

Guía para Administradores de Tiendas y Cafetines Escolares **Saludables**



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura



Coalición
alimentaria
UNA RESPUESTA A LA COVID-19



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN

Guía para Administradores de Tiendas y Cafetines Escolares **Saludables**



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura



Coalición
alimentaria
UNA RESPUESTA A LA COVID-19



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN

Autoridades del Ministerio de Educación

José Mauricio Pineda Rodríguez
Ministro de Educación, Ciencia y Tecnología

Edgar Eliseo Alvarenga Funes
Viceministro de Educación y de Ciencia y Tecnología, Ad-honorem

Carolina Nohemy Mejía Romero
Directora de Programas Sociales

Leonardo Alfredo Quiroa Hernández
Gerente de Alimentación y Salud Escolar

Equipo Técnico – Ministerio de Educación

Oralia Robles Salvador
Jefa de Educación Alimentaria y Nutricional

Ana María Vigil
Coordinadora de Nutrición

Claudia Raquel Valle
Nutricionista

Equipo de Asistencia Técnica – FAO

Reina María Osorio Guevara
Coordinadora de Proyecto

Jorge Alvarado Cipactli
Especialista en Gastronomía

Verónica Sánchez Mejía
Especialista en Nutrición

Carlos Saldaña / Roberto Gómez
Diseño, diagramación e ilustración

Ministerio de Educación con la asistencia técnica de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), en el marco del Proyecto *Fortalecimiento de los Programas de Alimentación*.

Se prohíbe la venta – Derechos reservados, 2025.
Propiedad del Ministerio de Educación de El Salvador.

Contenido



Presentación e higiene personal de los manipuladores de alimentos en las Tiendas y Cafetines Escolares Saludables	34
--	-----------

Medidas higiénicas para prevenir la contaminación de los alimentos	34
--	-----------

Vestimenta apropiada para la persona que manipula alimentos	35
---	-----------

El lavado correcto de manos	36
------------------------------------	-----------

Limpieza y desinfección del área de trabajo	37
--	-----------

Recomendaciones para la adquisición y almacenamiento de alimentos en la Tienda o Cafetín Escolar Saludable	38
---	-----------

Selección de proveedor	38
------------------------	-----------

Almacenamiento y recepción de alimentos	38
---	-----------

Desinfección de alimentos para su almacenamiento	40
--	-----------

5 Claves para la inocuidad de los alimentos	41
---	-----------

Sugerencias de recetas para Tiendas y Cafetines Escolares Saludables	45
---	-----------

Bebidas	46
---------	-----------

Platos fuertes	55
----------------	-----------

Preparaciones con vegetales	64
-----------------------------	-----------

Complementos	69
--------------	-----------

Glosario	70
-----------------	-----------

Anexos	72
---------------	-----------

Introducción

La alimentación adecuada en la niñez y adolescencia es fundamental para asegurar su crecimiento, desarrollo físico, mental y académico. Además, es esencial para garantizar el acceso a alimentos nutritivos y de calidad, tanto en el hogar como en el centro educativo para prevenir la malnutrición en todas sus formas, especialmente en las etapas de crecimiento.

Este antecedente tiene una alta relevancia, tomando en cuenta que El Salvador enfrenta una triple carga de malnutrición, caracterizada por la presencia de desnutrición crónica, deficiencia de micronutrientes (como el hierro) y sobrepeso/obesidad. Esta problemática afecta a niñas, niños y adolescentes, con consecuencias negativas para su salud, el desarrollo y bienestar.

Nuestro país ha logrado avances en la reducción de la desnutrición crónica, con una disminución de la prevalencia en menores de 5 años (de 19.2 % en 2008 a 10 % en 2021) y en escolares de Primer Grado (de 15.5 % en 2007 a 9 % en 2016), sin embargo, el sobrepeso y la obesidad representan un desafío creciente, para todos los grupos de edad.

Según datos de la *Encuesta Nacional de Salud Familiar (FESAL, 2008)* y la *Encuesta Nacional de Salud de Indicadores Múltiples por Conglomerados (GOES: MINSAL, 2014)* revelaron una prevalencia de sobrepeso del 6.4 % en menores de 5 años, mientras que para el 2021, (MINSAL, 2021) la prevalencia era de 8.3 %, teniendo un aumento de 1.9 puntos porcentuales para este grupo de edad. El *IV Censo Nacional de Talla en Escolares (CENTIPES, 2016)* mostró una prevalencia de obesidad del 14 % en escolares de Primer Grado, con mayor incidencia en niños del área urbana y centros educativos privados.



Objetivo de la guía

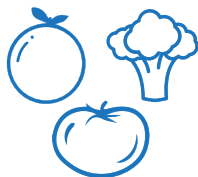
Facilitar a las personas administradoras de las Tiendas y Cafetines Escolares, la implementación de la Normativa de Tiendas y Cafetines Escolares Saludables promovida por el Ministerio de Educación en conjunto con el Ministerio de Salud y la Defensoría del Consumidor, mediante la comprensión y aplicación de las *Buenas Prácticas de Manipulación de Alimentos* y las disposiciones de la *Ley de Protección al Consumidor*, con la finalidad de crear entornos escolares que promuevan la salud y el bienestar de la comunidad educativa.

«Por una comunidad educativa responsable en salud y nutrición»



Resumen de la Normativa de Tiendas y Cafetines Escolares Saludables

(Dirigido a administradores de tiendas y cafetines)



La Normativa tiene por objeto regular y controlar la comercialización de alimentos con alto contenido de grasas, sodio y azúcar, y de todos aquellos que no contribuyan a una alimentación saludable dentro de las Tiendas y Cafetines Escolares de los centros educativos oficiales y privados.

**Administrador de
la tienda o
cafetín escolar**



Persona natural o jurídica a quien el centro educativo, por medio de un contrato con determinadas condiciones, le otorga en arrendamiento y administración la tienda o cafetín escolar.



A continuación, se describen los artículos clave que explican cómo debería aplicarse esta Normativa en los centros educativos



Art 4. Con la finalidad de promover hábitos de alimentación y estilos de vida saludables, **los centros educativos deberán fomentar la educación alimentaria nutricional y la recuperación de la cultura alimentaria en la población estudiantil y la familia.** Para el cumplimiento de estos fines, el Ministerio de Educación, en coordinación con el Ministerio de Salud, la Defensoría del Consumidor y otras instituciones vinculadas, elaborará y difundirá materiales educativos.



Art 9. No podrá ofrecerse comercial, promocional, gratuitamente, ni bajo ningún título en los centros educativos, los siguientes productos alimenticios procesados y ultraprocesados:

- a) Productos preenvasados cuya lista de ingredientes del etiquetado general se indique como primer ingrediente: azúcar o azúcares, sirope, jarabe de maíz u otro similar, o grasa, aceite, manteca vegetal o de cerdo.
- b) Productos alimenticios ultraprocesados tales como: embutidos, bebidas carbonatadas, incluyendo light o dietéticas, bebidas energéticas, rehidratantes o deportivas, refrescos envasados, golosinas, sopas instantáneas, trozos de pollo empanizado en cualquier presentación.
- c) Alimentos preparados con manteca, aceites o margarinas parcialmente hidrogenadas en cuya etiqueta no se identifique que estén libres de ácidos grasos trans.
- d) Productos preenvasados que no cuenten con etiqueta que indique el contenido nutricional.
- e) Productos alimenticios procesados y ultraprocesados deberán cumplir con lo establecido en el *Reglamento Técnico Centroamericano de Alimentos y Bebidas* en su edición vigente.
- f) Productos alimenticios procesados y ultraprocesados sin etiquetado nutricional o sin registro sanitario.



Art 10. Los alimentos mínimamente o poco procesados que se comercialicen en las Tiendas Escolares o que se distribuyan en los centros educativos públicos y privados, deberán cumplir con los siguientes lineamientos:

- a) Cumplir con la norma técnica de alimentos establecida por el Ministerio de Salud en lo referente a higiene personal, requisitos sanitarios e higiene de equipos y utensilios.
- b) Priorizar el expendio de frutas y verduras. Pueden ser servidas enteras o cortadas en diferentes formas: crudas, solas o mezcladas. En caso de acompañarlas con chile, priorizar que sea natural y que no contenga sodio, colorantes o preservantes artificiales.
- c) Se deberá promover el consumo de agua segura y refrescos de frutas: 100 % natural con frutas de estación o mezcla de vegetales, sin edulcorantes adicionales.
- d) Alimentos preparados con grasa o fritura profunda o con mieles podrán comercializarse 2 veces por semana máximo.
- e) Se deberá priorizar la preparación de alimentos a la plancha, horneados o hervidos.
- f) Cuando se preparen alimentos que se les añada mayonesa o crema, no deberá ser mayor de una cucharadita por porción servida.
- g) Preferentemente las frutas y hortalizas que se utilicen en la preparación de alimentos de las tiendas y cafetines escolares, podrían ser producidas a nivel local.



Art 12. Para adjudicar la tienda o cafetín escolar de centros educativos oficiales y privados, los solicitantes deberán cumplir lo siguiente:

- a) Contar con el permiso de funcionamiento otorgado por la Superintendencia de Regulación Sanitaria.
- b) Que el personal que expende o manipula los alimentos en la tienda o cafetín escolar, cuente con el carnet otorgado por la Superintendencia de Regulación Sanitaria.

- c) En el caso de los centros educativos oficiales, que el administrador de la tienda o cafetín escolar, no sea cónyuge, conviviente, o que tenga vínculo de parentesco hasta el cuarto grado de consanguinidad o segundo grado de afinidad con Miembros del Consejo Directivo Escolar.
- d) Suscribir contrato bajo las condiciones establecidas en la presente Normativa.

El contrato suscrito por el centro educativo y el administrador de la tienda o cafetín escolar, deberá incluir las disposiciones que apliquen de esta Normativa y adicionalmente, **deberá contener una cláusula que establezca expresamente la obligación del administrador de la tienda o cafetín, de cumplir las disposiciones de la Normativa y la previsión de que, en caso de incumplimiento, se dará por terminado el contrato.**



Art 14. Corresponde al Consejo Directivo Escolar de Centros Educativos Oficiales y al Director de Centros Educativos Privados:

- a) Llevar el registro de los ingresos y egresos del centro educativo por el alquiler del espacio destinado para el funcionamiento de la tienda o cafetín escolar, ya que los mismos, forman parte del presupuesto escolar de la institución educativa.
- b) Difundir y sensibilizar en la comunidad educativa el contenido de esta Normativa.
- c) Implementar prácticas educativas encaminadas a la promoción de hábitos de alimentación saludable, práctica de actividad física y estilos de vida saludables.
- d) Planificar el desarrollo de capacitaciones y orientaciones en educación alimentaria y nutricional dirigida a la comunidad educativa y a las personas directamente involucradas con la preparación, el expendio y la distribución de los alimentos y bebidas en los centros educativos.

