rebanada) de pan integral



Preparación y acompañamiento:

1. Cocinar el omelette en sartén antiadherente.
2. Servir con pan y acompañar con 250 ml de leche descremada (opcional).



Comidas:



1 Pollo a la plancha con arroz y verduras

Ingredientes:

- (120 g) de pollo
- (1/2 taza) de arroz integral cocido
- (50 g) de zanahoria rallada
- (50 g) de pepino en cubos pequeños
- (50 g) de tomate en cubos pequeños



Preparación y acompañamiento:

1. Cocinar el pollo a la plancha hasta dorar.
2. Mezclar ensalada de verduras.
3. Servir con arroz integral.

2 Sopa de albóndigas

Ingredientes:

- (120 g) de carne molida magra
- (1/2 pieza) zanahoria picada
- (1/4 de pieza) de papa en cubos
- (1/4 de pieza) de calabacita en cubos
- (1/2 de taza) de arroz integral cocido



Preparación y acompañamiento:

1. Formar albóndigas con la carne y cocer en agua o caldo.
2. Agregar verduras y cocer hasta que estén suaves.
3. Añadir arroz integral al servir.



3 Spaghetti con salsa de tomate y albóndigas

Ingredientes:

- (½ taza) de pasta integral
- (120 g) de albóndigas de carne magra
- (100 g) Salsa de tomate natural
- (50 g) de lechuga
- (50 g) de zanahoria rallada
- (50 g) de pepino en cubos



Preparación y acompañamiento:

1. Cocer la pasta integral.
2. Cocinar las albóndigas y agregar salsa de tomate.
3. Servir con ensalada de lechuga, zanahoria y pepino (50 g cada una).



4 Pizza casera de pan integral

Ingredientes:

- (50 g) de base de pan integral
- (2 rebanadas) de pechuga de pavo
- (50 g) salsa de tomate natural sin aditivos
- (¼ de taza) de queso rallado bajo en grasa
- (40 g) de tomate
- (30 g) de espinaca
- (30 g) de champiñones



Preparación y acompañamiento:

1. Colocar ingredientes sobre la base de pan integral.
2. Hornear hasta que el queso se gratine.

5 Tacos de carne molida con verduras

Ingredientes:

- (120 g) de carne molida de res magra
- (2 piezas) de tortillas de maíz
- (40 g) de tomate
- (30 g) de cebolla
- (30 g) de cilantro
- (15 g) de queso rallado bajo en grasa



Preparación y acompañamiento:

1. Cocinar la carne y armar los tacos con salsa y queso.



6 Wrap de atún

Ingredientes:

- (1 pieza) de tortilla integral
- (1 pieza) de lata de atún en agua, escurrido
- (50 g) lechuga
- (25 g) de tomate
- (25 g) de pepino



Preparación y acompañamiento:

1. Mezclar atún con mayonesa.
2. Rellenar tortilla con mezcla y verduras.
3. Enrollar y servir.



Refrigerios

1 Yogurt con frutas

Ingredientes:

- (125g) yogurt natural
- (½ pieza) de manzana
- (1 cucharadita) de miel



Preparación y acompañamiento:

1. Mezclar yogurt con manzana picada y miel.



2 Sándwich de pavo y queso

Ingredientes:

- (1 rebanada) de pan integral
- (2 rebanadas) de pechuga de pavo
- (1 rebanada) de queso bajo en grasa
- (1 hoja) de lechuga



Preparación y acompañamiento:

1. Armar sándwich con todos los ingredientes.



3 Mix de frutos secos

Ingredientes:

- (10 piezas) de almendras
- (5 piezas) de arándanos deshidratados sin azúcar



Preparación y acompañamiento:

1. Mezclar almendras y arándanos.



4 Sándwich de queso y aguacate

Ingredientes:

- (1 rebanada) de pan integral
- (1 rebanada) de queso bajo en grasa
- (¼ de pieza) de aguacate



Preparación y acompañamiento:

1. Armar sándwich con queso y aguacate.



4 Palitos de Zanahoria, pepino y jícama

Ingredientes:

- (1 pieza) de zanahoria
- (½ pieza) de pepino
- (½ taza) de jícama
- Limón al gusto



Preparación y acompañamiento:

1. Cortar las verduras en palitos.
2. Agregar limón al gusto.



Platillos regionalizados

1 Entomatadas

Ingredientes:

- (¼ de taza) de frijol
- (2 piezas) de tortilla de maíz
- (40 gramos) de queso fresco
- Tomate al gusto
- Cebolla al gusto
- Ajo al gusto
- Especias al gusto
- Lechuga al gusto



Preparación:

1. Enjuagar y hervir en agua ajo, tomate, cebolla y sal hasta que estén cocidos y licuarlos (para la salsa de tomate).
2. Machacar los frijoles en una sartén hasta lograr una consistencia homogénea.
3. Doblar las tortillas por la mitad y colocarlas en un plato, agregar queso fresco y bañarlas con la salsa de tomate natural.
4. Agregar lechuga sobre las entomatadas.



