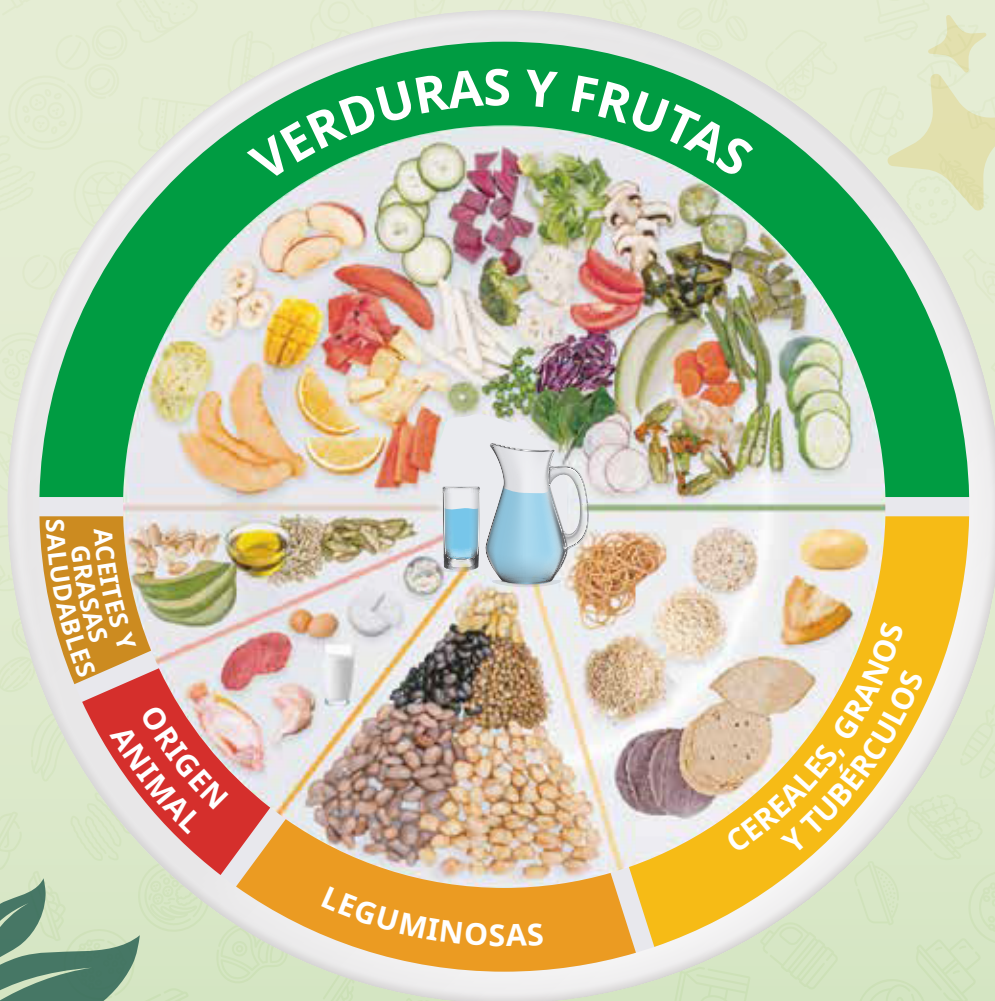


Una vida saludable es una
prioridad para el futuro de
nuestras niñas y niños

vive
Saludable
Vive Feliz

**YA ES HORA DE
UNA VIDA SALUDABLE**



**¡A partir del 29 de marzo de 2025, ya no habrá
comida chatarra en las escuelas públicas!**

**Mamás, papás y tutores, es importante cuidar la
alimentación de nuestras niñas, niños y adolescentes.**

vive
Saludable
Vive Feliz



Gobierno de
México

Educación
Secretaría de Educación Pública

Salud
Secretaría de Salud



SNDIF
SECRETARÍA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

COAHUILA
¡PÁSALO DELANTE!



YA ES HORA DE... COMER BIEN



Conoce qué alimentos se
podrán ofertar en las
escuelas

Alimentos que estarán permitidos

Alimentos que estarán prohibidos

Verduras y hortalizas frescas de temporada y de la región, como zanahorias, pepinos, jitomates, nopales y más.

Comida rápida o frita, con grasas saturadas, azúcar y sodio en exceso.

Frutas frescas como plátano, manzana, fresa, sandía, entre otras.

Refrigerios o postres a base de semillas y/o cereales integrales

Postres naturales a base de semillas o cereales integrales sin azúcar ni grasa añadida.

Postres y dulces procesados, como pastelillos, galletas, pan dulce, chocolate entre otros.

Botanas saludables como cacahuates sin sal, habas y pepitas de calabaza.

Botanas saladas como frituras, chicharrones de harina, cacahuates con sal, etc.

Agua natural o bebidas sin endulzar, como infusiones herbales o frutales.

Bebidas azucaradas o industrializadas, como jugos o néctares con sellos de advertencia, refrescos y aguas saborizadas.

Preparaciones saludables para los niños

El objetivo es promover el consumo de alimentos saludables de los siguientes grupos:



Verduras
(nopales, calabazas, etc.)



Leguminosas
(lenteja, frijol, etc.)



Frutas
(manzana, naranja, etc.)



Cereales y granos
(amaranto, avena, etc.)



Taco de frijoles



Quesadilla de tortilla de maíz con pollo o champiñones al comal



Tlacoyo de haba con ensalada de nopales al comal



Huevos duros con verdura



Avena con frutos deshidratados



Yogurt sin azúcar con fruta fresca



Ya no se permitirán alimentos procesados o que contengan azúcar, grasa o sodio en exceso.



Mayonesa y aderezos industrializados



Polvos de chile, y salsas picantes industrializadas



Preparaciones con base de embutidos



Comida rápida



Aguas de sabor de sobres jarabes o polvos



Postres caseros altos en azúcar



Bebidas a base de leche con azúcar



Preparaciones fritas