

MANUAL



TIENDAS O VENTAS ESCOLARES SALUDABLES

Autoridades

Anabella María Giracca Méndez
Ministra de Educación

Francisco Ricardo Cabrera Romero
Viceministro Técnico de Educación

José Donaldo Carías Valenzuela
Viceministro Administrativo de Educación

Romelia Mó Isém
Viceministra de Educación Bilingüe e Intercultural

Carlos Humberto Aldana Mendoza
Viceministro de Educación Extraescolar y Alternativa

Leslly Yaneth de León Trujillo de Matta
Directora General de Fortalecimiento de la Comunidad Educativa

Dirección General de Fortalecimiento de la Comunidad Educativa

Subdirección de Acompañamiento Nutricional

1. Luisa Regina Sosa Padilla – Subdirectora en acompañamiento nutricional
2. Alice Ivone Sánchez Secaida – Asesora en gestión y monitoreo de proyectos
3. Brenda Marybel Ibarra Tepeque – Asesora en gestión y monitoreo de proyectos

Diagramación y diseño

1. Erickson Alexander Hidalgo Franco

Índice

1. Introducción -----	3
2. Objetivo del manual -----	4
3. Palabras claves -----	5
4. Base legal -----	7
5. ¿Por qué es importante promover tiendas escolares saludables?--	8
6. Estructura de las frecuencias de alimentos saludables -----	9
6.1 Diariamente -----	10
6.2 1 a 2 veces por semana-----	16
7. Recetas de preparaciones-----	20
8. Protocolo para la venta de alimentos en el centro educativo -----	31
9. Anexos -----	32
9.1 Lavado de manos -----	32
9.2 Desinfección del agua -----	33
9.3 Desinfección de vegetales y frutas -----	34
9.4 Listado de alimentos saludables -----	35
10. Referencias -----	36

Introducción

En Guatemala, el sobrepeso y la obesidad afectan grandemente a la niñez y adolescencia. Según los datos del estado nutricional en escolares que son beneficiarios del Programa de Alimentación Escolar en el 2025, a nivel nacional el 21.65% de estudiantes presentaron sobrepeso u obesidad.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el sobrepeso u obesidad están muy relacionados con los hábitos alimenticios; dentro de estos se encuentra un alto consumo de alimentos ultraprocesados (altos en azúcar, sal, grasa, colorantes y preservantes), este tipo de productos son dañinos para la salud.

En Guatemala, con la Ley de Alimentación Escolar se busca que los niños y adolescentes que asisten a centros educativos públicos o privados adquieran hábitos alimenticios saludables a través de acciones de educación alimentaria y nutricional, la disponibilidad y oferta de alimentos saludables en las tiendas, cafeterías, o expendios donde se comercializa alimentos.

En atención a lo anterior expuesto, el Ministerio de Educación elaboró el presente manual, el cual contiene sugerencias de preparaciones saludables para ser implementadas en las tiendas, kioscos, cafeterías, comedores y otros puntos de comercialización de alimentos.



Objetivo del manual

Fomentar la oferta y venta de alimentos saludables en las tiendas, kioscos, cafeterías, comedores y otros puntos de comercialización de alimentos en los centros educativos públicos y privados, para promover hábitos alimenticios saludables y cumplir con la Ley de Alimentación Escolar.

Palabras claves



Ambiente alimentario: son los alimentos y bebidas que se encuentran disponibles dentro del recinto escolar, proporcionados en los centros educativos o que pueden ser adquiridos por los estudiantes en tiendas, cafeterías, máquinas distribuidoras u otros medios disponibles en el establecimiento educativo.



Alimentos ultraprocesados: productos alimenticios listos para comer o beber. Se basan en sustancias refinadas, con alto contenido de azúcar, sal, grasa y varios aditivos, por ejemplo: bebidas azucaradas, chucherías y comidas rápidas.



Alimentación saludable: es una alimentación variada y balanceada que aporta energía y todos los nutrientes esenciales que cada persona necesita para mantenerse sana, permitiéndole tener una mejor calidad de vida en todas las edades.



Ambientes obesogénicos: escenario que fomenta la ingesta calórica elevada y el sedentarismo.



Buenas prácticas de higiene: conjunto de medidas y procedimientos necesarios para garantizar la inocuidad de los alimentos, desde la producción primaria hasta el consumidor final. Estas prácticas son la base para prevenir la contaminación de los alimentos y evitar la propagación de enfermedades transmitidas por alimentos.



Educación alimentaria y nutricional: metodología diseñada y aplicada para sensibilizar a la población en general en materia de alimentación escolar, facilitando la adopción y mantenimiento de hábitos alimenticios saludables que conlleven a la salud y al bienestar.



Entornos escolares saludables: entorno en el centro educativo que ofrece protección a los estudiantes frente a las amenazas para la salud, permitiéndoles fortalecer sus capacidades y desarrollar autonomía para el cuidado de su salud.



Inocuidad alimentaria: es todo alimento apto para el consumo humano, según las reglamentaciones técnicas nacionales e internacionales vigentes, que garantizan su buena condición biológica, química o física para su consumo.



Licencia sanitaria para establecimientos de alimentos preparados: documento que emite el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS), mediante el cual se certifica que un establecimiento cumple con las condiciones higiénicas, técnicas y de salud para operar legalmente.