2 Sincronizada con pechuga de pavo

Ingredientes:

- (2 piezas) de tortilla de maíz
- (40 gr) de queso fresco o panela
- (1 rebanada) de pechuga de pavo
- (½ pieza) de tomate
- (½ pieza) de pepino



Preparación:

1. Coloca una tortilla de maíz en el comal.
2. Coloca el queso y el jamón sobre la tortilla en el comal.
3. Cubre con la otra pieza de tortilla la preparación anterior.
4. Agrega los vegetales de complemento.



3 Tostadas de Salpicón

Ingredientes:

- (120 g) de carne deshebrada
- (1 taza) de lechuga
- (½ pieza) de tomate
- Cebolla morada al gusto
- (1 pieza) de pepino
- (1 pieza) de zanahoria
- (1 pizca) de sal
- (2 piezas) de tostada de maíz horneada
- (¼ de taza) de queso fresco
- (1 cucharada) de aceite



Preparación:

1. Cocer la carne en una olla con suficiente agua, cebolla y sal.
2. Deshebrar la carne ya cocida.
3. Lavar y desinfectar todas las verduras y picar finamente.
4. Incorporar todos los ingredientes en un refractario.
5. Servir sobre una tostada.



4 Molletes

Ingredientes:

- Frijoles cocidos (con su caldo)
- Pan birote (sin migajón) o integral
- 40 gr) de queso panela o fresco



Preparación:

1. Agrega los frijoles ya cocidos y machacados (sin guisar) en el pan birote.
2. Añade el queso encima.
3. Poner el pan sobre la sartén (a fuego bajo) hasta que gratine el queso panela.



5 Ceviche de lentejas

Ingredientes:

- (½ taza) de lenteja cocida
- Cebolla al gusto
- (1 pieza) de tomate
- Limón al gusto
- Cilantro al gusto
- (1 pizca) de sal
- (2 piezas) de tortilla de maíz tostada (estilo totopo)



Preparación:

1. Limpiar y lavar las lentejas. Remojarlas por 12 horas una noche previa.
2. Picar la verdura finamente.
3. Incorporar las lentejas ya cocidas y la verdura en un recipiente, agregar el limón y condimentar al gusto.

6 Burrito de Frijol con Queso

Ingredientes:

- (1 pieza) de tortilla integral
- Frijoles cocidos y machacados (sin guisar)
- (1 rebanada) de queso fresco



Preparación:

1. Coloca los frijoles en el centro de la tortilla, añade queso fresco.
2. Envuelve el burrito y caliéntalo en el comal hasta que la tortilla esté doradita y añade queso fresco.



7 Carne con Espagueti

Ingredientes:

- (2/3 taza) de pasta integral cocida
- (120 g) de carne molida de res magra
- (1/4) cebolla blanca
- (1 pieza) de tomate maduro
- (1 diente) de ajo
- Especias al gusto



Preparación:

1. Poner a cocer en agua hirviendo el tomate hasta que comience a pelarse la piel.
2. Después licúa el tomate, cebolla y ajo con 1/4 taza de agua.
3. Reserva para uso posterior.
4. Poner a cocer la pasta en agua hirviendo durante 15 min, o hasta que esté al dente.
5. En un sartén cocina la carne molida junto con la salsa de tomate natural y condimenta al gusto.
6. Sirve la pasta y añade la salsa con la carne molida.



8 Ensalada de Pollo

Ingredientes:

- (1/2 pieza) de papa cocida
- (2 piezas) de tostadas horneadas
- (1 cucharada) de crema natural
- (120 g) de pechuga de pollo
- (1/2 taza) de zanahoria cruda picada/rallada
- (1/4 taza) de chícharo cocido sin vaina
- Sal y pimienta
- (1/4) de cebolla chica
- (1 diente) de ajo.



