

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

vive
Saludable
Vive Feliz

**YA ES HORA DE
UNA VIDA SALUDABLE**



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

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

vive
Saludable
Vive Feliz



Gobierno de
México

Educación
Secretaría de Educación Pública

Salud
Secretaría de Salud



SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA

YA ES HORA DE... COMER BIEN



Preparaciones saludables para los niños

Conoce qué alimentos se
podrán ofertar en las
escuelas

Alimentos que estarán permitidos

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

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

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

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

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

Alimentos que estarán prohibidos

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

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

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

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

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

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



Verduras
(nopales, calabazas, etc.)



Leguminosas
(lenteja, frijol, etc.)



Frutas
(manzana, naranja, etc.)



Cereales y granos
(amaranto, avena, etc.)



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