Obesidad: es una enfermedad crónica, caracterizada por el aumento de la grasa corporal, asociada a un mayor riesgo para la salud.

Base legal

Ley de Alimentación Escolar Decreto 16-2017

Artículo 23. Restricción

El Ministerio de Educación supervisará que exista disponibilidad, entre otros, de alimentos saludables en los centros educativos públicos y privados de educación inicial, preprimaria, primaria y media.

Artículo 27. Alimentos comercializados en centros educativos

Las tiendas, kioscos, cafeterías, comedores y otros puntos de comercialización de alimentos que se encuentren dentro de los centros educativos públicos y privados, de todos los niveles, tendrán a disposición alimentos y bebidas de los incluidos en el listado de alimentos saludables.

Reglamento de Alimentación Escolar Acuerdo Gubernativo 183-2018

Artículo 30. Promoción de hábitos alimenticios saludables en los centros educativos privados

Los centros educativos privados promoverán hábitos alimentarios saludables mediante algunas acciones, como incluir alimentos saludables dentro de las áreas de expendio y consumo, tales como tiendas, kioscos, cafeterías, comedores u otros, a un costo accesible.

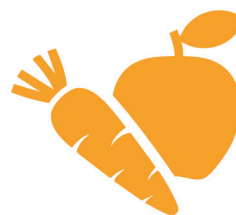
¿Por qué es importante promover tiendas o ventas escolares saludables?



Promueve la disponibilidad
de alimentos saludables en
el centro educativo



Contribuye a la
nutrición y salud del
estudiante



Incentiva el
consumo de frutas
y verduras



Es una estrategia
para disminuir la
prevalencia de
sobrepeso y obesidad



Promueve hábitos
alimenticios
saludables

Estructura de las frecuencias de alimentos saludables



Diariamente

- Frutas
- Verduras
- Pan
- Tortilla
- Atoles
- Semillas
- Otros

Los alimentos que se encuentren en **diariamente** son aquellos que aportan nutrientes que el cuerpo necesita todos los días y que son considerados saludables.

Frecuencia



1 a 2 veces por semana

- Chocolate caliente
- Fruta con miel o crema
- Fritos

Los alimentos que se encuentren en **1 a 2 veces por semana**, son aquellos que su consumo debe ser moderado debido a que en exceso puede ser dañino para la salud. Entre ellos se encuentran los siguientes:

1 a 2 veces por semana

Preparación

Chocolate caliente

Las tabletas de chocolate para preparar bebida caliente suelen contener una cantidad elevada de azúcar y de grasa.

Fruta con miel o crema

La miel, al igual que el azúcar, puede contribuir al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles cuando se consume en exceso. Asimismo, la crema contiene grasas saturadas que, en grandes cantidades, pueden ser perjudiciales para la salud.

Fritos (envueltos, tacos duros, tostadas)

Estas preparaciones se caracterizan por ser preparados con una gran cantidad de aceite.

Características

Diariamente

Preparaciones sugeridas para ofrecer en la tienda, ventas y cafeterías escolares dentro de los centros educativos:

A. Opciones frías



- Agua de coco
- Agua segura
- Frescos de frutas
- Helados de fruta (agregar fruta picada)
- Licuado de frutas de temporada con agua o con leche
- Refresco de cáscara de piña
- Refresco de rosa de jamaica
- Refresco de rosa de jamaica con piña
- Refresco de limonada con pepino y chía
- Yogurt natural con fruta



Recomendaciones

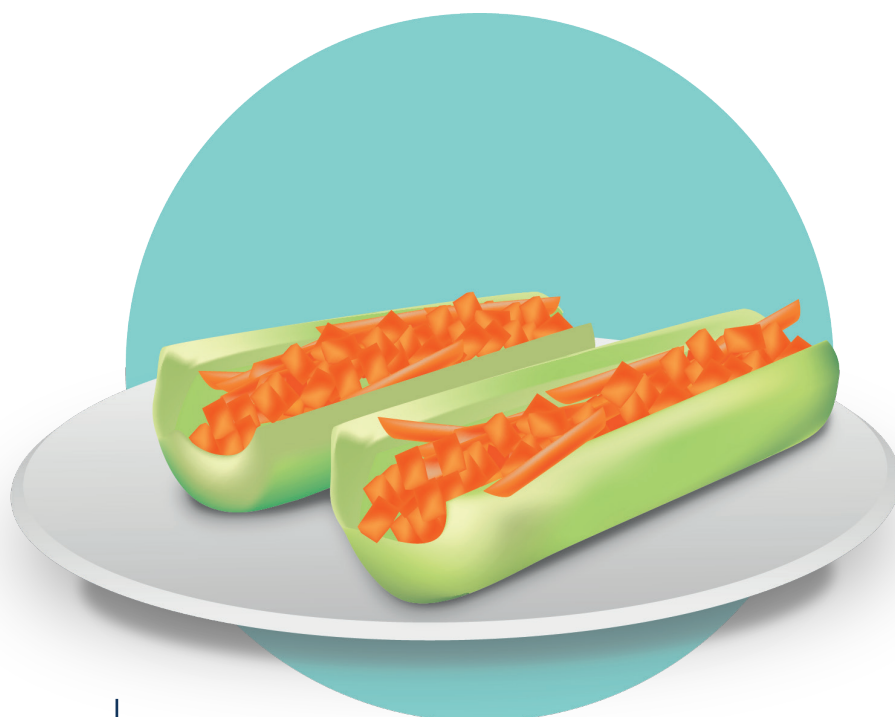
- Para las preparaciones utilice leche entera o yogurt en lugar de bebidas con leche y grasa vegetal añadida.
- Utilice agua segura y poca azúcar.
- Evite el uso de edulcorantes.