Preparación:

1. Poner a cocer el pollo con cebolla y ajo (aproximadamente 30 minutos).
2. Deshebra el pollo con las manos o con ayuda de dos tenedores.
3. Incorpora los ingredientes en un refractario (chícharos, zanahoria, papas, pollo deshebrado y la crema).
4. Agrega especias al gusto.
5. Acompaña con tostadas horneadas.



10 Sándwich de Pavo

Ingredientes:

- (2 rebanadas) de pan integral
- (2 rebanadas) delgadas de jamón de pavo
- (40 g) de queso panela
- Lechuga al gusto
- Tomate al gusto
- (1/2) de pieza de aguacate



Preparación:

1. Dora ligeramente el pan integral en un sartén.
2. Agrega todos los ingredientes.



9 Tostadas de Picadillo

Ingredientes:

- (120 g) de carne de res molida magra
- (2 cucharadita) de aceite de oliva
- (1 pieza) de papa cocida
- (1 pieza) de calabacita
- (1 pieza) de zanahoria
- (2 piezas) de tostadas horneadas



Preparación:

1. Corta finamente los vegetales.
2. Calienta aceite de oliva en una sartén.
3. Agrega la carne de res molida y cocina hasta que esté dorada.
4. Añade los vegetales y mezcla bien.
5. Sazona al gusto y cocina unos minutos más.
6. Agrega la carne molida sobre las dos tostadas.

11 Torta de pierna

Ingredientes:

- (1 pieza) de pan birote integral sin migajón
- (90 g) de pierna cocida y desmenuzada
- Lechuga al gusto
- Tomate al gusto
- (1/2 pieza) de aguacate



Preparación:

1. En un comal dora ligeramente el pan birote partido a la mitad, sin exceso de migajón.
2. Agrega todos los ingredientes.



12 Torta de barbacoa

Ingredientes:

- (1 pieza) de pan birote integral sin migajón
- (90 g) de barbacoa de res (preparada con carne magra y especias al gusto)
- Lechuga al gusto
- Tomate al gusto
- (1/3) de aguacate



Preparación:

1. En un comal dora ligeramente el pan birote partido a la mitad, sin exceso de migajón.
2. Agrega todos los ingredientes.



13 Torta de pavo

Ingredientes:

- (1 pieza) de pan birote integral sin migajón
- (2 rebanadas) de jamón de pavo
- (40 g) de queso fresco
- Lechuga al gusto
- Tomate al gusto
- (1/3) de pieza Aguacate



Preparación:

1. En un comal dora ligeramente el pan birote partido a la mitad, sin exceso de migajón.
2. Agrega todos los ingredientes.

HIGIENE PRIMERO: ¡MANOS LIMPIAS, CUERPO SANO!

Alimentos y Bebidas No Permitidas:

Se establecerá como alimentos y bebidas no permitidas para su elaboración, distribución y venta en los planteles escolares, aquellos que porten los sellos y leyendas contemplados en el sistema de etiquetado frontal de advertencia.



Lávate las manos con agua y jabón antes de comer y después de ir al baño.

Limpieza y Seguridad Alimentaria:

Cuando prepares alimentos, asegúrate de que los utensilios y superficies estén limpios. ¡Recuerda! Las manos limpias son tu mejor defensa contra los gérmenes.



Elige Alimentos Frescos y de Temporada:

Las frutas y verduras de temporada son más sabrosas, nutritivas y económicas. Prefiere productos locales, ya que son más frescos y apoyas a los productores de tu comunidad.

TIP

Algunas frutas se pueden consumir con su cáscara. Visitar el mercado local es una gran idea para encontrar productos frescos y saludables.

Que tus comidas sean equilibradas:

Alimentos que contienen carbohidratos saludables: (avena, pan integral, tortillas, arroz integral) te dan energía para jugar y aprender.

Alimentos que contienen Proteínas de origen animal: (pollo, res, pescado, huevos, frijoles y lácteos) te ayudan a crecer fuerte.

Grasas saludables (aguacate, frutos secos y aceites saludables) cuidan tu cerebro y te mantienen activo.

¿El secreto? Combina bien estos alimentos para que tu cuerpo tenga todo lo que necesita.

Usa Aceites Saludables en la Cocina:



Aceite de oliva extra virgen: Perfecto para aderezar y cocinar, aporta grasas buenas para el corazón.

Aceite de canola: Rico en omega-3 y omega-6, ideal para cuidar tu salud.

Aceite de girasol alto en oleico: Bueno para cocinar sin añadir tanta grasa saturada.