- e) Promover que las loncheras incluyan alimentos saludables, orientando a los padres y madres de familia para evitar que incluyan alimentos de bajo valor nutricional, con exceso de sal, azúcar, aditivos y grasas saturadas.
 - f) Promover el respeto y rescate de la cultura alimentaria en la comunidad educativa.
 - g) Informar de alguna irregularidad en la prestación del servicio de la tienda o cafetín escolar, al Ministerio de Educación, Ministerio de Salud o la Defensoría del Consumidor para que éstas, con base en sus competencias, sigan los procesos establecidos en las leyes respectivas. En el caso de los centros educativos oficiales, será responsable el Consejo Directivo Escolar y en el caso de los centros educativos privados será responsable la Dirección.
 - h) Invertir los recursos provenientes de las tiendas escolares, en el funcionamiento del centro educativo. En el caso de los centros educativos oficiales, será responsabilidad del Consejo Directivo Escolar el buen uso de los mismos.
-



Art 15. La persona administradora de la tienda o cafetín escolar tendrá las siguientes responsabilidades:

- a) Conocer y dar cumplimiento a las disposiciones contenidas en esta Normativa.
- b) Cumplir con las normas sanitarias relacionadas con la preparación, venta de alimentos y en especial, con las regulaciones propias para tiendas o cafetines que expendan alimentos en los centros educativos públicos y privados.
- c) Contar con personal capacitado y autorizado en prácticas higiénicas de preparación de alimentos por la Superintendencia de Regulación Sanitaria.
- d) Contribuir con la formación de hábitos de higiene y de alimentación saludable en la población estudiantil.

- e) Participar o solicitar información o capacitaciones que impartan las instituciones involucradas con el fin de que se incluyan en su oferta alimentos y bebidas saludables y contribuir a disminuir problemas de sobrepeso y obesidad.
- f) Ofrecer alimentos y bebidas nutritivas, saludables, higiénicas y variadas, a un precio accesible para la comunidad educativa.
- g) Colocar el menú en lugar visible con el listado de precio de los alimentos.



Art 16. Las madres, padres, representantes legales, responsables o encargados de las niñas, niños y adolescentes, que se encuentren estudiando en los centros educativos tendrán las siguientes responsabilidades:

- a) Conocer las disposiciones establecidas en esta Normativa.
- b) Recibir orientación o capacitación sobre las características nutricionales de alimentos y bebidas que faciliten una alimentación saludable.
- c) Participar activamente en jornadas de divulgación de la Normativa, así como de educación alimentaria nutricional y promoción de la salud.
- d) Apoyar y dar autorización para que la niña, niño o adolescente reciba los beneficios de las campañas de promoción de la salud y nutrición que se realicen en los centros educativos.
- e) Incluir en la lonchera de las niñas, niños o adolescentes, alimentos variados y saludables, evitando alimentos de bajo valor nutricional, con exceso de sal, azúcar, aditivos y grasas saturadas.
- f) Dar aviso al Consejo Directivo Escolar, director, docente o al personal de salud comunitario sobre cualquier situación que adviertan respecto a la higiene, cantidad y calidad de los alimentos y bebidas que se expendan para su consumo al interior del centro educativo, quienes tomarán las medidas necesarias.

¿Qué es una Tienda o Cafetín Escolar Saludable?

Es un establecimiento o espacio físico ubicado dentro de una institución educativa pública o privada, dedicada a la comercialización y oferta de una variedad de alimentos y bebidas nutritivas, seguros, culturalmente apropiados y asequibles que contribuye al fomento de hábitos alimentarios saludables de la comunidad educativa por lo cual, debe contar con personal capacitado y acreditado en manipulación y distribución de alimentos.

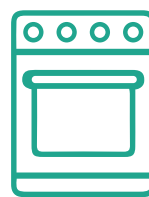
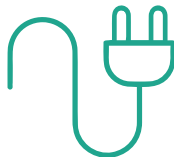
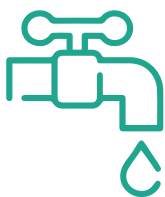
Clasificación de las Tiendas y Cafetines Escolares Saludables

Según la infraestructura, instalaciones y equipo con los que cuenta una tienda o cafetín escolar para preparar, almacenar y vender alimentos, estas se clasifican en 3 tipos:

Cafetín tipo

A

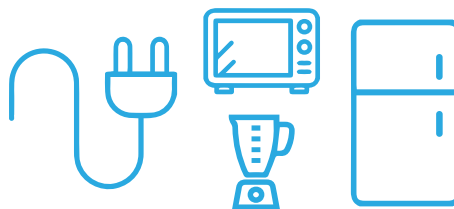
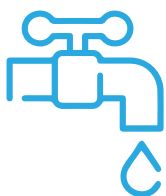
Cuenta con conexión interna de agua segura, lavamanos de dos compartimientos y conectado a un sistema de aguas residuales, además de trampa de grasa y energía eléctrica. Cuenta con equipo de refrigeración, equipos eléctricos, cocina de gas, con área de manipulación y preparación de alimentos.



Tienda tipo

B

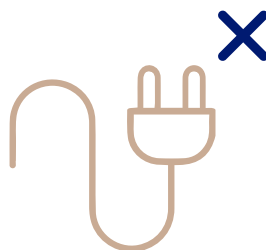
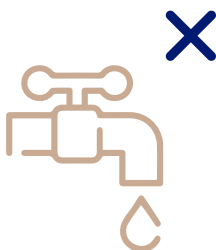
Cuenta con conexión interna de agua segura, lavamanos y conexión a energía eléctrica. Puede contar con equipo de refrigeración, microondas, pequeña plancha, licuadora, área para preparar alimentos de mínima elaboración.



Tienda tipo

C

No cuenta con conexión interna de agua, ni lavamanos, ni área de preparación de alimentos. Tampoco cuenta con energía eléctrica.



¡Muy importante!

Todas las Tiendas y Cafetines Escolares Saludables deben realizar un adecuado manejo de los desechos sólidos no peligrosos y cumplir con las normas de adecuada manipulación de alimentos, supervisada a través del Ministerio de Salud.

Alimentos que pueden comercializarse según la Normativa de Tiendas y Cafetines Escolares Saludables

Lista de alimentos que se pueden vender **diariamente**



Líquidos

1. Agua potable o segura



Frías

1. Agua de coco
2. Paletas de arroz con leche
3. Charamuscas de leche con vainilla
4. Charamuscas de frutas de estación
5. Batido de leche con fruta de temporada (fresas, papaya, guineo)
6. Mangoneada de fruta de temporada
7. Leche natural o yogurt natural
8. Refrescos naturales de frutas de temporada (elaborados con agua segura)



Calientes

1. Arroz en leche
2. Atol de piñuela
3. Atol de semilla de marañón
4. Atol de maíz tostado
5. Atol de piña
6. Leche poleada
7. Atol de leche c/avena



Alimentos mínimamente procesados

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. Cóctel de fruta de temporada con afrecho (este último es opcional)2. Fruta entera (mandarina, naranja o de temporada en su localidad)3. Fruta picada (naranja, mango, jícama o de temporada en su localidad)4. Pasas | <ol style="list-style-type: none">5. Minuta con limón y sal6. Pinchos de frutas variadas y de estación7. Vegetales en bolsa con limón y sal (pepino, zanahoria, apio, entre otros)8. Bolsitas de semillas mixtas naturales sin azúcar ni sal |
|--|---|

9. Palomitas de maíz elaboradas artesanalmente (sin mantequilla)
10. Maíz raspado con limón y sal en tusa
11. Elote salcochado con limón
12. Pan francés tipo bollo con casamiento o frijoles molidos sin grasa
13. Pan francés tipo bollo con aguacate
14. Pan francés con pasta de pollo natural
15. Pan francés tipo bollo con queso fresco/cuajada o requesón
16. Pupusas de maíz/arroz sin grasa (queso, ayote, mora, chipilín, zanahoria, frijoles, espinaca, pollo, loroco, ajo, o de los ingredientes disponibles en su localidad)
17. Plátano salcochado, en gloria o asado
18. Canoa de plátano salcochado
19. Yuca salcochada

Lista de alimentos que se pueden vender 2 veces a la semana



Alimentos mínimamente procesados

1. Tostada de plátano
2. Plátano dulce o en miel
3. Empanadas de plátano (leche, frijol o quesillo, sin azúcar)
4. Canoa de plátano frito
5. Tostada de yuca
6. Enredos de yuca
7. Nuégado de yuca
8. Tostadas de papa
9. Papas fritas (sin aderezos como mayonesa o similares)
10. Enredo de papa
11. Empanada de camote (con queso, quesillo o frijol)
12. Camote en miel
13. Tostadas de camote
14. Dulce de camote
15. Enredos de camote
16. Nuégado de masa
17. Tortas de elote
18. Pasteles con vegetales
19. Enchiladas
20. Nachos naturales con frijoles, queso rallado, chirmol y aguacate (opcional)
21. Tustacas
22. Jocote en miel
23. Mango en miel
24. Dulces artesanales
25. Torta mexicana con aguacate, pollo, carne de res o soya
26. Chocofrutas

Lista de alimentos que pueden presentar riesgos para la salud de los estudiantes



Alimentos con reacciones adversas, por alergia o potencialmente peligrosos

1. Por riesgo de alergia: maní, mariscos (camarón) soya, nueces enteras
2. Por riesgo de asfixia: mamón, lichas o jocote, ciruela con hueso, anonas, nísperos
3. Por riesgo de mala manipulación: semilla de paterna (por su forma de extracción)
4. Por riesgo de quemadura: chocolate

De acuerdo al art. 10, cuando la frecuencia sea 2 veces a la semana, definir siempre los mismos días para comercializar estos productos, (por ejemplo martes y jueves), y debe escoger solo dos preparaciones fritas y una no frita por día (de esos dos días).



¡Doña Tita, vemos que sí se puede comer saludable y delicioso todos los alimentos, están bien preparados y tienen muy buen sabor!

Sí Luisito, y son saludables porque no tienen mucha sal y azúcar. De esa forma prevenimos enfermedades como: diabetes, hipertensión arterial o cálculos en los riñones.



Importancia de una alimentación saludable dentro del centro educativo

La niñez y adolescencia son periodos donde una alimentación saludable es vital para el crecimiento y desarrollo, en esta etapa se consolidan hábitos y preferencias alimentarias que perdurarán a lo largo de la vida. Tomando en cuenta lo anterior, los centros educativos son espacios oportunos para contribuir a la promoción de hábitos alimentarios saludables, la práctica de actividad física y el consumo de agua segura.



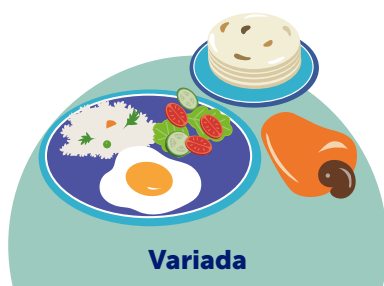
Una alimentación saludable es aquella que aporta una variedad de alimentos en calidad y cantidad suficiente, que permite a cada persona cubrir las necesidades de energía y nutrientes diarios para mantenerse sanos y activos, ayudando a la prevención de la malnutrición en todas sus formas, como también al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (FAO, 2010).

Para que nuestro organismo reciba la energía y nutrientes necesarios debemos variar nuestra alimentación, consumiendo alimentos de los diferentes grupos:



Fuente: Ministerio de Salud, El Salvador. 2012. Guía alimentaria para las familias salvadoreñas.

Por lo tanto, es importante resaltar que para tener una alimentación saludable esta debe ser:



Variada

que incluya alimentos naturales de los diferentes grupos, todos los días y en cada tiempo de comida.



Suficiente

que la cantidad de los alimentos sea de acuerdo con las necesidades de cada persona, tomando en cuenta: edad, sexo y actividad física.



Segura y de calidad

que provea macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales). Es libre de microorganismos o sustancias que dañan la salud, preparada en condiciones higiénicas adecuadas.