Cápsulas nutricionales

- Las frutas son fuente de vitaminas, minerales y antioxidantes. Además, si se combina con leche o yogurt tiene un aporte de proteína.
- Las bebidas con leche y grasa vegetal añadida, tienen un aporte de proteína menor a la leche entera.

B. Opciones de verduras



Canoas de pepino

- Canoas de pepino con zanahoria rallada, limón, sal y pepita
- Palitos de zanahoria, apio, pepino u otras verduras con limón, pepita y sal
- Zanahorias o rábano rallado con limón y sal



Recomendación

Evite el uso de condimentos preparados como, consomé y chamoy. Tampoco agregue frituras empaquetadas a los alimentos.



Cápsula nutricional

Las verduras aportan fibra, vitaminas y minerales. Entre más colores consuma mejor.

C. Opciones de frutas



- Cóctel de frutas
- Gelatina sin sabor con frutas picadas
- Manzana con canela
- Naranja, mango o piña con pepita
- Pinchos de frutas de temporada



Recomendación

No utilice otro tipo de jarabes ni cremas de avellanas, dulce de leche o leche condensada.



Cápsula nutricional

Las frutas son fuente de fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes. Entre más colores consuma, mejor.

D. Opciones calientes



- Atoles con leche
- Atoles simples
- Caliente de manzana o piña



Recomendaciones

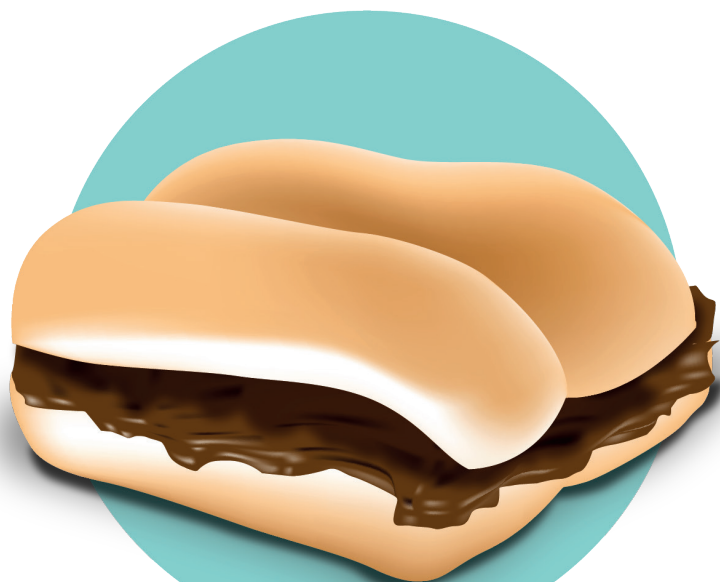
- Utilice poca azúcar.
- Para las preparaciones utilice leche entera en lugar de bebidas con leche y grasa vegetal añadida.



Cápsulas nutricionales

- Si combina los atoles con leche entera tiene un aporte de proteína.
- Las bebidas con leche y grasa vegetal añadida, tienen un aporte de proteína menor a la leche entera.

E. Opciones con pan o tortilla



- Aguacate
- Carne de res
- Ejotes
- Frijoles
- Huevo en distintas preparaciones
- Pacaya
- Pollo
- Queso fresco
- Requesón



Recomendaciones

- Utilice condimentos naturales para sazonar las preparaciones.
- Evite el uso de consomé y sazónadores preparados y empacados.
- Promueva el consumo de alimentos de origen animal y verduras.

Cápsulas nutricionales



- El pan y la tortilla, con medida, son alimentos buenos, ya que el cuerpo los necesita para tener energía.
- El queso es fuente de proteína, calcio y vitaminas.

F. Otras opciones



- Elote o granos de elote tostados o asados con limón y sal
- Frutos secos (manía, marañón, almendras)
- Frutos secos con limón, sal y pepita
- Garbanzos tostados con limón y sal
- Plátanos cocidos
- Poporopos naturales



Recomendaciones

- No agregue mantequilla ni caramelo a los poporopos.
- Ofrezca alimentos que tengan cantidades pequeñas de sal.
- Utilice canela para cocer los plátanos.



Cápsula nutricional

Los frutos secos proporcionan grasa saludable que ayuda al cerebro.

1 a 2 veces por semana

A. Opciones calientes



- Chocolate con agua
- Chocolate con leche



Recomendaciones

- Utilice el chocolate artesanal.
- Utilice poca azúcar.
- Para las preparaciones utilice leche entera en lugar de bebidas con leche y grasa vegetal añadida.
- No agregue malvaviscos.



Cápsulas nutricionales

- El chocolate es fuente de grasa, por lo que se debe consumir con moderación.
- El café interfiere en el aprovechamiento de calcio y hierro de los alimentos.

