



Educación

Secretaría de Educación Pública

SERVICIO DE ALIMENTACIÓN

... GUÍA 2026 ...



La **ESCUELA**
Es **NUESTRA**



Gobierno de
México

Educación
Secretaría de Educación Pública

Bienestar
Secretaría de Bienestar



PROGRAMAS PARA EL
BIENESTAR



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Mario Delgado Carrillo

SECRETARÍA DE BIENESTAR

Ariadna Montiel Reyes

DIRECCIÓN GENERAL LA ESCUELA ES NUESTRA

Pamela López Ruiz

“Este Programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa.” Quien haga uso indebido de los recursos de este Programa deberá ser denunciado y sancionado de acuerdo con la ley aplicable y ante la autoridad competente.

D.R. © Secretaría de Educación Pública, 2026
Av. Universidad No.1200, Col. Xoco,
Alcaldía Benito Juárez, Ciudad de México

Impreso en México
DISTRIBUCIÓN GRATUITA- PROHIBIDA SU VENTA

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	4
CONFORMACIÓN Y FUNCIONAMIENTO	5
FUNCIONES DE LA(EL) CESA	6
RENDICIÓN DE CUENTAS	7
SUGERENCIAS PARA SU IMPLEMENTACIÓN	7
PREVENCIÓN DE SITUACIONES DE RIESGO	10
OPERACIÓN DEL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN	11
Planificación del menú cíclico	11
Planificación de las compras	11
Incentivar el consumo local	14
HIGIENE	15
Higiene Personal	15
Higiene de la cocina y comedor	16
Higiene de instrumentos y utensilios	16
Prevención de fauna nociva	18
Higiene de insumos y alimentos	19
Verificación del área de trabajo	20
Preparación de alimentos	21
Acciones durante la preparación de alimentos	23
RECOMENDACIONES PARA DISMINUIR LOS RIESGOS DE ACCIDENTES	24
SITUACIONES DE RIESGO POR FUENTE DE ENERGÍA PARA LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS	27
CONSUMO ESCOLAR	29
Espacios para el consumo de alimentos	29
Organización del comedor o espacios para el consumo de los alimentos	29
A la hora de comer...	29
Actividades recomendadas en el comedor escolar	30
Separación de residuos	31
Al finalizar el consumo de los alimentos	32
ANEXO	33
GLOSARIO	34
BIBLIOGRAFÍA	35

PRESENTACIÓN

El objetivo más importante del Gobierno Federal es lograr consolidar un verdadero estado de bienestar en beneficio de todas y todos.

Toda persona tiene derecho a la educación y que esta sea equitativa, por lo que el Estado implementa políticas incluyentes y transversales que favorecen el ejercicio de este derecho a fin de combatir las desigualdades. Asimismo, se ha establecido como derecho constitucional la entrega de apoyos económicos a la población vulnerable para aspirar a alcanzar el derecho al bienestar de quienes más lo necesitan, este derecho permite garantizar la universalidad de los derechos humanos, promover la participación política y comunitaria, así como lograr un nivel básico de bienestar.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS):

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedad o incapacidad.

En este sentido, el Servicio de Alimentación (SA) es un esfuerzo colaborativo de la Comunidad Escolar para brindar alimento de calidad nutritiva a las y los estudiantes. Para ello, cada escuela que ofrece el SA cuenta con un Comité Escolar de Administración Participativa (CEAP), responsable de administrar los recursos que se le entregan de forma directa y decidir lo que convenga para el bienestar de la población escolar.

Para asegurar la efectividad del beneficio, es fundamental el apoyo de las madres, padres o tutores, posibilitando el adecuado funcionamiento del servicio de alimentos calientes, a través de la selección de ingredientes, la preparación de los platillos y la distribución durante todos los días hábiles del ciclo escolar, garantizando un espacio higiénico.

Conforme a lo establecido en las Reglas de Operación (RO) del Programa La Escuela es Nuestra (PLEEN) para el ejercicio fiscal 2026, el SA se define como el **subsidio que otorga el Programa para que el CEAP de los planteles de educación básica pública pueda ejercerlo para brindar el servicio de alimentación, con el fin de fortalecer la salud del alumnado.**

CONFORMACIÓN Y FUNCIONAMIENTO

El CEAP que decida brindar el SA considerará lo siguiente:

- A** Brindar el SA a las y los alumnos sin costo para sus familias.
- B** Ofrecer el SA en planteles que tengan uno o más turnos.
- C** Planificar el SA conforme al presupuesto y prioridad que la Comunidad Escolar determine contemplando tanto el costo promedio por las y los alumnos como el apoyo económico para la(el) Coordinadora(or) Escolar del SA (CESA).
- D** Designar y someter a votación de la Asamblea a la madre, padre o tutora(or) integrante de la Comunidad Escolar que fungirá como CESA.
- E** El CEAP, por conducto de su Tesorera(o), es el responsable de brindar el apoyo económico a la(el) CESA, mediante un recibo en el que se registre fecha, nombre y firma de la persona que entrega el apoyo, nombre y firma de la persona que recibe, así como el concepto para el cual va destinado el apoyo.
- F** El apoyo económico puede utilizarse para el SA aun cuando el CEAP decida no extender el horario del plantel.
- G** Elaborar el **“Formato de Control de Gastos”**, para el reporte de los gastos que se realicen, así como informar a la Comunidad Escolar las acciones del SA realizadas.
- H** Ofrecer alimentos y bebidas que favorezcan la alimentación correcta de las y los estudiantes, considerando el aporte calórico adecuado para su edad, condiciones de vida y los nutrimentos necesarios para su desarrollo. **El SA deberá realizarse con apego a la Normativa vigente aplicable en materia de expendio y distribución de alimentos y bebidas en las escuelas del Sistema Educativo Nacional (SEN).**

El **costo del alimento por día**, se sugiere sea de **hasta \$15.00** por alumna(o), durante el periodo en que se brinde el servicio.



El **apoyo económico sugerido para la (el)CESA** es de **hasta \$3,800.00** mensuales, durante el periodo que se brinde el servicio.

*** No se considerarán los periodos vacacionales y días feriados previstos en el calendario escolar**

FUNCIONES DE LA(EL) CESA

La(el) CESA podrá ser una(un) integrante de la Comunidad Escolar, madre, padre o tutor(a) quien es responsable de organizar e implementar el SA en el plantel.

Sus funciones son las siguientes:



- 01 Participar en las reuniones y Asambleas** convocadas por el CEAP, con derecho a voz y voto en temas relacionados al SA.
- 02 Planear, organizar y desarrollar** la operación del SA en la escuela, con acuerdo de los integrantes del CEAP y con la participación de madres y padres de familia o tutores.
- 03 Organizar la compra de insumos e ingredientes** para la preparación y cocción de los alimentos, como leña, gas o carbón, de acuerdo con las características de los espacios.
- 04 Colaborar con la(el) Tesorera(o)** del CEAP recabando facturas y recibos simples, registrando los ingresos y gastos en el Formato de Control de Gastos.
- 05 Informar al CEAP periódicamente sobre el ejercicio de los recursos.**
- 06 Organizar con acuerdo del CEAP la participación de madres, padres o tutoras(es)** para que de manera voluntaria apoyen diariamente a proveer este servicio en la escuela.
- 07 Verificar la higiene de los espacios para la preparación y consumo de alimentos** en coordinación con integrantes de la Comunidad Escolar que proporcionan apoyo en el Servicio de Alimentación.
- 08 Garantizar** que el SA se brinde conforme a las disposiciones jurídicas aplicables.
- 09 Apoyar al CEAP a publicar**, en un lugar visible del Plantel, el **Formato de Control de Gastos y el Formato de Rendición de Cuentas**, así como la documentación que contribuya a informar a la Comunidad Escolar sobre las acciones realizadas y la aplicación de los recursos para el SA.

