

Promoviendo 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

Promoviendo 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

	Pág.
Introducción	6
Importancia de una alimentación saludable dentro del centro educativo	8
Importancia de la Tienda o Cafetín Escolar Saludable	10
¿Qué es una Tienda o Cafetín Escolar Saludable?	10
Alimentos que pueden comercializarse según la Normativa de Tiendas y Cafetines Escolares Saludables	11
Importancia de la higiene en la preparación de los alimentos	14
Presentación e higiene personal de los manipuladores de alimentos en las Tiendas y Cafetines Escolares Saludables	14
Vestimenta apropiada para la persona que manipula alimentos	15
El lavado correcto de manos	16
¿Cómo lavarse las manos?	17
Cinco claves para mantener los alimentos seguros	18
¿Cómo lavar y desinfectar las frutas y verduras?	19
Sugerencias de recetas para Tiendas y Cafetines Escolares Saludables	20
Bebidas	21
Platos fuertes	23
Complementos	29





Introducción

Una alimentación saludable es un pilar fundamental para el crecimiento y desarrollo de las niñas, niños y adolescentes, asegurando su bienestar físico y mental. Para ello, es importante que los centros educativos cuenten con acceso físico a alimentos nutritivos y de calidad, que permitan prevenir problemas de malnutrición.

Es importante mencionar que El Salvador se enfrenta a un problema de triple carga de malnutrición, lo que significa que a pesar de existir un avance importante en la reducción de desnutrición, esta aún se encuentra presente dentro de la población infantil. Asimismo, hay estudiantes con deficiencias de micronutrientes, como el hierro, que puede provocar padecimientos como la anemia. Este síndrome se relaciona con la fatiga, baja resistencia a enfermedades y reducción de la capacidad de atención que limita el aprendizaje.

Otra de las manifestaciones de la malnutrición son el sobrepeso y la obesidad, que en los últimos años se ha incrementado significativamente en la población. Esta se encuentra relacionada al alto consumo de alimentos ricos en azúcares, sal, grasas, saborizantes artificiales y el bajo nivel de actividad física, ocasionando que se presenten problemas de salud a temprana edad, como diabetes, presión arterial alta y colesterol alto, generando en algunas ocasiones, baja autoestima en la niñez y adolescencia.



Tomando en cuenta esta situación, es fundamental que los centros educativos ofrezcan un entorno saludable, permitiendo fortalecer hábitos de alimentación saludable, actividad física, consumo de agua segura entre otros.

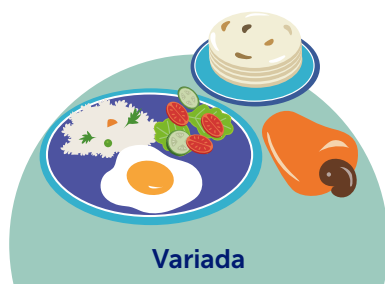
La Tienda o Cafetín Escolar se constituye como un espacio fundamental de los entornos escolares saludables y retomando las consideraciones establecidas en la *Normativa de Tiendas o Cafetines Escolares Saludables*, promovida a través de la *Ley General de Educación* del Ministerio de Educación. Por ello, se elabora el presente documento con la finalidad de que las personas que laboran dentro de las Tiendas o Cafetines Escolares Saludables cuenten con las recomendaciones específicas y las opciones saludables y nutritivas para poner a disposición de la comunidad educativa.

Este documento resume la *Guía para Administradores de Tiendas y Cafetines Escolares Saludables*, ofrece información relacionada con la higiene y preparación de los alimentos y un listado de recetas haciendo uso de vegetales y frutas locales que se convierten en opciones atractivas para los estudiantes, todo con la finalidad de contribuir a una mejor nutrición.

Importancia de una alimentación saludable dentro del centro educativo

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 y el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (FAO, 2010).

Una alimentación saludable debe ser:



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



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



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 están:

- 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 la 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 cognitivo.
- 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.