TIP

Usa aceite en spray para preparar platillos más ligeros. Conserva las temperaturas adecuadas para cada tipo de aceite.



- Es vital para el funcionamiento adecuado de los riñones y el sistema urinario, que son los encargados de eliminar desechos y toxinas del cuerpo a través de la orina.
- Ayuda a mantener el equilibrio de electrolitos en el cuerpo, lo cual es crucial para las contracciones musculares y la función neurológica.
- Bebe entre 8 y 10 vasos de agua al día (aproximadamente 2 a 2.5 litros).



Bebe Agua, ¡Es Tu Mejor Aliada!

El agua natural es la mejor opción para mantenerte hidratado y lleno de energía. Evita refrescos, jugos artificiales o bebidas con mucho azúcar; pueden afectar tu salud y tus dientes.

Tip: Usa una botella con tu nombre y ve cuántas veces puedes llenarla durante el día.

Beneficios del agua:

- Es crucial para una buena digestión, ya que ayuda a descomponer los alimentos, facilita la absorción de nutrientes y evita el estreñimiento al mantener las heces suaves.

Muévete y crea buenos hábitos

Juega al aire libre al menos **60 minutos al día**; saltar, correr o andar en bicicleta te ayuda a mantenerte en forma.

Comer en familia no solo fortalece los lazos, ¡también ayuda a que comas mejor!



IDEA

Juega con tus hermanos o amigos después de la escuela; ¡moverse también puede ser divertido!

BIBLIOGRAFÍAS

1. Ley General de la Alimentación Adecuada y Sostenible, *Diario Oficial de la Federación*, 17 de abril de 2024, México
2. 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., Secretaría de Salud. México, Ciudad de México. 30 de septiembre del 2024.
3. SSA, INSP, UNICEF. *Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles para la Población Mexicana 2023*. México.
4. Pérez Lizaur AB, Palacios González B, Castro Becerra AL, Flores Galicia I. *Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes*. 4a ed. 2014. México: Fomento de Nutrición y Salud, AC.
5. *Modificación a la Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria*. Publicada en *Diario Oficial de la Federación* el 27/03/2020.



SISTEMA MEXICANO DE ALIMENTOS EQUIVALENTES

Un alimento equivalente es una porción de alimento que aporta una cantidad similar de nutrientes a la de otros alimentos de su mismo grupo, lo que permite que puedan ser intercambiables.

En el SMAE (Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes) los alimentos están clasificados en grupos y subgrupos dependiendo de su valor nutrimental y para cada alimento se reporta la cantidad y unidad que representa "1 Equivalente".

La palabra "equivalente", se utiliza como sinónimo de "porción" o "ración". Por lo tanto, al decir "1 equivalente" es como si dijéramos "1 porción" o "1 ración".

Es importante mencionar que las unidades de medida podrían ser: gramos, piezas, cucharadas, cucharaditas, tazas y rebanadas.

- **Piezas:** se refiere a las de tamaño mediano.
- **Rebanadas:** no hay un valor, dependerá del peso dado según el alimento (no pesará lo mismo una rebanada de pan de caja que una de jamón de pavo, por tanto, no se pueden hacer muchas especificaciones en este punto).

Los alimentos del mismo grupo y subgrupo podrán ser equivalentes (o intercambiables) entre sí, siempre y cuando se respete la cantidad que marca el **SMAE**.

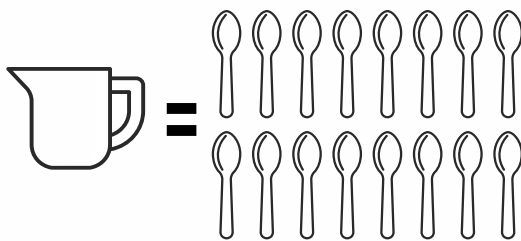
Por ejemplo:

1/2 taza de brócoli cocido es equivalente a (o intercambiable por) **1 pieza de tomate bola**: ambos alimentos pertenecen al mismo grupo y se están tomando de referencia las cantidades y unidades que marca el **SMAE**.