B. Opciones de frutas



- Banano o fresas con crema
- Vasos de fruta con miel



Recomendaciones

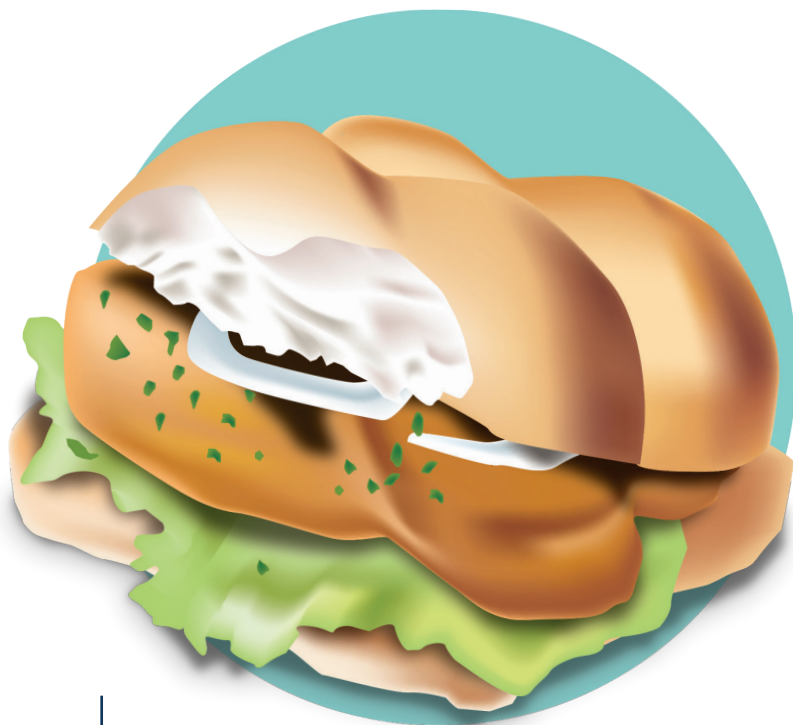
- Utilice poca miel y crema en las preparaciones.
- No agregue azúcar a ninguna de las preparaciones.



Cápsula nutricional

La miel se debe consumir moderadamente al igual que el azúcar, ya que en exceso puede ser dañina para la salud.

C. Opciones con pan o tortillas



- Chile relleno
- Crema
- Mantequilla de maní
- Pacaya o ejotes envueltos
- Queso crema
- Tortillas de harina con carne o pollo

Recomendaciones



- Utilice aceite vegetal para las preparaciones fritas.
- Utilice mantequilla de maní natural. Evite aquellas que tienen conservantes y una gran cantidad de sal.
- Evite agregar aderezos artificiales a los panes y a las tortillas.

Cápsulas nutricionales



- El pan y la tortilla, con medida, son alimentos buenos, ya que el cuerpo los necesita para tener energía.
- Evite las preparaciones fritas porque contienen una gran cantidad de grasa.

D. Otras opciones



- Burritos de carne o pollo
- Chuchitos
- Panqueques con miel y frutas
- Panqueques de banano
- Papas doradas
- Pasas
- Plátanos fritos con crema
- Tacos duros de pollo o carne y verduras
- Tostadas con salsa, frijol, aguacate, chao mein o pollo



Recomendaciones

- Evite agregar aderezos a las preparaciones, especialmente los artificiales.
- Utilice poca miel en los panqueques.
- Utilice aceite vegetal para las preparaciones fritas.



Cápsula nutricional

Recuerde que las preparaciones fritas contienen una gran cantidad de grasa, por eso deben consumirse moderadamente.

Recetas de preparaciones

Licudo de frutas con leche



Rendimiento:

1 vaso



Preparación:

- 1 Lave y desinfecte las frutas.
- 2 En una licuadora, agregue la leche, la fruta, el yogurt, la avena en hojuelas, azúcar y canela al gusto. Licue.



Ingredientes:

- $\frac{1}{4}$ de taza de leche
- $\frac{1}{4}$ de taza de fruta de temporada
- Canela en polvo al gusto.
- $\frac{1}{4}$ taza de yogurt
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharada de avena en hojuelas



- Azúcar máxima: 4 cucharaditas por cada litro.
- Porción por niño: 1 vaso.
- Yogurt: sin azúcar.
- Leche de vaca entera.

Limonada de pepino con chía



Rendimiento:

1 vaso



Preparación:

- 1** Lave y desinfecte el pepino y el limón. Pele el pepino.
- 2** Agregue el agua, el azúcar y el pepino en la licuadora. Licue.
- 3** Parta el limón por la mitad y exprima.
- 4** Agregue la chía y mezcle.



Ingredientes:

- 1 cucharadita de chía
- $\frac{3}{4}$ de taza de agua
- $\frac{1}{2}$ limón
- 2 cucharaditas de azúcar
- $\frac{1}{4}$ de pepino



- Azúcar máxima: 2 cucharaditas por cada litro.
- Porción por niño: 1 vaso.

Refresco de rosa de jamaica con piña



Rendimiento:

1 vaso



Preparación:

- 1 Lave y desinfecte la piña y la rosa de jamaica. Pele la piña.
- 2 Hierva la rosa de jamaica y la canela.
- 3 Agregue el azúcar al agua.
- 4 Agregue el agua de rosa de jamaica (esencia) al recipiente con el agua previamente endulzada. Mezcle.
- 5 Pique la piña en trozos pequeños y agregue a la rosa de jamaica.



Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ de taza de rosa de jamaica
- $\frac{1}{2}$ rodaja de piña en trocitos
- 2 cucharaditas de azúcar
- Canela en raja al gusto
- Agua



- Azúcar máxima: 2 cucharaditas por cada litro.
- Porción por niño: 1 vaso.

Helados de fruta



Rendimiento:

1 helado



Preparación:

- 1** Lave y desinfecte las frutas.
- 2** En un recipiente (puede ser un vaso desechable) agregue la limonada o la rosa de jamaica.
- 3** Luego, agregue el azúcar y mezcle.
- 4** Agregue la fruta picada y la chía. Mezcle.
- 5** Congele.



Ingredientes:

- ¼ de taza de limonada o rosa de jamaica
- 1 cucharadita de azúcar o sin azúcar
- ¼ de taza de fruta de temporada picada
- 1 cucharadita de chía



- Azúcar máxima: 1 cucharadita por helado.
- Porción por niño: 1 helado.
- Si la limonada o la rosa de jamaica ya tienen azúcar, se recomienda no agregar más.

Gelatinas sin sabor con fruta



Rendimiento:

1 vaso



Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ de taza de jugo de naranja o limonada natural
- 1 cucharadita de azúcar o sin azúcar.
- Fruta de temporada picada
- 1 sobre de gelatina sin sabor



Preparación:

- 1 Hidrate la gelatina sin sabor, con $\frac{1}{2}$ taza de jugo de naranja o limonada a temperatura ambiente o fría.
- 2 Luego, hierva el jugo de naranja o limonada restante.
- 3 Una vez que la gelatina sin sabor esté hidratada, agregue el jugo de naranja o limonada caliente. Mezcle hasta disolver.
- 4 Agregue las frutas picadas y el azúcar. Luego, llene los moldes (pueden ser vasos desechables). Refrigere.



- Azúcar máxima: 1 cucharadita por sobre.
- Porción por niño: 1 vaso.
- Si la naranjada o la limonada, ya tienen azúcar, se recomienda no agregar más.
- No utilice piña o papaya, ya que son frutas que no permiten que la gelatina se cuaje.

Canoas de pepino y zanahoria con limón y sal



Rendimiento:

1 porción



Preparación:

- 1** Lave y desinfecte las verduras. Pele la zanahoria y el pepino.
- 2** Retire las semillas y parta a la mitad el pepino.
- 3** Ralle el rábano y la zanahoria.
- 4** En medio del pepino, agregue rábano y zanahoria.
- 5** Parta a la mitad y exprima el limón.
- 6** Agregue la pepita al gusto y sal.

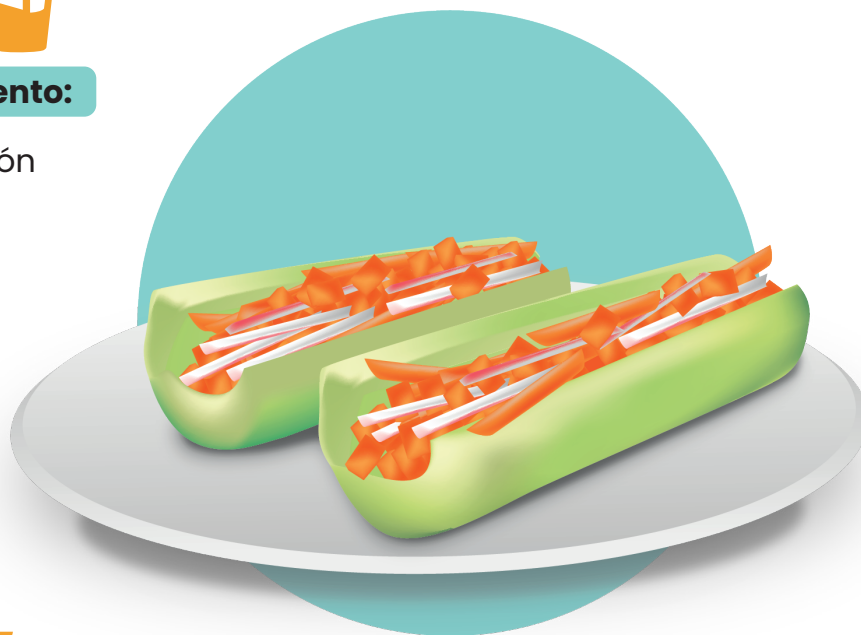


- Limite la cantidad de sal.
- Porción por niño: ½ pepino.
- Puede agregar otras verduras e incluso fruta.



Ingredientes:

- Rábano rallado (opcional)
- ½ limón
- Pepita al gusto
- Pizca de sal (límite)
- Zanahoria rallada
- ½ Pepino



Pan tostado con aguacate y huevo



Rendimiento:

2 panes
franceses o 1
pan pirujo



Preparación:

- 1 Parta a la mitad el francés o el pirujo. Luego, tuéstelo.
- 2 En una olla con agua segura, hierva el huevo hasta que esté duro.
- 3 Retire la cáscara de huevo y parta en rodajas.
- 4 Lave y parta a la mitad el aguacate. Machacar hasta que tenga una consistencia de puré. Puede agregarle gotas de limón y pimienta, agregar también la sal.
- 5 Esparza el guacamol en el pan y coloque las rodajas de huevo.