Importancia de la Tienda o Cafetín Escolar Saludable

Las Tiendas o Cafetines Escolares Saludables juegan un papel crucial en la promoción de un estilo de vida saludable entre la comunidad educativa, en especial para las niñas, niños y adolescentes. Tomando en cuenta que los estudiantes pasan una gran parte del día en los centros educativos, es fundamental crear espacios que fomenten hábitos saludables para integrar en su vida diaria prácticas como la higiene personal, una alimentación balanceada, actividad física y consumo de agua segura, entre otros.

Por lo tanto, la oferta de alimentos y bebidas saludables en las Tiendas o Cafetines Escolares es clave para generar elecciones alimentarias saludables. Para ello, en el año 2017 El Ministerio de Educación, junto con el Ministerio de Salud desarrollaron la Normativa de Tiendas o Cafetines Escolares Saludables, que tiene por objetivo regular y controlar la comercialización de alimentos con alto contenido de grasas, sodio y azúcar y orientar sobre las opciones y alternativas que pueden ofrecerse para mejorar la disponibilidad de vegetales, frutas y recetas accesibles, sabrosas y nutritivas. De esta manera, la Tienda o Cafetín Escolar se convierte en una herramienta esencial para apoyar y reforzar estas estrategias educativas que buscan promover un entorno saludable en las instituciones.

¿Qué es una Tienda o Cafetín Escolar Saludable?



Es un establecimiento o espacio físico ubicado dentro de una institución educativa pública o privada, que ofrece a la comunidad escolar una variedad de alimentos y bebidas nutritivas, seguros, culturalmente apropiados y asequibles. Este cuenta con personal capacitado y acreditado como manipulador de alimentos; y contribuye a formar hábitos saludables, el bienestar y una cultura alimentaria saludable.

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

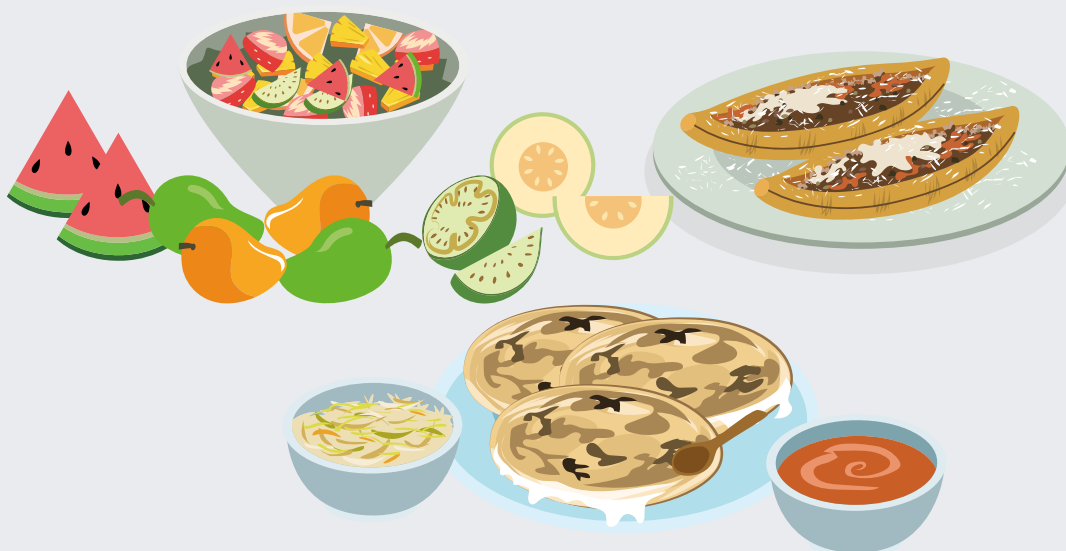
1. Arroz en leche
2. Atol de piñuela
3. Atol de semilla de marañón
4. Atol de maíz tostado
5. Atol de piña
6. Leche poleada
7. Atol de leche con avena





