



Catálogo Estatal de Alimentos, Bebidas, Desayunos y Refrigerios Escolares

Ciclo Escolar 2011-2012

Alianza Estratégica Nuevo León
con la Industria de Alimentos y Bebidas



Lic. Rodrigo Medina de la Cruz
Gobernador Constitucional del Estado de Nuevo León

Secretaría de Educación

Ing José Antonio González Treviño
Secretario de Educación

Lic. Irma Adriana Garza Villarreal
Subsecretaria de Educación Básica

Dra. Elizabeth Solís Pérez
**Directora General de la Oficina
del Secretario**

Profra. Josefina Alejandro Flores
Directora de Educación Extraescolar

Secretaría de Salud

Dr. Jesús Zacarías Villarreal Pérez
Secretario de Salud

Dr. Francisco González Alanís
**Subsecretario de Prevención
y Control de Enfermedades**

Lic. Lourdes Huerta Pérez
Directora de Promoción de la Salud

Lic. Hortensia Solís Garza
**Jefa del Departamento de Estrategias
Comunitarias y Salud Escolar**

**Comité Técnico Científico del Programa
Salud para Aprender**

Dr. Guillermo Meléndez Mier, Coordinador Científico del Fondo Nestlé para la Nutrición, de la Fundación Mexicana para la Salud, A.C.

Lic. Nut. Cecilia Robles Martínez, Directora Ejecutiva de ILSI México, A.C.

Lic. Laura Andrea Miranda Solís, Especialista en Nutrición del Consejo Mexicano de la Industria de Productos de Consumo, A.C. (CONMEXICO)

Dra. Blanca Edelia González Martínez, Representante de la Facultad de Salud Pública y Nutrición de la Universidad Autónoma de Nuevo León, del cuerpo Académico de Nutrición, Obesidad y Enfermedades Relacionadas

M.C. Manuel López-Cabanillas Lomeli, Representante de la Facultad de Salud Pública y Nutrición de la Universidad Autónoma de Nuevo León, del cuerpo Académico de Nutrición, Obesidad y Enfermedades Relacionadas

Dra. Elizabeth Solís Pérez, NC, Coordinadora General del Programa SPA en la Secretaría de Educación de Nuevo León

Lic. Lourdes Huerta Pérez, MSP, Directora de Promoción de la Salud de la Secretaría de Salud en el Estado de Nuevo León

Elaboración de contenidos

Coordinación Técnica

Lic. Nut. Paulina Hernández Cedillo
Lic. Nut. Cristina Miralda Tamez Garza

Coordinación de Diseño e Imagen

Lic. Marco Antonio Rodríguez Martínez

Diseño

Lic. Guillermo Charles
Lic. Manolo Montemayor Saldívar
C. Erick Jesús Rodríguez

Elaboración de Contenidos

Comité Técnico Científico, Lic. Nut. Paulina Hernández Cedillo, Lic. Nut. Cristina Miralda Tamez Garza, Pas. Nut. Anasol Guajardo Villarreal, Lic. Nut. Elizabeth Almaguer López.

Apoyo Editorial

Lic. Humberto Salazar Herrera

**Empresas de la Alianza Estratégica Nuevo León
con la Industria de Alimentos y Bebidas:**

ARCA Continental, Barcel, Bokados, Botanas y Derivados, Coca-Cola de México, Grupo Bimbo, Grupo Gamesa, Grupo Jumex, Grupo LALA, Grupo MASECA, Kellogg, Kraft Foods, Nestlé, Pepsicola Mexicana, Qualtia Alimentos, Sabritas, Sigma Alimentos, Yakult Monterrey, Sociedad Cooperativa Trabajadores de Pascual.

Catálogo Estatal de Alimentos, Bebidas, Desayunos y Refrigerios Escolares

Ciclo Escolar 2011-2012

**Alianza Estratégica Nuevo León
con la Industria de Alimentos y Bebidas**

Índice

| | |
|--|-----------|
| Presentación | 5 |
| 1. Objetivos | 6 |
| 2. Conociendo los alimentos, las bebidas y los hábitos alimentarios saludables | 7 |
| 3. La importancia del desayuno en el escolar | 13 |
| 4. Opciones de desayuno | 15 |
| 4.1 Preescolar | 16 |
| 4.2 Primaria | 21 |
| 4.3 Secundaria | 27 |
| 5. El refrigerio escolar..... | 33 |
| 6. Opciones de refrigerios | 35 |
| 6.1 Preescolar | 36 |
| 6.2 Primaria | 41 |
| 6.3 Secundaria | 47 |
| 7. Portafolio de productos escolares | 53 |
| 8. Glosario | 56 |
| 9. Referencias bibliográficas | 68 |
| 10. Anexo: Opciones de alimentos y bebidas sugeridos por las empresas de la Alianza Estratégica Nuevo León para la elaboración de platillos | 72 |

Presentación

Con el propósito de favorecer la salud integral de los alumnos de educación básica, de los maestros y los padres de familia de Nuevo León, el Gobierno del Estado implementó el programa Salud para Aprender, el cual es operado bajo la coordinación de las secretarías de Educación y Salud, de acuerdo con los lineamientos y disposiciones federales y estatales en la materia. El objetivo central del programa es promover la creación de una cultura de la salud en los escolares y sus familias, que les permita tener un mayor control sobre los determinantes de su propia salud y el autocuidado responsable.

En el marco de este programa, y de su componente de Educación y Cultura para la Salud, el Gobierno del Estado firmó en noviembre de 2010 una Alianza Estratégica con empresas líderes de la Industria Alimentaria y de Bebidas con una importante presencia en nuestro estado y todo el país.

Uno de los primeros frutos de la alianza, es esta segunda versión del **Catálogo Estatal de Alimentos, Bebidas, Desayunos y Refrigerios Escolares**, el cual tiene como propósito ofrecer a los directivos escolares, los expendedores de alimentos de las escuelas y los padres de familia, información valiosa sobre los alimentos y preparaciones apropiados para el consumo de los escolares de educación básica, de conformidad con la segunda etapa de los lineamientos federales, para el ciclo escolar 2011-2012.

En sus páginas, los interesados encontrarán explicaciones sencillas sobre los alimentos y bebidas, los tiempos de comida y la importancia del desayuno escolar, así como una variedad de ejemplos y sugerencias sobre desayunos y refrigerios escolares para los diferentes niveles de la educación básica, un listado de alimentos y bebidas y un portafolio de productos ofertados por las empresas firmantes de la Alianza Estratégica, interesadas desde el inicio en desarrollar nuevos productos y presentaciones adecuadas a los requerimientos energéticos y necesidades nutricionales de los escolares, de acuerdo con su edad y grado escolar.

Para el Gobierno del Estado y las empresas participantes en la elaboración de este catálogo, es motivo de satisfacción el haber concurrido para la integración de este material educativo, que ponemos ahora a la consideración de los padres de familia, los expendedores de alimentos y los directivos escolares. Será muy valioso para nosotros que los lectores y usuarios de este material, nos hagan llegar sugerencias o comentarios que nos permitan enriquecerlo y mejorarlo en posteriores ediciones.

Secretaría de Educación, Secretaría de Salud,
Empresas participantes en la Alianza Estratégica Nuevo León.

1. Objetivos

Proporcionar opciones de alimentos, bebidas, desayunos y refrigerios escolares para que los niños y jóvenes lleven una dieta correcta y tengan, por consiguiente, una buena nutrición.

Contribuir en la promoción de hábitos alimentarios saludables para disminuir los problemas de mala nutrición en los escolares y sus familias.

2. Conociendo los alimentos, las bebidas y los hábitos alimentarios saludables

¿Qué es un alimento?

Son sustancias nutritivas sólidas o líquidas que nos proporcionan energía y nos sirven para cumplir las funciones vitales de los seres vivos.

Como ejemplo de alimentos sólidos tenemos: pan, tortilla, carne, cereal, pollo, frutas, verduras, frijoles.



Algunos ejemplos de alimentos líquidos serían: leche, jugos, néctares, alimentos líquidos de soya, alimentos lácteos fermentados, como yogur bebible.



¿Qué es una bebida?

Cualquier líquido natural o procesado (transformado), que proporciona al organismo elementos para su nutrición. Ejemplos: agua simple, aguas de frutas naturales, bebidas con edulcorantes calóricos y no calóricos.

Ejemplos:

Agua simple, aguas de frutas naturales, bebidas con edulcorantes calóricos y no calóricos, entre otros.

Científicos recomiendan que la ingesta diaria de agua en los niños de 4 a 13 años sea de 1.4 a 2.4 litros aproximadamente.

Te recomendamos ir adoptando los siguientes hábitos alimentarios saludables:

- Realizar cinco tiempos de comida en el día (desayuno, comida, cena y dos refrigerios: uno a media mañana y uno a media tarde)
- Tener horarios establecidos para los tiempos de comida
- Aumentar el consumo de frutas y verduras
- Elegir alimentos adecuados en grasas, azúcares y sal
- Utilizar preferentemente carnes magras (sin grasa) y otras fuentes de proteína como el pescado, pollo, huevo y leguminosas
- Elegir panes y cereales integrales, por su alto contenido de fibra
- Preparar los alimentos hervidos, asados, al vapor o a la plancha, tratando de evitar las preparaciones fritas en aceite o manteca
- Consumir agua simple como bebida principal
- Comer sentados y de preferencia en familia
- Preparar refrigerios saludables para la familia.
- Planear su comida para que sea sencilla, deliciosa y nutritiva
- Variar los alimentos que utilice para sus preparaciones
- Tratar de involucrar a sus hijos a la hora de preparar los alimentos



Recuerde que es muy importante que sus hijos coman en casa, ya sea regresando de la escuela o antes de irse a clases, según el turno al que asisten. De esta forma podrán obtener de los alimentos todos los nutrimentos que estos aportan, además de recibir la energía que el cuerpo requiere para mantenerse activos hasta el siguiente tiempo de comida.

Para planear una comida saludable se recomienda utilizar el **Plato del Bien Comer**, basado en los 3 grupos de alimentos:

- I. Verduras y frutas,
- II. Cereales y tubérculos,
- III. Leguminosas y alimentos de origen animal.



Para más información acerca de alimentación y nutrición visita la página de internet: www.nl.gob.mx/spa

Para elaborar una comida en cualquiera de los tiempos principales, elija 2 porciones de frutas y/o verduras, 2 de cereales o tubérculos y 2 de los alimentos de origen animal y/o leguminosas, de las siguientes tablas:

| Grupo | Alimento | Porción | kcal |
|--------|---------------|-----------|------|
| Frutas | Fresas | 1 taza | 60 |
| | Guayaba | 3 piezas | |
| | Mandarina | 2 piezas | |
| | Mango | 1 pieza | |
| | Manzana | 1 pieza | |
| | Melón | 1/3 pieza | |
| | Naranja | 2 piezas | |
| | Papaya picada | 1 taza | |
| | Pasas | 10 piezas | |
| | Pera | 1/2 pieza | |
| | Piña picada | 3/4 taza | |
| | Plátano | 1/2 pieza | |
| | Sandía picada | 1 taza | |
| | Uvas | 18 piezas | |

| Grupo | Alimento | Porción | kcal |
|-----------|-------------------|----------|------|
| Verduras | Acelga cocida | 1/2 taza | 25 |
| | Apio | 1 ½ taza | |
| | Brócoli cocido | 1/2 taza | |
| | Calabacita cocida | 1 pieza | |
| | Cebolla | 1/2 taza | |
| | Champiñón cocido | 1/2 taza | |
| | Coliflor cocida | 3/4 taza | |
| | Chayote cocido | 1/2 taza | |
| | Chícharos cocidos | 1/5 taza | |
| | Espinacas cocidas | 1/2 taza | |
| | Jícama | 1/2 taza | |
| | Lechuga | 3 tazas | |
| | Nopal cocido | 1 taza | |
| | Pepino | 1 ¼ taza | |
| | Tomate | 2 piezas | |
| Zanahoria | 1/2 taza | | |

| Grupo | Alimento | Porción | kcal |
|-----------------|--------------------------|----------|------|
| Jugos de frutas | Jugo de frutas naturales | 1/3 taza | 60 |
| | Jugo de mango | 1/2 taza | |
| | Jugo de manzana | 1/2 taza | |
| | Jugo de naranja | 1/2 taza | |
| | Jugo de papaya | 1/3 taza | |



| Grupo | Alimento | Porción | kcal |
|-----------------------------|------------------------------------|--------------|------|
| Cereales o Tubérculos | Arroz | 1/4 taza | 70 |
| | Avena cocida | 3/4 taza | |
| | Barra de avena u hojuela de maíz | 1/2 pieza | |
| | Barrita de avena | 1/2 pieza | |
| | Barrita de granola con chocolate | 3/4 pieza | |
| | Bolillo integral sin migajón | 1/3 pieza | |
| | Cereal de arroz inflado | 1/2 taza | |
| | Cereal de maíz inflado y endulzado | 1/2 taza | |
| | Cereal integral | 1/3 taza | |
| | Cereal multigrano | 1/4 taza | |
| | Cereal de trigo con chocolate | 1/3 taza | |
| | Elote desgranado | 1/2 taza | |
| | Espagueti | 1/3 taza | |
| | Fideo cocido | 1/2 taza | |
| | Galletas integrales | 5 piezas | |
| | Galleta integral con miel | 4 piezas | |
| | Galletas saladas | 4 piezas | |
| | Galleta tipo sándwich | 2 piezas | |
| | Galletas tipo habaneras | 4 piezas | |
| | Galletas tipo María | 5 piezas | |
| | Granola | 3 cucharadas | |
| | Hojuelas de maíz | 1/3 taza | |
| | Hojuelas de maíz azucaradas | 1/3 taza | |
| Hot cake integral | 3/4 pieza | | |
| Margarita sin migajón | 1/2 pieza | | |
| Palomitas naturales | 2 ½ tazas | | |
| Pan de hot dog | ½ pieza | | |

| Grupo | Alimento | Porción | kcal |
|-----------------------------|-------------------------------|------------|------|
| Cereales o Tubérculos | Pan integral | 1 rebanada | 70 |
| | Pan tostado blanco ó integral | 1 rebanada | |
| | Papa cocida | ½ pieza | |
| | Pasta de coditos | ½ taza | |
| | Tortilla de harina | 1 pieza | |
| | Tortilla de harina taquera | 2 piezas | |
| | Tortilla de maíz | 1 pieza | |
| | Tortilla de maíz taquera | 2 piezas | |
| | Tostada deshidratada | 1 pieza | |