Mantener una alimentación saludable en la niñez y adolescencia tiene múltiples beneficios, entre los que podemos mencionar:



- a) Aporte de nutrientes necesarios para su crecimiento, desarrollo de huesos, músculos, cerebro y otros órganos.
- b) Aumenta sus defensas, previniendo las enfermedades infecciosas.
- c) Previene el sobrepeso y obesidad que se asocia a enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes e hipertensión arterial.
- d) Una alimentación saludable favorece la atención, memoria y rendimiento mental.
- e) Previene enfermedades por deficiencia de nutrientes como la anemia, asociada a la fatiga, baja concentración y reducción de la capacidad de atención en sus actividades diarias.

Promoción de los entornos escolares saludables desde el ámbito de las Tiendas y Cafetines Escolares Saludables

Un entorno escolar saludable comprende los espacios físicos y sociales que promueven el bienestar integral de la comunidad educativa, facilitando la adopción de estilos de vida saludables, de tal manera que contribuya a mejorar el aprendizaje de los estudiantes. Generar estos espacios en los centros educativos se convierte en un factor determinante para la incorporación de estos hábitos a su vida diaria, entre los que podemos mencionar: higiene personal y del entorno, alimentación saludable, actividad física, consumo de agua segura, entre otros.

Tomando en cuenta que el consumo de alimentos y su elección se ven influenciados por diversos factores, en particular la disponibilidad y variedad de opciones de alimentos que se ofrecen, es importante contar con diferentes alternativas que sean deliciosas, accesibles, que favorezcan la elección de alimentos y bebidas saludables. Por tal razón, la Tienda y Cafetín Escolar es considerado una estrategia educativa para la promoción de entornos escolares saludables.

¿Quiénes colaboran para mantener un entorno escolar saludable?

Para la promoción de un entorno escolar saludable, es importante que toda la comunidad educativa (docente, madres, padres, estudiantes y administradores de la Tienda o Cafetín Escolar) se involucre y se organicen para apoyar las diferentes acciones que impulsa el centro educativo en estas temáticas.

¡Aquí te contamos cómo los diferentes actores y de acuerdo con su rol pueden trabajar de forma organizada y en equipo!

Rol de la comunidad educativa en el ámbito de la Tienda o Cafetín Escolar Saludable

A continuación se brindan algunas recomendaciones de actividades de acuerdo al rol dentro de la comunidad educativa, estas son complementarias a la establecidas por la Normativa de Tiendas y Cafetines Escolares Saludables:

Director:

- a) Promover junto al Consejo Directivo Escolar (CDE) el cumplimiento de la Normativa de Tiendas y Cafetines Escolares Saludables y las recomendaciones establecidas en la presente guía.
- b) Coordinar para que la Tienda o Cafetín Escolar Saludable brinde servicios de calidad a la población estudiantil.
- c) Gestionar recursos y desarrollar alianzas con organizaciones externas presentes en el territorio, a fin de fortalecer mejoras en la tienda escolar (infraestructura, recursos, pintura alusiva a la Tienda o Cafetín Escolar Saludable, entre otros) así como la gestión del fortalecimiento de capacidades de las personas que los administran, como por ejemplo, el Ministerio de Salud.
- d) Promover el involucramiento de toda la comunidad educativa en acciones de educación alimentaria y nutricional como: concurso para identificar nuevas recetas saludables, ferias o campañas saludables, huertos escolares, loncheras o refrigerios saludables, entre otros.



Personal docente:

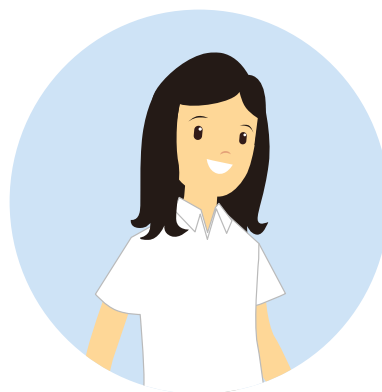
- a) Incluir en su planificación educativa, jornadas sobre educación alimentaria y nutricional, promoción de la salud, alimentación y hábitos que contribuyan al aprendizaje y la comprensión sobre la importancia de una alimentación saludable, así como el impacto en la salud a largo plazo. Esto puede incluir actividades prácticas, como talleres de cocina saludable o visitas a los huertos escolares, elegir alimentos sanos, como formar un plato o refrigerio saludable, entre otros.



- b)** Promover una lonchera saludable, orientando a los padres, madres de familia sobre los alimentos que pueden incluir.
- c)** Organizar actividades y campañas para promover la salud con la comunidad educativa.
- d)** Trabajar acciones en conjunto con los administradores de Tiendas y Cafetines Escolares Saludables para asegurar que los alimentos disponibles cumplan con las disposiciones establecidas en la Normativa.
- e)** Mostrar con sus acciones la puesta en práctica de una alimentación saludable y cuidado de la salud.

Estudiantes:

- a)** Participar activamente en jornadas de educación alimentaria y nutricional.
- b)** Compartir las buenas prácticas de alimentación y hábitos saludables, con sus pares y la familia como: concursos estudiantiles de menús saludables, elaboración de mural saludable para la tienda escolar, concursos de dibujo sobre alimentación saludable, desarrollo de investigaciones sobre la oferta y demanda de alimentos.
- c)** Sugerir mejoras de oferta de alimentos saludables en la Tienda o Cafetín Escolar Saludable.
- d)** Practicar hábitos de higiene al consumir los alimentos.
- e)** Sugerir una limpieza adecuada de la Tienda o Cafetín Escolar Saludable.
- f)** Colaborar en el desarrollo de acciones que contribuyan a reducir el desperdicio de alimentos y la contaminación ambiental (menos uso de plásticos, papel, etc.), procurando mantener un entorno saludable.



Madres y padres de familia:

- a) Reforzar desde el hogar las prácticas de alimentación saludable e higiene en la manipulación y preparación de alimentos.
- b) Preparar un refrigerio o lonchera escolar saludable a sus hijos e hijas.
- c) Participar en las actividades de capacitación sobre alimentación y estilos de vida saludable.
- d) Concientizar a la niñez referente a los alimentos saludables que pueden adquirir en la Tienda o Cafetín Escolar Saludable.
- e) Colaborar con el personal docente: con el desarrollo de actividades como talleres de alimentación saludable, ferias y otros programas educativos que refuercen los hábitos alimentarios saludables.



Consejo Directivo Escolar:

- a) Asegurar el cumplimiento de la Normativa de Tiendas y Cafetines Escolares Saludables.
- b) Promover la educación alimentaria y nutricional a través de charlas, talleres, material informativo y campañas de sensibilización dirigidas a estudiantes, familias y personal docente. (Ejemplo: organizar la Semana de la Nutrición, alimentación saludable, actividades lúdicas y educativas).
- c) Facilitar el acceso a capacitaciones sobre manipulación e higiene de alimentos, nutrición y preparación de menús saludables.
- d) Realizar visitas periódicas a la Tienda o Cafetín Escolar Saludable para verificar el cumplimiento de la Normativa, así como brindar orientaciones al administrador.

- e) Valorar y reconocer el esfuerzo del administrador por ofrecer un servicio de calidad y contribuir a la creación de un entorno escolar saludable.
- f) Colaborar con la autoevaluación del administrador de la Tienda o Cafetín Escolar Saludable, además, de los espacios físicos y del perfil del personal que atiende en su establecimiento.
- g) Motivar al administrador de la Tienda o Cafetín Escolar Saludable a elaborar un plan de mejora con acciones concretas para abordar las debilidades identificadas en la autoevaluación.

«Con la oferta saludable de alimentos se contribuye a la buena nutrición de toda la comunidad educativa»



Diversas estrategias que la Tienda y Cafetín Escolar Saludable, puede implementar para contribuir a la creación de un entorno escolar saludable

Con el fin que la Tienda o Cafetín Escolar Saludable sea una estrategia de cambio hacia una alimentación saludable, el administrador puede usar acciones creativas y de bajo costo para la oferta de alimentos. A continuación, se brindan algunas ideas que puede realizar:

1 El menú saludable:

Ofrecer un menú del día con opciones nutritivas y atractivas a precio accesibles. Por ejemplo, un día a la semana puede ser «Día de la Fruta», con precios especiales en frutas de temporada.

2 El rincón de la salud:

Destinar un espacio visible en la Tienda o Cafetín Escolar Saludable para exhibir y promocionar alimentos saludables como frutas, verduras, yogurt natural, frutos secos y semillas. Se pueden usar carteles coloridos, pizarras con información nutricional y mensajes que motiven a los estudiantes a la elección de alimentos.



3 **Recetas coloridas y llenas de sabor:**

Incluir en el menú opciones de alimentos tradicionales preparados de forma saludable. Por ejemplo, pupusas con colores diversos usando vegetales como remolacha o chile dulce para colorear la masa. Además, se pueden colocar carteles con ayuda de estudiantes y docentes de algunas recetas para que las familias las preparen en casa.



4 **Concurso de dibujo «El poder de las frutas y verduras»:**

Organizar con docentes y estudiantes concursos de dibujo o pintura con temas relacionados con frutas y verduras. Exhibir los trabajos de los estudiantes en la Tienda o Cafetín Escolar Saludable.



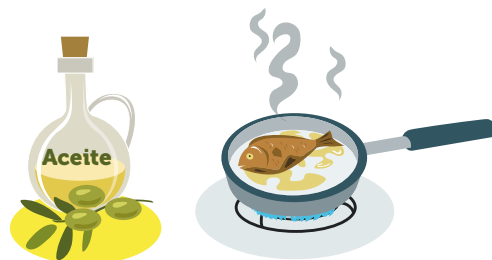
5 **Armar combos o promocionales:**

Realizar combos de bebida + refrigerio saludable para promover aquellos alimentos que no manifiestan rotación.



6 **Utiliza ingredientes saludables:**

Al cocinar utilice aceite vegetal en pequeñas cantidades y evite el uso de mantecas, margarinas y reutilizar los aceites, ya que esto es perjudicial para la salud.



7 **Sazone sus comidas con hierbas y especias naturales:**

Evitando el uso de condimentos, sazonzadores artificiales, salsas procesadas.



Rentabilidad de las Tiendas y Cafetines Escolares Saludables

La venta de alimentos saludables es más rentable que la de alimentos procesados industrialmente. En el siguiente cuadro se presenta el costo beneficio:

Productos ultraprocesados	Costo de compra (unidad)	Precio de venta	Ganancia	Alternativa saludable	Costo de compra (unidad)	Precio de venta	Ganancia	Ganancia en comparación con productos procesados y ultraprocesados
Boquitas saladas, procesadas industrialmente	\$0.08	\$0.10	\$0.02	Palomitas de maíz (elaboradas artesanalmente)	\$0.06	\$0.25	\$0.19	\$0.17
Galleta de chocolate	\$0.25	\$0.35	\$0.10	Fruta de estación picada (Ejemplo: mango, sandía, piña, otras)	\$0.10	\$0.25	\$0.15	\$0.05
Soda pequeña	\$0.25	\$0.35	\$0.10	Refresco natural con fruta de estación	\$0.05	\$0.25	\$0.20	\$0.10
Jugo artificial en botella	\$0.20	\$0.25	\$0.05	Limonada con pepino	\$0.10	\$0.25	\$0.15	\$0.10
Paleta (helado)	\$0.25	\$0.35	\$0.10	Charamusca elaborada con fruta de estación	\$0.15	\$0.35	\$0.20	\$0.10
Leche con chocolate procesada industrialmente (473 ml)	\$0.70	\$0.75	\$0.05	Licualdo de leche con guineo	\$1.00	\$1.50	\$0.50	\$0.45

Nota: costo de compra del alimento sin CIF = valor del alimento sin los costos indirectos de producción o preparación como: empaque, aderezos, refrigeración, entre otros.