Alimentos mínimamente procesados

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
5. Minuta con limón y sal
6. Pinchos de frutas variadas y de estación
7. 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 | 14. Dulce de camote |
| 2. Plátano dulce o en miel | 15. Enredos de camote |
| 3. Empanadas de plátano (leche, frijol o quesillo, sin azúcar) | 16. Nuégado de masa |
| 4. Canoa de plátano frito | 17. Tortas de elote |
| 5. Tostada de yuca | 18. Pasteles con vegetales |
| 6. Enredos de yuca | 19. Enchiladas |
| 7. Nuégado de yuca | 20. Nachos naturales con frijoles, queso rallado, chirmol y aguacate (opcional) |
| 8. Tostadas de papa | 21. Tustacas |
| 9. Papas fritas (sin aderezos como mayonesa o similares) | 22. Jocote en miel |
| 10. Enredo de papa | 23. Mango en miel |
| 11. Empanada de camote (con queso, quesillo o frijol) | 24. Dulces artesanales |
| 12. Camote en miel | 25. Torta mexicana con aguacate, pollo, carne de res o soya |
| 13. Tostadas de camote | 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 | 3. Por riesgo de mala manipulación: semilla de paterna (por su forma de extracción) |
| 2. Por riesgo de asfixia: mamón, lichas o jocote, ciruela con hueso, anonas, nísperos | 4. Por riesgo de quemadura: chocolate |

Importancia de la higiene en la preparación de los alimentos

La higiene es clave para una alimentación saludable, es importante que dentro de la Tienda o Cafetín Escolar Saludable se cuiden las medidas de higiene personal y al momento de preparar los alimentos, de tal manera que los alimentos ofertados sean inocuos y estén libres de bacterias, evitando cualquier tipo de enfermedad transmitidas por los alimentos (ETA).

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

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:** realizar examen de heces, orina cada 6 meses (dos veces al año). Asimismo, informar si existe algún problema de salud, evitar manipular alimentos si se encuentra enfermo (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.
 - Ducharse antes de ir a trabajar, ya que la ducha diaria, 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 debe mantenerse limpio. También debe 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

El lavado de manos es la medida de higiene personal más importante. Se debe realizar un lavado de manos completo y eficaz con agua y jabón, siguiendo la técnica correcta (frotar vigorosamente durante al menos 20 segundos, incluyendo las palmas, el dorso, entre los dedos y debajo de las uñas), en los siguientes momentos:



Antes de iniciar la jornada laboral.



Antes y después de manipular alimentos, especialmente después de tocar alimentos crudos.



Después de utilizar el servicio sanitario.



Después de cualquier interrupción de la actividad que pueda haber causado contaminación de las manos.



Después de toser, estornudar o sonarse la nariz.



Después de manipular dinero o cualquier objeto potencialmente contaminado.

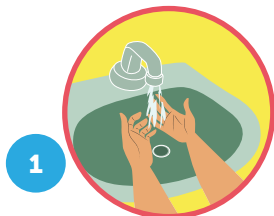


Después del uso de teléfono.

¿Cómo lavarse las manos?

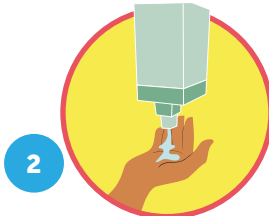
¡Lávate las manos cada vez que sea necesario!

Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



1

Mójese las manos con agua.



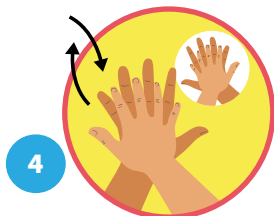
2

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.



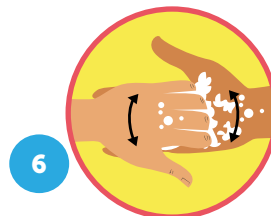
4

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.



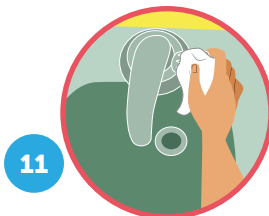
9

Enjuáguese las manos con agua.



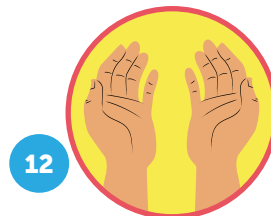
10

Séquese con una toalla desechable.



11

Sírvase de la toalla para cerrar el grifo.



12

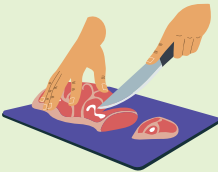
Sus manos son seguras.