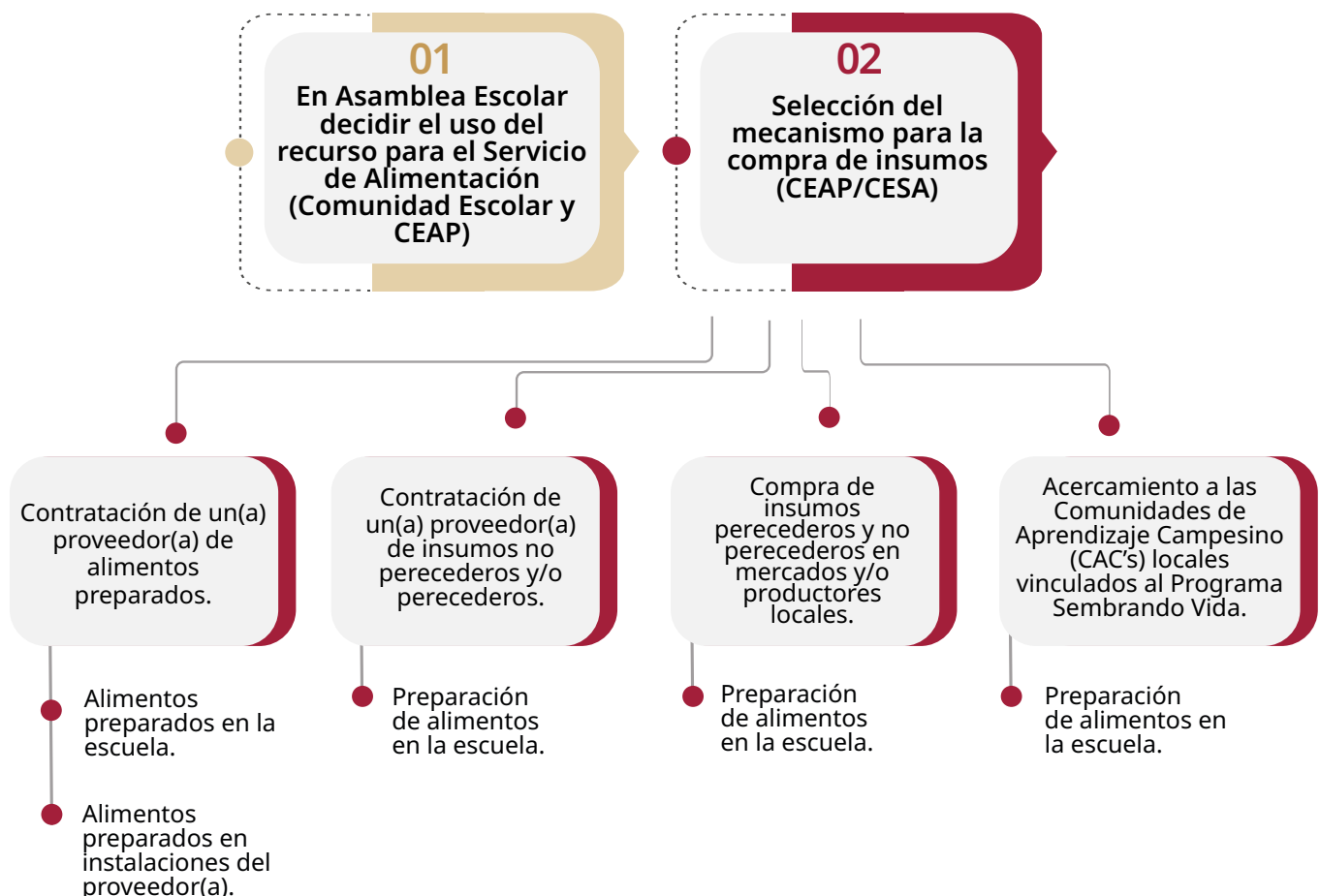
RENDICIÓN DE CUENTAS

Para la rendición de cuentas, el CEAP deberá integrar un expediente con los comprobantes de los gastos generados por las acciones del SA, como facturas y, en caso de realizar compras en comercios, negocios o con personas que no cuenten con los elementos para realizar la comprobación fiscal, los recibos simples, o cualquier tipo de comprobante o documento que cumpla con la normatividad aplicable y que se genere de la transacción.

Asimismo, el CEAP deberá convocar a Asamblea Escolar para informar los avances y el recurso que se ha destinado para brindar el Servicio de Alimentación.

SUGERENCIAS PARA SU IMPLEMENTACIÓN

El CEAP y la(el) CESA serán responsables del SA. La operación y funcionamiento del SA en las escuelas beneficiadas por el PLEEN depende en gran medida del entorno sociocultural y económico de cada escuela, así como de sus necesidades particulares, para su implementación se recomienda lo siguiente:



A continuación se describen algunas sugerencias relativas al gráfico anterior:

a) Contratación de un(a) proveedor(a) de alimentos preparados:

El(la) proveedor(a) prepara los alimentos en las instalaciones de la escuela o cocina tomando en cuenta las medidas sanitarias. En caso de que los alimentos se preparen fuera de la escuela se debe verificar que al ser entregados para ser consumidos se encuentren muy calientes para prevenir la presencia de gérmenes. El CEAP y la(el) CESA deberán supervisar la entrega de los alimentos. Se sugiere coordinar a las(os) integrantes de la Comunidad Escolar participantes para servir los alimentos en tiempo y forma, o en su caso supervisar que el(la) proveedor(a) los distribuya de manera correcta.

b) Contratación de un(a) proveedor(a) de insumos perecederos y/o no perecederos:

Establecer un acuerdo de abasto periódico (días hábiles escolares), para obtener precios fijos.

Las escuelas que cuenten con las condiciones físicas necesarias pueden preparar los alimentos en el plantel o utilizar espacios prestados o adaptados para la preparación de los platillos.

c) Compra de insumos perecederos y no perecederos en mercados y/o productores locales:

Comprar los ingredientes en tiendas y mercados locales, apoya a la economía familiar generando ciclos de ahorro solidario. Al mismo tiempo, esta forma de consumo garantiza frescura y calidad en los platillos que se ofrecen a las y los alumnos.

Se sugiere acordar que el abasto sea diario, para aligerar los procesos de almacenamiento.

d) Acercamiento a las Comunidades de Aprendizaje Campesino (CAC's) locales vinculados al Programa Sembrando Vida:

Estas iniciativas son viables para la adquisición de frutas y verduras de la estación, granos y cereales, productos elaborados como barras de cereales con miel, botanas saludables, tortillas, harinas, huevo, lácteos, etc. Para tener acceso es necesario identificar si tu Entidad Federativa forma parte de la iniciativa (solo participan 24 entidades) y se debe ubicar a nivel local quienes son las y los participantes de este Programa.