Recomendaciones para hacer más rentable la Tienda o Cafetín Escolar Saludable



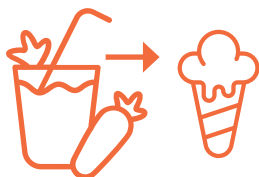
Aprovechar la producción local de alimentos para disminuir costos.



Disminuir costos. Utilizar alimentos de temporada en diversas preparaciones.



Incursionar en el cultivo de alimentos para incorporar en las preparaciones que se ofrecen, como por ejemplo: cilantro, hierbabuena, tomate, cebollines, entre otros.



Transformar o convertir los alimentos ofertados en otros productos. Ej. Palitos de zanahoria a jugos y estos a paleta o charamusca.



Realizar preparaciones para avanzar en los procesos de cocina: elaboración de almibares como endulzantes, extracción de jugo de limón, cortes de verdura o vegetales.



Generar platillos o alimentos innovadores utilizando los recursos disponibles para mantener una oferta actualizada.



Realizar porciones y en aquellos productos que lo permitan, aplicar métodos de conservación para tener alimentos de inmediato para consumir.

Ejemplo: congelar fruta para la elaboración de refrescos, salsas, entre otros.

Buenas prácticas para la manipulación de alimentos

La falta de higiene de los alimentos ha representado un problema de salud para el ser humano desde los inicios de la historia. La existencia de enfermedades transmitidas por alimentos sigue siendo un problema de salud significativo en todos los países a pesar de los esfuerzos realizados.

Para entender mejor esta problemática, es importante conocer lo siguiente:

Tipos de contaminación en los alimentos: primaria, directa y cruzada

a. Contaminación primaria o de origen:

Ocurre en estos momentos: cosecha, faena, ordeño, pesca. Un típico ejemplo es cuando el huevo se contamina por las heces de la gallina.



b. Contaminación directa

Los contaminantes llegan al alimento por medio de la persona que los manipula. Este tipo de contaminación posiblemente es la forma más simple y común de contaminación de los alimentos. Un típico ejemplo es cuando estornudamos sobre la comida.



c. Contaminación cruzada

Las formas más frecuentes de contaminación cruzada ocurren cuando el manipulador permite el contacto de un alimento crudo con uno cocido listo para consumir, a través de tablas para cortar o de utensilios de cocina. Otro ejemplo de este tipo de contaminación ocurre cuando asamos carne a la parrilla y utilizamos la bandeja donde se encuentran los alimentos crudos para cortar los alimentos cocinados.



Presentación e higiene personal de los manipuladores de alimentos en las Tiendas y Cafetines Escolares Saludables

Medidas higiénicas para prevenir la contaminación de los alimentos

El manipulador de alimentos cumple un rol fundamental para reducir la probabilidad de contaminación en los productos que elabora, por lo tanto, es importante cuidar su higiene personal y vestimenta. A continuación, se detallan algunas recomendaciones:

- a) **Tener un óptimo estado de salud:** sin enfermedades respiratorias, de estómago, heridas o infecciones.
- b) **Mantener una adecuada higiene personal:**
 - Antes de manipular los alimentos realizar un correcto lavado de manos con agua potable y jabón.
 - Realizar el lavado de manos en momentos críticos que representan un riesgo de contaminación: después de sonarse la nariz, toser o estornudar, después de tocar superficies fuera de la cocina u objetos, después de revisar el teléfono celular, después de ir al baño, después de manipular la basura y siempre que sea necesario.
 - Ducharse antes de ir a trabajar, ya que el baño diario, con abundante agua y jabón, debe formar parte de la rutina de la persona que manipula alimentos.
 - Mantener las uñas cortas y limpias.
 - Cabello lavado y recogido haciendo uso de la redecilla.
- c) **Vestimenta:**
 - La ropa puede ser una fuente de contaminación de alimentos ya que contiene microbios y tierra que provienen de nuestras actividades diarias.

Vestimenta apropiada para la persona que manipula alimentos

1 Una gorra o redecilla que cubra totalmente orejas y el cabello para evitar su caída.

3 Delantal. Debe ser de preferencia color claro o blanco y mantenerse limpio. Utilizar camisa o blusas con mangas.

2 Cubre nariz y boca.

4 Calzado. Utilizar zapatos cerrados y de preferencia con suela antideslizante.

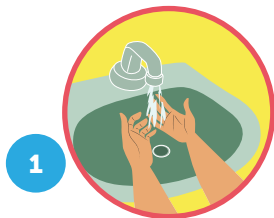


Fuente:
Manual de capacitación para
personas que manipulan
alimentos de los centros
educativos (MINSAL 2024).

El lavado correcto de manos

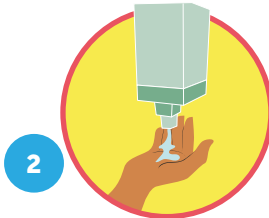
¡Lávate las manos cada vez que sea necesario!

Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



1

Mójese las manos con agua.



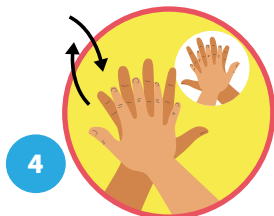
2

Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.



3

Frótese las palmas de las manos entre sí.



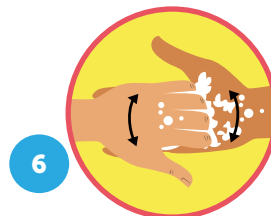
4

Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.



5

Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



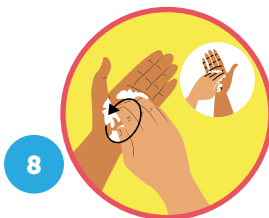
6

Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.



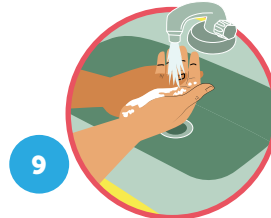
7

Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.



8

Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.



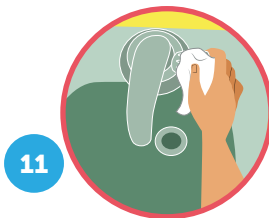
9

Enjuáguese las manos con agua.



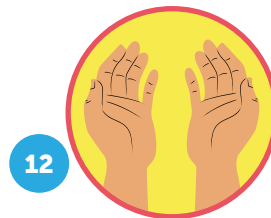
10

Séquese con una toalla desechable.



11

Sírvase de la toalla para cerrar el grifo.



12

Sus manos son seguras.

Limpieza y desinfección del área de trabajo

- ▶ Limpiar la cocina y área de trabajo antes y después de preparar alimentos.
- ▶ Los pisos y las superficies pueden limpiarse con un paño mojado en agua y detergente y luego desinfectarse con una solución comercial a base de cloro, esta solución debe contener 0.1 % de cloro activo.
- ▶ Las superficies y los objetos se deben desinfectar con alcohol etílico al 70 %.
- ▶ Lavar con suficiente agua y jabón removiendo la suciedad de platos, ollas y cacerolas. Secarlos y colocarlos en un lugar resguardado de insectos y roedores.
- ▶ Enjuagar con agua potable (nunca reutilizar el agua usada).
- ▶ Desinfecta frecuentemente las tablas de picar con agua hirviendo para evitar la acumulación de residuos de comida.
- ▶ Al momento de recibir los productos, si el alimento tiene un empaque secundario descartar.
- ▶ Evite dejar residuos de alimentos en la cocina porque atraen insectos y roedores.
- ▶ El aseo de la cocina también permitirá alargar el buen estado del equipo.



Recomendaciones para la adquisición y almacenamiento de alimentos en la Tienda o Cafetín Escolar Saludable

Selección de proveedor

- ▶ Elija proveedores confiables para el abastecimiento de productos a ofertar en la Tienda o Cafetín Escolar Saludable, y prefiera la compra de alimentos frescos (verduras, frutas, condimentos), para el uso diario en las preparaciones.
- ▶ Incluir productores locales que le garanticen alimentos de calidad, frescos y nutritivos, que cumplan con las normas de higiene y que contribuyan a dinamizar la economía local.
- ▶ Seleccionar proveedores que estén autorizados por el Ministerio de Salud de El Salvador y que tenga registro sanitario.
- ▶ Establezca acuerdos claros sobre la entrega, la temperatura de los alimentos (pollo, lácteos, etc.), y la documentación que debe acompañar a cada entrega.



Almacenamiento y recepción de alimentos

- ▶ Verifique que los alimentos cumplan con las condiciones adecuadas: temperatura, empaque, etiquetado, etc.
- ▶ Revise las fechas de vencimiento y el estado general de los productos.
- ▶ No acepte productos que presenten signos de deterioro, contaminación o que no cumplan con los estándares de calidad.





Lavarse las manos antes de manipular los alimentos.

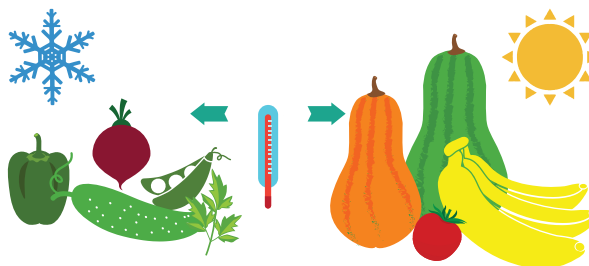


Separar los productos y lavar por unidad, a fin de eliminar cualquier sustancia contaminante del ambiente donde se cultivan y/o durante su transporte.

Mantenga el almacén limpio, ventilado y libre de plagas.



Luego de lavar los alimentos, deben escurrirse y secarse hasta que se encuentre totalmente sin humedad para almacenar.



Separar aquellas que requieren refrigeración: pepino, chile, ejote, rábano, hojas verdes y aquellas que pueden mantenerse en temperatura ambiente: tomate, ayote, plátano.

Recuerda que la recepción de alimentos es un punto crítico en la seguridad alimentaria. Implementar buenas prácticas en esta etapa contribuye a ofrecer productos seguros y de calidad a la comunidad educativa.

Desinfección de alimentos para su almacenamiento



- ▶ Desinfecte la superficie que ha sido asignada para almacenar los alimentos.
- ▶ Para desinfectar la superficie de los empaques o contenedores de alimentos, utilice una solución desinfectante.
- ▶ Si considera que al utilizar una solución desinfectante el empaque se va a dañar por la humedad, se recomienda colocarlos en una área que haya desinfectado previamente y esperar un tiempo prudencial (hasta 3 días) sin tocarlos, siempre y cuando no sean perecederos.
- ▶ Si un alimento tiene empaque secundario, procure desechar el empaque del exterior, que ha tenido contacto con el ambiente, (por ejemplo, una caja de cereal que adentro contiene la bolsa de plástico con las hojuelas).

- ▶ Proteger los alimentos de la luz solar directa, la humedad y las plagas.
- ▶ Almacenar los alimentos de forma ordenada y etiquetada, facilitando su identificación y rotación.
- ▶ Mantener los alimentos separados del suelo y las paredes.
- ▶ Monitorear la temperatura de los equipos de refrigeración de forma regular.
- ▶ No sobrecargar los refrigeradores para permitir la circulación del aire frío.
- ▶ Un buen almacenamiento reduce las pérdidas por deterioro o desperdicio de alimentos, contribuyendo a la rentabilidad del negocio.
- ▶ Almacene los alimentos de forma ordenada y separada, evitando la contaminación cruzada.
- ▶ Utilice el sistema "PEPS" (Primero en Entrar, Primero en Salir) para la rotación de los productos.
- ▶ Mantenga el almacén limpio, ventilado y libre de plagas.