| Grupo | Alimento | Porción | kcal |
|----------------------------------|---------------------|---------------|------|
| Alimentos de origen animal | Atún en agua | 1/5 de taza | 55 |
| | Bistec de res | 30 gramos | |
| | Carne molida de res | 30 gramos | |
| | Filete de pescado | 40 gramos | |
| | Huevo | 1 pieza | |
| | Jamón | 2 rebanadas | |
| | Milanesa de res | 30 gramos | |
| | Pechuga de pavo | 1 ½ rebanadas | |
| | Pollo cocido | 25 gramos | |
| | Queso amarillo | 2 rebanadas | |
| | Queso asadero | 1 rebanada | |
| | Queso cottage | 3 cucharadas | |
| | Queso fresco | 40 gramos | |
| | Queso tipo Oaxaca | 30 gramos | |
| | Salchicha | ¾ pieza | |

| Grupo | Alimento | Porción | kcal |
|------------------|------------------|----------|------|
| Legumi- nosas | Frijoles molidos | 1/3 taza | 120 |
| | Garbanzo cocido | 1/2 taza | |
| | Habas cocidas | 1/2 taza | |
| | Lentejas cocidas | 1/2 taza | |

| Grupo | Alimento | Porción | kcal |
|---------|----------------------------|----------|------|
| Lácteos | Alimento lácteo fermentado | 1 pieza | 110 |
| | Leche descremada | 1 taza | |
| | Leche semidescremada | 1 taza | |
| | Yogur light | 3/4 taza | |
| | Yogur natural | 1 taza | |

| Grupo | Alimento | Porción | kcal |
|---------------------|----------------------|--------------------|------|
| Grasas | Aceite | 1 cucharadita | 45 |
| | Aderezo tipo Ranch | 1/2 cucharadita | |
| | Aguacate | 1/3 de pieza | |
| | Cacahuates naturales | 14 piezas | |
| | Crema | 1 cucharada | |
| | Guacamole | 2 cucharadas | |
| | Mantequilla sin sal | 1 1/2 cucharaditas | |
| | Margarina sin sal | 1 cucharadita | |
| | Mayonesa | 1 cucharadita | |
| Queso crema untable | 1 cucharada | | |

| Grupo | Alimento | Porción | kcal |
|----------|--------------------|----------------|------|
| Azúcares | Chocolate en polvo | 2 cucharaditas | 40 |
| | Miel | 2 cucharaditas | |
| | Miel de abeja | 2 cucharaditas | |
| | Salsa cátsup | 2 cucharadas | |



3. La importancia del desayuno en el escolar

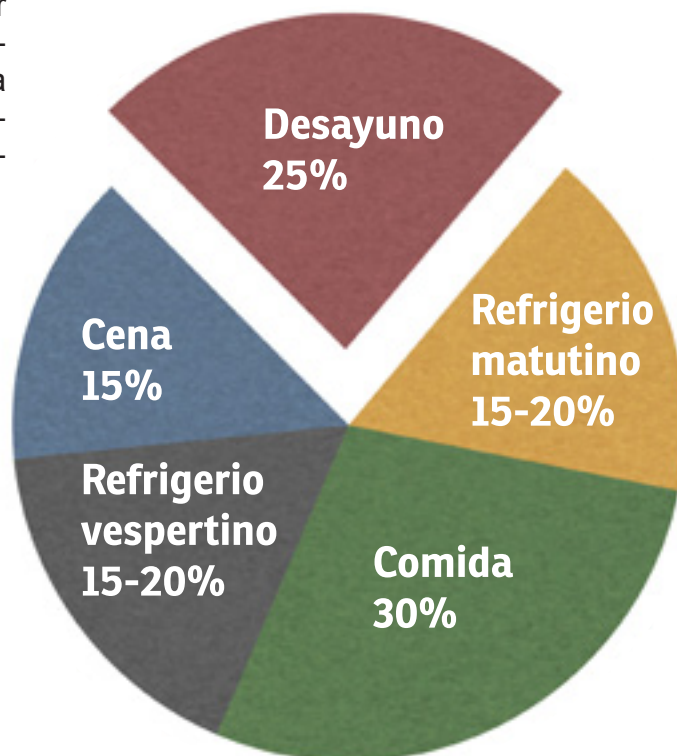
El desayuno es el tiempo más importante del día para alimentarnos, particularmente en niños y adolescentes.

Esto se debe a que el cuerpo viene de un ayuno que puede variar entre 6 y 9 horas durante la noche, por lo que el desayuno es la mejor manera de reponer al cuerpo todo aquello que utilizó o gastó durante el sueño.

Es necesario que su hijo(a) desayune diariamente, ya que éste le aporta diversos beneficios, como:

- Obtener la energía necesaria para realizar las actividades físicas e intelectuales
- Mejorar el rendimiento escolar y en deportes
- Aportar nutrimentos al organismo

Durante el desayuno se recomienda que se proporcione al organismo el aporte de energía de la cuarta parte del total de alimentos que se vayan a consumir durante el día:



Dentro de los hábitos saludables, el del desayuno se adquiere desde la niñez

Recuerde que el refrigerio de media mañana no sustituye al desayuno, sino que éste le permitirá a su hijo(a) mantenerse activo(a) hasta la hora de la comida.

El desayuno debe incluir alimentos de los tres grupos a los que se refiere el **Plato del Bien Comer** (pag.9) y debe ser adecuado a la edad de los niños, niñas y adolescentes. Los aportes de energía adecuados son los siguientes:

| Requerimiento de energía por día (kcal), según nivel escolar | Aporte de energía del desayuno, rango (kcal) |
|--|--|
| Preescolar 1,300 | 309-341 |
| Primaria 1,580 | 375-415 |
| Secundaria 2,180 | 519-573 |

4. Opciones de desayuno

4.1 PREESCOLAR

PREESCOLAR

Taco de huevo a la mexicana con salsa de tomate y jugo de fruta:

| | |
|------------------|---------------|
| Huevo | 1 pieza |
| Tomate picado | 1 cucharada |
| Cebolla picada | 1/2 cucharada |
| Aceite | 1 cucharadita |
| Salsa de tomate | 2 cucharadas |
| Tortilla de maíz | 1 pieza |
| | 310 kcal |



Opción 1

Jugo de manzana 1 vaso

Sugerencia:

Puede cambiar la tortilla de maíz por una tostada deshidratada.

Molletes con frijoles, queso fresco, aguacate, fruta y jugo de naranja:

| | |
|------------------|------------|
| Pan bolillo | 1/2 pieza |
| Frijoles molidos | 1/3 taza |
| Queso fresco | 1 rebanada |
| Aguacate | 1/6 pieza |
| | 330 kcal |



Opción 2

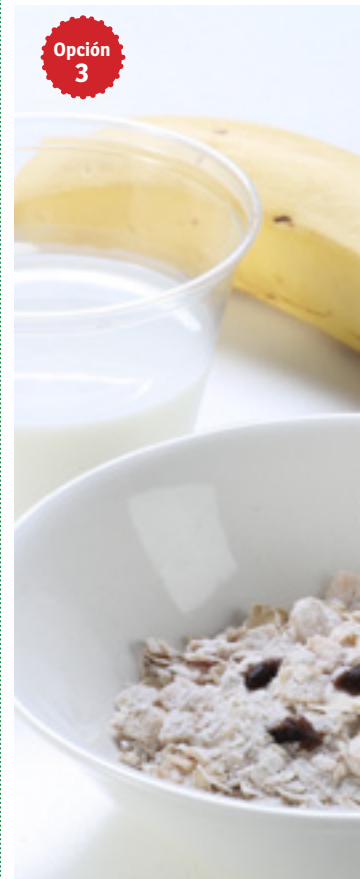
Manzana 1/2 pieza
Jugo de naranja 1/2 vaso

Sugerencia:

Puede cambiar el aguacate por una cucharadita de crema.

Avena con leche, fruta y pasas:

| | |
|----------------------|-----------|
| Avena cocida | 1/2 taza |
| Leche semidescremada | 1 vaso |
| Pasas | 10 piezas |
| | 315 kcal |



Opción 3

Plátano 1 pieza

Sugerencia:

Sustituya el plátano por una pera.

Margarita con frijoles, queso fresco, aguacate, verduras y un alimento lácteo fermentado:

| | |
|-----------------------|---------------|
| Margarita sin migajón | 1/2 pieza |
| Frijoles molidos | 1/4 taza |
| Queso fresco | 1/2 rebanada |
| Aguacate | 1/6 pieza |
| Tomate | 1/4 pieza |
| Cebolla | 1 cucharadita |
| | 320 kcal |



Opción 4

Alimento lácteo fermentado: 1 frasco

Sugerencia:
Cambia el queso fresco por una rebanada de jamón.

Tacos de huevo con nopales, fruta y leche:

| | |
|------------------|----------|
| Tortilla de maíz | 2 pieza |
| Huevo | 1 pieza |
| Nopal cocido | 1/2 taza |
| | 315 kcal |



Opción 5

Manzana 1 pieza
Leche semidescremada 1/2 vaso

Sugerencia:
Puede cambiar las tortillas de maíz por dos tostadas deshidratadas.

Hot cake con leche y fruta picada:

| | |
|-------------------|---------------|
| Hot cake integral | 1 pieza |
| Mantequilla | 1 cucharadita |
| Miel | 1 cucharada |
| | 316 kcal |



Opción 6

Leche semidescremada 1 vaso
Papaya picada 1 taza

Sugerencia:
La porción de fruta se puede consumir licuada con la leche o por separado, según lo desee.

Pan tostado con queso crema, fruta y leche:

| | |
|----------------------|----------------|
| Pan tostado integral | 2 rebanadas |
| Queso crema | 2 cucharaditas |
| | 328 kcal |

Opción 7



| | |
|----------------------|--------|
| Leche semidescremada | ½ vaso |
| Sandía picada | 1 taza |

Sugerencia:

Si no tiene queso tipo crema, agregue una rebanada de 20 g de queso fresco.

Huevo revuelto, con salsa de tomate, cereal con leche, fruta y miel:

| | |
|-------------------------|---------------|
| Huevo revuelto | 1 pieza |
| Aceite | 1 cucharadita |
| Salsa de tomate | 2 cucharadas |
| Leche semidescremada | 1/2 vaso |
| Cereal hojuelas de maíz | 1/2 taza |
| | 318 kcal |

Opción 8



| | |
|---------|----------------|
| Plátano | 1/2 pieza |
| Miel | 2 cucharaditas |

Sugerencia:

Puede cambiar el cereal por una tortilla de maíz. El plátano, la miel y la leche los puede tomar en licuado.

Leche con galletas tipo sándwich y fruta:

| | |
|-------------------------------------|----------|
| Leche semidescremada | 1 vaso |
| Galletas tipo sándwich de chocolate | 4 piezas |
| | 326 kcal |

Opción 9



| | |
|---------|---------|
| Manzana | 1 pieza |
|---------|---------|

Sugerencia:

La manzana puede intercambiarse por una taza de melón picado.

Taco de frijoles con aguacate, fruta con yogur y granola:

| | |
|------------------|-----------|
| Tortilla de maíz | 1 pieza |
| Frijoles molidos | 1/4 taza |
| Aguacate | 1/3 pieza |
| | 325 kcal |



| | |
|---------------|--------------|
| Naranja | 1 pieza |
| Yogur natural | 1/4 vaso |
| Granola | 2 cucharadas |

Sugerencia:
Sustituya la naranja por dos guayabas.

Cereal con leche, fruta y cacahuates naturales:

| | |
|-------------------------|-----------|
| Cereal hojuelas de maíz | 1 taza |
| Leche semidescremada | 1 vaso |
| Cacahuates naturales | 14 piezas |
| | 339 kcal |



| | |
|---------|-----------|
| Plátano | 1/2 pieza |
|---------|-----------|

Sugerencia:
Puede cambiar el plátano por media pieza de mango o por una manzana.

Tacos de nopales, y queso fresco, leche, fruta:

| | |
|------------------|-------------|
| Tortilla de maíz | 2 piezas |
| Nopales cocidos | 1/2 taza |
| Cebolla picada | 1 cucharada |
| Queso fresco | 2 rebanadas |
| | 309 kcal |



| | |
|----------------------|-----------|
| Leche semidescremada | 1/2 vaso |
| Plátano | 1/2 pieza |

Sugerencia:
Sustituya la cebolla por una cucharada de tomate en cuadritos.

Sincronizada con queso amarillo, jamón, aguacate, jugo de naranja, fruta:

| | |
|------------------|------------|
| Tortilla de maíz | 2 piezas |
| Queso amarillo | 1 rebanada |
| Jamón | 1 rebanada |
| Aguacate | 1/5 pieza |

339 kcal



| | |
|-----------------|----------|
| Jugo de naranja | 1/2 vaso |
| Sandía picada | 1 taza |

Sugerencia:

Cambie el queso amarillo por una rebanada de queso fresco y la sandía por una manzana.

Taco de salchicha a la mexicana, jugo de frutas, yogur natural, granola:

| | |
|------------------|---------------|
| Salchicha | 1 pieza |
| Tortilla de maíz | 1 pieza |
| Cebolla | 1/2 cucharada |
| Tomate | 2 cucharadas |
| Aceite | 1 cucharadita |

330 kcal



| | |
|---------------|-------------|
| Yogur natural | 1/4 vaso |
| Granola | 1 cucharada |
| Jugo de fruta | 1/2 vaso |

Sugerencia:

Reemplace la tortilla de maíz por una tortilla de harina integral.

Cereal con leche, fruta con queso cottage, cacahuates naturales:

| | |
|----------------------|----------|
| Hojuelas de maíz | 3/4 taza |
| Leche semidescremada | 3/4 vaso |

Fruta con queso cottage:

| | |
|----------------------|-----------------|
| Papaya picada | 1 taza |
| Queso cottage | 1 1/2 cucharada |
| Cacahuates naturales | 14 piezas |

313 kcal



Sugerencia:

Sustituya la porción de papaya por una fruta de temporada (dos naranjas, una manzana o tres duraznos pequeños).

4. Opciones de desayuno

4.2 PRIMARIA

PRIMARIA

Avena con leche, cacahuates naturales, fruta con miel, alimento lácteo:

| | |
|----------------------|--------------|
| Avena cocida | 1/2 taza |
| Leche semidescremada | 1 vaso |
| Cacahuates naturales | 7 piezas |
| Manzana picada | 1 pieza |
| Miel | 2 cucharadas |
| | 415 kcal |



Opción 1

Alimento lácteo fermentado:
1 frasco

Sugerencia:

Puede reemplazar los cacahuates naturales por siete piezas de nueces en mitades, la avena por granola y prepararla como coctel.