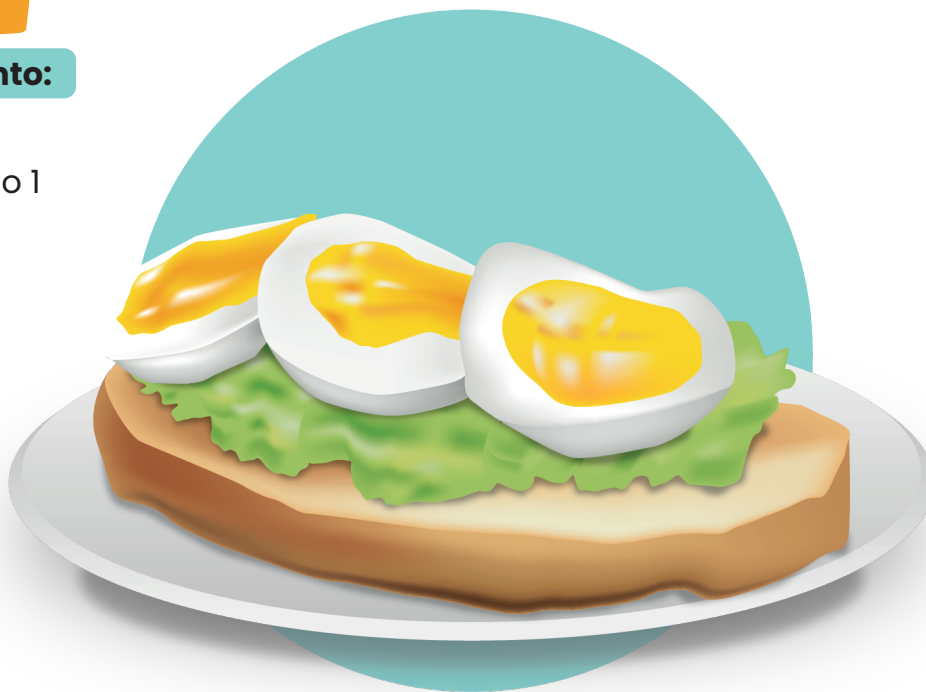


- Limite la cantidad de sal.
- Porción por niño: 2 franceses y 1 pirujo.
- El huevo puede ser estrellado o revuelto.
- Se aconseja que el huevo siempre esté bien cocido.



Ingredientes:

- 1 huevo duro
- 1 pizca de sal (límite)
- 2 cucharadas de guacamol
- 2 franceses o 1 pirujo tostado
- Pimienta al gusto



Panqueques de avena y banano



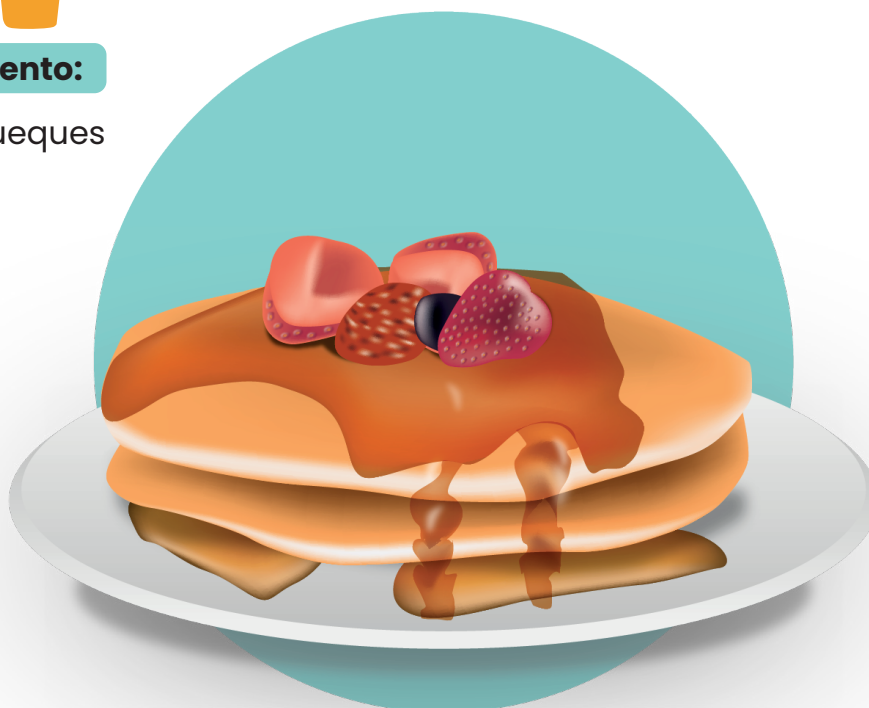
Rendimiento:

5 pancakes



Ingredientes:

- 1 banano
- 1 huevo
- ½ taza de leche entera
- Aceite
- 1 taza de avena molida
- 1 cucharadita de miel o fruta
- Canela en polvo al gusto



Preparación:

- 1 Agregue el huevo, la avena, el banano, la leche y la canela a la licuadora. Mezcle.
- 2 En un sartén, agregue aceite y prepare los pancakes.
- 3 Luego, agregue 1 cucharadita de miel encima o puede colocar fruta picada.



- Porción por niño: 2 pancakes
- Utilice aceite vegetal en lugar de mantequilla o manteca de cerdo.
- Limite la cantidad de miel y de aceite.
- El rendimiento de la receta puede variar dependiendo del tamaño de los pancakes.