«Algunos residuos de alimentos pueden servir como compost o abono para el centro educativo, de esta forma evitamos el desperdicio y cuidamos el medio ambiente».

5 Claves para la inocuidad de los alimentos

Con el propósito de prevenir enfermedades transmitidas por alimentos, se recomienda poner en práctica estas 5 claves:

1. Utilice agua y alimentos seguros

Agua segura: aquella libre de toxinas, apta para el consumo humano.

2 gotas de cloro o lejía. Deben diluirse en agua.

La cloración solo es eficaz en agua clara. Si no es transparente y contiene impurezas visibles a simple vista, la cloración será mucho menos eficaz y por lo tanto, no segura.



Usos que se le puede dar al agua

segura: lavar frutas y vegetales, preparar alimentos, preparar bebidas, hacer hielo, lavar utensilios, entre otros.

Alimento inocuo: es aquel al que se le ha aplicado algún tratamiento de purificación (como hervir o clorar), libre de toxinas, apto para beber y utilizar para preparar alimentos.

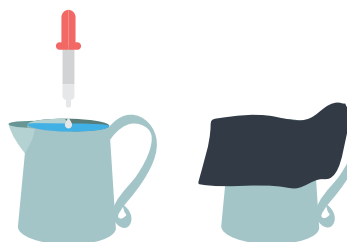
Use agua potable o tratada

Dentro de los métodos para tratar el agua y que sea segura para el consumo, están:

Hervido: cocer durante 10 minutos (contar el tiempo a partir de que salen burbujas). Luego, enfriar y guardar en un recipiente limpio.



Método de purificación con puriagua: para 1 litro de agua, 8 gotas de puriagua y dejar que actúe durante 20 minutos. Si el recipiente es transparente, cubrirlo con una manta oscura o almacenarlo en un lugar oscuro para protegerlo del sol. Importante: desde que el agua se ha tratado, es segura durante un mes.



Elija alimentos frescos.

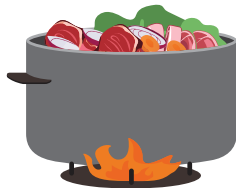
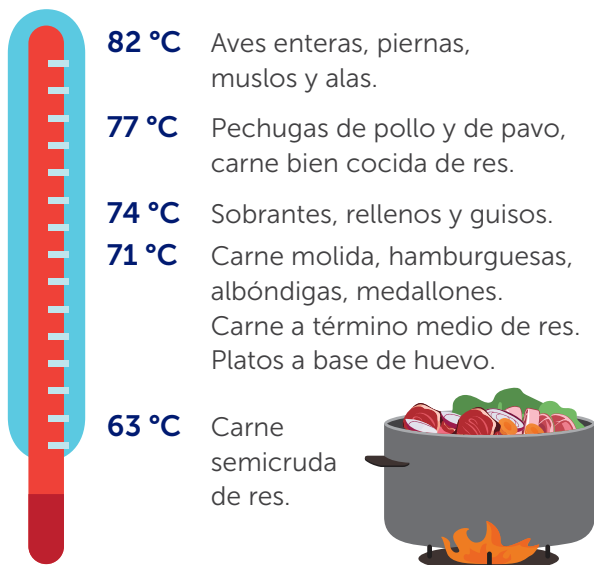
Lave y desinfecte frutas y verduras.

Verifique la fecha de vencimiento y no consuma alimentos vencidos.

Conocimiento = prevención

2. Cocinar completamente los alimentos

Cocina completamente los alimentos, especialmente las carnes, pollos, huevos y pescados.



Hierve los alimentos como sopas y guisos para asegurarte que alcanzaron 70 °C.

Para las carnes rojas y pollos cuida que los jugos sean claros y no rosados.

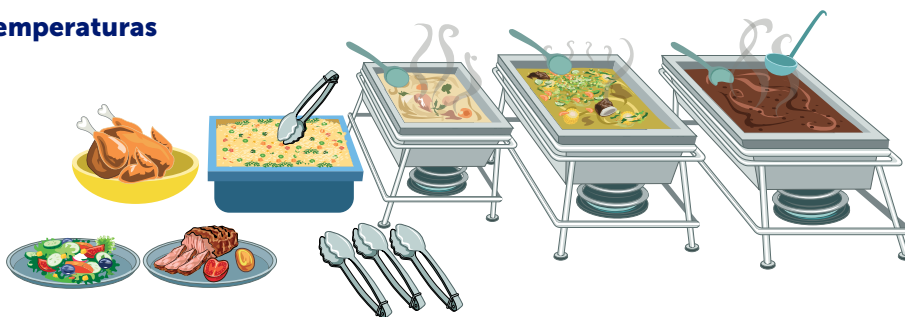
Es recomendable el uso de termómetros.

Recalienta completamente la comida cocinada.

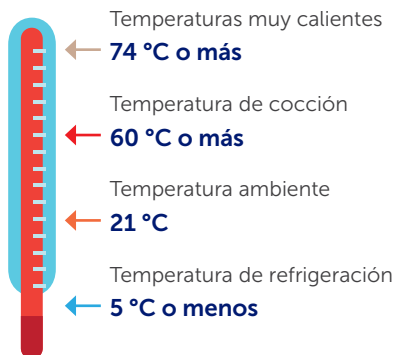
Asegúrate que su interior alcance los 70 °C.

Control del tiempo y temperaturas

El tiempo de espera para una correcta lectura de temperatura es de 2 minutos por lo menos y esta deberá registrarse en una bitácora.



Asegúrate que los alimentos servidos tengan como mínimo 62 °C



Preenfriamiento
30 minutos o menos

Primera etapa
2 horas o menos

Segunda etapa
4 horas o menos

- Los alimentos deben permanecer en un área ventilada o usar aparatos de ventilación.
- Colocar los recipientes sobre fuentes con hielo.

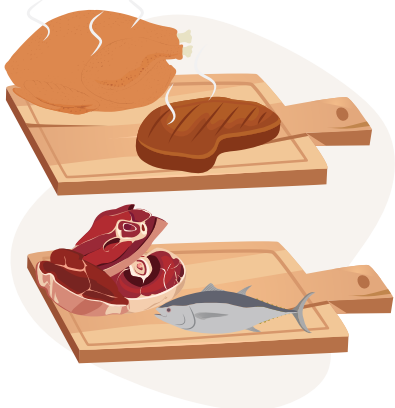
Tiempo total
6 horas o menos



3. Separa los alimentos crudos de los cocidos

¡Evita la contaminación cruzada!

Los alimentos crudos pueden estar contaminados con bacterias y trasladarse a los alimentos cocidos o listos para comer.



Separa siempre los alimentos crudos como: pollos, carnes y pescados, de los cocinados y de los listos para comer.

Conserva los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos.

Usa equipos y utensilios diferentes, como cuchillos o tablas de cortar, para manipular alimentos crudos y cocidos.

4. Practique la limpieza

Siempre debes lavar tus manos con agua y jabón, frontándolas bien.



● Zona que siempre recordamos lavar.

● Zona que a veces olvidamos lavar.

● Zona que frecuentemente olvidamos lavar.

Antes de

Comer

Tocar alimentos

Cocinar

Después de

Ir al baño

Manipular alimentos crudos (carne, pescado, pollo y huevos)

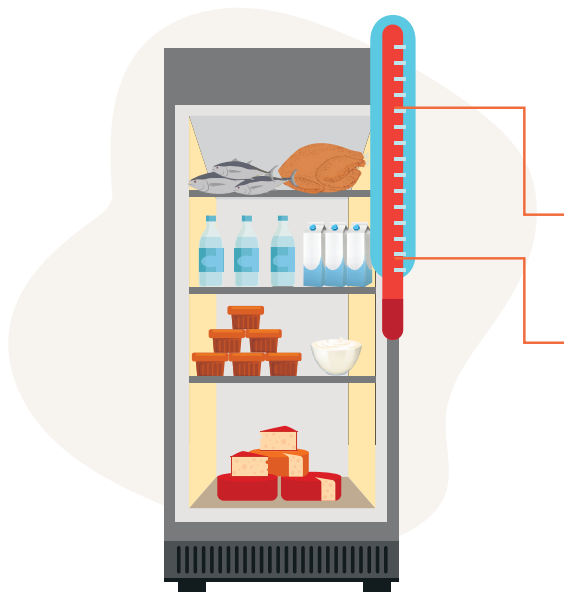
Tener contacto con dinero

Manipular desechos alimentarios o descartar basura

Tocar paños o superficies sucias

Sonarse la nariz, estornudar o toser

5. Mantener los alimentos a temperaturas adecuadas



70 °C **La condición adecuada**

(más de 70 °C) garantiza un alimento inocuo y sano.

60 °C **Zona de peligro**

Alimento con riesgo de contaminación.

5 °C **Refrigeración adecuada**

(por debajo de 5 °C) retrasa el crecimiento y la multiplicación de las bacterias.

No descongeles los alimentos a temperatura ambiente.

Los métodos seguros para descongelar los alimentos incluyen:

Refrigeración

Una vez definidos los productos que se van a utilizar, se sacan del congelador y se colocan en la parte de refrigeración.

Con agua segura

La aplicación de agua fría a chorro sobre el alimento, después de haberlos sacado del refrigerador.

Como parte de la cocción

Permite que el alimento alcance la temperatura correcta y el tiempo suficiente para descongelar la parte central de la pieza.

Mantén la comida bien caliente (arriba de los 60 °C).

Refrigera lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecederos (preferiblemente bajo los 5 °C).

No dejes alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.

Fuente: Manual para Manipuladores de Alimentos- Instructor. FAO, OPS, OMS

Sugerencias de recetas para Tiendas y Cafetines Escolares Saludables



Bebidas



Platos fuertes



**Preparaciones con
vegetales**



Complementos



Atol de plátano



Bebidas



Rinde 10 raciones



Tiempo de preparación
30 minutos



Ingredientes

- 4 plátanos maduros
- 6 tazas de agua
- 1 raja canela al gusto
- ½ taza de atado de dulce de panela
- 1 pizca sal
- 1 pizca de clavo de olor



Procedimiento

1

Pelar los plátanos, cortar en mitad y luego colocarlos en una cacerola con 1 litro de agua hasta cocer. Agregar un trocito de atado de dulce de panela y un poco de canela para que empiece la cocción.

2

Cuando ya estén cocidos, dejar que enfrien un poco, retirar la canela y con esa misma agua luego ponerlos a licuar hasta lograr una pasta fina.

3

Nuevamente colocarlo en una olla con más canela al gusto, clavo de olor y ½ taza de atado de dulce de panela. Dejar hervir, agregarle una pizca de sal y si está muy ligero, dejarlo hervir más y luego servir.



Atol de maicillo



Rinde 10 raciones



Tiempo de preparación
45 minutos



Procedimiento

- 1 Lavar bien el maicillo en un colador bajo el chorro de agua fría. Escurrir completamente.
- 2 En una olla o comal a fuego medio, tostar el maicillo moviendo constantemente para dorar de manera uniforme, evitando que se queme (aproximadamente 10 minutos). Además, tostar la canela y las pimientas gordas.
- 3 Moler el maicillo tostado y las especias en un molino manual o eléctrico hasta obtener una harina fina. Pasar luego por un colador y reservar.
- 4 En una olla, poner a hervir 5 tazas de agua con la canela y las pimientas gordas.
- 5 Disolver la harina de maicillo en la taza de agua restante, asegurándose de que no queden grumos.