Tacos de huevo con salchicha y verdura, jugo de mango, fruta:

| | |
|------------------|-----------|
| Huevo | 1 pieza |
| Salchicha | 1 pieza |
| Tomate | 1/2 pieza |
| Tortilla de maíz | 2 piezas |

378 kcal



Opción 2

Uvas 9 piezas
Jugo de mango 1/2 vaso

Sugerencia:

Puede cambiar las uvas por medio plátano y el jugo de mango por jugo de manzana.

Pan tostado con mantequilla, licuado de plátano:

| | |
|-------------|---------------|
| Pan tostado | 1 rebanada |
| Mantequilla | 1 cucharadita |

Licuada:

| | |
|----------------------|----------|
| Leche semidescremada | 1 vaso |
| Plátano | 1 pieza |
| Avena cruda | 1/3 taza |
| | 401 kcal |



Opción 3

Sugerencia:

Se puede sustituir la mantequilla por una cucharadita de queso crema.

Cereal con leche, un alimento lácteo fermentado y fruta con miel:

| | |
|-----------------------------|----------------|
| Cereal | |
| de arroz inflado | 1 taza |
| Leche semidescremada | |
| | 1 vaso |
| Papaya con miel: | |
| Papaya picada | 1/2 taza |
| Miel de abeja | 2 cucharaditas |
| 408 kcal | |



Opción 4

Alimento lácteo fermentado:
1 frasco

Sugerencia:

La papaya puede cambiarse por una manzana en cuadritos y la miel por una cucharadita de azúcar.

Omelet de huevo con champiñones, pan tostado, fruta y cereal con leche:

| | |
|------------------------|---------------|
| Huevo | 1 pieza |
| Champiñones rebanados | 1/2 1/2 taza |
| Aceite | 1 cucharadita |
| Pan integral tostado | 1 rebanada |
| Cereal integral | |
| | 3/4 taza |
| Leche semidescremada | 1/2 vaso |
| 375 kcal | |



Opción 5

Sandía picada 1 taza

Sugerencia:

Sustituya los champiñones por media taza de espinacas cocidas o media taza de nopales cocidos.

Margarita con aguacate, jamón, mayonesa, lechuga, yogur con frutas:

| | |
|------------------|---------------|
| Margarita | |
| sin migajón | 1 pieza |
| Aguacate | 1/3 pieza |
| Mayonesa | 1 cucharadita |
| Jamón | 1 rebanada |
| Lechuga | 1 hoja |
| 407 kcal | |



Opción 6

Yogur natural 1/2 vaso
Papaya 1/2 taza

Sugerencia:

Si lo desea puede cambiar la porción de yogur por un frasco de alimento lácteo fermentado.

Rollitos de jamón con queso cottage y coctel de fruta con yogur, granola, miel:

| | |
|--------------------|----------------|
| Jamón | 2 rebanadas |
| Queso tipo cottage | 3 cucharaditas |
| Yogur natural | 1/2 vaso |
| Melón picado | 1 taza |
| Uvas | 9 piezas |
| Granola | 3 cucharaditas |
| Miel | 3 cucharaditas |
| | 413 kcal |



Sugerencia:
Puede cambiar la miel por una cucharadita de azúcar y el queso cottage por una rebanada de queso fresco.

Quesadillas, leche, fruta:

| | |
|------------------|-------------|
| Tortilla de maíz | 2 piezas |
| Queso fresco | 2 rebanadas |
| | 396 kcal |



| | |
|----------------------|---------|
| Leche semidescremada | 1 vaso |
| Pera | 1 pieza |

Sugerencia:
Puede intercambiar la pera, por otra fruta de temporada.

Pan integral tostado con queso fresco, leche, fruta:

| | |
|----------------------|-------------|
| Pan integral tostado | 2 piezas |
| Queso fresco | 2 rebanadas |
| | 402 kcal |



| | |
|----------------------|--------|
| Leche semidescremada | 1 vaso |
| Fruta de temporada | 1 taza |

Sugerencia:
Agregue tres cucharaditas de queso cottage, para sustituir el queso fresco.

Leche con galletas tipo sándwich, fruta:

Leche semidescremada 1 vaso

Galletas tipo sándwich de chocolate 5 piezas

399 Kcal



Opción 10

Manzana 1 pieza

Sugerencia:

Cambie las galletas tipo sándwich por galletas integrales de avena y la manzana por otra fruta de temporada.

Huevo cocido con nopales y queso fresco, galletas tipo habaneras, fruta, alimento lácteo fermentado:

Huevo cocido 1 pieza

Nopal cocido 1 taza

Queso fresco en cuadritos 1/2 taza

Galletas tipo habaneras 4 piezas
414 Kcal



Opción 11

Manzana 1 pieza

Alimento lácteo fermentado 1 frasco

Sugerencia:

Puede intercambiar la crema por un tercio de pieza de aguacate.

Sándwich de queso fresco, cereal con leche, fruta:

Queso fresco 1 ½ rebanada

Pan integral 2 rebanadas

Lechuga 2 hojas

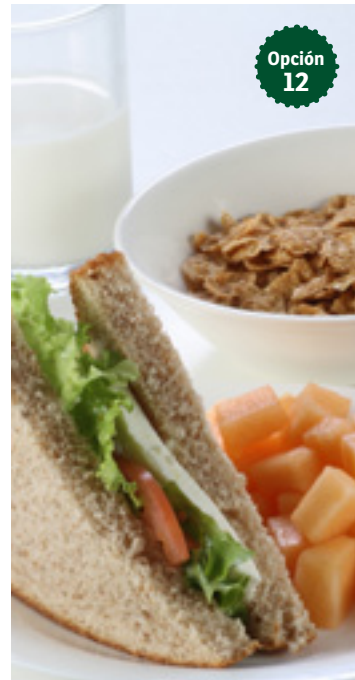
Tomate rebanado 1/4 pieza

Mayonesa 2 cucharaditas

Leche semidescremada 1 vaso

Cereal integral 1 taza

401 Kcal



Opción 12

Melón picado 1 taza

Sugerencia:

Puede sustituir el pan integral por un bolillo.

Salchicha con queso fresco, galletas saladas, jugo de naranja y un alimento lácteo fermentado:

| | |
|---------------------------|--------------|
| Salchicha | 1 pieza |
| Salsa de tomate | 2 cucharadas |
| Queso fresco en cuadritos | 1 ½ rebanada |
| Galletas saladas | 4 piezas |
| | 405 kcal |



Opción 13

| | |
|----------------------------|----------|
| Jugo de naranja | 1 vaso |
| Alimento lácteo fermentado | 1 frasco |

Sugerencia:

Se recomienda sustituir las galletas saladas por galletas tipo habaneras.

Huevo revuelto, cereal con leche y fruta:

| | |
|---------|----------|
| Huevo | 2 pieza |
| Plátano | 1 pieza |
| | 389 kcal |



Opción 14

| | |
|----------------------|----------|
| Cereal de trigo | 1/2 taza |
| Leche semidescremada | 1 vaso |

Sugerencia:

Cambie el plátano por una manzana en cuadritos.

Pan integral tostado con queso crema, leche y fruta:

| | |
|----------------------|----------------|
| Pan integral tostado | 2 rebanadas |
| Queso crema | 2 cucharaditas |
| Leche semidescremada | 1 vaso |
| Sandía | 1 taza |
| | 390 kcal |



Opción 15

Sugerencia:

Recuerde cuidar la porción del queso crema en el pan tostado.

4. Opciones de desayuno

4.3 SECUNDARIA

SECUNDARIA

Omelet de huevo con papa, frijoles, aguacate, tortilla de maíz y jugo de naranja:

| | |
|------------------|--------------|
| Huevo | 1 piezas |
| Papa picada | 3/4 taza |
| Frijoles molidos | 1/3 taza |
| Aguacate | 1/3 pieza |
| Aceite | 2 cucharadas |
| | 542 kcal |



| | |
|------------------|---------|
| Tortilla de maíz | 1 pieza |
| Jugo de naranja | 1 vaso |

Sugerencia:

Puede cambiar la tortilla de maíz por una rebanada de pan integral y el jugo de naranja por jugo de manzana o fruta de temporada.

Fruta con yogur y granola, barrita de fruta:

| | |
|---------------|--------------|
| Papaya | 1 taza |
| Plátano | 1 pieza |
| Yogur natural | 1 vaso |
| Granola | 4 cucharadas |
| | 529 kcal |



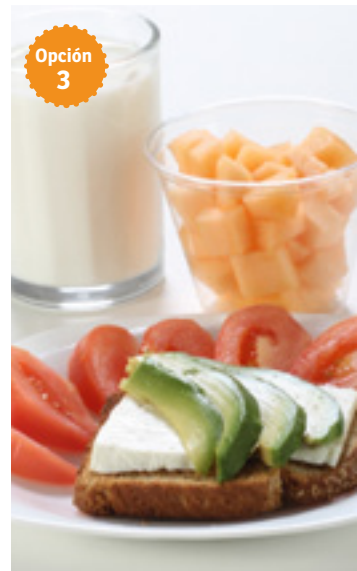
| | |
|------------------|---------|
| Barrita de fruta | 1 pieza |
|------------------|---------|

Sugerencia:

Utilice una y media taza de melón en cuadritos o alguna fruta de temporada.

Pan integral tostado con queso fresco, verdura, aguacate, fruta y leche:

| | |
|----------------------|-------------|
| Pan integral tostado | 2 piezas |
| Queso fresco | 4 rebanadas |
| Aguacate | 1/3 pieza |
| Tomate rebanado | 1/2 pieza |
| | 556 kcal |



| | |
|----------------------|--------|
| Melón | 1 taza |
| Leche semidescremada | 1 vaso |

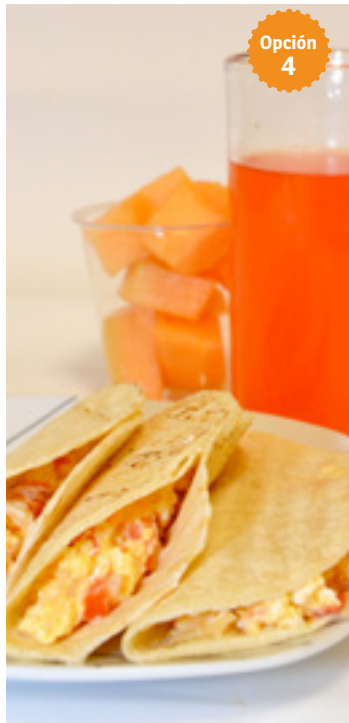
Sugerencia:

Puede cambiar las rebanadas de queso por un huevo cocido.

Tacos de huevo con verduras, fruta y jugo de papaya:

| | |
|------------------|---------------|
| Tortilla de maíz | 3 piezas |
| Huevo | 2 piezas |
| Tomate picado | 1 cucharada |
| Cebolla picada | 1 cucharada |
| Aceite | 1 cucharadita |

564 kcal



Opción 4

| | |
|----------------|---------|
| Jugo de papaya | 1 vaso |
| Melón picado | 2 vasos |

Sugerencia:

Puede sustituir las tres piezas de tortilla de maíz, por una pieza grande de tortilla (tipo burrito).

Sándwich de jamón, queso fresco con verduras y aguacate, fruta y un alimento lácteo fermentado:

| | |
|----------------------------|-------------|
| Pan integral | 2 rebanadas |
| Jamón | 2 rebanadas |
| Queso fresco | 2 rebanadas |
| Tomate | 1/2 pieza |
| Aguacate | 1/3 pieza |
| Mayonesa | 2 cucharada |
| Lechuga | Libre |
| Manzana | 1 pieza |
| Alimento lácteo fermentado | 1 frasco |

520 kcal



Opción 5

Sugerencia:

Puede intercambiar el queso fresco por queso amarillo.

Quesadillas, galletas tipo sándwich con leche y fruta:

| | |
|------------------|-------------|
| Tortilla de maíz | 2 piezas |
| Queso fresco | 2 rebanadas |

Galletas con leche:

| | |
|-----------------------|----------|
| Leche semidescremada | 1 vaso |
| Galleta tipo sándwich | 3 piezas |

534 kcal



Opción 6

| | |
|---------|---------|
| Plátano | 1 pieza |
|---------|---------|

Sugerencia:

Cambie las galletas tipo sándwich por galletas de avena o integrales.

Sándwich de huevo con salsa de tomate, aguacate, fruta y jugo de naranja:

| | |
|----------------------|-------------|
| Huevo | 2 piezas |
| Pan integral tostado | 2 rebanadas |
| Salsa de tomate | 1/4 taza |
| Aguacate | 1/3 pieza |
| | 540 kcal |



| | |
|-----------------|---------|
| Pera | 1 pieza |
| Jugo de naranja | 1 vaso |

Sugerencia:

Cambiar el jugo de naranja por jugo de manzana.

Queso con nopales, salchicha, verdura, coctel de fruta y cacahuates y jugo de naranja:

| | |
|----------------------|-------------|
| Nopal cocido | 1/2 taza |
| Queso fresco asado | 3 rebanadas |
| Tomate | 1/4 pieza |
| Salchicha | 2 pieza |
| Coctel de fruta: | |
| Papaya picada | 2/3 taza |
| Manzana | 1/2 pieza |
| Cacahuates naturales | 14 piezas |
| | 544 kcal |



| | |
|-----------------|--------|
| Jugo de naranja | 1 vaso |
|-----------------|--------|

Sugerencia:

Puede intercambiar la manzana por media pera.

Tacos de huevo con tomate y frijoles, jugo de naranja y un alimento lácteo fermentado:

| | |
|-------------------|---------------|
| Huevo | 1 piezas |
| Aceite | 1 cucharadita |
| Tomate | 1/3 pieza |
| Frijoles molidos | 1/3 taza |
| Tortillas de maíz | 2 piezas |
| | 532 kcal |



| | |
|----------------------------|----------|
| Jugo de naranja | 1 vaso |
| Alimento lácteo fermentado | 1 frasco |

Sugerencia:

Recuerde utilizar la cantidad recomendable de aceite para la preparación del huevo.

Sándwich de frijoles con jamón y queso fresco, fruta y leche con chocolate:

| | |
|------------------|--------------|
| Pan integral | 2 piezas |
| Frijoles molidos | 2 cucharadas |
| Jamón | 2 rebanadas |
| Queso fresco | 2 cucharadas |

553 kcal



Opción 10

| | |
|-------------------------------|--------------|
| Leche semidescremada | 1 vaso |
| Chocolate en polvo sin azúcar | 2 cucharadas |
| Sandía picada | 1 taza |

Sugerencia:

En lugar de los dos panes utilizar dos tortillas.