Cinco claves para mantener los alimentos seguros

Para esto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda las siguientes prácticas:

- 1 Utilizar agua y alimentos seguros**

 - El agua segura es necesaria para:
 - Lavar frutas, verduras y utensilios de cocina.
 - Preparar alimentos y bebidas.
 - Lavarse las manos.
- 2 Cocinar completamente los alimentos**

 - Cocine completamente los alimentos.
 - Con una cocción adecuada se pueden destruir algunos microbios que causan enfermedades.
- 3 Separar los alimentos crudos de los cocidos**

 - Evite la contaminación cruzada separando siempre los alimentos crudos de los cocidos.
 - Use equipos y utensilios diferentes, como cuchillos o tablas para cortar alimentos crudos y cocidos.
- 4 Practicar la limpieza**

 - Lavar adecuadamente sus manos con agua y jabón.
 - Recuerda lavarlas constantemente y al cambiar de actividad.
 - Limpieza del área antes y después de la preparación de alimentos.
 - Lave los utensilios de cocina después de cada preparación.
- 5 Mantener los alimentos a temperaturas adecuadas**

 - Mantenga la comida bien caliente.
 - No dejes que los alimentos se mantengan a temperatura ambiente por más de 2 horas.

Fuente: OPS/OMS 2007. Manual sobre las cinco claves para la inocuidad de los alimentos.

¿Cómo lavar y desinfectar las frutas y verduras?



1

Lava

con abundante agua y jabón, si es posible colocarlas bajo el chorro para eliminar la tierra o suciedad.

2

Frota

suavemente, con jabón y un mascón, la cáscara de los alimentos, por ejemplo: naranjas, pepino, tomate, entre otros.

3

Corta

los tallos después de lavarlos.
¡Nunca antes!

4

Quita

las primeras hojas de lechuga o repollo y seleccionas las hojas que utilizarás, lavarlas una por una bajo un chorro de agua.

5

Desinfecta

con una cucharadita (5 ml) de lejía en dos litros de agua. Coloca las verduras y frutas, deja reposar durante 5 -10 min.

Lávate las manos

con agua y jabón, antes y después de manipular los alimentos.



Desinfecta

superficies y utensilios antes de utilizarlos.



Este procedimiento para desinfección del agua para el lavado de frutas, vegetales y hojas verdes se debe hacer utilizando lejía solo a base de cloro, sin olor con una concentración al 3-5 %.

Recuerda

Enjuagar con abundante agua las frutas, vegetales y hojas verdes después de desinfectarlas para eliminar los residuos de lejía que puedan estar presentes.



Fuente: OPS/OMS 2007. Manual sobre las cinco claves para la inocuidad de los alimentos.