Bebidas



Ingredientes

- 1 taza de maicillo
- 6 tazas de agua
- 1 raja de canela
- 2 pimientas gordas
- ½ taza de atado de dulce de panela (o azúcar)
- 1 pizca de sal

- 6 Agregar la mezcla de maicillo al agua hirviendo, bajar el fuego y cocinar a fuego lento durante 20 minutos, revolviendo constantemente para evitar que se pegue.
- 7 Añadir el atado de dulce de panela (o azúcar) y la pizca de sal, continuar cocinando por 5 minutos más, sin dejar de remover.
- 8 Retirar del fuego y servir caliente.



Atol de piña



Rinde 10 raciones



Tiempo de preparación
30 minutos



Procedimiento

- 1 Lavar y desinfectar la piña o fruta, luego quitar la cáscara (la cáscara se puede reservar para futuras preparaciones), luego de pelada la piña, lavarla con agua con sal. Y cortar la piña en cuadros medianos.
- 2 En una olla, poner a hervir la piña con 4 tazas de agua, pimienta gorda y canela hasta que la piña esté suave.
- 3 Retirar la piña de la olla y licuarla con un poco del agua de cocción hasta obtener un puré fino.
- 4 Colar el puré de piña para eliminar las fibras y regresarlo a la olla con el agua de cocción restante.
- 5 Agregar el atado de dulce de panela (o azúcar) y la pizca de sal. Si se desea un atol más espeso, disolver la harina de arroz en un poco de agua fría y agregar a la olla, revolviendo constantemente.
- 6 Cocinar a fuego lento durante 10 minutos más, revolviendo ocasionalmente para evitar que se pegue.
- 7 Retirar del fuego y servir caliente.



Bebidas



Ingredientes

- 1 piña madura, pelada y cortada en trozos
- 6 tazas de agua
- 1 raja de canela
- 6 pimientos gordas
- ½ taza de atado de dulce de panela (o azúcar)
- 1 pizca de sal
- 4 cucharadita de harina de arroz (para espesar)

Variante de esta receta:

Puede realizar diversos atoles de frutas de temporada como de mango, guayaba, jocote, mamey, etc.





30 minutos



1

2

3

4

Variante de esta receta:

Puede realizar esta bebida a base de mamey licuado, manzana, lechuga. Además puede incorporar uvas, peras y otras frutas cortadas.



Limonada con hierbabuena y güisquil



Rinde 4 raciones



Tiempo de preparación
10-15 minutos



Procedimiento

- 1 Lavar y desinfectar las verduras y hojas.
- 2 Pelar y rallar el güisquil.
- 3 Picar finamente la hierbabuena.
- 4 Exprimir los 4 limones y agregar el jugo a la mezcla del güisquil y hierbabuena.
- 5 Agregar agua y las 8 cucharaditas de azúcar.
- 6 Servir con hielo al gusto.

Variante de esta receta:

Se puede sustituir la hierbabuena por cilantro o albahaca.



Bebidas



Ingredientes

- 1 litro de agua segura
- 1 güisquil mediano
- 4 limones medianos
- 1 rama de hierbabuena
- 8 cucharaditas de azúcar morena
- Hielo al gusto



Limonada de pepino



Bebidas



Rinde 20 raciones



Tiempo de preparación
10-15 minutos



Ingredientes

- 5 litros de agua segura
- 2 pepinos medianos
- 8 limones grandes
- 1 taza de azúcar morena



Procedimiento

- 1 Lavar y desinfectar los pepinos y limones.
- 2 Rallar 1 pepino.
- 3 Licuar el otro pepino con una parte del agua.
- 4 En un recipiente mezclar los dos pepinos, agregarle el resto de agua, azúcar y revolver.
- 5 Servir con hielo al gusto.

Variante de esta receta:

Limonada de fresa, piña con cilantro, manzana, espinaca; albahaca, sandia con fresa y romero, sandia con hierbabuena, entre otros, un sin fin de ideas.



Frozen de frutas



Bebidas



Rinde 1-2 raciones



Tiempo de preparación
5 minutos



Ingredientes

- 1 taza de fruta congelada: piña, sandía, arrayán, mango verde, melón, etc.
- ½ taza de agua segura
- 1 cucharadita de azúcar



Procedimiento

- 1 Colocar los ingredientes en la licuadora hasta que estén mezclados y tengan consistencia de granizado no muy líquido.
- 2 Servir en vasitos o bolsas.

Variante de esta receta:

Una variante de esta receta es licuar con leche, creando así una deliciosa malteada o licuado.



Licuado de leche, maicillo y banano



Rinde 1-2 raciones



Tiempo de preparación
5 minutos



Procedimiento

- 1 En una licuadora, combinar el banano, la leche, la harina de maicillo, la miel (o azúcar) y el agua.
- 2 Si desea puede agregar cubos de hielo.
- 3 Licuar a alta velocidad hasta obtener una mezcla suave y homogénea.
- 4 Servir inmediatamente.

Variante de esta receta:

Puede incluir otro tipo de frutas al igual que harinas que estén disponibles en el mercado tales como harina de maíz tostado, avena, harina de plátano.



Bebidas



Ingredientes

- 1 banano maduro, pelado y cortado en trozos
- 1 taza de leche
- 3 cucharadas de harina de maicillo tostado y molido
- 2 cucharadas de miel (o azúcar al gusto)
- 1/4 taza de hielo



Licuada de fruta con vegetales



Bebidas



Rinde 1-2 porciones



Tiempo de preparación
5 minutos



Ingredientes

- 1/4 taza de piña en cubos
- 1/4 de taza zanahorias cortadas en trozos
- 1 taza de agua cubos de hielo (opcional)
- 1/4 taza de hielo.



Procedimiento

- 1 En una licuadora, combinar la piña, las zanahorias, el agua y el hielo.
- 2 Licuar a alta velocidad hasta obtener una mezcla suave y homogénea.
- 3 Servir.

Variante de esta receta:

Puede incluir otro tipo de frutas o vegetales. Por ejemplo, banana con zanahoria, pepino con manzana, piña y espinaca, piña y apio entre otros.



Pupusas de chaya



Platos fuertes



Rinde 5 pupusas



Tiempo de preparación
20 minutos



Ingredientes

- 2 tazas de masa de maíz
- 5 hojas de chaya
- ½ libra de queso
- ¼ taza de cebolla
- 4 hojas de orégano
- 1 pizca de condimento natural (ver receta)
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de aceite



Procedimiento

- 1 Preparar la masa de maíz como de costumbre.
- 2 Picar las 5 hojas de chaya, cocer en agua por 10 minutos y escurrir.
- 3 Sofreír la chaya ya cocida, agregarle cebolla picada finamente, orégano, condimento natural y sal al gusto.
- 4 Mezclar la chaya con el queso y realizar las pupusas, cocinándolas en una plancha o comal.
- 5 **¡Sirve con curtido y salsa de tomate natural!**



¿Qué es la chaya?

Es una hoja comestible que proviene de un arbusto que puede crecer hasta seis metros de alto. Esta hoja es altamente nutritiva, con la cual se pueden realizar diversas preparaciones y es rica en minerales como: calcio, hierro y potasio, así como en proteína, fibra, vitamina A, C, B1 y B2.

Dato importante: las hojas de chaya se deben hervir o cocinar, ya que contienen una sustancia tóxica llamada ácido cianhídrico, la cual se inactiva con la cocción. Se deben cocinar de 5 a 10 minutos antes de ser consumidas.

Fideos de zucchini con salsa de tomate



Platos fuertes



Rinde 2 raciones



Tiempo de preparación
20 minutos



Ingredientes

- 2 zucchinis medianos
- 2 tomates medianos
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharadita de orégano
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal
- $\frac{1}{4}$ de cebolla
- Pimienta al gusto



Procedimiento

- 1 Lavar y desinfectar los vegetales.
- 2 Con la ayuda de un pelador de verduras o un pelador para mango en espiral, crea tiras largas y finas de zucchini, si no tienes estas herramientas, puedes usar un cuchillo afilado para cortar el zucchini en láminas finas y luego en tiras.
- 3 En una olla, pon agua a hervir y corta los tomates en forma de cruz, una vez que el agua este en ebullición, colocar los tomates hasta que pueda desprenderse la cáscara del tomate fácilmente, Luego retirar la cáscara de los tomates.
- 4 En una licuadora agregar los tomates cortados en trozos, el orégano, la sal, cebolla y pimienta, licuar y agregar un $\frac{1}{4}$ de taza del agua de los tomates hervidos.
- 5 En una sartén grande, calienta el aceite y agregar la salsa, cocinar unos cinco minutos, colocar los "fideos" de zucchini. Apagar el fuego y tapar hasta que los fideos estén tiernos.
- 6 Puedes sustituir el zucchini por ayote güicoy, zanahoria o güisquil.



Burritos con vegetales y frijoles

Esta receta debe prepararse ocasionalmente porque incluye ingredientes procesados y ultraprocesados.



Rinde 5 raciones



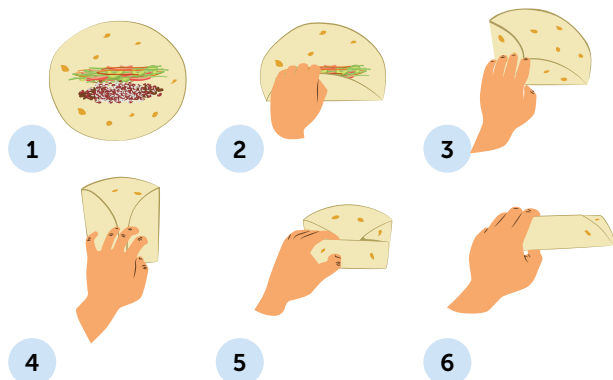
Tiempo de preparación
20 minutos



Procedimiento

- 1 Lavar y desinfectar los vegetales.
- 2 Calentar las tortillas del burrito en un sartén o comal a fuego medio.
- 3 Colocar la tortilla y poner una porción en línea de frijoles y los vegetales.
- 4 Enrollar las tortillas.
- 5 Pasar nuevamente el rollo, por el sartén o plancha caliente hasta que este dorado.

Cómo armar un burrito



Platos fuertes



Ingredientes

Para el relleno

- 1 pepino cortado en tiras
- 3 hojas de lechuga cortadas en tiras
- 1 zanahoria cortada en tiras
- 1 tomate cortado en tiras
- 1 aguacate entero cortado en lascas
- 1 taza de frijoles enteros o casamiento
- 5 tortillas grandes para burritos

Variante de esta receta:

Puedes mejorar el aporte nutricional de esta receta agregado pollo, también puedes sustituir los frijoles por casamiento, arroz, garbanzos o frijoles blancos molidos.



Nachos con chirmol y frijoles

Esta receta debe prepararse ocasionalmente porque incluye ingredientes procesados y ultraprocesados.



Rinde 10 raciones

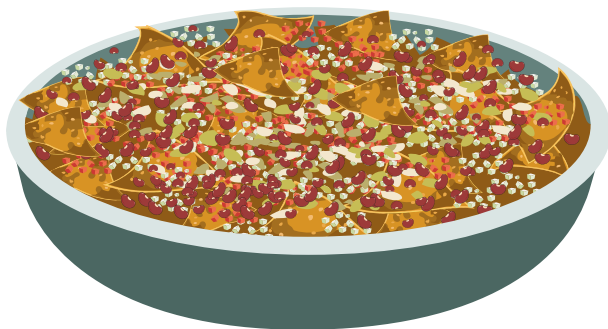


Tiempo de preparación
20 minutos



Procedimiento

- 1 Lavar y desinfectar los vegetales.
- 2 En un recipiente hondo colocar media taza de nachos (un aproximado de 10 porciones de 1/2 taza).
- 3 Agregar una porción de frijoles (2 cucharadas) y una porción de chirmol (3 cucharadas), agregar el jugo de limón y servir.