Tacos de salchicha con tomate, galletas de avena, leche y fruta:

| | |
|---------------------------------|---------------|
| Tortilla de harina tipo taquera | 3 piezas |
| Salchicha | 2 piezas |
| Tomate | libre |
| Aceite | 1 cucharadita |
| Galletas de avena | 1 piezas |
| Leche semidescremada | 1 vaso |

522 kcal



Opción 11

| | |
|---------|-----------|
| Plátano | 1/2 pieza |
|---------|-----------|

Sugerencia:

Sustituya la galleta de avena por cereal integral.

Sincronizada con queso, jamón, tomate y licuado de papaya y nueces:

| | |
|------------------|-------------|
| Tortilla de maíz | 2 piezas |
| Queso fresco | 3 rebanadas |
| Jamón | 2 rebanadas |
| Tomate rebanado | 1/2 pieza |

Licuado de papaya:

| | |
|----------------------|----------|
| Papaya | 2 tazas |
| Leche semidescremada | 1 vaso |
| Nueces | 3 piezas |

572 kcal



Opción 12

Sugerencia:

Agregue medio plátano en lugar de la papaya.

Torta de jamón con queso, aguacate y jugo de manzana:

| | |
|------------------------------|----------------|
| Bolillo integral sin migajón | 1 pieza |
| Aguacate | 1/3 pieza |
| Mayonesa | 2 cucharaditas |
| Queso fresco | 1 ½ rebanadas |
| Jamón | 2 rebanadas |
| | 534 kcal |



Opción 13

Jugo de manzana 1 vaso

Sugerencia:
Puede utilizar utilizar bolillo, pan francés o margarita.

Tacos de huevo con papa, lechey fruta:

| | |
|----------------------|---------------|
| Tortilla de maíz | 3 piezas |
| Huevo revuelto | 2 piezas |
| Papa | 1/4 pieza |
| Aceite | 1 cucharadita |
| Leche semidescremada | 1 vaso |
| Naranja | 1 pieza |
| | 538 kcal |



Opción 14

Sugerencia:
Cueza la papa sin aceite e intégrala al huevo.

Quesadilla con nopales y aguacate, fruta y leche:

| | |
|----------------------|-------------|
| Tortilla de maíz | 3 piezas |
| Queso fresco | 3 rebanadas |
| Nopales cocidos | 1/2 taza |
| Aguacate | 1/3 pieza |
| Plátano | 1 pieza |
| Leche semidescremada | 1 vaso |
| | 559 kcal |



Opción 15

Sugerencia:
Los nopales pueden ser sustituidos por cualquier otra verdura.

5. El refrigerio escolar

El refrigerio escolar es el tiempo de comida que comúnmente se realiza durante el periodo de estancia en la escuela, pudiendo ser a media mañana o a media tarde.

Para que un refrigerio escolar contribuya al logro de una dieta variada y completa, debe incluir por lo menos un alimento de cada grupo del Plato del Bien Comer, los cuales aportan energía a nuestro cuerpo a través de:

- hidratos de carbono
- proteínas
- lípidos

Adicionalmente brindan vitaminas y minerales, que nos ayudan a realizar las actividades diarias y mantener un buen estado de salud.

Ejemplo:

- Una o más porciones de frutas y verduras
- Un alimento preparado (por ejemplo, un sándwich de jamón)
- Agua simple potable (consumo libre)

El refrigerio escolar debe ser adecuado a la edad de los niños, niñas y adolescentes. Los aportes de energía deberán ser los siguientes:

| Nivel | Aporte de energía del refrigerio escolar (kcal)* | |
|------------|--|-----------|
| | Promedio | (rango) |
| Preescolar | 228 | (216-239) |
| Primaria | 276 | (263-290) |
| Secundaria | 382 | (362-401) |

*El refrigerio deberá aportar del 15 al 20% del requerimiento calórico total diario.

Recuerde:

- Se recomienda el consumo de verduras y frutas como parte del refrigerio escolar, junto con las preparaciones de alimentos. Las cantidades a consumir pueden ser mayores a las de otros alimentos y, específicamente, en el caso de las verduras, no debe limitarse su consumo.

- En las bebidas, se ofrecerá el consumo de agua simple potable, sólo en escuelas secundarias se permitirá la venta de bebidas con edulcorantes no calóricos.

- En las preparaciones de alimentos se recomienda que se combinen un alimento elaborado con cereales de grano entero o a partir de harinas integrales (100%), con uno o más de los siguientes alimentos: verduras, pequeñas cantidades de alimentos de origen animal o leguminosas, y nulas o muy pequeñas cantidades de aceites vegetales.

- El consumo de leche, como alimento líquido, debe ser de preferencia semi-descremada o descremada, en envases de hasta 250 mL. Los productos lácteos como yogur sólido y alimentos lácteos fermentados, deben estar en envases de hasta 150 mL, y para la presentación bebible (líquido) hasta de 250 mL. Los jugos de frutas o verduras y néctares, deben ser 100% naturales, sin azúcares añadidos, en envases de no más de 200 mL. Los alimentos líquidos de soya también se consideran relevantes en la dieta infantil, y su presentación deberá ser en envases de 200 mL.

Nota: El consumo de cualquiera de estos alimentos líquidos, se realizará, preferentemente, hasta dos veces por semana y en sustitución del alimento preparado, complementando la energía recomendada para el refrigerio, con frutas y verduras.

- Botanas, galletas, pastelitos, confites y postres. Los alimentos considerados en esta categoría para la venta dentro de las escuelas, han sido modificados por las empresas de alimentos y bebidas para cumplir con lo establecido en los lineamientos federales y estatales.

Nota: Las botanas, galletas, pastelitos, confites y postres podrán incluirse una vez a la semana y en sustitución de una preparación de alimentos, complementando la energía recomendada para el refrigerio, con frutas y verduras.

Para conocer más sobre los refrigerios escolares puede consultar el manual **Cómo preparar el refrigerio escolar y tener una alimentación correcta** en: www.insp.mx/alimentosescolares/masinfo.php

6. Opciones de refrigerios

6.1 PREESCOLAR

PREESCOLAR

Sándwich de huevo con verduras, fruta, galletas tipo María:

| | |
|--------------|---------------|
| Pan integral | 1 rebanada |
| Huevo | 1/2 pieza |
| Aceite | 1 cucharadita |
| Tomate | 1/4 pieza |
| Cebolla | al gusto |
| | 217 kcal |



| | |
|---------------------|----------|
| Sandía | 1/2 taza |
| Galletas tipo María | 3 piezas |

Sugerencia:

Utilice poco aceite para preparar el huevo y otra fruta de temporada en lugar de la sandía.

Ensalada de atún con verduras y mayonesa, galletas tipo habaneras, fruta:

| | |
|-------------------|---------------|
| Atún en agua | 1/5 taza |
| Mayonesa | 1 cucharadita |
| Pepino | 1 cucharada |
| Zanahoria rallada | 1/2 taza |
| Papa cocida | 1/4 pieza |
| | 220 kcal |



| | |
|-------------------------|----------|
| Galletas tipo habaneras | 3 piezas |
| Melón picado | 3/4 taza |

Sugerencia:

Sustituya el pepino por dos cucharadas de chícharos.

Tostada de frijoles, queso fresco y aguacate, fruta:

| | |
|----------------------|------------|
| Tostada deshidratada | 1 pieza |
| Frijoles molidos | 1/4 taza |
| Queso fresco | 1 rebanada |
| Aguacate | 1/3 pieza |
| | 222 kcal |



| | |
|---------|---------|
| Manzana | 1 pieza |
|---------|---------|

Sugerencia:

Puede cambiar la manzana por medio plátano.

Barrita de granola con chocolate, fruta, queso fresco en cubitos:

| | |
|----------------------------------|-----------------|
| Barrita de granola con chocolate | 1 barra |
| Piña | 3/4 taza |
| Queso fresco en cubitos | 1 rebanada |
| | 222 kcal |



Opción 4

Sugerencia:

Reemplace la barra de granola por dos galletas de avena.

Taco con frijoles y verduras, yogur:

| | |
|------------------|-----------------|
| Tortilla de maíz | 1 pieza |
| Frijoles molidos | 4 cucharadas |
| Tomate | 1/4 pieza |
| Pepino | Libre |
| Zanahoria | Libre |
| | 236 kcal |



Opción 5

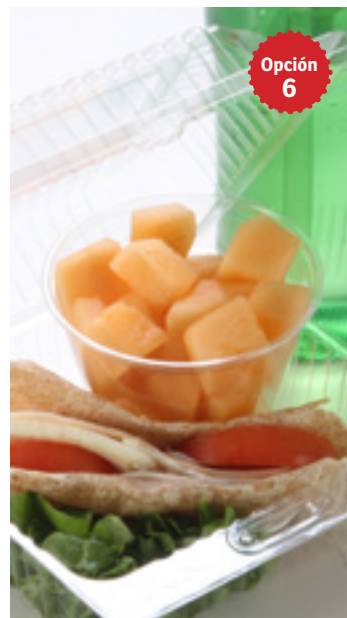
Yogur 1 frasco

Sugerencia:

El pepino y la zanahoria pueden ser cambiadas por cualquier otra verdura.

Quesadilla de jamón con queso y verduras, fruta picada:

| | |
|-----------------------------|-----------------|
| Tortilla de harina integral | 1 pieza |
| Jamón | 1 ½ rebanada |
| Queso fresco | 1 rebanada |
| Tomate | 1/2 pieza |
| Lechuga | Libre |
| | 225 kcal |



Opción 6

Fruta picada 1/2 taza

Sugerencia:

Sustituya la fruta picada por jícama o pepino.

Coctel de verduras, palomitas, salchicha con limón:

| | |
|-----------|----------|
| Jícama | 1 taza |
| Zanahoria | 1/2 taza |
| Pepino | 1 ¼ taza |
| | 216 kcal |



| | |
|---------------------|---------|
| Palomitas naturales | 3 tazas |
| Salchicha | 1 pieza |

Sugerencia:

La salchicha deberá ser cortada en cuadritos.

Taco de huevo a la mexicana, fruta:

| | |
|------------------|---------------|
| Tortilla de maíz | 1 pieza |
| Huevo | 1 pieza |
| Tomate | 2 rebanadas |
| Aceite | 1 cucharadita |
| | 231 kcal |



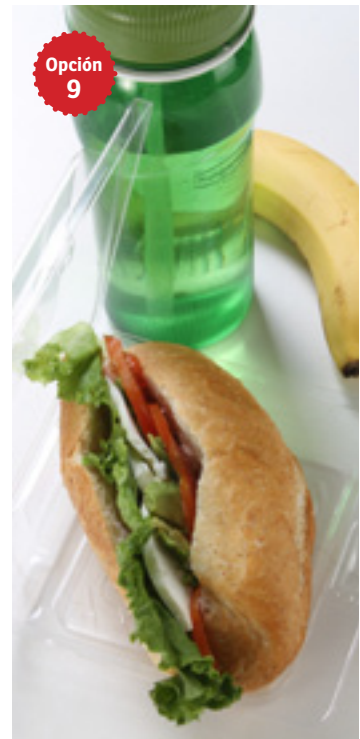
| | |
|---------|---------|
| Naranja | 1 pieza |
|---------|---------|

Sugerencia:

Puede agregar una cucharada de pimienta verde.

Torta de queso con verduras, fruta:

| | |
|--------------|---------------|
| Pan francés | 1/2 pieza |
| Queso fresco | 1 rebanada |
| Tomate | libre |
| Lechuga | libre |
| Mayonesa | 1 cucharadita |
| | 224 kcal |



| | |
|---------|---------|
| Plátano | 1 pieza |
|---------|---------|

Sugerencia:

Puede sustituir la cebolla por una cucharada de pepinillos.

Sándwich de pollo con verduras y aguacate, galleta tipo María, fruta:

| | |
|------------------|-------------|
| Pan integral | 1 pieza |
| Pollo deshebrado | 1 cucharada |
| Aguacate | 1/3 pieza |
| Tomate | 2 rebanadas |
| Lechuga | libre |
| | 225 kcal |



Opción 10

| | |
|---------------------|----------|
| Galletas tipo María | 2 piezas |
| Naranja | 1 pieza |

Sugerencia:

Cambie la naranja por una manzana pequeña.

Taco con jamón y aguacate, fruta picada:

| | |
|-----------------------------|------------|
| Tortilla de harina integral | 1 pieza |
| Queso fresco | 1 rebanada |
| Jamón | 1 rebanada |
| Lechuga | libre |
| Agucate | 1/8 pieza |
| | 223 kcal |



Opción 11

| | |
|--------------|--------|
| Fruta picada | 1 taza |
|--------------|--------|

Sugerencia:

En lugar de queso fresco, puede utilizar queso tipo Oaxaca.

Tostada con frijoles, jamón, verduras y crema, fruta, galletas tipo María:

| | |
|----------------------|---------------|
| Jamón | 1 rebanada |
| Tostada deshidratada | 1 pieza |
| Frijoles molidos | 1 cucharada |
| Lechuga | Libre |
| Tomate | 2 rebanadas |
| Crema | 1 cucharadita |
| | 223 kcal |



Opción 12

| | |
|---------------------|-----------|
| Plátano | 1/2 pieza |
| Galletas tipo María | 2 piezas |

Sugerencia:

Intercambie el plátano por una pera.

Ensalada de pollo, tostada deshidratada, jugo de fruta:

| | |
|-------------------|---------------|
| Pollo desmenuzado | 40 g |
| Zanahoria cocida | 1/2 pieza |
| Papa cocida | 1/3 pieza |
| Mayonesa | 1 cucharadita |

225 kcal



Opción 13

| | |
|----------------------|----------|
| Jugo de mango | 1/2 vaso |
| Tostada deshidratada | 1 pieza |

Sugerencia:

Utilice tres cucharadas de elote desgranado en lugar de la papa.

Lonche de jamón con queso amarillo y mayonesa, fruta:

| | |
|----------------|---------------|
| Pan integral | 1 pieza |
| Jamón | 1 rebanada |
| Queso amarillo | 1 rebanada |
| Mayonesa | 1 cucharadita |
| 232 kcal | |



Opción 14

| | |
|--------|--------|
| Sandía | 1 taza |
|--------|--------|

Sugerencia:

Puede cambiar la sandía por melón u otra fruta de la temporada.

Tostada con frijoles, queso y aguacate, jugo de frutas:

| | |
|----------------------|--------------|
| Tostada deshidratada | 1 pieza |
| Frijoles molidos | 3 cucharadas |
| Queso fresco | 1 rebanada |
| Crema | 1 cucharada |
| Aguacate | 1/4 de pieza |
| 220 kcal | |



Opción 15

| | |
|---------------|----------|
| Jugo de mango | 1/2 vaso |
|---------------|----------|

Sugerencia:

Intercambie el jugo de mango por jugo de piña o toronja.

