SINALOA ES TAREA DE TODOS

SECRETARÍA DE SALUD

FOLLETO INFORMATIVO

Alimentos y Bebidas Permitidas y No Permitidas en las Unidades de Consumo Escolar (UCE)

El listado de alimentos y bebidas Autorizados Y No Autorizados que se publican en este folleto, son sugerencias del tipo de preparaciones que pueden expenderse en las Unidades de Consumo Escolar (UCE).

Existen alimentos de igual o mayor contenido calórico que no fueron contemplados.

En caso de cualquier duda se sugiere consultar el Manual para la Preparación e Higiene de Alimentos y Bebidas publicado por el Gobierno Federal basado en el Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria.

Más Salud

Escuela SALUDABLE

Promoción de la Salud

Material informativo elaborado por el departamento de Difusión y Concertación de la Dirección de Promoción de la Salud, ubicada en Ave. Nicolás Bravo, No. 1024 sur, Col. Industrial Bravo, teléfono fax; 7-15-31-63, correo electrónico promodifucion@gmail.com, Culiacán, Sinaloa, México.

ALIMENTOS PERMITIDOS EN LAS UNIDADES DE CONSUMO ESCOLAR (UCE)

Se recomienda que los alimentos que se expenden en las (UCE) conformen el refrigerio, el cual no debe suplir el desayuno ni la comida escolar.

LISTA DE ALIMENTOS PERMITIDOS:

Frutas de temporada
"TODAS"

Verduras de temporada
"TODAS"

ALIMENTOS PREPARADOS PERMITIDOS:

** Sandwich de queso fresco con aguacate y tomate*
** Taco de calabacitas guisadas*
** Ensalada de papa*
** Sandwich de atún*
** Taco de pollo con verdura*
** Ensalada de brócoli con papa y jamón*

** Torta de pollo*
** Quesadillas*
** Betabel con yogur*
** Tostada de ceviche de soya*
** Tostada de salpicón*
** Taco de huevo revuelto a la mexicana*

BEBIDAS NO PERMITIDAS

* Refrescos y tés con y sin gas, con edulcorantes calóricos y no calóricos.

* Jugo de frutas con azucares añadidos, bebidas azucaradas, bebidas preparadas con jarabe industrializados o de frutas con azucares añadidos.

* yogurt para beber, leche saborizada con alimentos en polvo para preparar bebidas de sabor (ya sea entera, semi descremada, bebidas lácteas adicionadas con azúcar).

* Jugos o leche de soya y azúcar o edulcorantes calóricos y no calóricos.

* Atoles de sabor con o sin leche

ALIMENTOS PREPARADOS NO PERMITIDOS:

* Preparaciones fritas (enchilas verdes o rojas, chilaquiles, sincronizadas, entomatadas).

* Tacos, flautas, quesadillas y otras preparaciones con maíz frito: de cecina, dorados con papa, de chorizo o cerdo, papa con espinacas, queso con jamón, salchicha con jamón, barbacoa, al pastor.

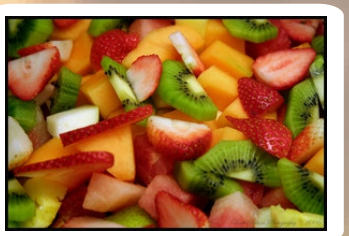
* Tortas de guisados fritos, con altos contenidos d e grasa y/o sal: jamón, salchicha, quesos grasos, mole rojo, huevo con chorizo pastel de pollo, milanesa.

*Platanos fritos, palomitas de maíz con mantequilla.

ALIMENTOS PREPARADOS PERMITIDOS:

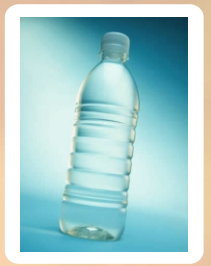
* *Tostada de ensalada de atún*
* *Ensalada de nopales con tomate*
* *Torta de frijoles*
* *Ensalada de verduras con pollo*
* *Ensalada de lechuga, tomate y pepino*
* *Ensalada de verduras*
* *Burritos de frijol*

(Se pueden agregar alimentos preparados locales o regionales siempre y cuando se apeguen al valor calórico permitido para el nivel escolar correspondiente)



IMPORTANTE: La preparación así como las cantidades se deben apegar a los Lineamientos Generales y al Manual para la preparación e higiene de los alimentos en las UCE de las escuelas de educación básica.

BEBIDAS PERMITIDAS:



Agua simple potable

Leche semidescremada envasada en 200 ml.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS EN LAS UNIDADES DE CONSUMO ESCOLAR (UCE)

BOTANAS NO PERMITIDAS:

Cacahuates u otras oleaginosa en preparaciones con harina, aceite o sal, ejemplo: cacahuates japoneses, garapiñados, fritos.

Frituras tanto de preparaciones caseras como empaquetadas, ejemplo: papas, papas adobadas, nachos de harina de maíz con sabor a queso, churritos con sal y limón, chicharrones, etc.

Embutidos, ejemplo: salchichas fritas o sin freír, chorizo.

OTROS:

GALLETAS, PASTELITOS Y POSTRES NO PERMITIDOS:

Flanes, pan dulce, cereales listos para consumir con alto contenido de azúcar y/o sodio como hojuelas de maíz con azúcar, arroz inflado con saborizantes y azúcar.

.

Galletas dulces (con relleno sabor chocolate o vainilla, chispas de chocolate, con cubierta dulce o glaseadas).

Yogurt solido con azúcar, bebida láctea fermentada adicionada con azúcar.

ALIMENTOS PREPARADOS NO PERMITIDOS:

* Hot cakes, hamburguesas, pizzas.
* Sopas instantáneas, tamales, molletes, hojaldras de atún o mole.
* Guisados que utilicen manteca de origen animal en su preparación.

* Alimentos que contengan longaniza, chorizo, chicharrón, queso amarillo, patas de pollo, mollejas y viceras.
* Gorditas (de carne, chorizo, papa, frijol), tostadas preparadas con alto contenido de grasa y crema y queso.