Quesadilla de pollo y espinacas



Rendimiento:

1 quesadilla



Preparación:

- 1 Limpie el pollo. Desinfecte la espinaca.
- 2 Cocine el pollo al gusto. Utilice condimentos naturales para sazonar.
- 3 Lave y pique la espinaca y el tomate.
- 4 Sofría el pollo con la espinaca y el tomate. Agregue sal y mezcle.
- 5 Agregue en la tortilla de harina, el pollo, la espinaca, el tomate, el queso y el aguacate en trocitos.



Ingredientes:

- 2 cucharadas de espinaca picada u otra hierba
- 2 cucharadas de pollo cocido
- Aceite (límite)
- Pizca de sal (límite)
- 2 cucharadas de tomate picado
- ¼ de aguacate
- 1 cucharada de queso
- 1 tortilla de harina mediana



- Porción por niño: 1 quesadilla.
- Utilice aceite vegetal en lugar de mantequilla o manteca de cerdo.
- Limite la cantidad de sal.
- Puede cambiar el pollo por carne de res.
- El queso puede ser de capas, mozzarella, requesón y queso fresco.

Chalupa de carne



Rendimiento:

1 chalupa



Preparación:

- 1** En un sartén con aceite, sofría la carne molida con una pizca de sal.
- 2** Pique la lechuga previamente desinfectada.
- 3** Prepare el pico de gallo (se puede agregar cilantro y cebolla).
- 4** En una tortilla, agregue la lechuga, la carne, el pico de gallo, el queso y encima la crema.



Ingredientes:

- 1 cucharadita de pico de gallo
- Lechuga picada
- 2 cucharadas de carne molida
- Pizca de sal (limite)
- 1 cucharadita de crema
- 1 cucharada de queso
- Tortilla suave o frita
- Aceite (limite)



- Porción por niño: 1 chalupa
- Utilice aceite vegetal en lugar de mantequilla o manteca de cerdo.
- Limite la cantidad de sal.
- Puede cambiar la carne molida por pollo.
- El queso puede ser de capras, mozzarella, requesón y queso fresco.

Elote o granos de elote asado con limon y sal



Rendimiento:

1/2 elote



ingredientes:

- Pizca de sal (limite)
- ½ limón
- ½ elote
- Pepita al gusto



Preparación:

- 1 Cocine o ase el elote.
- 2 Parta a la mitad o desgrane el elote.
- 3 Agregue limón, sal y pepita.



- Porción por niño: ½ elote
- Limite la cantidad de sal.
- Puede cambiar el elote por manías.

Protocolo para la venta de alimentos en el centro educativo

- 1** Asegure que el área de venta esté limpia, seca y libre de plagas o roedores.
- 2** Desinfecte las superficies antes y después de la venta de alimentos.
- 3** Mantenga el pelo recogido, utilice redecilla, gabacha y uñas cortas y limpias.
- 4** Los basureros deben estar lejos de los alimentos y permanecer cerrados.
- 5** Coloque la licencia sanitaria extendida por el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social en un lugar visible.
- 6** Si se encuentran dos personas atendiendo, designe a una a cargo de los alimentos y otra a cargo de la recepción de dinero. Si el caso fuera que solo hay una persona, prepare los alimentos y luego reciba el dinero. Después de recibir el dinero siempre desinfectese las manos con alcohol.
- 7** Ordene los productos considerando la fecha de vencimiento.
- 8** Evite almacenar los alimentos junto con implementos de limpieza e higiene o químicos como desinfectantes, cloro, alcohol, detergentes, entre otros.

Anexos

Anexo 1. Lavado de manos



Mójese las manos con agua del chorro o agua corrida con una palangana.



Use jabón con agua para lavarse.



Frótese las manos tantas veces como sea posible.



Deságüese las manos con abundante agua.



Use un trapo o toalla limpios para secarse las manos o después de lavarlas, déjelas secar al aire (no use ropa para secarlas).

Anexo 2. Desinfección del agua



1 Utilice un gotero y agregue 1 gota de cloro líquido por cada litro de agua.



2 Mezcle bien y deje reposar durante 30 minutos antes de consumir.

Tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

Concentración del cloro: utilice cloro doméstico sin fragancias ni aditivos, con una concentración de hipoclorito de sodio entre 5% y 6%, el cual puede consultar en el etiquetado del producto.

Almacenamiento: guarde el cloro en un lugar fresco y oscuro, fuera del alcance de niños(as) y lejos de los alimentos.

Anexo 3. Desinfección de vegetales y frutas

La desinfección de vegetales y frutas es importante para eliminar cualquier suciedad, microorganismos y residuos de pesticidas que pueden causar alguna enfermedad o intoxicación.

Por lo tanto, el procedimiento para la desinfección de los vegetales y frutas se prepara de la siguiente manera:



- 1** Utilice 10 gotas de cloro en 1 litro de agua.
- 2** Lave los vegetales y frutas bajo el chorro de agua hasta eliminar todos los restos del suelo.
- 3** Inmediatamente después de preparar la solución, sumerja los vegetales y las frutas.
- 4** Deje en reposo durante 10 minutos.
- 5** Desagüe los vegetales y las frutas bajo un chorro de agua potable corriente.
- 6** Escurra los vegetales y las frutas.