6. Opciones de refrigerios

6.2 PRIMARIA

PRIMARIA

Manzana con yogur, barrita de avena:

| | |
|----------------|----------|
| Manzana picada | 1/2 taza |
| Yogur natural | 1 vaso |
| | 283 kcal |



Barrita de avena: 1 pieza

Sugerencia:

También puede utilizar media taza de papa en cuadritos en lugar de la manzana.

Tacos de huevo a la mexicana, fruta:

| | |
|-----------------------------|---------------|
| Tortilla de harina integral | 2 piezas |
| Huevo | 1 pieza |
| Tomate picado | 2 cucharadas |
| Aceite | 1 cucharadita |
| Fruta picada | 1 taza |
| | 284 kcal |



Sugerencia:

Añada tres cucharadas de champiñones en rebanadas para sustituir el tomate.

Quesadilla con frijoles, jicama picada:

| | |
|------------------|--------------|
| Tortilla de maíz | 2 piezas |
| Frijoles molidos | 3 cucharadas |
| Queso fresco | 2 rebanadas |
| | 268 kcal |



Jícama picada 1/2 taza

Sugerencia:

Puede sustituir la jícama por verduras o frutas.

Coctel de verduras, palomitas, salchicha con limón:

| | |
|-----------|----------|
| Zanahoria | 1/2 taza |
| Pepino | 1 taza |
| Jícama | 1 taza |
| | 278 kcal |



Opción 4

| | |
|--------------------------------|---------|
| Palomitas naturales | 3 tazas |
| Salchicha (con limón opcional) | 1 pieza |

Sugerencia:

Agregue limón y chile en polvo al coctel de verdura.

Margarita con frijoles, aguacate, fruta:

| | |
|------------------|--------------|
| Margarita | 1 pieza |
| Frijoles molidos | 2 cucharadas |
| Aguacate | 1/6 pieza |
| | 286 kcal |



Opción 5

| | |
|---------|---------|
| Naranja | 1 pieza |
|---------|---------|

Sugerencia:

La margarita puede sustituirse por un bolillo integral.

Tacos de pollo con verduras y queso fresco, fruta, galletas:

| | |
|-------------------|-----------------|
| Pollo desmenuzado | 2 cucharadas |
| Cebolla picada | 1 cucharada |
| Tomate picado | 1 1/2 cucharada |
| Tortilla de maíz | 2 piezas |
| Queso fresco | 1 rebanada |
| | 289 kcal |



Opción 6

| | |
|---------------------|----------|
| Fruta picada | 1/2 taza |
| Galletas tipo María | 4 piezas |

Sugerencia:

Puede sustituir el pollo por carne adicionada con proteína de soya.

Ceviche de salchicha y jamón, pan integral tostado, fruta:

| | |
|-----------------|------------|
| Pepino en cubos | 1/2 taza |
| Tomate en cubos | 1/2 pieza |
| Aguacate | 1/4 pieza |
| Salchicha | 1 pieza |
| Jamón | 2 rebanada |
| Jugo de limón | Libre |
| | 264 kcal |



Opción 7

| | |
|----------------------|---------|
| Manzana | 1 pieza |
| Pan integral tostado | 1 pieza |

Sugerencia:
Cambie la manzana por tres guayabas.

Sándwich de jamón, queso amarillo, mayonesa, fruta:

| | |
|----------------|---------------|
| Pan integral | 2 rebanadas |
| Jamón | 1 rebanada |
| Queso amarillo | 1 rebanada |
| Mayonesa | 1 cucharadita |
| | 281 kcal |



Opción 8

| | |
|---------------|----------|
| Sandía picada | 1/2 taza |
|---------------|----------|

Sugerencia:
Sustituya la sandía por medio vaso de jugo de naranja.

Tacos de huevo con nopales, fruta:

| | |
|------------------|---------------|
| Tortilla de maíz | 2 piezas |
| Huevo | 1 pieza |
| Nopales | 1/2 taza |
| Aceite | 1 cucharadita |
| | 273 kcal |



Opción 9

| | |
|--------------|----------|
| Melón picado | 1/2 taza |
|--------------|----------|

Sugerencia:
Puede cambiar los nopales por media taza de espinacas.

Tostadas con frijoles, queso fresco y aguacate, fruta:

| | |
|----------------------|--------------|
| Tostada deshidratada | 2 piezas |
| Frijoles | 1/4 taza |
| Queso fresco | 1/2 rebanada |
| Aguacate | 1/4 pieza |
| Lechuga | Libre |
| | 274 kcal |



Melón en cubos 1 taza

Sugerencia:

Puede cambiar las tostadas por tortillas de maíz. Se sugiere agregar una cucharada de granola a la fruta.

Burrito de jamón con queso tipo Oaxaca, frijoles y aguacate, fruta, galletas tipo María:

| | |
|-------------------|-------------|
| Tortilla de maíz | 1 pieza |
| Queso tipo oaxaca | 1 rebanada |
| Jamón | 1 rebanada |
| Aguacate | 1/8 pieza |
| Frijoles | 1 cucharada |
| | 289 kcal |



Fruta picada 1/2 taza
Galletas tipo María 3 piezas

Sugerencia:

Se puede sustituir el queso tipo Oaxaca, por dos rebanadas de queso fresco.

Enfrijoladas con queso fresco y crema, fruta:

| | |
|------------------|---------------|
| Tortilla de maíz | 2 piezas |
| Frijoles molidos | 1/4 taza |
| Queso fresco | 1 rebanada |
| Crema | 1 cucharadita |
| | 267 kcal |



Sandía 1/2 taza

Sugerencia:

Sustituya la sandía por una taza de melón en cuadrillos.

Avena con leche, nueces, fruta:

Avena cruda 1/3 taza

Leche semidescremada 1 vaso

Manzana 1 pieza

284 kcal

Opción 13



Nueces 3 ½ piezas

Sugerencia:

Puede sustituir la manzana por medio plátano.

Tostada con frijoles, queso fresco, jamón, verduras, fruta con granola:

Jamón 1 rebanada

Queso fresco 1 rebanada

Tostada deshidratada 1 pieza

Frijoles molidos 1 cucharada

Lechuga libre

Tomate 2 rebanadas

Crema 1 cucharadita
270 kcal

Opción 14



Fruta en cubos 1 taza

Granola 3 cucharadas

Sugerencia:

En caso de no tener granola, sustituya por tres galletas tipo María.

Sándwich de ensalada de atún, fruta:

Pan integral 2 rebanadas

Atún en agua 1/4 de lata

Zanahoria 1/2 pieza

Papa 1/4 pieza

Mayonesa 1 cucharadita

287 kcal

Opción 15



Uvas: 9 piezas

Sugerencia:

Puede sustituir las uvas por fruta o verdura de temporada.

6. Opciones de refrigerios

6.3 SECUNDARIA

SECUNDARIA

Ensalada de atún con verduras, galletas saladas, fruta

| | |
|------------------|-------------|
| Atún en agua | 3/4 taza |
| Mayonesa | 1 cucharada |
| Pepino | Libre |
| Tomate | Libre |
| Galletas saladas | 6 piezas |
| | 366 kcal |



Uvas 18 piezas

Sugerencia:

Añada apio finamente picado en lugar de pepino.

Tacos de huevo a la mexicana, fruta con yogur

| | |
|------------------|------------------------|
| Huevo | 1 pieza |
| Tomate picado | 1 cucharada |
| Cebolla picada | 1 cucharada (opcional) |
| Chile | 1 cucharadita |
| Aceite | 1 cucharadita |
| Tortilla de maíz | 2 piezas |
| | 396 kcal |



Fruta con yogur:

| | |
|------------------|----------|
| Sandía | 1 taza |
| Yogur descremado | 3/4 taza |

Sugerencia:

Se puede cambiar la sandía por melón.

Coctel de fruta con yogur, granola, barrita de avena:

| | |
|------------------|--------------|
| Manzana picada | 1 taza |
| Plátano | 1/2 pieza |
| Yogur descremado | 1/2 taza |
| Granola | 3 cucharadas |
| | 385 kcal |



Barrita de avena 1 pieza

Sugerencia:

Sustituya la manzana por una taza de papaya.

Tostadas de frijoles con queso, tomate y aguacate, fruta, jugo de naranja:

| | |
|----------------------|-------------|
| Tostada deshidratada | 2 piezas |
| Frijoles molidos | 1/3 taza |
| Queso fresco | 2 rebanadas |
| Aguacate | 1/3 pieza |
| Tomate | 4 rebanadas |
| Crema | 1 cucharada |
| | 394 kcal |



Opción 4

| | |
|-----------------|----------|
| Jugo de naranja | 1/2 taza |
| Manzana | 1 pieza |

Sugerencia:

Recuerde que la cáscara de la manzana es rica en fibra por lo que es mejor consumirla entera.

Margarita de jamón con verduras, aguacate, mayonesa, un alimento lácteo fermentado:

| | |
|-----------------------|----------------|
| Margarita sin migajón | 1/2 pieza |
| Jamón | 1 rebanada |
| Lechuga | Libre |
| Tomate picado | 2 cucharadas |
| Cebolla picada | 1 cucharada |
| Aguacate | 1/3 pieza |
| Mayonesa | 1 cucharaditas |
| | 370 kcal |



Opción 5

| | |
|----------------------------|----------|
| Alimento lácteo fermentado | 1 frasco |
| Naranja | 1 pieza |

Sugerencia:

Puede sustituir el alimento lácteo fermentado por un yogur bebible.

Sándwich de jamón con queso amarillo, jamón, jugo de frutas

| | |
|----------------|---------------|
| Pan integral | 2 piezas |
| Jamón | 2 rebanadas |
| Queso amarillo | 1 rebanadas |
| Mayonesa | 1 cucharadita |
| | 394 kcal |



Opción 6

| | |
|-----------------|--------|
| Jugo de manzana | 1 vaso |
|-----------------|--------|

Sugerencia:

Cambie el queso amarillo por una rebanada de queso fresco.

Burrito de jamón con queso tipo Oaxaca, frijoles, aguacate y fruta, galletas tipo María:

| | |
|-----------------------------|------------|
| Tortilla de harina integral | 1 pieza |
| Queso tipo Oaxaca | 1 rebanada |
| Jamón | 1 rebanada |
| Frijoles molidos | 1/3 taza |
| Aguacate | 1/3 pieza |

393 kcal



| | |
|---------------------|----------|
| Jícama | 1 tazas |
| Galletas tipo María | 2 piezas |

Sugerencia:

Las galletas tipo María, las puede cambiar por dos galletas de avena o granola.

Torta de queso con aguacate, verduras, fruta:

| | |
|------------------------------|----------------|
| Bolillo integral sin migajón | 172 pieza |
| Queso fresco | 2 rebanadas |
| Aguacate | 1/3 pieza |
| Tomate | 5 rebanadas |
| Lechuga | Libre |
| Mayonesa | 2 cucharaditas |

397 kcal



| | |
|---------|---------|
| Plátano | 1 pieza |
|---------|---------|

Sugerencia:

El bolillo integral lo puede sustituir por dos piezas de pan integral tostado.

Rollitos de jamón, galletas tipo habaneras, coctel de verduras, jugo de manzana:

| | |
|-----------|----------|
| Jícama | 1 ½ taza |
| Zanahoria | 1 pieza |
| Pepino | 1 taza |

376 kcal



| | |
|------------------------|-------------|
| Jamón | 2 rebanadas |
| Galletas tipo habanera | 5 piezas |
| Jugo de manzana | 1/2 vaso |

Sugerencia:

Recuerde lavar y desinfectar las frutas y verduras antes de consumirlas.

Ensalada de frutas con yogur y granola, galletas:

| | |
|-------------------------------------|-------------|
| Fruta picada (sandía, piña y melón) | 2 tazas |
| Yogur | 1 taza |
| Granola | 1/3 de taza |
| Galletas de avena | 2 piezas |
| | 365 kcal |



Agua natural

Sugerencia:

El yogur puede ser sustituido por queso cottage.

Sándwich de pollo con verduras y aguacate, jugo de frutas:

| | |
|-------------------|---------------|
| Pan integral | 2 piezas |
| Pollo desmenuzado | 25 g |
| Aguacate | 1/3 pieza |
| Tomate | 2 rebanadas |
| Lechuga | Libre |
| Mayonesa | 1 cucharadita |
| | 382 kcal |



| | |
|----------------|----------|
| Jugo de frutas | 1/2 vaso |
| Manzana | 1 pieza |

Sugerencia:

Para que el pan esté fresco recuerde guardarlo en un lugar seco y envolverlo con una bolsa de plástico.

Ensalada de atún con elote, barra de hojuelas de maíz, galletas, jugo de naranja:

| | |
|---------------------|----------------|
| Atún en agua | 1 lata |
| Papa picada | 1/4 de pieza |
| Zanahoria picada | 2 cucharadas |
| Mayonesa | 2 cucharaditas |
| Galletas integrales | 3 piezas |
| | 385 kcal |



| | |
|---------------------------|----------|
| Barra de hojuelas de maíz | 1 pieza |
| Jugo de naranja | 1/2 taza |

Sugerencia:

Recuerde no dejar alimentos en latas ya abiertas, colóquelos en recipientes de plástico.

Mollete con frijoles, jamón y queso, fruta, yogur:

| | |
|------------------|--------------|
| Margarita | 1 pieza |
| Frijoles molidos | 4 cucharadas |
| Jamón | 1 rebanada |
| Queso | 1 rebanada |
| | 385 kcal |

Opción
13



| | |
|---------------|----------|
| Papaya picada | 1 taza |
| Yogur | 1 frasco |

Sugerencia:

La margarita puede ser sustituida por bolillo integral.

Tostada de pollo con ensalada de verduras, fruta, jugo:

| | |
|----------------------|-------------|
| Tostada deshidratada | 2 piezas |
| Pollo desmenuzado | 25 g |
| Papa | 1/4 taza |
| Zanahoria | 1/4 taza |
| Lechuga | 1/4 taza |
| Chícharo | 1/4 taza |
| Mayonesa | 1 cucharada |
| | 381 kcal |

Opción
14



| | |
|-----------------|---------|
| Pera | 1 pieza |
| Jugo de naranja | 1 vaso |

Sugerencia:

No es necesario adicionar sal a este tipo de preparaciones.