Especificaciones de Unidades de medida:



- **1 taza sería igual a 16 cucharadas.**



- **1 cucharada sería igual a 3 cucharaditas.**



VERDURA	PORCIÓN
Brócoli	1/2 taza
Cebolla cruda	
Chayote	
Ejotes	
Jicama	
Zanahoria rallada	
Coliflor	
Mezcla verde (cocidas)	
Pepino	
Peperoncillo crudo	1 taza
Commoda cruda	
Nojol	
Ajo crudo	1 1/2 taza
Champiñón crudo reb.	
Enchiladas	6 piezas
Calabacita	1 pieza
Tomate bola	1 pieza
Tomate saladet.	2 piezas
Lechuga	3 tazas
Betabel rallado	1/2 taza
Espinaca cruda	2 tazas
Acelga cruda	

SISTEMA MEXICANO DE ALIMENTOS EQUIVALENTES

VERDURA	PORCIÓN
Brócoli	½ taza
Cebolla cruda	
Chayote	
Ejotes	
Jícama	
Zanahoria rallada	
Coliflor	
Mezcla verde (cocidas)	1 taza
Pepino	
Pimiento crudo	
Col morada cruda	
Nopal	
Apio crudo	1½ taza
Champiñón crudo reb	
Espárragos	6 piezas
Calabacita	1 pieza
Tomate bola	
Tomate saladet	2 piezas
Lechuga	3 tazas
Betabel rallado	¼ taza
Espinaca cruda	2 tazas
Acelga cruda	
FRUTA	PORCIÓN
Mango	1 taza
Melón	
Papaya	
Sandía	
Uvas	
Frutos rojos	1 pieza
Manzana roja/Golden	
Toronja	
Naranja	
Membrillo	
Ciruela	2 piezas
Durazno	
Mandarina	
Dátil	

Plátano	½ Pieza
Pera	
Manzana verde	½ taza
Arándanos	
Pasas	10 piezas
Piña	¾ Taza
Kiwi	1½ pieza
Guayaba	3 piezas
CEREALES	PORCIÓN
Amaranto	¼ taza
Quinoa	
Arroz integral	1/3 taza
Espagueti integral	
Avena cruda integral	
Camote	½ taza
Fideo cocido	
Elote desgranado	½ pieza
Elote entero	
Palomitas naturales	2½ tazas
Pan de caja integral	1 reb.
Papa cocida	½ pieza
Quínoa	¼ taza
Tortilla de maíz	1 pieza
Tortilla de nopal	1 pieza
Tostadas horneadas	1½ piezas
LEGUMINOSAS	PORCIÓN
Frijol entero cocido	½ taza
Lenteja cocida	
Garbanzo cocido	
Haba cocida	
Alubia cocida	1/3 taza
Soya cocida	

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	PORCIÓN
Pechuga de pollo	30 gramos
Bistec de res	
Carne molida	
Atún	
Salmón	
Filete de pescado	40 gramos
Queso panela	
Queso fresco	1 pieza
Salchicha de pavo	
Huevo	1 pieza
Claros de huevo	2 piezas
Camarón mediano	5 piezas
Machaca	15 gramos
Pechuga de pavo	2 rebanadas
Queso cottage	¼ taza (3 cdas)
Requesón	2 cdas
ACEITES Y GRASAS SIN PROTEÍNA	PORCIÓN
Aceite vegetal	1 cedita
Aceituna verde	6 piezas
Aguacate	1/3 pieza
Coco rallado	1½ cda
Bebida de coco sin azúcar	½ taza
Guacamole	2 cdas
ACEITES Y GRASAS CON PROTEÍNA	PORCIÓN
Ajonjolí	4 cditas
Almendras	10 piezas
Cacahuete natural	14 piezas
Semilla de chía	5 cditas
Mantequilla de cacahuete	2 cditas
Nuez pecana	7 mitades
Pistache	18 piezas
Pepitas	1 cda
Bebida de almendras sin azúcar	2 tazas

Fuente: Pérez Lizaur AB, Palacios González B, Castro Becerra AL, Flores Galicia I. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 4a ed. 2014. México: Fomento de Nutrición y Salud, AC.

CINCO CLAVES PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS

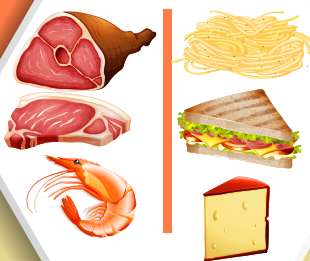
01

Mantén
la limpieza



02

Separa alimentos
crudos y cocinado



03

Cocina
completamente



05

Usa agua y
materias primas
seguras



06

Mantén
temperaturas
seguras





SECRETARÍA DE
SALUD PÚBLICA

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN Y CULTURA



SNSP
Sistema Nacional de
Salud Pública

COESPRISSON
Comité Estatal de Promoción y Control
de Riesgos Sanitarios del Estado de Sonora