Platos fuertes

Ingredientes

- 4 tomates medianos cortados en cuadritos
- 1 cebolla blanca, cortada en cuadritos
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de sal
- 1 limón
- 2 taza de frijoles salcochados enteros sin sopa
- 5 tazas de nachos



Pudín de leche y chan



Platos fuertes



Rinde 4 raciones



Tiempo de preparación
15 minutos



Ingredientes

- 1 litro de leche
- 2 cucharadas soperas de azúcar
- 8 cucharadas de chan



Procedimiento

- 1** En un recipiente, mezclar la leche y el azúcar. Reservar.
- 2** En vasitos de 8 onzas, poner dos cucharadas de chan y agregar la leche sin llegar al borde del vaso y luego refrigerar durante 24 horas. Servir.

Variante de esta receta:

Esta receta puede complementarse con trozos de fruta como banano, piña, entre otras. Además, se le puede agregar avena.



Quesadilla de ayote rallado y frijoles

Esta receta debe prepararse ocasionalmente porque incluye ingredientes procesados y ultraprocesados.



Rinde 4 raciones



Tiempo de preparación
15 minutos



Procedimiento

- 1 Colocar un sartén a fuego medio y poner el aceite, colocar dos tortillas de taco una sobre la otra y ponerlas a calentar.
- 2 Agregar una cucharada de frijoles molidos, esparcida en la tortilla.
- 3 Agregar dos cucharadas de queso y dos de ayote.
- 4 Doblar la tortilla por la mitad y darle vuelta hasta dorarla.
- 5 Servir.

Variante de esta receta:

Esta receta puede complementarse con otros vegetales cortados como tomate, cebolla o chile verde. Además, se puede agregar hojas verdes como espinaca o mora.

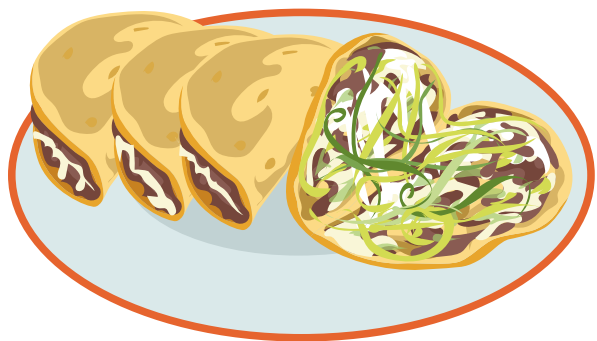


Platos fuertes



Ingredientes

- ½ libra de queso para pupusas.
- 8 tortillas para taco medianas.
- Medio ayote lavado, desinfectado y rallado.
- 1 cucharadita de aceite.
- ½ taza de frijoles molidos.



Sopa de hoja de mora



Platos fuertes



Rinde 6 raciones



Tiempo de preparación
30 minutos



Ingredientes

- 2 manojos de hoja de mora, lavadas, desinfectadas y cortadas en tiras
- 2 litros de agua
- 1 cucharadita de sal
- ½ cebolla cortada en trozos pequeños
- 2 dientes de ajo cortados finamente
- ½ taza de ejotes cortados en trozos pequeños
- 1 güisquil cortado en trozos pequeños
- 1 zanahoria cortada en trozos pequeños
- 2 papas, cortadas en trozos pequeños
- 2 elotes cortados en rodajas delgadas
- 1 cucharada de aceite vegetal



Procedimiento

- 1 Lavar y desinfectar los vegetales.
- 2 Quitar la cáscara a las papas, destusar los elotes y proceder a cortar los vegetales en trozos pequeños.
- 3 En una olla, calentar el aceite a fuego medio, incorporar la cebolla y el ajo picados y cocinar hasta que estén transparentes.
- 4 Incorporar el agua y los vegetales como: la zanahoria y el elote, cocinar durante unos minutos (hasta que la zanahoria esté blanda), revolviendo ocasionalmente.
- 5 Agregar la papa, los ejotes y el güisquil, sazonar con sal y pimienta al gusto.
- 6 Llevar la sopa a ebullición, luego reducir el fuego y cocinar a fuego lento durante 15-20 minutos más, o hasta que las verduras estén tiernas.
- 7 En los últimos minutos agregar las hojas de mora, evitando cocerlas por mucho tiempo ya que pierde sus vitaminas.
- 8 Retirar la sopa del fuego y servir caliente (agregar cilantro picado si se desea).



Hamburguesa de garbanzos y zanahoria

Esta receta debe prepararse ocasionalmente porque incluye ingredientes procesados y ultraprocesados.



Platos fuertes



Rinde 4 raciones



Tiempo de preparación
30 minutos



Ingredientes

Para la tortita:

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1 zanahoria mediana rallada
- 1/2 cebolla pequeña picada finamente
- 1 diente de ajo picado
- 1/4 taza de cilantro fresco picado
- 1 huevo
- 1/2 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 2 cucharadas de harina de avena o pan rallado
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadas de aceite vegetal para freír por tortita

Para la hamburguesa:

- 4 panes para hamburguesa
- 4 hojas de lechuga lavadas y desinfectadas
- 4 rebanadas de tomate (el cual debe estar previamente lavado y desinfectado)
- 4 rebanadas de cebolla



Procedimiento

- 1 Lavar y desinfectar los vegetales.
- 2 En una licuadora, combinar los garbanzos cocidos, la zanahoria rallada, la cebolla picada, el ajo picado, el cilantro picado, el huevo, la harina de avena o pan rallado, el comino en polvo, la cúrcuma, la sal y la pimienta, procesar hasta obtener una mezcla homogénea. También, se puede agregar el jugo de medio limón.
- 3 Con las manos húmedas, formar 4 tortitas con la mezcla de garbanzos, puede utilizar una tapa de frasco de mayonesa para formarlas. Se recomienda ponerlas en una bandeja a congelar o en refrigeración durante unas 4 horas antes de cocinar.
- 4 Calentar un poco de aceite vegetal en una sartén a fuego medio, freír las tortitas durante unos 3-4 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas y cocidas.
- 5 Armar las hamburguesas: abrir los panes para hamburguesa y colocar una hoja de lechuga en la base de cada pan, seguida de una tortita de garbanzos, una rebanada de tomate, una rebanada de cebolla y la tapa del pan.
- 6 Servir las hamburguesas calientes.

Recomendaciones

- 1 Puedes agregar otras verduras a la mezcla de la tortita, como zucchini rallado o bien hojas verdes como espinaca u hoja de mora picadas.
- 2 Si la mezcla está muy húmeda, agrega un poco más de harina de avena o pan rallado.
- 3 Puedes hornear las tortitas en lugar de freírlas, para una opción más saludable.
- 4 Acompaña las hamburguesas con una ensalada.



Variante de esta receta:

Esta tortita de garbanzos puedes elaborarla con otras legumbres tales como lentejas, frijoles blancos o bien con brócoli y coliflor rallada.



Preparaciones con vegetales

Ensalada de pasta con vegetales y pollo



Rinde 6 raciones



Tiempo de preparación

20 minutos



Procedimiento

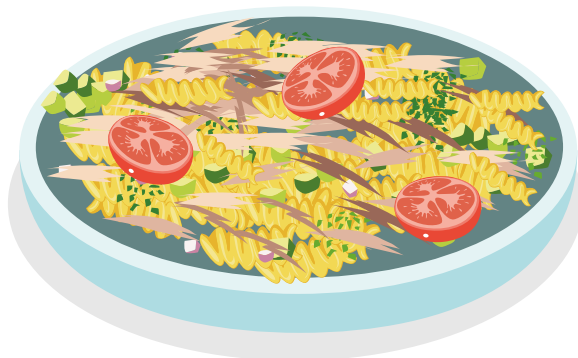
- 1 Lavar y desinfectar los vegetales.
- 2 Cocinar la pasta según las instrucciones del empaque. Escurrir y reserva.
- 3 Preparar el aliño: $\frac{1}{4}$ de taza de agua de la cocción de la pasta, 1 cucharadita de sal y una de pimienta. También puede agregar el jugo de un limón (opcional).
- 4 En un tazón mezclar la pasta, agregar el pollo, los vegetales y el aliño.
- 5 Servir y degustar.

Recomendaciones

- 1 Puede usar vegetales de temporada como berenjenas, zanahoria rallada, zucchini, ayote, güisquil, coliflor, brócoli, okra, ejotes, maíz.

Ingredientes

- 2 bolsas de pasta tornillo
- 1 cebolla morada cortada en cubos pequeños
- 1 taza de tomates cortados por la mitad
- 1 aguacate cortado en cubos
- Sal y pimienta
- Dos pechugas de pollo cocidas y desmenuzadas
- $\frac{1}{4}$ taza de perejil finamente picado.





Preparaciones con vegetales

Vegetales al ajillo



Rinde 6 raciones



Tiempo de preparación
20 minutos



Procedimiento

- 1 Lavar y desinfectar los vegetales. Quitar la cáscara antes de cortar a los guisquiles.
- 2 Colocar el ajo, la sal, el vinagre, el agua en una olla a hervir. Esperar que comience a hacer ebullición y agregar los vegetales por grupos: primero la zanahoria, luego los zucchinis, etc.
- 3 Retirarlos y reservar.
- 4 En un sartén, poner el aceite a calentar y saltear los vegetales durante 5 minutos. Puede agregar ajo picado si se desea. Retirar y servir.

Recomendaciones

- 1 Puede agregar pollo en tiras o carne como complemento a esta preparación.

Ingredientes

- 2 zanahorias peladas y cortadas en media luna
- 2 zucchinis cortados en media luna
- 2 guisquiles cortados en cuadros
- 1 brócoli, cortado en cuadros
- Media cabeza de ajo
- 2 litro de agua
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite
- 6 cucharadas de vinagre





Preparaciones con vegetales

Pastelitos con verduras



Ingredientes

Para la masa:

- 2 tazas de masa de maíz
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de achiote en polvo
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 2 cucharadas de aceite vegetal

Para el relleno:

- 1 taza de hojas verdes picadas (espinaca, chipilín, berro o una mezcla)
- 1 taza de ejotes tiernos picados
- ½ taza de zanahoria en cubitos
- ½ taza de güisquil en cubitos
- ¼ taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- ½ taza de chile verde picado
- ½ tomate pequeño picado
- ¼ cucharadita de comino en polvo
- ½ cucharadita de paprika
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 taza de aceite vegetal para freír.



Rinde 12 raciones



Tiempo de preparación
30 minutos



Procedimiento

1

Preparar la masa:

En un tazón grande, mezclar masa de maíz, la sal, una parte de las hojas verdes, el achiote en polvo, aceite y bicarbonato.

2

Integrar usando las manos hasta formar una masa suave, manejable y con color.

3

Preparar el relleno:

Lavar y desinfectar todos los vegetales y realizar el proceso que se ha solicitado en el listado de ingredientes.

4

En una olla mediana, calentar dos cucharadas de aceite vegetal a fuego medio.

5

Agregar la cebolla y el ajo picados y cocinar hasta que estén transparentes.

6

Añadir los ejotes, la zanahoria, el güisquil y el chile. Cocinar durante unos 5 minutos, o hasta que las verduras estén ligeramente blandas.

7 Incorporar las hojas verdes picadas restantes, el tomate, el comino, la paprika, la cúrcuma, el ajo en polvo, y rectificar el sabor con sal.