Ensalada de pasta con jamón, queso, verduras y aguacate, fruta con granola:

| | |
|------------------|---------------|
| Pasta de coditos | 1 taza |
| Jamón de pavo | 1 rebanada |
| Queso fresco | 1 rebanada |
| Chícharo | 1/8 taza |
| Zanahoria | 1/8 taza |
| Aguacate | 1/4 pieza |
| Mayonesa | 1 cucharadita |
| | 376 kcal |

Opción
15



| | |
|--------------------|--------------|
| Fruta con granola: | |
| Sandía en cubos | 1 taza |
| Granola | 3 cucharadas |

Sugerencia:

El jamón puede ser sustituido por atún o pollo.

7. Portafolio de productos escolares*

Bebidas:

Primaria

| Marca | Producto |
|---------------------|-----------------|
| Epura | Agua purificada |
| Electropura | Agua purificada |
| Santorini | Agua purificada |
| Junghans | Agua purificada |
| Aqua di Roma | Agua purificada |
| Pascual | Agua purificada |
| Ciel | Agua purificada |
| Nestlé Pureza Vital | Agua purificada |

Secundaria

| Marca | Producto | Porción (mL) | Calorías por porción (kcal) |
|---------------------|--------------------|--------------|-----------------------------|
| Pascual | Agua purificada | 200 | 0 |
| Pascual | Agua purificada | 350 | 0 |
| Pascual | Agua purificada | 500 | 0 |
| Epura | Agua purificada | 330 | 0 |
| Santorini | Agua purificada | 330 | 0 |
| Pascual | Agua sabor manzana | 200 | 0 |
| Pascual | Agua sabor toronja | 200 | 0 |
| Pascual | Agua sabor jamaica | 200 | 0 |
| Nestlé Pureza Vital | Agua purificada | 250 | 0 |
| Nestlé Pureza Vital | Agua purificada | 500 | 0 |
| Ciel | Ciel + Limón | 250 | 3 |
| Ciel | Ciel + Jamaica | 250 | 3 |

* Empresas participantes en la Alianza Estratégica Nuevo León con la Industria de Alimentos y Bebidas.

| 0 | Marca | Producto | Porción (mL) | Calorías por porción (kcal) |
|---|---------------|-----------------------------|--------------|-----------------------------|
| | Ciel | Ciel + Toronja | 250 | 2 |
| | Coca-Cola | Coca-Cola light | 250 | 1 |
| | Coca-Cola | Coca-Cola light sin cafeína | 250 | 1 |
| | Coca-Cola | Coca-Cola Zero | 250 | 1 |
| | Coca-Cola | Coca-Cola Zero sin cafeína | 250 | 1 |
| | Sidral Mundet | Sidral Light | 250 | 0 |
| | Fanta | Fanta Zero | 250 | 3 |
| | Fresca | Fresca Zero | 250 | 3 |
| | Sprite | Sprite Zero | 250 | 3 |
| | Lift | Lift Zero | 250 | 3 |
| | Nestea | Nestea Light sabor limón | 250 | 2 |
| | 7 UP | 7 UP Libre | 237 | 0 |
| | Manzanita Sol | Manzanita Sol Libre | 237 | 0 |
| | Mirinda | Mirinda Fiesta Mandarina | 237 | 0 |
| | Pepsi | Pepsi Boom | 237 | 0 |

Leche:

| Marca | Producto | Porción (mL) | Calorías por 100 g (kcal) |
|----------------|-------------------------------|--------------|---------------------------|
| Lala Salud UHT | Leche semidescremada | 250 | 47 |
| Lala Light UHT | Leche parcialmente descremada | 250 | 41 |
| Nestlé | Carlos V UHT | 190 | 99 |
| Nestlé | Nesquik UHT | 240 | 125 |
| Nestlé | Nido lista para beber | 190 | 100 |

Yogur y alimentos lácteos fermentados, Presentación bebible

| Marca | Producto | Porción (mL) | Calorías por 100 g (kcal) |
|-----------------|--|--------------|---------------------------|
| Yakult | Yakult 40Lt | 0 | 34 |
| Lala Light | Yogur fresa | 250 | 33 |
| Lala Light | Yogur natural | 250 | 35 |
| Vive 0% | Alimento lácteo fermentado fresa | 250 | 35 |
| Vive 0% | Alimento lácteo fermentado ciruela pasa | 250 | 35 |
| Vive 0% | Alimento lácteo fermentado piña apio nopal | 250 | 34 |
| Lala Silhouette | Yogur fresa | 250 | 36 |
| Lala Silhouette | Yogur mango | 250 | 36 |
| Lala Silhouette | Yogur manzana pera | 250 | 34 |
| Lala Silhouette | Yogur natural | 250 | 38 |
| Nestlé | Svelty gastroprotect fresa | 106 | 87 |

Jugos de frutas y verduras

| Marca | Producto | Porción (mL) | Calorías por porción (kcal) |
|-----------|-------------------|--------------|-----------------------------|
| Del Valle | Jugo de naranja | 200 | 90 |
| Del Valle | Jugo de toronja | 200 | 80 |
| Jumex | Jugo de manzana | 200 | 92 |
| Jumex | Jugo de manzana | 180 | 84 |
| Jumex | Jugo de manzana | 125 | 56 |
| Jumex | Jugo de naranja | 200 | 88 |
| Jumex | Jugo de naranja | 180 | 80 |
| Jumex | Jugo de naranja | 125 | 56 |
| Jumex | Jugo de uva | 125 | 56 |
| Jumex | Jugo de piña | 180 | 92 |
| Jumex | Jugo de piña | 125 | 64 |
| Jumex | Jugo de mandarina | 180 | 84 |
| Jumex | Jugo de mandarina | 125 | 58 |

Néctares

| Marca | Producto | Porción (mL) | Calorías por porción (kcal) |
|-----------|---------------------|--------------|-----------------------------|
| Boing | Néctar de mango | 200 | 32 |
| Boing | Néctar de guayaba | 200 | 24 |
| Boing | Néctar de manzana | 200 | 26 |
| Boing | Néctar de durazno | 200 | 26 |
| Boing | Néctar de mango | 150 | 28 |
| Boing | Néctar de guayaba | 150 | 18 |
| Boing | Néctar de manzana | 150 | 20 |
| Boing | Néctar de durazno | 150 | 20 |
| Boing | Néctar de mango | 125 | 24 |
| Boing | Néctar de guayaba | 125 | 16 |
| Boing | Néctar de manzana | 125 | 16 |
| Boing | Néctar de durazno | 125 | 16 |
| Boing | Néctar de mango | 65 | 12 |
| Boing | Néctar de guayaba | 65 | 8 |
| Boing | Néctar de manzana | 65 | 9 |
| Boing | Néctar de durazno | 65 | 9 |
| Del Valle | Guayaba | 200 | 100 |
| Del Valle | Mandarina | 200 | 92 |
| Del Valle | Mango | 200 | 99 |
| Del Valle | Manzana | 200 | 104 |
| Del Valle | Manzana clarificado | 200 | 84 |
| Del Valle | Naranja | 200 | 110 |
| Del Valle | Uva clarificado | 200 | 110 |
| Del Valle | Durazno | 200 | 107 |
| Del Valle | Piña | 200 | 90 |
| Jumex | Néctar de manzana | 200 | 88 |
| Jumex | Néctar de manzana | 180 | 80 |
| Jumex | Néctar de manzana | 125 | 56 |
| Jumex | Néctar de durazno | 200 | 96 |
| Jumex | Néctar de durazno | 180 | 88 |

| Marca | Producto | Porción (mL) | Calorías por porción (kcal) |
|-------------|------------------------------------|--------------|-----------------------------|
| Jumex | Néctar de durazno | 125 | 60 |
| Jumex | Néctar de guayaba | 200 | 88 |
| Jumex | Néctar de guayaba | 180 | 80 |
| Jumex | Néctar de guayaba | 125 | 60 |
| Jumex | Néctar de mango | 200 | 88 |
| Jumex | Néctar de mango | 180 | 80 |
| Jumex | Néctar de mango | 125 | 56 |
| Jumex | Néctar de fresa | 200 | 96 |
| Jumex | Néctar de fresa-plátano | 200 | 96 |
| Jumex | Néctar de pera | 200 | 88 |
| Vigor | Néctar de manzana | 200 | 88 |
| Vigor | Néctar de durazno | 200 | 96 |
| Vigor | Néctar de mango | 200 | 88 |
| Jumex light | Néctar de manzana bajo en calorías | 200 | 32 |
| Jumex light | Néctar de guayaba bajo en calorías | 200 | 32 |
| Jumex light | Néctar de mango bajo en calorías | 200 | 32 |
| Jumex light | Néctar de manzana bajo en calorías | 200 | 32 |

Botanas

| Marca | Producto | Porción (g) | Calorías por porción (kcal) |
|---------|-------------------------------|-------------|-----------------------------|
| Bokados | Chirritos Picositos | 25 | 121 |
| Bokados | Chirritos Bravos | 25 | 121 |
| Bokados | Ruedas Horneadas | 25 | 122 |
| Bokados | Prispas Habaneras | 25 | 121 |
| Bokados | Prispas Picositas | 25 | 121 |
| Bokados | Bokachitos Puffed Sabor Queso | 25 | 121 |
| Bokados | Bokachitos Puffed Jalapeño | 25 | 121 |
| Bokados | Cacahuates Tostados | 25 | 130 |
| Bokados | Semillas de Girasol | 25 | 130 |

| Marca | Producto | Porción (g) | Calorías por porción (kcal) |
|--------------|---------------------------------|--------------------|------------------------------------|
| Bokados | Chirritos Picositos | 25 | 121 |
| Bokados | Chirritos Bravos | 25 | 121 |
| Bokados | Ruedas Horneadas | 25 | 122 |
| Bokados | Prispas Habaneras | 25 | 121 |
| Bokados | Prispas Picositas | 25 | 121 |
| Bokados | Bokachitos Puffed Sabor Queso | 25 | 121 |
| Bokados | Bokachitos Puffed Jalapeño | 25 | 121 |
| Bokados | Cacahuates Tostados | 25 | 130 |
| Bokados | Semillas de Girasol | 25 | 130 |
| Barcel | Picapapas picosísimas | 25 | 117 |
| Barcel | Picapapas Chipoccludas | 25 | 116 |
| Barcel | Picapapas Queso | 25 | 111 |
| Barcel | Picapapas Limonazo | 25 | 115 |
| Barcel | Tostachos | 28 | 128 |
| Barcel | Takis Fuego | 28 | 129 |
| Barcel | Chipotles | 28 | 128 |
| Barcel | Bravos | 28 | 127 |
| Barcel | Lagartos | 20 | 96 |
| Sabritas | Poffets limón | 20 | 79 |
| Sabritas | Cheetos francesitas cátsup | 28 | 129 |
| Sabritas | Cheetos francesitas flamin' hot | 28 | 129 |
| Sabritas | Chile y limón | 25 | 113 |
| Sabritas | Doritos 3D's Nacho | 18 | 80 |
| Sabritas | Doritos 3D's Flamin Hot | 21 | 92 |
| Sabritas | Cheetos Bichitos | 27 | 121 |
| Sabritas | Ruffles Queso | 28 | 120 |
| Sabritas | Nutritas Original (Sal) | 30 | 123 |
| Sabritas | Nutritas limón | 30 | 123 |
| Sabritas | Nutritas chiles rojos | 27 | 106 |
| Sabritas | Kkwates Sabritas estilo Japonés | 23 | 110 |
| Encanto | Cheeses puffs | 20 | 130 |

| Marca | Producto | Porción (g) | Calorías por porción (kcal) |
|---------|----------------------------|-------------|-----------------------------|
| Encanto | Tostadita salsa verde | 20 | 119 |
| Encanto | Cacahuete salado | 20 | 130 |
| Encanto | Tacho ranchero | 25 | 108 |
| Encanto | Charrones | 20 | 120 |
| Encanto | Hojuela de papa | 25 | 130 |
| Snaky | Chochi Puff Queso Jalapeño | 17 | 96 |
| Leo | Cheeses Puffs | 20 | 130 |
| Leo | Cacahuete salado | 20 | 130 |
| Leo | Totos Ranchero | 25 | 108 |
| Leo | Massiso | 20 | 110 |
| Leo | Hojuela de papa | 25 | 130 |
| Leo | Papirringa Llamas | 20 | 115 |
| Leo | Papirringa | 20 | 120 |

Galletas, pastelillos, confites y postres

| Marca | Producto | Porción (g) | Calorías por porción (kcal) |
|--------|---|-------------|-----------------------------|
| Quaker | Galleta de Avena Chocolate 70% Cacao | 20 | 90 |
| Quaker | Galleta de Avena con Frutos Rojos | 20 | 88 |
| Quaker | Sándwich galleta de Avena sabor Chocolate | 18.3 | 82 |
| Quaker | Sándwich galleta de Avena sabor Vainilla | 18.3 | 83 |
| Gamesa | Mini Sándwich Crackets | 28 | 127 |
| Gamesa | Tipo Mariás Gamesa Cereale Fresa | 20 | 88 |
| Gamesa | Tipo Mariás Gamesa Cereale Choco Plátano | 20 | 89 |
| Quaker | Mini Barrita de Avena con Piña | 30 | 128 |
| Quaker | Mini Barrita de Avena con Fresa | 30 | 128 |
| Quaker | Sándwich de Avena relleno de Chocolate | 25.5 | 114 |
| Quaker | Barra de Avena con Chispas de Chocolate | 23 | 95 |
| Quaker | Barra de Avena y Bolitas sabor Tutifruiti | 23 | 95 |
| Quaker | Stila Moras | 25 | 93 |
| Quaker | Stila Manzana Canela | 25 | 93 |
| Quaker | Stila Fresa | 25 | 93 |