Sugerencias de recetas para Tiendas y Cafetines Escolares Saludables



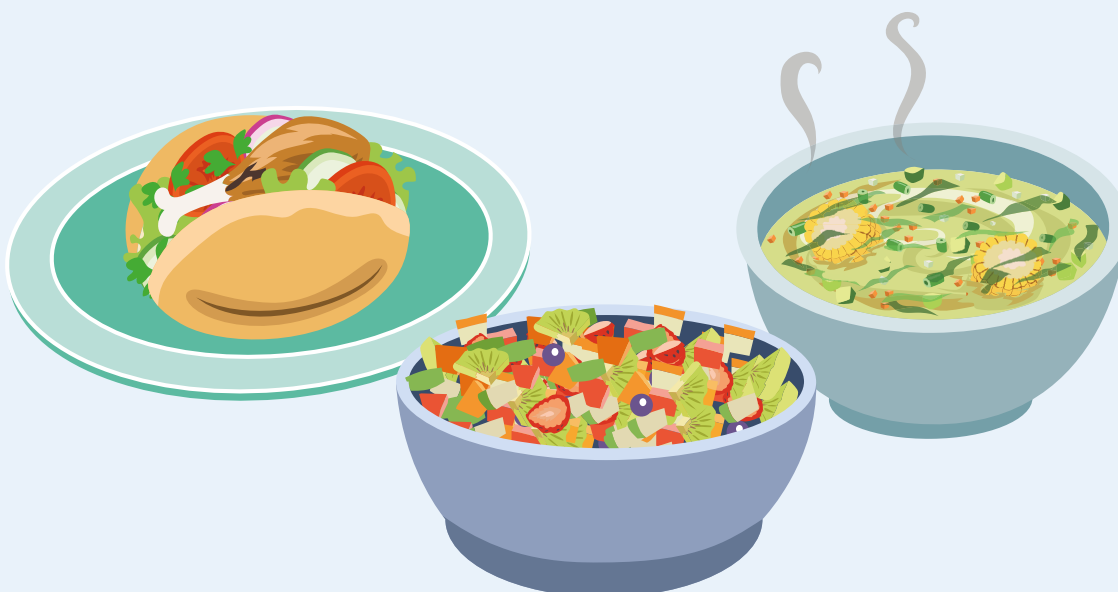
Bebidas



Platos fuertes



Complementos



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.



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



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.

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 lavada, desinfectada y rallada.
- 1/2 cebolla pequeña, lavada, desinfectada 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, previamente lavados y desinfectados.
- 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, se puede agregar el jugo de un 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 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.

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

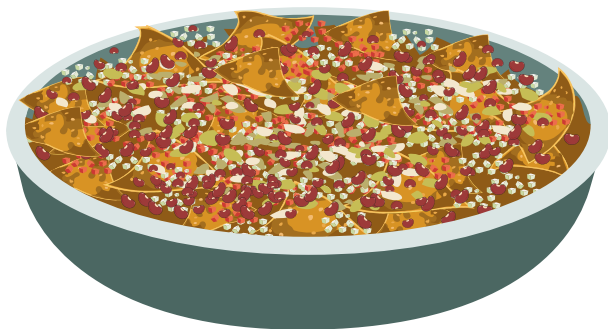
Lavar y desinfectar los vegetales.

2

En un recipiente hondo colocar media taza de nachos (un aproximado de 10 porciones de $\frac{1}{2}$ taza).

3

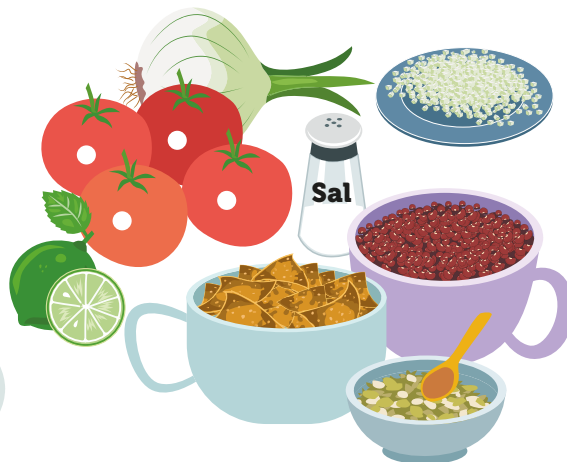
Agregar una porción de frijoles (2 cucharadas) y una porción de chirmol (3 cucharadas) agregar el jugo de limón. Servir.



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 tazas de frijoles salcochados enteros sin sopa.
- 5 tazas de nachos.



Burritos con vegetales y frijoles

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



Rinde 5 raciones



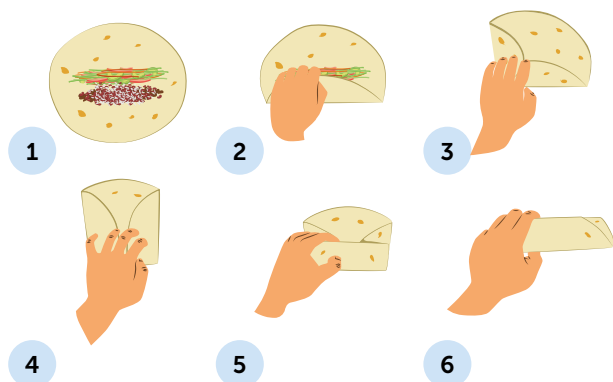
Tiempo de preparación
20 minutos



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.



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.



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.

Este condimento puedes utilizarlo para condimentar tus preparaciones de forma saludable como: tortita de garbanzos, quesadillas de ayote, pollo (panes rellenos, etc.).



Promoviendo
Tiendas y Cafetines Escolares
Saludables

2025

Promoviendo
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