Listado de alimentos saludables para el Programa de Alimentación Escolar en modalidad de alimentos servidos y comercialización de alimentos en centros educativos

2026

Alimentos fuente de grasa y azúcares

Aceite* (canola, coco, girasol, maíz, oliva, soya), ajonjolí, aguacate, carnaza de coco, chía, chocolate en tableta para bebida*, crema*, queso crema*, nueces, semillas (ayote), mantequilla de maní, pepitoria y semilla de cacao*.

Alimentos reguladores

(Vitaminas y minerales):

Todas las frutas, de preferencia aquellas de color amarillo intenso, rojo y naranja. Todas las verduras de preferencia aquellas de colores verde intenso, rojo, amarillo y anaranjado. Todas las hierbas de preferencia de colores verde intenso. Flores comestibles como la flor de izote, loroco, flor de ayote/calabaza, entre otros. Hongos comestibles como los hongos ostra, champiñones, anacates. Estos alimentos deben ser frescos y preferiblemente de la región de acuerdo a la temporada.



Condimentos naturales**

Sal, cilantro, hierbabuena/menta, perejil, canela, achiote, ajo, anís, apazote, zamat, jengibre, chile gūaque, chile pasa, comino, romero, clavo, albahaca, laurel, orégano, pimienta, tomillo, vinagre, té negro, hojas de higo, hojas de té de limón y zacate de limón.

*Estos alimentos deben ser consumidos o adquiridos moderadamente.

Los condimentos naturales **no son un grupo de alimentos, han sido considerados con el propósito de mejorar la aceptabilidad de la alimentación escolar.

Alimentos constructores

(Proteínas):

Huevos criollos o nacionales de color blanco o rosado, leche fluida o en polvo (de vaca o de cabra), mezclas vegetales nutricionalmente mejoradas fluida o en polvo, proteína texturizada de soya (carne vegetal), carne de pollo (de preferencia criollo o nacional), carne de res, carne de cerdo, vísceras, quesos, requesón, amaranto (granulado o en harina), harina de ramón, soya (bebida fluida o en polvo y grano) y yogurt natural. Mariscos y variedad de pescados.

Alimentos energéticos

(Carbohidratos):

Arroz en grano, arroz quebrado, arroz en grano precocido, avena mosh, avena molida, fécula de maíz, fécula de yuca, sémola de trigo, pinol granulado o en harina, tiste, cebada, harina de maíz nixtamalizada, harina de trigo, harina para panqueques, pan francés, pan pirujo, bollos, pan de rodaja, pastas alimenticias (coditos, corbatitas, fideos, fideos para chao mein y otras formas), tortillas de harina de trigo o de maíz, tostadas*, arveja, elote, maíz en grano, frijol (negro, rojo, blanco o alguna variedad local), garbanzo en grano o en harina, haba en grano o harina, lenteja, papa, camote, ichintal, macal, malanga, yuca, fruta de pan o mazapán, plátano verde o maduro, granola, pasas, ciruela pasa, azúcar fortificada con vitamina A*, miel de abeja* y panela*.

Referencias

Chávez de Guevara, R. E., Rivas Gaitán, M. del C., Dárdano, C., Sosa, M. del C., Maldonado, N., Rodríguez, C. del C., Claros de Flores, C., Núñez, I. Y., & Navarro, A. (2007). Tiendas escolares saludables. Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación, Ministerio de Educación y Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). <https://es.slideshare.net/slideshow/tiendas-escolares-saludables/13103359>

Dirección General de Fortalecimiento de la Comunidad Educativa. (2025). Situación nutricional de los estudiantes en los centros educativos públicos que son beneficiados del Programa de Alimentación Escolar 2025.

Food and Drug Administration. (s. f.). Manipulación segura de los alimentos: Lo que usted debe saber. <https://www.fda.gov/food/buy-store-serve-safe-food/manipulacion-segura-de-los-alimentos-lo-que-usted-debe-saber>

Ley de Alimentación Escolar, Decreto Número 16-2017, reformado por el Decreto Número 12-2021 (2021).

Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación. (s. f.). Épocas de siembra y cosecha en condiciones normales. https://www.maga.gob.gt/sitios/diplan/download/informacion_del_sector/publicaciones_diversas/%C3%89pocas%20de%20siembra%20y%20cosecha%20de%20productos%20agr%C3%ADcolas%20en%20Guatemala.pdf

Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social & Organización Panamericana de la Salud/ Organización Mundial de la Salud. (2006). Guía técnica: Tratamiento y desinfección de agua para consumo humano por medio de cloro. <https://desastres.medicina.usac.edu.gt/documentos/docgt/pdf/spa/doc0214/doc0214>

Organismo Internacional Regional de Sanidad Agropecuaria. (s. f.). Guía para uso de cloro en desinfección de frutas y hortalizas de consumo fresco, equipos y superficies en establecimientos. <https://www.oirsa.org/contenido/2020/Guia%20para%20uso%20de%20cloro%20como%20desinfectante%20en%20establecimientos%2023.06.2020.pdf>

Quiroz, C., Castro-del Campo, N., Heredia, J., Contreras-Angulo, L., González-Aguilar, G., & Ayala-Zavala, J. (2025). ¿Qué tanto cloro es seguro para desinfectar alimentos y agua en el hogar? Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo. <https://www.ciad.mx/que-tanto-cloro-es-seguro-para-desinfectaralimentos-y-agua-en-el-hogar/>

Reglamento de la Ley de Alimentación Escolar, Acuerdo Gubernativo No. 183-2018 (2018).



Ministerio de
Educación