| Marca | Producto | Porción (g) | Calorías por porción (kcal) |
|----------|---------------------------|-------------|-----------------------------|
| Marinela | Polvorones | 19 | 93 |
| Marinela | Barrita de Fresa | 26.5 | 109 |
| Marinela | Gansito | 30 | 103 |
| Marinela | Barrita de Piña | 26.5 | 110 |
| Marinela | Submarinos Fresa | 25 | 81 |
| Marinela | Submarinos Vainilla | 25 | 81 |
| Marinela | Trikitrakes | 25 | 126 |
| Marinela | Canelitas | 20 | 96 |
| Bimbo | Barra Nutriavena Fresa | 16 | 80 |
| Bimbo | Barrifrut Fresa | 25 | 107 |
| Lara | Deliciosas | 25 | 108 |
| Lara | Tipo Marías | 27 | 105 |
| Tía Rosa | Galleta con avena | 27 | 115 |
| Gabi | Circus | 25 | 113 |
| Gabi | Minichips | 25 | 112 |
| Coronado | Cajetita | 30 | 105 |
| Kellogg | All-Bran Fibra Rica | 40 | 120 |
| Kellogg | All-Bran Empanizador | 30 | 100 |
| Kellogg | All-Bran Plus | 40 | 110 |
| Kellogg | Corn Flakes Avena | 30 | 110 |
| Kellogg | NutriDía Multigrano | 30 | 110 |
| Kellogg | Rice Krispies | 30 | 110 |
| Kellogg | Special K Original | 30 | 100 |
| Kellogg | Corn Flakes Cajita | 25 | 90 |
| Kellogg | Special K Original Cajita | 30 | 100 |
| Kellogg | All-Bran Original | 40 | 110 |
| Nestlé | Basic 4 | 30 | 103 |
| Nestlé | Clusters | 30 | 107 |
| Nestlé | Cookie Crisp | 30 | 115 |
| Nestlé | Corn Flakes | 30 | 111 |
| Nestlé | Fitness | 30 | 105 |
| Nestlé | Fitness & Fruit | 30 | 102 |
| Nestlé | Fitness & Yogur | 30 | 113 |
| Nestlé | Fitness Miel Almendras | 30 | 113 |
| Nestlé | Gold | 30 | 113 |
| Nestlé | La Lechera Flakes | 30 | 113 |

| Marca | Producto | Porción (g) | Calorías por porción (kcal) |
|----------------------------|---------------------------|-------------|-----------------------------|
| Nestlé | Nesquik | 30 | 116 |
| Nestlé | Nesquik Dúo | 30 | 122 |
| Nestlé | Nesquik Rellenos | 30 | 119 |
| Nestlé | Trix | 30 | 118 |
| Nestlé | Zucosos | 30 | 112 |
| Nestlé | Cheerios Miel | 30 | 113 |
| Nestlé | Cheerios Multigrano | 30 | 112 |
| Nestlé | Cheerios Manzana | 30 | 116 |
| Nestlé | Cheerios Avena | 30 | 120 |
| Nestlé | Lucky Charms | 30 | 119 |
| Nestlé | Cini Minis | 30 | 129 |
| Ricolino | Frooty Chamoy | 30 | 32 |
| Ricolino | Frooty Manzana Verde | 30 | 32 |
| Ricolino | Frooty Naranja | 30 | 32 |
| Ricolino | Frooty Uva | 30 | 32 |
| Ricolino | Fruttimanía Manzana | 10 | 34 |
| Ricolino | Fruttimanía Fresa-Plátano | 12 | 37 |
| Trident White Slab | Fresa | 8.5 | 0 |
| Trident White Slab | Menta | 8.5 | 0 |
| Trident White Slab | Yerbabuena | 8.5 | 0 |
| Trident White Slab | Mora azul | 8.5 | 0 |
| Trident White Slab | Fresh mint | 8.5 | 0 |
| Trident White Pellet | Fresa salvaje | 5.5 | 0 |
| Trident White Pellet | Menta | 5.5 | 0 |
| Trident White Pellet | Yerbabuena | 5.5 | 0 |
| Trident White Pellet | Mora azul | 5.5 | 0 |
| Trident White Pellet | Mango | 5.5 | 0 |
| Trident White sensations | Mora azul | 8.5 | 0 |
| Trident White sensations | Menta | 8.5 | 0 |
| Trident White sensations | Passion | 8.5 | 0 |
| Trident Twist | Manzana-Piña | 16.8 | 0 |
| Trident Twist | Fresandía Citrus | 16.8 | 0 |
| Trident White Val- U- Pack | Yerbabuena | 30.6 | 0 |
| Trident White Val- U- Pack | Freshmint | 30.6 | 0 |
| Trident White Val- U- Pack | Cool Bubble | 30.6 | 0 |

| Marca | Producto | Porción (g) | Calorías por porción (kcal) |
|----------------------------|-----------------------------|-------------|-----------------------------|
| Trident White Val- U- Pack | Frutos Prohibidos | 30.6 | 0 |
| Trident White Val- U- Pack | Watermelon Twist | 30.6 | 0 |
| Trident Twist | Sweet Mint | 17.1 | 0 |
| Trident Twist | Fresa con Limón | 17.1 | 0 |
| Trident Splash | Sandía Yerba Cool | 17.1 | 0 |
| Trident Twist | Surtido (edición especial) | 17.1 | 0 |
| Trident Twist | Sandía Yerba Cool | 15.2 | 0 |
| Trident Twist | Melón Zarzamora | 15.2 | 0 |
| Trident Twist | Surtido (edición especial) | 15.2 | 0 |
| Trident Twist | Sweet Mint | 13.3 | 0 |
| Trident Twist | Fresa con Limón | 13.3 | 0 |
| Trident Twist | Sandía Yerba Cool | 13.3 | 0 |
| Trident Twist | Surtido (edición especial) | 13.3 | 0 |
| Trident Xtracare | Cool Bubble | 16.5 | 0 |
| Trident Xtracare | Freshmint | 16.5 | 0 |
| Trident Xtracare | Menta | 16.5 | 0 |
| Trident Xtracare | Yerbabuena | 16.5 | 0 |
| Chiclets Infinity | Always Mint | 23.8 | 0 |
| Chiclets Infinity | Endless Berry | 23.8 | 0 |
| Chiclets Infinity | Perpetual Mint | 23.8 | 0 |
| Chiclets Infinity | Eternal Mandarin | 26.6 | 0 |
| Chiclets Infinity | Forever Fruit | 26.6 | 0 |
| Chiclets Micro | Frutal | 14.1 | 0 |
| Chiclets | Surtido frutal | 16.8 | 0 |
| Max Air | Ice Blue | 16.8 | 0 |
| Halls mini stones | Surtido 1 | 17.1 | 0 |
| Halls mini stones | Surtido 2 | 17.1 | 0 |
| Ice Breakers | Menta | 13 | 0 |
| Ice Breakers | Moras | 13 | 0 |
| Ice One | Pastillas Menta | 5 | 20 |
| Ice One | Pastillas Wintergreen | 5 | 20 |
| Ice One | Pastillas Yerbabuena | 5 | 20 |
| Mentos | Goma de Mascar Fruity Fresh | 12 | 4 |
| Mentos | Goma de Mascar Pure White | 12 | 6 |
| Mentos | Goma de Mascar Pure Fresh | 12 | 5 |

| Marca | Producto | Porción (g) | Calorías por porción (kcal) |
|-----------------|-----------------|-------------|-----------------------------|
| Ice One Balance | Menta | 2 | 5 |
| Ice One Balance | Yerbabuena | 2 | 5 |
| Ice One Balance | Wintergreen | 2 | 5 |
| Sonric's | Flama Enchilada | 12 | 44 |

Alimentos líquidos de soya

| Marca | Producto | Porción (mL) | Calorías por porción (kcal) |
|------------------|--|--------------|-----------------------------|
| Jumex soia | Alimento líquido de soya mango | 200 | 60 |
| Jumex soia | Alimento líquido de soya manzana | 200 | 60 |
| Jumex soia | Alimento líquido de soya durazno | 200 | 60 |
| Jumex soia | Alimento líquido de soya naranja | 200 | 60 |
| Jumex soia | Alimento líquido de soya mandarina durazno | 200 | 60 |
| Jumex soia | Alimento líquido de soya frutas tropicales | 200 | 60 |
| Jumex soia | Alimento líquido de soya guayaba | 200 | 60 |
| Jumex soia | Alimento líquido de soya guanabana | 200 | 60 |
| Nutri-Boing soya | Alimento líquido con pulpa de mango y soya | 200 | 60 |
| Nutri-Boing soya | Alimento líquido con pulpa de fresa y soya | 200 | 60 |
| Nutri-Boing soya | Alimento líquido con pulpa de guayaba y soya | 200 | 60 |
| Nutri-Boing soya | Alimento líquido con pulpa de durazno y soya | 200 | 60 |

Oleaginosas y leguminosas secas

| Marca | Producto | Porción (g) | Calorías por porción (kcal) |
|----------|--------------------|-------------|-----------------------------|
| Sabritas | Cacahuete japonés | 23 | 119 |
| Encanto | Semilla de girasol | 20 | 125 |
| Leo | Semilla de girasol | 20 | 125 |

8. GLOSARIO

Alimento. Cualquier sustancia o producto sólido, semisólido, natural o transformado, que proporciona al organismo elementos para su nutrición. De acuerdo al Plato del Bien Comer los alimentos se clasifican en tres grupos: verduras y frutas; cereales y tubérculos; leguminosas y alimentos de origen animal.

Alimento lácteo fermentado. El obtenido de la fermentación de la leche mediante la acción microorganismos específicos cuyo resultado sea la reducción del PH, adicionado o no de aditivos para alimentos e ingredientes opcionales. Algunos ejemplos de estos son yogur líquido y sólido.

Azúcares. Todos los monosacáridos y disacáridos presentes en un alimento o bebida no alcohólica.

Azúcares añadidos. Azúcares y jarabes añadidos a los alimentos durante su procesamiento o preparación.

Bajo en sodio. Cuando el contenido de sodio es menor o igual a 140 mg/porción. Si la porción es menor o igual a 30 g, su contenido de sodio debe ser menor o igual a 140 mg/50 g de producto.

Bebida. Cualquier líquido natural o procesado (transformado) que proporciona al organismo elementos para su nutrición.

Botanas. Se llama así a los productos elaborados a base de harinas, semillas, tubérculos, cereales, granos y frutas, que pueden estar fritos, horneados, extruidos y explotados o tostados y adicionados con sal, otros ingredientes y aditivos para alimentos. Las botanas también se pueden elaborar a base de frutas y verduras.

Calorías y kilocalorías. Una caloría se define como la unidad de energía. Una kilocaloría es la energía que aportan los alimentos y bebidas.

Cereales. Semillas secas de las plantas herbáceas de la familia de las gramíneas. Son ricas en almidón, por lo que constituyen una fuente importante de energía. Son buena fuente de tiamina y piridoxina, y en promedio aportan 8 g de proteína por cada 100 gramos. El maíz, el trigo y el arroz son los cereales más usados en la alimentación humana. Constituyen también una buena fuente de fibra dietética.

Ejemplos de cereales: maíz, trigo, avena, centeno, cebada, amaranto, arroz y sus productos derivados como: tortillas y pro

ductos de nixtamal, cereales industrializados, pan y panes integrales, galletas y pastas.

Cereal multigrano. Se le agregan diversas variedades de granos: arroz, avena, trigo, maíz, pero generalmente no son integrales.

Contenido energético de los alimentos. Es la cantidad de kilocalorías que contienen los alimentos y bebidas por unidad de masa o volumen.

Confites. Se le llama confite a las golosinas como la fruta seca, frutos secos o semillas recubiertos de caramelo de azúcar.

Desayuno. Es el primer alimento que se consume en el día, el alimento con el que se rompe el ayuno, una vez despierto y habiendo estado en ayuno durante las horas de sueño.

Energía. En nutrición es el resultado de la degradación de los hidratos de carbono, los ácidos grasos y los aminoácidos. La energía se utiliza para generar trabajo como el crecimiento, el mantenimiento, el transporte y la concentración de sustancias, así como para efectuar actividades físicas e intelectuales.

Fibra dietética. Parte comestible de las plantas o hidratos de carbono análogos que es resistente a la digestión y a la absorción en el intestino delgado humano, y que sufre una fermentación total o parcial en el intestino grueso. La fibra dietética incluye polisacáridos, oligosacáridos, lignina y otras sustancias asociadas a las plantas. Se les divide en solubles e insolubles. Epidemiológicamente, su consumo insuficiente se ha asociado con la aparición de enfermedades crónicas. Se encuentra en leguminosas, cereales integrales o adicionados con fibra, verduras y frutas, preferentemente consumidas con cáscara.

Galleta. Producto elaborado fundamentalmente, por una mezcla de harina de trigo u otros cereales, grasas, aceites comestibles o sus mezclas y agua, con o sin relleno, adicionada o no de azúcares, de otros ingredientes opcionales y aditivos para alimentos, sometida a proceso de amasado o batido, y otros procesos como fermentación, modelado, troquelado y posterior tratamiento térmico, dando lugar a un producto de presentación muy variada, caracterizado por su bajo contenido en agua.

Granola. Alimento cuyos ingredientes principales son cereales, frutas desecadas, frutas secas y miel. Generalmente se consume en el desayuno acompañado de frutas y yogur.

Harinas integrales. Producto obtenido de la molienda que incluye el salvado (cáscara), que es la parte externa y es rica en fibra; el germen, que es la parte interna del grano y es rica en micronutrientes, y la fécula o almidón, conocido como el endospermo.

Hidratos de carbono. También llamados carbohidratos, son uno de los tres llamados macronutrientes. Son compuestos orgánicos que contienen carbono, hidrógeno y oxígeno, y son solubles en agua. Son la forma biológica primaria de almacenamiento y consumo de energía, al aportar aproximadamente 4 kcal por gramo. En la dieta humana, los carbohidratos se encuentran sobre todo en forma de almidones y diversos azúcares.

Leche. Secreción nutritiva de color blanco opaco producida por las hembras de los mamíferos.

Leguminosas secas. Son semillas secas y separadas de las vainas procedentes de las plantas; un ejemplo serían los frijoles, las lentejas o las habas. La vaina,

habitualmente de forma alargada, guarda en su interior las semillas.

Lípidos (grasas). Las grasas, junto con los hidratos de carbono y las proteínas, constituyen los macronutrientes. Químicamente se refieren a componentes en los que uno, dos o tres ácidos grasos están unidos a una molécula de glicerina formando monoglicéridos, diglicéridos o triglicéridos. El tipo más común de grasa son los triglicéridos. Su principal función es la de ser fuente de energía, aportando 9 kcal por gramo, además de que favorecen la absorción de vitaminas liposolubles; forman las membranas celulares; recubren a los órganos; regulan la temperatura corporal; forman parte de la estructura de hormonas esteroideas. Los triglicéridos sólidos a temperatura ambiente son denominados grasas, mientras que los que son líquidos son conocidos como aceites. Existen grasas de origen animal y de origen vegetal.

Necesidades energéticas. Es la cantidad de energía (kilocalorías) proveniente de alimentos y bebidas que requiere un individuo para el mantenimiento de una vida saludable.

Néctares. Producto constituido por la pulpa de fruta, con adición de agua potable y azúcar.

Oleaginosas: Son semillas que se comen o utilizan para la extracción de aceite, como el maíz, soja, girasol, almendra, maní, entre otros.

Pan dulce. Producto que puede ser elaborado con harina, agua, huevo, azúcares, grasas o aceites comestibles, levaduras, al que se le pueden o no incorporar aditivos para alimentos, frutas en cualquiera de sus presentaciones, sal y leche; amasado, fermentado, moldeado y cocido al horno o por fritura en grasas o aceites comestibles.

Pastel o panqué. Producto que se somete a batido y horneado, preparado con harinas de cereales o leguminosas, azúcares, grasas o aceites, leudante y sal; adicionada o no de huevo y leche, crema batida, frutas y otros ingredientes opcionales y aditivos para alimentos.

Porción. Cantidad de producto que se sugiere consumir o generalmente se consume en una ingestión, expresada en unidades del Sistema General de Unidades de Medida, de peso (g) o volumen (ml).

Postres. Se utiliza para designar un tipo de plato que se caracteriza por ser dulce y por servirse por lo general al final del

plátano principal. Son extremadamente variados respecto a sus sabores, colores y texturas.

Preparaciones de alimentos o alimentos preparados. Para fines de este catálogo, son las combinaciones de dos o más alimentos, compuestas generalmente de cereales de grano entero o de harina integral, combinados con alimentos de origen animal o leguminosas, con nulas o muy pequeñas cantidades de aceites vegetales (por ejemplo, tortas, sándwiches, quesadillas o tacos). Son la principal fuente de energía y macronutrientes del refrigerio escolar. Suelen ser de elaboración casera o artesanal, aunque también pueden producirse de manera industrial.

Proteínas. Componentes estructurales principales de todas las células del cuerpo. También funcionan como enzimas, transportadores y como hormonas. Están compuestos de carbono, oxígeno e hidrógeno. Las proteínas son esenciales para mantener la integridad y funcionalidad celular.

Queso crema. Tipo de queso untable que se obtiene al cuajar mediante fermentos lácticos una mezcla de leche y nata. Se consume generalmente acompañado de

pan, ya sea a la hora del desayuno o en postres.

Refrigerio escolar. Para fines del presente material, es la combinación de alimentos, preparaciones y bebidas consumidos por los escolares durante el recreo, independientemente del lugar de procedencia o adquisición, (esta definición excluye al desayuno escolar). Constituye una porción de alimento más pequeña que las comidas principales (desayuno, comida, cena), necesarios para una dieta correcta. El refrigerio escolar debe ser adecuado a la edad de los niños, niñas y adolescentes.

Sodio. Nutrimento inorgánico. Conjuntamente con el cloro regula el volumen y la presión osmótica. Interviene en la contracción muscular, la conducción nerviosa, la absorción de algunos nutrimentos y

en menor grado en la constitución de los huesos. Los alimentos contienen generalmente suficiente sodio, por lo que no es necesario agregarlo. Por razones de gusto se añade sal (cloruro de sodio) a los alimentos, pero su exceso puede constituir un riesgo para la salud.

Verduras y frutas. Las frutas se definen como el conjunto de frutos comestibles que se obtienen de plantas cultivadas o silvestres. Las frutas son los tejidos pulposos asociados a las semillas de las plantas o flores, adecuados para el consumo humano.

Las verduras se definen como plantas cultivables que generalmente producen hojas, tallos, bulbos, raíces y flores utilizadas como alimentos.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria. Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad, México: Secretaría de Salud, 2010.

Álvarez-Rivero J. C., Bourges H., Casanueva E., Kaufer M., Morales de León J., Plazas M., Vargas L. A., "Glosario de términos para la orientación alimentaria", *Cuadernos de nutrición*, 2001, 24(1): 7-43.

Casanueva E., Bourges H., Kaufer-Horwitz M., Pérez Lizaur A. B., Arroyo, P., eds., "Los nutrientes". *Nutriología médica*, México: Editorial Médica Panamericana, 2001, pp. 442-464.

Casanueva E., Plazas M., Kaufer-Horwitz M., Pérez-Lizaur A. B., Arroyo P., eds., "Nutrición del preescolar y el escolar", *Nutriología médica*, México: Editorial Médica Panamericana, 2001, pp. 58-84.

Documento técnico de recomendaciones para guías de alimentación en escuelas primarias públicas. Caracterización del ambiente escolar en escuelas primarias de estados de la República Mexicana y recomendaciones para un "refrigerio escolar saludable", México: Instituto Nacional de Salud Pública / Secretaría de Salud, México, 2010.

Encuesta sobre expendio y consumo de alimentos en escuelas de educación básica 2010, México: Secretaría de Educación Pública, 2010.

http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/8_4_micronutrientos.pdf

Promoción de actividad física adecuada y alimentación saludable en el sistema educativo

mexicano para la prevención de obesidad infantil. Reporte Final, Instituto Nacional de Salud Pública / Secretaría de Salud, México, 2009.

Latham M. C., "Macronutrientos: carbohidratos, grasas y proteínas", en: *Nutrición humana en el mundo en desarrollo*, Roma: Colección FAO. Alimentación y nutrición, 2002: 99-106.

Lineamientos Estatales del Programa Salud para Aprender y para la Operación de los Establecimientos de Consumo Escolar en Educación Básica del Estado de Nuevo León, Monterrey: Secretaría de Educación de Nuevo León / Secretaría de Salud de Nuevo León, 2010.

Lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los Establecimientos de Consumo Escolar de los planteles de educación básica, México: Secretaría de Educación Pública / Secretaría de Salud, 2010.

Nishida C., Uauy R., Kumanyika S., Shetty P., "The Joint WHO/FAO Expert Consultation on Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: Process, Product and Policy Implications", *Public Health Nutr*, 2004, 7(1A): 245-250.

Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación, México: Secretaría de Salud, 2006.

Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI-1994. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados, México: Secretaría de Comercio y Fomento Industrial, 1994.

Norma Oficial Mexicana NOM-185-SSA1-2002, Productos y servicios. Mantequilla, cremas, producto lácteo condensado azucarado, productos lácteos fermentados y acidificados, dulces a base de leche. Especificaciones sanitarias.

Norma Oficial Mexicana NOM-247-SSA1-2008, Productos y servicios. Cereales y sus productos. Cereales, harinas de cereales, sémolas o semolinas. Alimentos a base de: cereales, semillas comestibles, de harinas, sémolas o semolinas o sus mezclas. Productos de panificación. Disposiciones y especificaciones sanitarias y nutrimentales. Métodos de prueba, 2008.

Panel of Macronutrients, Panel on the Definition of Dietary Fiber, Subcommittee on Upper Reference Levels of Nutrients, Subcommittee on Interpretation and Uses of Dietary Reference Intakes, and the Standing Committee on the Scientific Evaluation of Dietary Reference Intakes. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein and Aminoacids, Institute of Medicine of the National Academies, Washington, D.C., 2005.

Pérez Lizaur A. B., Palacios González B., Castro Becerra A. L., eds., *Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes*, 3ª ed., México: Ed. Fomento de Nutrición y Salud, A. C., 2008.

Remig V., Franklin B., Margolis S., Kostas GRAMOS, Nece T., Street J. C., "Trans Fat in America: a Review of Their Use, Consumption, Health Implications and Regulation", *J Am Diet Assoc*, 2010, 110(4): 585-92.

US Food and Drug Administration. FDA Provides Guidance on 'Whole Grain' for Manufacturers. Disponible en: <http://www.fda.gov/bbs/topics/news/2006/NEW01317.html>

Valencia M. E., "Energía", en Bourges H., Casanueva E., Rosado J. L., eds., *Recomendaciones de ingestión de nutrimentos para la población mexicana*, tomo 2, México: Editorial Médica Panamericana, 2008.

Whole Grains Council, "Definitions of Whole Grains", documento disponible en: <http://www.wholegrainscouncil.org/whole-grains-101/definition-of-whole-grains>.

Para mayor información de fuentes bibliográficas, consultar el documento en línea en:
www.nl.gob.mx/spa

10. Anexo: Opciones de alimentos y bebidas sugeridos por las empresas de la Alianza Estratégica Nuevo León para la elaboración de platillos

Las empresas se han preocupado por mejorar la alimentación y nutrición en la población, por lo que no sólo han creado, sino modificado sus productos, incluyendo algunas de las siguientes características:



¿Sabías que estos son algunos alimentos que te pueden facilitar la elaboración de tus platillos?

CEREALES

Barritas: 1 pieza (barras de All Bran Rellena de Fresa, Barra de Choco Krispies, Barra de NutriGrain Manzana, Barra NutriDía Sabor Chocolate, Barra Rice Krispies Treats, Barra de Special K Manzana Suprema, Capuchino, Chocolate, Quaker Barra Fruta Fresa Kids, Quaker Barra Fruta Piña Kids, Quaker Barra Fruta Fresa, Quaker Barra Fruta Piña, Quaker Chewy Chocolate

Kids, Chewy Tutifrutti Kids, Quaker Crunchy Almendras, Quaker Crunchy Nuez, Quaker Stila Fresa, Quaker Stila Mango.

Cereales de desayuno: 1/2 taza (All Bran Flakes Chocolate, Maizoro Aritos, Quaker Avena Flakes Original, Quaker Avena 3 Minutos, Quaker Avena Instant 0% Azúcar (manzana-canela, fresas con crema), Quaker Avena Instant (manzana-canela, fresas con crema, nueces y dátiles), Quaker Avena Instant Plus

(arándano con linaza y piña con chía), Quaker Avena Oh's sabor a vainilla, Avena Quaker, Maizoro Azucaradas, Maizoro Bran Flakes, Maizoro Bran Flakes con Pasas, Maizoro Corn Flakes, Corn Flakes de Kellogg's, Corn Pops, Maizoro Choco Cronchi, Choco Krispies, Extra de Kellogg's, Froot Loops, Quaker Granola & Flakes, Quaker Multibran Original, Quaker MultiBran Pasas, NutrDía Multigrano, Rice Krispies, Zucaritas.

Galletas: 2-4 piezas (Honey Bran, Kraker Bran, Oreo, Sandwich chocolate Kids, Sandwich Quaker Chocolate, Sandwich Quaker Fresa, Sandwich Quaker Vainilla).

Pan de caja: 1 rebanada (Bimbo Pan Blanco con Fibra, Doble Fibra, Fibra Sunbeam, Granos Enteros Natura, Light con Fibra, Miel Natura, Multigrano Linaza, Negro Natura, Original Roman Meal, Pan 7 Granos Oroweat, Pan 12 Granos Oroweat, Pan 100% Integral Oroweat, Pan Blanco EconoPan, Pan Buttermilk Oroweat, Pan Granos Enteros y Avena Oroweat, Pan Granos Enteros y Linaza Oroweat, Pan Honey Wheat Berry Roman Meal, Pan Integral 100% Bimbo, Pan Light con Fibra Sunbeam, Pan Mas, Pan Multigrano, Pan Multigrano Oroweat, Pan Whole Grain White, Sandwich Thins 100% Integral, Sandwich Thins Multigrano, Wonder, Cero-Cero, Wonder Premium).

Pan para hamburguesa: 1/2 pieza (Bimbollos Parrilleros, Bimbollos sin ajonjolí, Bollo Cluster – Wonder, Bollos Extragrandes, Bollo Extra con Ajonjolí, Bollos Wonder, Super Bollos con Ajonjolí).

Pan para hot dog: 1/2 pieza (Hot Dogs Cluster-Wonder, Hot Dogs Estilo Sonora, Hot Dogs Integral Estilo Sonora, Hot Dog Wonder, Medias Noches Bimbo, Super Hot Dogs sin Ajonjolí).

Tostadas homeadas: 2 piezas (Misión Light, Tostada Plana MR, Tostadas Onduladas MR, Tostadas Tradicionalmente Caseras).

Totopos homeados: 24 gramos (Misión Light).

Tortilla de maíz: 1 pieza (Misión, Tortilla amarilla MR, Tortilla Especialidad Norteña Tía Rosa, Tortillinas Taqueras Tía Rosa).

Tortilla de trigo integral: 1 pieza (Misión).

Tortillas de trigo: 1 pieza (Misión, Tortillina con Granos Enteros Tía Rosa, Tortillinas con Linaza Tía Rosa, Tortillina Tía Rosa).

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Carne adicionada con proteína de soya
Guten Cortadillo: 4 cucharadas.

Jamón de pavo Balance Reducido en Sodio San Rafael: 2 rebanadas delgadas.

Pechuga de Pavo San Rafael Balance (baja en grasa, baja en colesterol), con Pechuga de Pavo Sin Sal Bernina, Pechuga de Pavo Zwan Baja en Grasa: 2 rebanadas delgadas.

Salchicha de Pavo SRF Balance (reducida en grasa y reducida en sodio): 1 pieza.

Salchicha de Pavo Zwan: 3/4 pieza.

Queso Amarillo Singles: 2 rebanadas.

Queso Crema Philadelphia: 3 cucharadas.

Queso Oaxaca (Lala, Chen Light, Noche Buena Lite): 2 rebanadas delgadas.

Queso Panela (Caperucita, Chen Light, Noche Buena Lite, Lala Volcanes): 2 rebanadas delgadas.

LECHE, YOGUR Y ALIMENTOS LÁCTEOS FERMENTADOS

Leche: 1 vaso (Leche Lala Salud, Leche Lala Semi).

Yogur: 1 pieza de 250 ml (Yogur Lala Salud, Yogur Lala Semi, Yoplait Batido Extra Calcio).

Alimentos lácteos fermentados: 1 pieza (Sofúl Bebible Natural, Fresa y Mango, Sofúl Copa Natural, Fresa, Mango y Manzana, Yakult, Yakult 40Lt.).

Se reconoce a ConMéxico y a la Alianza por Una Vida Saludable, por su valiosa colaboración en la realización de este catálogo

Agradecimiento especial por su colaboración en la preparación de los desayunos y refrigerios, así como en el cálculo de kilocalorías y nutrimentos:

Anasol Guajardo Villarreal
Thalía Cristal Blanco Esmeralda
Iris Belinda Fraga López
Nelvin Lara Trenti
Diana Carolina Treviño Villarreal
Diego Alonzo Pérez Ibarra

D.R.© Secretaría de Educación del Estado de Nuevo León,
Secretaría de Salud del Estado de Nuevo León.

Los contenidos de este material pueden reproducirse con fines educativos (no lucrativos), con autorización por escrito de los editores.

Este catálogo se terminó de imprimir en el mes de septiembre de 2011, con un tiraje de un millón de ejemplares, más sobrantes para reposición. En su composición se usaron tipos Arial y Ronnia.

NOTAS

NOTAS



Nuevo León
Gobierno del Estado

El Catálogo Estatal de Alimentos, Bebidas, Desayunos y Refrigerios Escolares se enmarca en las disposiciones del Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria. Estrategia contra el Sobrepeso y la Obesidad y el programa PASOS, del Gobierno del Estado de Nuevo León.



Vivir Mejor