8 Cocinar durante unos minutos más.

9 Retirar del fuego y dejar enfriar.

10 **Armar y freír los pastelitos:**

Dividir la masa en 12 porciones iguales.

11 Formar bolitas con cada porción de masa y luego aplanarlas con las manos o un rodillo hasta obtener tortillas delgadas.

12 Colocar una cucharada de relleno en el centro de cada tortilla.

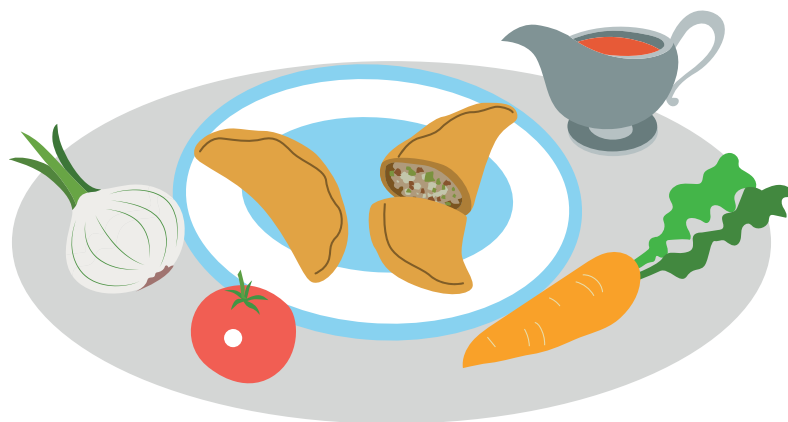
13 Doblar la tortilla por la mitad, formando un semicírculo, y sellar los bordes presionando con los dedos o un tenedor.

14 Calentar abundante aceite vegetal en una sartén grande a fuego medio-alto.

15 Freír los pastelitos en el aceite caliente durante unos 2-3 minutos por cada lado, o hasta que estén dorados y crujientes.

16 Retirar los pastelitos del aceite y colocarlos sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.

17 Servir los pastelitos calientes, acompañados de curtido (ensalada de repollo) y salsa de tomate.





Preparaciones con vegetales

Gelatina con frutas/ charamuscas



Rinde 12 raciones



Tiempo de preparación

30 minutos

Tiempo de congelamiento

6 horas

Ingredientes

- 4 tazas de agua
- 1 paquete (3 onzas) de gelatina sin sabor.
- 1 taza de fruta fresca picada (mango, piña, fresa, sandía, etc.)
- Bolsas plásticas / vasos pequeños para congelar.



Procedimiento

- 1 Preparar la gelatina.
- 2 En una olla mediana, calentar 2 tazas de agua a fuego medio hasta que hierva. Retirar del fuego y agregar el paquete de gelatina, revolviendo constantemente hasta que se disuelva por completo, añadir las 2 tazas de agua fría restantes y mezclar bien.
- 3 Agregar la fruta picada a la mezcla de gelatina.
- 4 Verter la mezcla de gelatina en las bolsas plásticas dejando un espacio de aproximadamente 2 cm en la parte superior.
- 5 Cerrar bien las bolsas, asegurándose de que no haya fugas.
- 6 Colocar las bolsas en el congelador durante 4-6 horas, o hasta que estén completamente congeladas.

Recomendaciones

Con los refrescos de fruta sobrantes como refresco de limón, melón, mango, etc. Agregar gelatina sin sabor para aprovechar al máximo esta idea.



Condimento natural



Complementos



Porciones 4 onzas



Tiempo de preparación
10 días



Ingredientes

- 1 cabeza de ajo
- 1 cebolla mediana
- 1 rama de romero
- 1 cucharadita de orégano
- 1 manojo de hierbabuena
- 1 cucharada de achiote en polvo
- Pimienta negra molida



Procedimiento

- 1 Moler el ajo y la cebolla hasta formar una pasta.
- 2 Colocar en una bandeja plástica por 10 días bajo la sombra, en un lugar ventilado.
- 3 Colocar todas las hierbas aromáticas deshojadas en una bandeja bajo la sombra, tapada con una manta de colar por 7 días. El lugar debe ser ventilado.
- 4 Cuando ya está todo seco, se mezcla y se muele nuevamente.
- 5 Envasar preferentemente en recipiente de vidrio.
- 6 Revisar diariamente y voltear para que se seque más rápido y no se arruine. Almacenar en un lugar ventilado y fresco hasta por 2 años.



Glosario

Agua segura

Aquella a la que se le ha aplicado algún tratamiento de purificación, como por ejemplo: clorar o hervir.

Alimentos mínimamente procesados

Son alimentos naturales que han sido alterados sin que se les agregue o introduzca ninguna sustancia externa. Usualmente, se sustraen partes mínimas del alimento, pero sin cambiar significativamente su naturaleza o su uso.

Alimento preenvasado

Todo alimento envuelto, empaquetado o embalado previamente, listo para ofrecerlo al consumidor y que puede ser procesado, mínimamente procesado y ultraprocesado. Incluye las bebidas, la goma de mascar y cualquier otra sustancia que se utilice en la elaboración, preparación o tratamiento del mismo.

Etiquetado nutricional

Es toda descripción destinada a informar al consumidor sobre las propiedades nutricionales de un alimento: comprende dos componentes: a) declaración de nutrientes y b) la información nutricional complementaria.

Desinfección

La destrucción de las bacterias, virus y hongos se realiza por medio de sustancias químicas, como el hipoclorito de sodio, o del calor. La desinfección puede destruir bacterias, virus y hongos solo si la superficie fue previamente limpiada.

Inocuidad de los alimentos

Garantía de que los alimentos no causarán daño al consumidor cuando se ingieran de acuerdo con el uso que se destinan.

Limpieza

Elimina gérmenes, suciedad e impurezas de superficies y objetos. Durante el proceso de limpieza se utiliza jabón (o detergente) y agua para eliminar físicamente los gérmenes de las superficies. Este proceso no necesariamente mata los gérmenes, pero reduce el riesgo de la infección.

Productos alimenticios procesados

Productos alimenticios de elaboración industrial, en la cual se añade sal, azúcar u otros ingredientes culinarios a alimentos sin procesar o mínimamente procesados, a fin de, preservarlos o darles un sabor más agradable. Los productos alimenticios procesados derivan directamente de alimentos naturales y se reconocen como una versión de los alimentos originales. Los procesos usados en la elaboración de estos productos alimenticios pueden incluir diferentes métodos de cocción y, en el caso de los quesos y panes, la fermentación no alcohólica. Los aditivos pueden usarse para preservar las propiedades de estos productos o evitar la proliferación de microorganismos.

Productos alimenticios ultraprocesados

Formulaciones industriales fabricadas con varios ingredientes. Igual que los productos procesados, los ultraprocesados contienen sustancias de la categoría de ingredientes culinarios, como grasas, aceites, sal y azúcar. Se distinguen de los productos procesados por la presencia de otras sustancias extraídas de alimentos que no tienen ningún uso culinario común, como por ejemplo: caseína, suero de leche, hidrolizado de proteína y proteínas aisladas de soja u otros alimentos; sustancias sintetizadas de constituyentes de alimentos, como por ejemplo: aceites hidrogenados o interesterificados, almidones modificados y otras sustancias que no están presentes naturalmente en alimentos; y de aditivos para modificar el color, sabor, gusto o la textura del producto final.

Sobrepeso u obesidad

Es la acumulación anormal o excesiva de tejido adiposo en el organismo que puede ser perjudicial para la salud.

Anexo 1

Protección al consumidor en Cafetines y Tiendas Escolares Saludables



La Ley de Protección al Consumidor (LPC) es la normativa que protege y promueve los derechos de las personas consumidoras y establece las obligaciones de los proveedores en la relación de consumo. Las personas administradoras de tiendas y cafetines escolares tienen el carácter de proveedor, según lo establece la LPC. Por ello, tienen obligaciones que deben cumplir al momento de dispensar los alimentos a la comunidad educativa.



Es un derecho de las personas consumidoras recibir alimentos que no representen un peligro para su salud. Por ello, las tiendas y cafetines escolares deben cumplir con las regulaciones vigentes para su producción, distribución y comercialización, a fin de proteger la salud y seguridad en el consumo.



La etiqueta de los productos preenvasados debe tener la fecha de vencimiento. Se prohíbe ofrecer o comercializar en tiendas y cafetines escolares productos con posterioridad a la fecha de vencimiento. Es obligación del proveedor retirar estos productos de la venta, ya que su consumo puede afectar la salud de la población estudiantil.



Se debe poner a disposición de la población estudiantil productos que posean en su etiqueta la información de sus características (origen, naturaleza, composición, contenido nutricional, precio, fecha de vencimiento, entre otros). Se debe garantizar que el etiquetado de los productos siempre esté en idioma español, de no ser así, el producto debe contar con una etiqueta complementaria.



Las tiendas y cafetines escolares deben tener siempre a la vista el precio de los productos en lugares visibles, ya sea por listas, carteles o por etiquetas adheridas al producto. Asimismo, se debe asegurar que el precio ofrecido de los productos sea siempre veraz, lo cual implica que se debe evitar que exista una diferencia de precio entre el ofrecido y el efectivamente cobrado.



La publicidad de los productos comercializados en las tienda y cafetines escolares no debe inducir a error, engaño o confusión al consumidor. De igual manera, la publicidad no debe atentar contra la dignidad de la persona o vulnerar el derecho al honor, intimidad o propia imagen, especialmente en lo que se refiere a la mujer, juventud, infancia o grupos minoritarios.

Anexo 2

Autoevaluación

Nombre del centro escolar:

Nombre del administrador/a:

Instrucciones: marque con una "X" en la casilla correspondiente según cumpla con el criterio. Sume el total de puntos obtenidos al final.

Si

No

Fecha:

1. ¿El personal manipulador de alimentos utiliza uniforme completo y limpio (gorro o redecilla, delantal, etc.)?

Es fundamental que el uniforme esté completo y limpio para evitar la contaminación de los alimentos.

2. ¿Se cumple con la normativa vigente sobre la oferta de productos saludables en la tienda o cafetín?

Verificar el apartado de alimentos que se pueden vender de la presente guía, en la cual explica sobre la venta de alimentos con alto contenido de grasa, sal y azúcar. Se deben ofrecer opciones saludables como frutas, verduras y alimentos bajos en grasas.

3. ¿Se realiza la limpieza y desinfección de las instalaciones (pisos, paredes, mesas, etc.) de forma regular y adecuada?

Mantener un ambiente limpio es crucial para prevenir la contaminación. Se debe establecer un programa de limpieza y desinfección diario, incluyendo la limpieza de equipos y utensilios.

4. ¿Se cumple con las normas de higiene personal del personal manipulador de alimentos (lavado de manos frecuente, uso de guantes, etc.)?

El lavado de manos frecuente y el uso de guantes al manipular alimentos son prácticas esenciales para prevenir la contaminación.

5. ¿Todos los alimentos están almacenados correctamente, tapados y protegidos de cualquier tipo de contaminación (insectos, polvo, etc.)?

Los alimentos deben estar almacenados en recipientes limpios, tapados y etiquetados correctamente. Se debe asegurar una adecuada rotación de productos (PEPS: Primero en entrar, primero en salir) y mantenerlos a temperaturas seguras para evitar su deterioro.

Total de puntos obtenidos:

Guía para Administradores de
Tiendas y Cafetines Escolares
Saludables

2025

Guía para Administradores de
Tiendas y Cafetines Escolares
Saludables



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura



Coalición
alimentaria
UNA RESPUESTA A LA COVID-19



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN