

Anexo 4

Asunto: Recomendaciones básicas para el expendio de alimentos y bebidas en la cooperativa escolar de la primaria 20 de Noviembre, Santa María Apaxco, Estado de México.¹

Elaborado por: Eje Alimentación y Nutrición del proyecto ANIMAH-CONAHCYT.

Para: Dirección del plantel escolar.

Fecha: 28 de noviembre de 2023.

1. El refrigerio escolar

A partir de una encuesta sobre prácticas de ayuno-desayuno del alumnado provista por el director del plantel en junio y de la Guía de observación diaria recabada por la Promotora de salud escolar en el mes de septiembre, puede afirmarse que entre el 82-84% desayuna antes de acudir diariamente a la escuela. Por tanto, las recomendaciones en este documento son para refrigerios escolares, no para desayunos. Los refrigerios escolares deben proveer nutrientes y energía necesarios entre comidas, para evitar lapsos de ayuno de más de cuatro horas y mantener la saciedad en el apetito. A los estudiantes que asisten a la escuela sin desayunar, conviene motivarlos a ir al desayunador escolar.

El refrigerio escolar debe integrarse por:

- Verduras y frutas.
- Cereales integrales.
- Semillas oleaginosas y leguminosas.
- Agua simple potable a libre demanda.

2. Listas específicas sobre los tipos de alimentos recomendados para el refrigerio escolar

Frutas y verduras. Deben ser frescas, de temporada y de la región. Se recomienda servirlas enteras o en trozos. No es conveniente servirlas como jugos, porque así no logran saciar el hambre.

Cereales integrales. Amaranto (por ejemplo, en palanqueta con miel de abeja; espolvoreado en cocteles de fruta), avena (por ejemplo, en atole), granola sin azúcar (podemos dar un taller al

¹ Basadas en 1) Acuerdo mediante el cual se establecieron los Lineamientos generales para el expendio y distribución de alimentos y bebidas preparados y procesados en las escuelas del Sistema Educativo Nacional. https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5344984&fecha=16/05/2014#gsc.tab=0 , y 2) Araluce, M. (2001). Empresas de Restauración Alimentaria; un sistema de gestión global. Diez de Santos.

concesionario para enseñarle la receta), arroz integral y sus productos (por ejemplo, arroz a la mexicana, atole de arroz o tostadas de arroz inflado sin azúcar), maíz de nixtamal y sus productos (por ejemplo, tlacoyos, tamales, quesadillas, tlayudas, tacos de guisado, tostadas horneadas, esquites), y maíz palomero (palomitas naturales).

Semillas oleaginosas. Cacahuates, pepitas de calabaza, semillas de girasol, nueces, almendras.

Leguminosas. Frijol (por ejemplo, frijoles de la olla, naturales en puré y/o colados), garbanzo (por ejemplo, cocido en guisado o en puré con especias tipo humus), lenteja (por ejemplo, cocida en guisado, en sopa o en puré tipo humus), habas, alverjones, ayocotes, chícharo seco, semillas de guaje.

Bebidas. Promover el consumo de agua simple potable y asegurar su disponibilidad, antes que la de cualquier otra bebida. Es importante promover exclusivamente el consumo de agua y evitar promover el consumo de otro tipo de bebidas.

3. Técnicas de cocción

3.1. Permitidas

Cocción en seco

- *A la plancha:* cocción a alta temperatura, sobre plancha lisa o comal.
- *Emparrillado:* cocción a alta temperatura sobre plancha acanalada (parrilla). Se llama también cocción a la brasa cuando la fuente es carbón.
- *Asado:* cocción al horno, por lo general con un poco de grasa.
- *Cocción al baño maría:* cocción sin contacto con el líquido, en recipiente colocado sobre otro lleno de agua para evitar que hierva.

Cocción en líquido

- *Hervido o cocido:* cocción en agua o caldo, puede ser a presión normal o en olla de presión, y se puede iniciar a partir de agua fría, caliente o hirviendo.
- *Escalfado:* cocción en poca cantidad de agua a punto de hervir.
- *Blanqueado o escaldado:* sumergir el alimento en agua hirviendo durante poco tiempo.
- *Cocción al vapor:* cocción mediante vapor de agua, a presión normal o a alta presión.

Cocción en poca grasa

- *Salteado:* se pasa el alimento (crudo o previamente cocinado), por la sartén, con aceite en poca cantidad y a fuego vivo.
- *Rehogado:* se pasa el alimento (crudo o previamente cocinado), por la sartén, con aceite en poca cantidad y a fuego lento.

Cocción mixta: agua y poca grasa

- *Guisado:* cocción mixta con agua y grasa. El alimento se saltea o se rehoga inicialmente y después se le añade una salsa con la que se termina de cocer.
- *Estofado:* cocción con un poco de grasa y un poco de agua a fuego lento.

3.2. NO permitidas

- Cocción por fritura, capeados o empanizados.

4. Alimentos y bebidas NO permitidos

- Productos hechos con harinas refinadas, es decir, con harinas no integrales (por ejemplo, bolillos y teleras con harina blanca, pan tipo bimbo, pan tipo medias noches, bollos de hamburguesa, pan dulce, cereales tipo corn flakes y otros productos hechos con harina refinada de trigo, de maíz o de arroz)
- Frituras de harina tales como chicharrones, churritos, entre otros similares.
- Alimentos con azúcares añadidos, es decir, con azúcares que naturalmente no están presentes en el alimento (por ejemplo, postres caseros tales como frutas con crema o con leche condensada, atole azucarado, entre otros).
- Productos alimenticios con azúcares añadidos. (por ejemplo, gelatinas de agua, de leche o de yogur, pan de dulce, pastelitos artesanales o empaquetados, galletas, todo tipo de caramelos y golosinas, helados, nieves y paletas de hielo, congeladas o bolis, leche condensada, jarabe de maple, alegrías de amaranto endulzadas con melazas, dulces mexicanos endulzados con melazas por ejemplo muéganos y obleas, salchichas y carnes frías en general, salsa catsup, mermeladas y ate, cereales de caja tipo zucaritas, choco krispis y similares, yogur de sabores, danonino, Yakult)
- Bebidas con azúcares añadidos (por ejemplo, refrescos, aguas de fruta con cualquier cantidad de azúcar, bebidas isotónicas tipo gatorade, jugos empaquetados, leches de sabores, yogur bebible de sabor, entre otros).

* Se entiende como “azúcares añadidos” cualquiera de los siguientes: azúcar de caña, jarabe de maíz alto en fructosa, azúcar invertido, maltosa, maltodextrina, dextrosa, jarabe de glucosa, glucosa, almidón de maíz.