Es importante el acercamiento a las Comunidades de Aprendizaje Campesino (CAC's) locales vinculados al Programa Sembrando Vida, a través de la siguiente liga:

<https://www.gob.mx/bienestar/acciones-y-programas/programa-sembrando-vida>

e) Producción de insumos en la escuela:

Algunas escuelas cuentan con instalaciones para la producción de hortalizas, esta condición les permitirá ahorrar en insumos, al mismo tiempo que les aportará un gran contenido pedagógico-vivencial. Se sugiere que los insumos complementarios se adquieran de manera local en pequeños comercios o directamente con las(os) sembradoras(es).

CONSIDERACIONES

- El acuerdo con proveedoras(es) para la adquisición de alimentos preparados, frutas, verduras, granos, semillas, abarrotos o utensilios deberá realizarse por escrito, preferentemente.
- El contrato escrito, se realiza a través de la(el) Presidenta(e) del CEAP.
- La(el) Tesorera(o) es la(el) responsable de efectuar todos los pagos correspondientes al SA.
- En el contrato se establecen los tiempos (semanal, mensual, bimestral, trimestral u otro) y la forma de entrega (a domicilio, en el establecimiento del proveedor u otro), así como la penalización en caso de que el proveedor incumpla.
- Se recomienda pagar a contra entrega, es decir después de recibir los productos acordados a entera satisfacción.

PREVENCIÓN DE SITUACIONES DE RIESGO

Las situaciones de riesgo son aquellas circunstancias que puedan producir efectos adversos o daños a la salud y al medio ambiente derivados de errores humanos o fenómenos naturales.

Ejemplos de situaciones de riesgo:



Desde el campo o el mar, y hasta que llegan a nuestra mesa, los alimentos pasan por una serie de etapas, conocidas como cadena alimentaria (MSC, 2003). A lo largo de esta cadena los alimentos corren el riesgo de contaminarse por lo que el correcto manejo de los insumos por parte del SA en su conjunto es vital para la salud del alumnado.

Algunas situaciones de riesgo son las que se enlistan a continuación:



FÍSICO

- Presencia de objetos extraños.
- **Ejemplo:** Trozos de vidrio, madera, huesos, semillas de fruta, cabellos, uñas, joyería, entre otros.



QUÍMICO

- Presencia de agentes químicos.
- **Ejemplo:** Plaguicidas, sustancias tóxicas como combustibles, lubricantes, pinturas, detergentes, desinfectantes, entre otros.



BIOLÓGICO

- Presencia desequilibrada de microorganismos en las superficies y el aire, que al ser ingeridos vía oral o respiratoria enferman al comensal.
- **Ejemplo:** bacterias, parásitos, hongos, levaduras y virus.

OPERACIÓN DEL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN

La cadena alimentaria se compone de la producción de insumos perecederos o no perecederos, la distribución, el almacenamiento, la elaboración de los platillos y su consumo.

PLANIFICACIÓN DEL MENÚ CÍCLICO

Para que la alimentación escolar permita satisfacer las necesidades nutrimentales se recomienda diversificar los platillos a lo largo de las semanas, por lo que se propone establecer un menú cíclico.

El menú cíclico es una herramienta que permite organizar los platillos en un periodo determinado, se recomienda establecer 20 recetas diferentes para que, a lo largo de un mes, puedan disfrutar de una gran variedad de platillos.

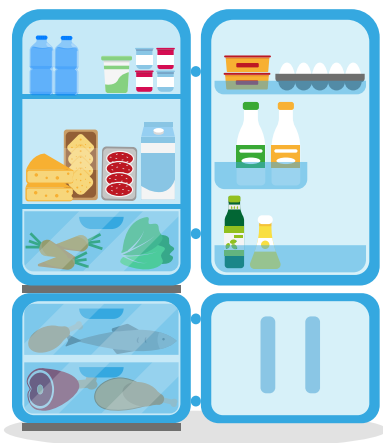
Es importante incluir verduras y frutas, cereales como arroz y tortilla, y una fuente proteica como las leguminosas (frijol, alubias, lentejas), huevo y/o carne de pollo, res, pescado o cerdo; además de optar por el consumo de agua simple potable.

Serán considerados alimentos y bebidas no permitidas para la preparación, distribución y expendio en las escuelas aquellos que contengan los sellos y las leyendas que incluye el sistema de etiquetado frontal de advertencia.

Es necesario identificar a las personas alérgicas, con problemas de deglución o que presenten alguna condición para tomar medidas al brindar el servicio.

PLANIFICACIÓN DE LAS COMPRAS

El primer paso es observar qué condiciones de almacenamiento y operación del comedor son viables, considerando el espacio escolar con el que dispone la escuela.



Almacenamiento de insumos perecederos: Estos insumos se descomponen en cuestión de horas o días. Es fundamental almacenarlos a una temperatura de 4 grados Celsius (°C). Si la escuela cuenta con refrigerador(es), les permitirá hacer compras de insumos perecederos semanales y mensuales.

Ejemplo de insumos perecederos: Frutas, verduras, carne, lácteos, entre otros.



Almacenamiento de insumos no perecederos: Son aquellos que tardan en descomponerse, siempre y cuando se almacenen de manera correcta.

Ejemplo de insumos no perecederos: cereales, leguminosas, productos enlatados, o envasados.

MEDIDAS COTIDIANAS PARA ALMACENAR Y CONSERVAR LOS INSUMOS:

- 1 Ventilación adecuada.
- 2 Evitar almacenar directamente en el piso.
- 3 Limpiar para evitar presencia de roedores o insectos.

Planificar en lo posible compras mensuales, garantizando las óptimas condiciones de los insumos.

Una vez determinado el tipo de almacenamiento con el que cuenta la escuela y los menús, se procederá a la adquisición de insumos.

ACTIVIDADES DE LA(EL) CESA PARA LA ADQUISICIÓN DE INSUMOS:

- 1 Enlistar los insumos necesarios para el menú semanal.
- 2 Hacer los pedidos de frutas, verduras, cereales, granos y abarrotes, a las y los sembradores (Programa Sembrando Vida), ya sea desde la oficina de la escuela ó solicitar su abasto al mercado o tienda local o en su caso, a las(los) productoras(es) locales de lácteos y carnes.
- 3 Informar a la(el) Tesorera(o) en tiempo y forma para que cubra el pago a cada proveedor(a).
- 4 Coordinar a las y los integrantes de la Comunidad Escolar voluntarios para preparar, servir y limpiar el Comedor Escolar.

*** Las actividades son enunciativas más no limitativas**

- » La frecuencia de las compras de insumos puede ser diaria, semanal o mensual de acuerdo con las características de cada región y necesidades de la Comunidad Escolar.
- » Seleccionar los proveedores de insumos: estos pueden ser personas del mercado local o proveedoras(es) con mayor infraestructura como tiendas y establecimientos, se debe garantizar los insumos en tiempo y forma, incluso pueden llegar a un acuerdo para que los entreguen hasta la puerta de la escuela. También se puede establecer contacto y hacer un acuerdo de consumo directo con las y los Sembradores de la localidad, participantes del Programa Sembrando Vida.
- » Seleccionar los menús previamente, permite que la compra sea planificada e incluso se pueden obtener precios por mayoreo.
- » Se debe considerar dentro de la planificación de compras los gastos de los servicios básicos como electricidad, gas y agua.

Cualquier proveedor debe sujetarse a las consideraciones normativas que establecen la Secretaría de Salud y la Secretaría de Educación Pública, ***con apego a la Normativa vigente aplicable en materia de expendio y distribución de alimentos y bebidas en las escuelas del Sistema Educativo Nacional (SEN).***

La aceptación y rechazo de los insumos, así como el almacenamiento deben sujetarse a la ***NORMA Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios***, o a la legislación que exista en la materia.



INCENTIVAR EL CONSUMO LOCAL

Una alternativa para incentivar el consumo local puede ser a través del Programa Sembrando Vida, **con presencia en 24 entidades** del país distribuidas en las siguientes regiones:



Se propone generar el vínculo entre el Comedor Escolar y las(os) Sembradoras(es) como una medida ecológica, económica y que fortalece de manera muy importante el tejido comunitario.

<https://www.gob.mx/bienestar/acciones-y-programas/programa-sembrando-vida>

HIGIENE

La limpieza y/o aseo para conservar la salud y prevenir enfermedades, se divide en higiene personal, higiene de la cocina y comedor, higiene de instrumentos y utensilios e higiene de insumos y alimentos.

Las medidas de salud e higiene del personal deberán dar cumplimiento a lo establecido en la **NORMA Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios.**



HIGIENE PERSONAL

Con el objetivo de no contaminar los alimentos tanto para los preparadores como para los consumidores de los alimentos, se recomienda cumplir con lo siguiente:

- Presentarse aseados antes de iniciar las labores.
- Lavarse las manos antes de entrar en contacto con los alimentos, antes y después de ir al baño, después de interrumpir las actividades relacionadas con los alimentos.
- Portar cubrebocas-nariz, cofia y mandil.
- Portar las uñas cortas sin barniz y evitar uso de maquillaje.
- En caso de los hombres, si tienen barba o bigote, este debe taparse en su totalidad con el cubrebocas-nariz.
- Evitar el uso de aretes, anillos, cadenas, pulseras, relojes, lapiceros, celulares o cualquier objeto que pueda desprenderse durante la preparación de los alimentos.
- Es importante que las(os) manipuladoras(es) de alimentos porten prioritariamente calzado cerrado y antiderrapante.

*** Las actividades son enunciativas más no limitativas**

HIGIENE DE LA COCINA Y COMEDOR

La limpieza es un proceso cotidiano que es recomendable hacer en todos los espacios.

Es recomendable realizar la limpieza y desinfección diaria antes y después de la comida escolar, procurando no dejar nada sucio, como se sugiere en el siguiente diagrama:



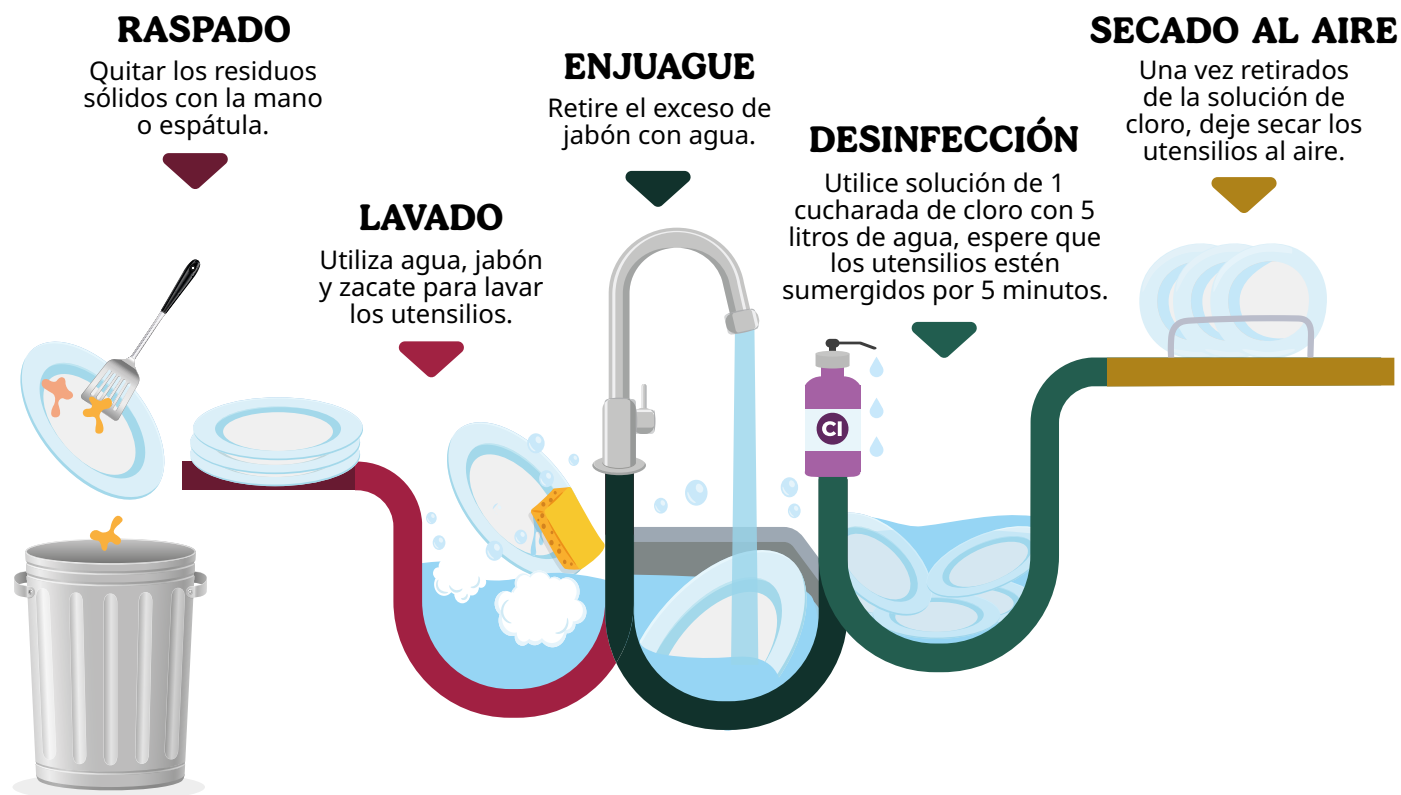
Estas acciones ayudan a disminuir la posibilidad de contaminación antes, durante y después de la preparación y consumo de los alimentos y a disminuir el riesgo de accidentes.

HIGIENE DE INSTRUMENTOS Y UTENSILIOS

La higiene en la preparación y consumo de alimentos garantizan que no dañen la salud de quien los consume.

- » Para lavar los equipos de cocina eléctricos se deben apagar y desconectar para prevenir accidentes, los equipos eléctricos motorizados no se deben sumergir en agua, pero sí limpiar y desinfectar el exterior con un trapo húmedo bien exprimido.
- » Para el proceso de lavado se recomienda utilizar agua y jabón para la limpieza y para desinfectar cloro o producto desinfectante y un estropajo exclusivo para esta tarea.

» Para lavar los instrumentos y utensilios se requiere realizar lo siguiente:



Otras recomendaciones:

- Utilizar sólo agua y jabón en el proceso de lavado, ya que si combinan jabón y cloro, se pierden las propiedades de limpieza del jabón y desinfección del cloro, lo que hace posible el riesgo de que los utensilios sigan sucios y con microorganismos que pueden enfermar a las personas.
- Se recomienda utilizar vinagre como desinfectante, ya que el cloro, al no usarse conforme a las indicaciones en la etiqueta, puede ser tóxico. Para desinfectar con dichos productos, revise la etiqueta para un uso correcto y seguro.
- Los alimentos NO deben tener contacto con el suelo.
- Evitar estancamientos de agua.
- Prohibir la entrada de animales domésticos.

*** Las actividades son enunciativas más no limitativas**

PREVENCIÓN DE FAUNA NOCIVA

La fauna nociva como las ratas o ratones, cucarachas, moscas, hormigas, chinches y moscos, son portadores o transportadores de bacterias o materia que provocan diversas enfermedades. Para evitarla es importante:



HIGIENE DE INSUMOS Y ALIMENTOS

La sanidad de los alimentos es un factor que repercute en la salud, por lo que utilizar técnicas que permitan el manejo adecuado para su consumo, puede reducir Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA).

TIPO DE ALIMENTOS O INSUMOS



HIGIENE

Las verduras y frutas pueden tener agua de riego no potable o agrotóxicos dañinos para el organismo, por esta razón es importante:

- Lavar con agua, jabón y estropajo, zacate o esponja. Es importante que este proceso no lesione la cáscara.
- Quitar el excedente de jabón con agua simple potable.
- Desinfectar verduras y frutas con productos que no dañen la salud.
- Dejar que sequen al aire libre.
- Retirar la cáscara en caso de ser necesario.



- Limpiar los empaques y latas procurando que no se maltraen.

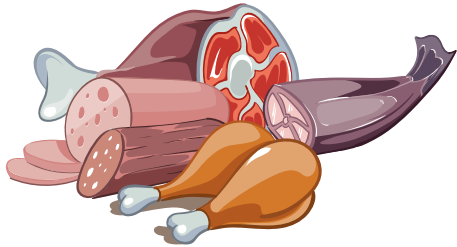


- Antes de preparar leguminosas debe remojarlas y enjuagar con agua potable.

TIPO DE ALIMENTOS O INSUMOS



- Para las hortalizas de hoja verde se debe aplicar la misma limpieza y desinfección que se utiliza para las verduras y frutas, pero se deberá hacer hoja por hoja. Para conservar las hojas se envuelven en tela de manta de cielo antes de meterlas al refrigerador.



- Antes de preparar carnes rojas y blancas les deberá remover cualquier materia no comestible como, plumas de la piel del pollo o las escamas al pescado y posteriormente lavar bajo agua corriente.

VERIFICACIÓN DEL ÁREA DE TRABAJO

El área de trabajo debe ser un espacio limpio y libre de obstáculos, en el que el equipo de manipuladoras(es) de alimentos esté coordinado de tal manera que el SA día a día se realice de manera adecuada.

Es importante verificar que cada objeto esté en su lugar, que toda el área de trabajo esté limpia y que cada persona se presente en las condiciones adecuadas para disminuir las situaciones de riesgo de contaminación y para prevenir accidentes en las cocinas y comedores de las escuelas.

PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

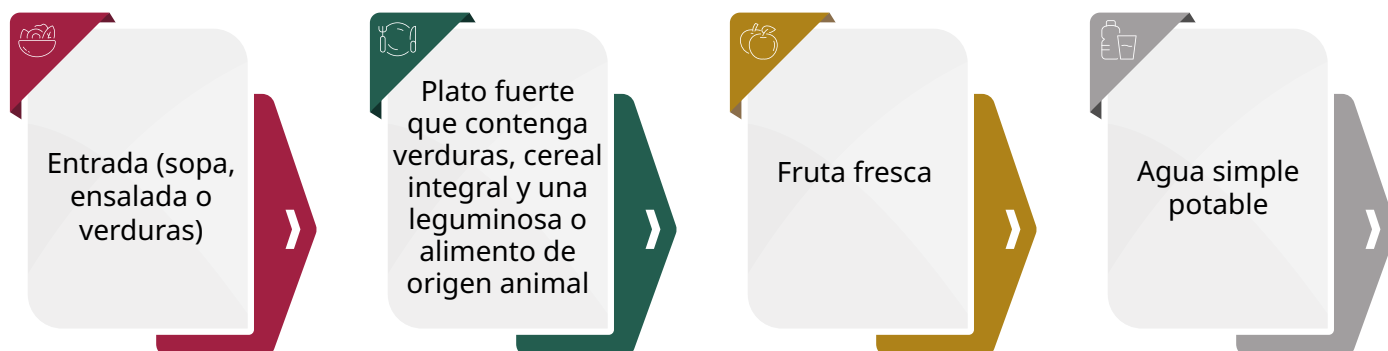
Se recomienda que la(el) CESA o algún otro representante del CEAP realice todos los días una lista de verificación. (Anexo 1).

- » Seleccionar preferentemente carne con bajo contenido de grasa.
- » Limitar el consumo de azúcar y sal, así como aderezos a base de grasa. Se sugiere utilizar sal de grano.
- » Promover el consumo de agua simple potable.
- » Optar por técnicas de preparación como asado, hervido, cocimiento a vapor o al horno, con el objetivo de reducir la cantidad de grasa agregada.

Es recomendable que los platillos contengan los **cinco grupos de alimentos**:

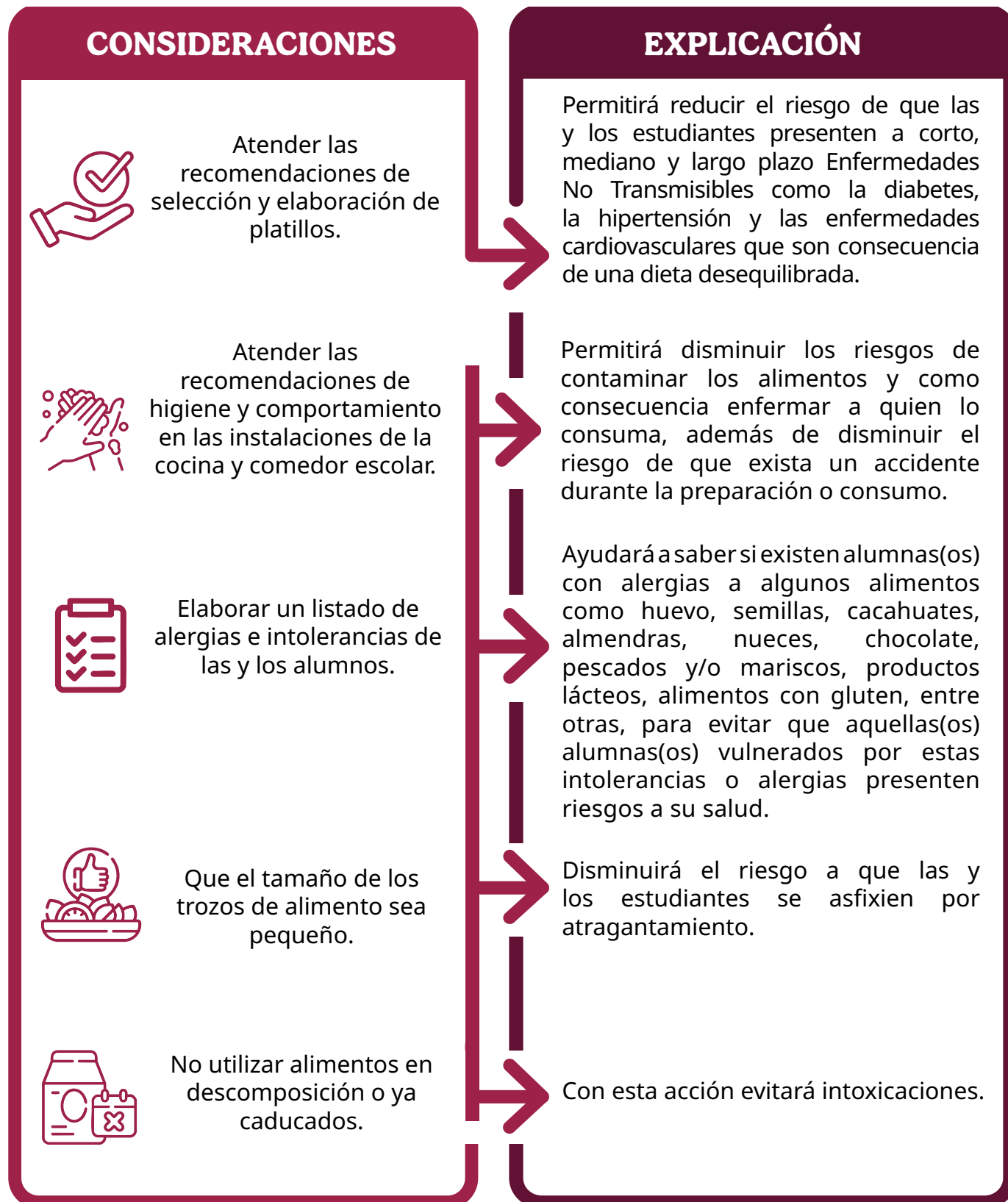


El menú se integra por:



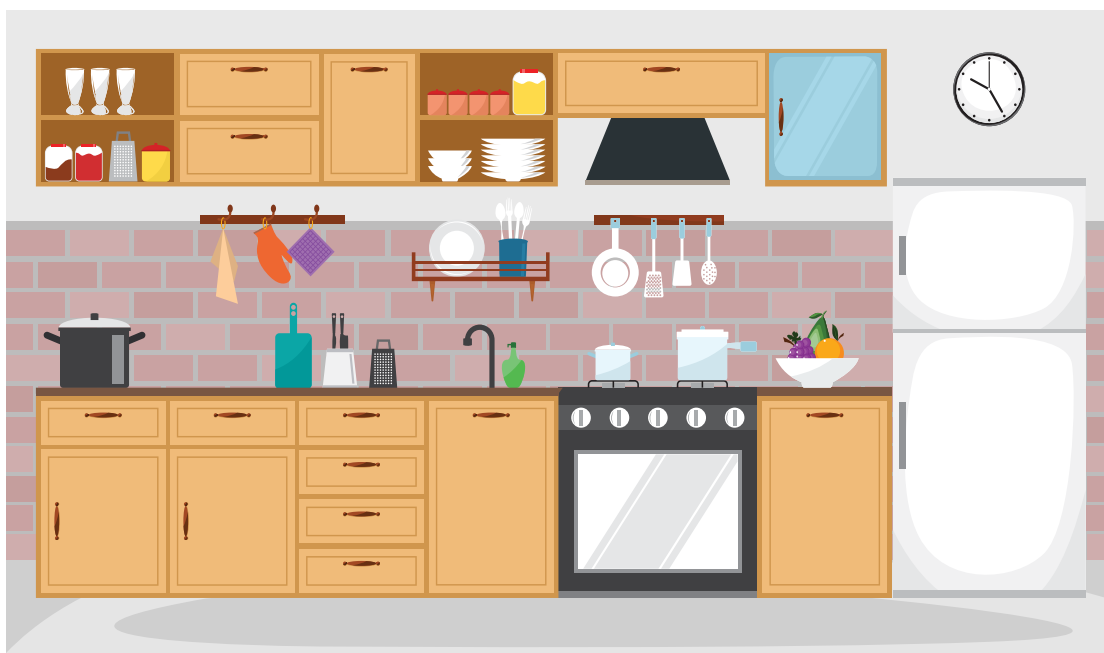
- » Procurar que los platillos que se consuman sean típicos de la región, con la respectiva adecuación para que se ajusten a las características antes señaladas.
- » Disminuir a cero el consumo de alimentos ultraprocesados como refrescos, jugos no naturales, dulces, frituras, pan empaquetado, etc.

Otras consideraciones para disminuir enfermedades y riesgos son:



ACCIONES DURANTE LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

- Respetar, en todo momento, la higiene en manos, espacios de preparación, utensilios e insumos alimenticios.
- Evitar la contaminación cruzada que se da cuando un alimento no se lavó correctamente o cuando éste entró en contacto con un utensilio como la tabla de corte o cuchillo con alimento contaminado y posteriormente, con el alimento que no lo estaba.
- Utilizar una tabla de corte exclusiva para alimentos crudos y otra para alimentos ya cocidos.
- Usar trapos de cocina distintos, uno para secar y otro para hacer la limpieza, este último trapo procure mantenerlo en solución desinfectante, es decir en agua con cloro, recuerde hacer la solución como indica la etiqueta.
- En caso de no contar con los suficientes equipos y utensilios como tablas de cortar y cuchillos, es importante manipular los alimentos crudos, lavar y desinfectar los utensilios, para después manipular alimentos cocidos con esos mismos.
- Cuando se pruebe la sazón de los alimentos, debe ser con una cuchara limpia y que no vuelva a entrar en contacto con los alimentos sin antes lavarla, de lo contrario se contamina con la saliva de quien lo probó.
- Cocinar la totalidad de los alimentos, sobre todo pollo, carne, huevo y pescado; para lograr esto, es fundamental que hiervan los alimentos como sopas y guisados, y para la carne roja y el pollo, evitar que queden partes rojas en el interior.



RECOMENDACIONES PARA DISMINUIR LOS RIESGOS DE ACCIDENTES

Posibles accidentes	Medida básica de seguridad	Riesgos a disminuir
Resbalones y caídas	Espacios secos.	Evita caídas de las personas que ingresan.
	Orden en los espacios y en el área.	Evita posibles tropiezos.
	No correr en el área.	Evita caídas o algún otro accidente.
	Espacio de preparación con suficiente luz.	Evita caídas o algún otro accidente.
	Portar calzado cerrado y antiderrapante.	En caso de derrames accidentales de líquidos calientes, evitan quemaduras o caídas.
Lesiones	No cargar cosas pesadas sin ayuda.	Evita lesiones en la espalda.
Quemaduras	Dejar los mangos de las cacerolas hacia adentro.	Evita derrames de comida caliente o que caigan utensilios calientes.
	Antes de abrir las cacerolas que contengan alimentos a altas temperaturas aleje la cara.	Evita quemaduras en la cara por el vapor que sale de la cacerola.
	No salpicar con agua los sartenes con aceite caliente.	Evita quemaduras con aceite caliente.
	Mantenga objetos o cualquier otra cosa lejos de la fuente de calor (estufa, estufón, anafre).	Se evita la probabilidad de iniciar un incendio.
	Usar trapos para mover recipientes calientes.	Evita que el calor de los trastes u ollas queme a las personas que preparan los alimentos.
	Revisar permanentemente las fuentes de calor.	<p>Permanentemente revise que los tanques de gas no presenten fugas y en caso de que sea fogón de carbón o leña revise que el humo que se genera no sea inhalado por las personas presentes para evitar intoxicaciones o daño en los pulmones.</p> <p>Durante la cocción de alimentos revisar que la fuente de calor tenga una flama adecuada.</p>

Posibles accidentes	Medida básica de seguridad	Permite disminuir los riesgos
Cortaduras	Lavar los cuchillos sujetándolos del mango y no sumergirlos en agua jabonosa.	Previene cortaduras al lavar cuchillos.
	No utilizar los cuchillos para señalar o al hacer movimientos bruscos.	Previene cortar accidentalmente a quien pase cerca.
	No transportar cuchillos y/o tijeras en los bolsillos.	Impide heridas en caso de caídas o choques entre personas.
	Lavar con cuidado el vaso y aspas de la licuadora. Recuerde desarmar para evitar que queden residuos de comida. Lave con un zacate o esponja las aspas.	Evita contaminar los alimentos, así como cortaduras con las aspas.
	Tome precauciones al abrir las latas.	Evita cortaduras por el filo que tienen.
Todos	Delimitar el área y prohibir la entrada al espacio de preparación de alimentos a toda persona ajena a la preparación, en especial a las y los estudiantes.	Se evitan accidentes como caídas, cortaduras y quemaduras.
	Concentrarse únicamente en la preparación de los alimentos.	Evita distracciones que podrían derivar en posponer los horarios de la comida o provocar algún accidente en el espacio de preparación de alimentos.

(DIF, 2013).

En caso de que ocurra un accidente:

- » **Caídas:** Dar aviso a la(el) CESA, Director(a) escolar y/o Profesor(a) para que se determine el procedimiento a seguir, por ejemplo acudir a un centro de salud o resolverlo con el botiquín escolar.



- » **Cortaduras:** Retirarse del área de preparación de los alimentos para evitar la contaminación por sangre, detener el sangrado oprimiendo el área cortada y limpiarla, avisar a la(el) CESA y/o Autoridad Escolar.



- » **Quemaduras:** Identificar qué provocó la quemadura (fuego, ácidos, corrosivos, vapor, sólidos incandescentes, fricción o electricidad). Una vez que se conozca la causa: enfriar la zona quemada con agua a temperatura ambiente hasta que alivie el dolor, excepto en casos de quemaduras eléctricas y químicas. Cubrir la zona con una gasa o trapo húmedo sin apretar. No reventar ampollas o flictenas. No aplicar pomadas o ungüentos (SPCCDMX, 2017).



Es necesario que las personas que atienden el SA, tengan en un lugar visible los datos de comunicación de los servicios de emergencia cercanos a la región (centros de salud, hospitales, clínicas, servicio de ambulancias, bomberos, etc.).

Para dar atención ante cualquier tipo de accidente es importante tener conocimientos de primeros auxilios y contar con un botiquín que contenga los insumos necesarios, de no ser así deberá contactar a los servicios de emergencia de su comunidad.

SITUACIONES DE RIESGO POR FUENTE DE ENERGÍA PARA LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

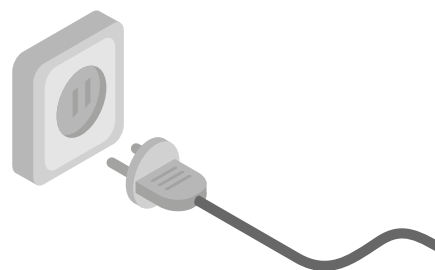
Fuente de energía	Medidas de seguridad
Gas	<ul style="list-style-type: none">• El tanque de gas (estacionario o de cilindro) debe estar en espacios abiertos, es decir, fuera de los espacios donde se preparan y/o consumen los alimentos. Esto para evitar posibles intoxicaciones por inhalación de gas en espacios cerrados e incluso, disminuir la probabilidad de una explosión por la cercanía de los tanques al área donde el fuego es constante.• Al colocar el gas al aire libre, busque espacios en donde no haya paso de estudiantes y acordone o señale la zona para evitar el paso.• Diariamente supervise que el tanque de gas, la tubería y la estufa estén en óptimas condiciones.• Se recomienda leer a detalle la NORMA Oficial Mexicana NOM-004- SEDG-2004, Instalaciones de aprovechamiento de Gas L.P. Diseño y Construcción.
Energía eléctrica	<ul style="list-style-type: none">• Procure que esté en un espacio libre de agua, para evitar que el contacto de energía eléctrica se moje.• Revise constantemente que no haya corto circuito.
Proveedor de alimentos preparados	<ul style="list-style-type: none">• Es importante estar seguros de que los alimentos se prepararon en las condiciones higiénicas pertinentes, que el traslado sea correcto y que, desde su preparación hasta el momento de servir los alimentos calientes, estén a más de 60°C y los alimentos fríos estén a una temperatura menor a 7°C, siempre y cuando no hayan pasado más de dos horas desde el término de su preparación.• Se recomienda que las(los) proveedoras(es) estén cerca de la escuela o utilicen contenedores apropiados que mantengan la temperatura de los alimentos para el traslado de los mismos.

Fuente de energía

Medidas de seguridad

Fogones de leña o carbón

- El humo que expiden estos fogones es tóxico para quien los inhala por lo que se sugiere que cuenten con una estructura que permita que el humo se eleve al menos dos metros y así no se inhale directamente.
- Procure que el fogón no esté en el piso, ya que puede provocar lesiones en la espalda de las (los) manipuladoras(es) de alimentos.
- Apagar completamente el fogón después de su uso para evitar que reavive y se ocasionen incendios.
- Pueden consultar el Manual de buenas prácticas para la implementación de proyectos de estufas ecológicas de leña disponible en: <https://secihti.mx/manual-de-buenas-practicas-para-la-implementacion-de-proyectos-de-estufas-ecologicas-de-leña/>



CONSUMO ESCOLAR

ESPACIOS PARA EL CONSUMO DE ALIMENTOS

Una medida sanitaria básica para las y los alumnos es lavarse correctamente las manos con agua corriente y jabón.

ORGANIZACIÓN DEL COMEDOR O ESPACIOS PARA EL CONSUMO DE LOS ALIMENTOS

- » Se recomienda que el comedor o espacio destinado para el consumo de alimentos esté ventilado e iluminado, preferentemente de forma natural.
- » Se sugiere adaptar el espacio o comedor con rampas para el acceso seguro de las y los alumnos con capacidades diferentes.
- » Verificar que el piso esté en buenas condiciones y preferentemente sea antiderrapante para evitar caídas.
- » Mantener las entradas, pasillos, rutas y salidas de emergencia libres de obstáculos.
- » Habilitar un acceso directo al espacio de preparación de consumo de alimentos o comedor.
- » Colocar señalizaciones de Protección Civil.
- » Colocar un extintor en la entrada.
- » Ubicar puntos de reunión para casos de contingencia.
- » Colocar mesas y sillas que sean seguras para las y los alumnos.
- » Utilizar los productos para el aseo del comedor como lo indique la etiqueta.
- » Cubrir con tapas de protección los enchufes.

A LA HORA DE COMER...



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO DEL COMEDOR?

Con un comedor organizado, reducimos la probabilidad de que ocurra un accidente y con ello salvaguardamos la seguridad de la Comunidad Escolar.

ACTIVIDADES RECOMENDADAS EN EL COMEDOR ESCOLAR:

- 01 Ofrecer los alimentos conociendo las alergias o cuidados especiales que requiere cada alumno.
- 02 Contar con uno o varios integrantes de la Comunidad Escolar que apoyen en la atención, cuidado y supervisión del SA.
- 03 Establecer horarios para el consumo de alimentos para que haya orden y se pueda organizar al alumnado.
- 04 Recibir a las y los alumnos con el comedor limpio y ordenado.
- 05 Ofrecer los alimentos en vajilla de plástico o melamina.
- 06 Repartir los alimentos en el comedor directamente en el lugar de cada alumna(o).
- 07 Cuidar que los cubiertos se encuentren limpios, si caen al suelo retirarlos del servicio.
- 08 Poner cuidado en la temperatura de los alimentos para evitar quemaduras.
- 09 No colocar ollas o jarras calientes en las mesas de las y los alumnos.
- 10 Mantener un ambiente tranquilo y de sana convivencia entre las alumnas y alumnos.
- 11 Evitar que los estudiantes jueguen con los cubiertos, con la comida o que se suban a las mesas o a las sillas.
- 12 Evitar que las y los alumnos griten, corran o lloren cuando estén comiendo para evitar atragantamientos.
- 13 En caso de derrame de líquidos limpiarlos inmediatamente para evitar accidentes.
- 14 Transportar los alimentos con sumo cuidado.
- 15 Evitar que las conexiones eléctricas se ubiquen cerca de tomas de agua.

*** Las actividades son enunciativas más no limitativas**

NOTA:

Es muy importante que se cumplan estas recomendaciones, ya que la integridad física del alumnado es prioridad de la escuela.

SEPARACIÓN DE RESIDUOS

Los residuos se clasifican de acuerdo con el tipo de material que los compone, puede ser orgánico e inorgánico.

Los residuos orgánicos son todos los que provienen de restos de comida, por ejemplo, residuos de huesos, cáscaras de huevo, frutas, verduras, semillas, entre otros. Estos residuos pueden ser utilizados como abono orgánico (composta) de alta calidad y reutilizados en proyectos para huertos.



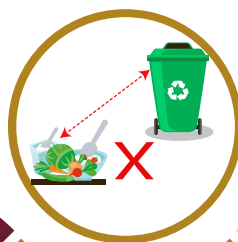
Los residuos inorgánicos son los materiales que no se descomponen o tardan largo tiempo en descomponerse. Muchos de ellos pueden ser reciclados, pero se requiere que estén separados. Por ejemplo: plásticos, metales, vidrio, papel, cartón, latas de aluminio, entre otros.

Para realizar de manera adecuada la separación de los residuos se recomienda lo siguiente:

Revisar que los botes de basura queden vacíos y limpiarlos antes y después de brindar el SA.



Alejar los botes de basura del área de preparación de alimentos.



Mantener los botes tapados en todo momento.



Evitar que los botes de basura se llenen por completo para evitar la acumulación de residuos.

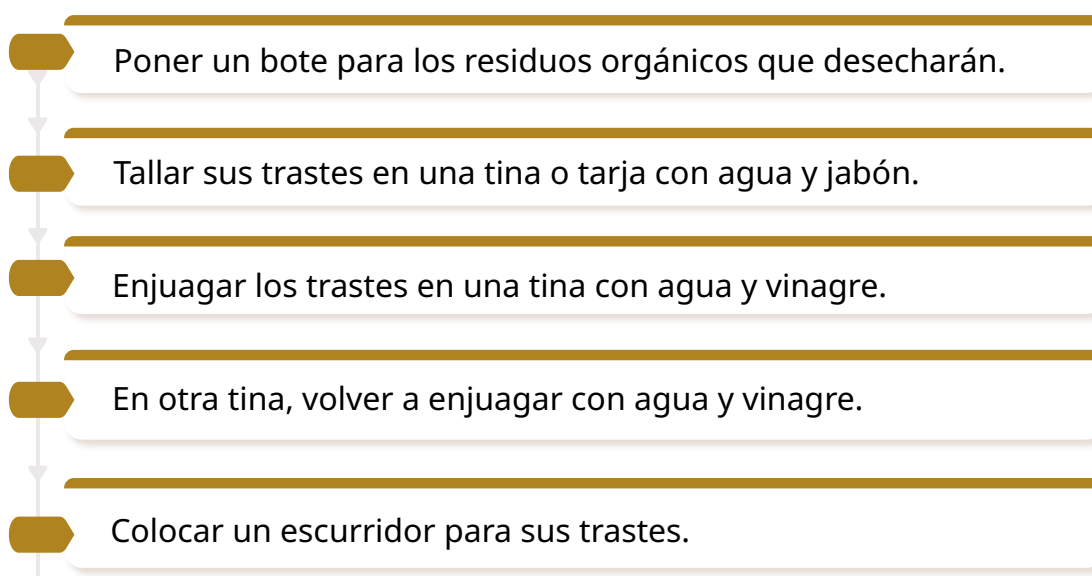


AL FINALIZAR EL CONSUMO DE LOS ALIMENTOS

Después de brindar el SA es necesario hacer la limpieza como se explicó en el apartado de higiene.

Se sugiere generar dinámicas para que las alumnas y alumnos se involucren para recoger los trastes que utilizaron para comer, para ello cada estudiante puede llevar sus trastes a una zona específica para que algún integrante del equipo del SA pueda llevarlos a la zona de lavado.

También se pueden generar dinámicas para las alumnas y alumnos laven los trastes que utilizaron para comer, para lo cual se sugiere lo siguiente:



Esta dinámica, además de involucrar al alumnado permite el ahorro de agua.

Asimismo, es importante que una vez a la semana se realice limpieza profunda, moviendo la mayoría de los objetos presentes en la cocina y el comedor.



Nota: La normativa expuesta en la presente guía es enunciativa mas no limitativa.

ANEXO

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA EL SA						
Marca con una (✓) si se cumple con la actividad y con una (✗) en caso contrario						
COCINA Y COMEDOR						
#	CARACTERÍSTICA A OBSERVAR	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
Vestimenta (personas que manipulan los alimentos)						
1	Cuentan y utilizan el cubrebocas-nariz correctamente					
2	Portan correctamente la cofia					
3	Cuentan con mandil limpio					
4	Portan calzado cerrado antiderrapante					
Actividades deseadas (personas que manipulan los alimentos)						
5	Se presentaron en el horario señalado					
6	Llegaron aseados					
7	Se presentaron sanos					
8	Se presentaron con las uñas cortas					
9	No portan accesorios (aretes, anillos, pulseras, relojes, etc.), durante la preparación de alimentos					
Higiene durante las actividades en la cocina y comedor						
10	Las instalaciones se lavaron adecuadamente antes de iniciar las actividades (piso, paredes y mesas para consumir alimentos)					
11	Las mesas de trabajo y la estufas se lavaron antes de iniciar las actividades					
12	Los instrumentos(licuadora, cucharas, cacerolas, etc) fueron lavados y desinfectados previo a su uso					
13	Todos los instrumentos están en su lugar					
14	Previo al inicio de actividades no hay basura en la zona de preparación					
15	Las personas que manipulan los alimentos se lavaron las manos adecuadamente al cambiar de actividad					
16	Los insumos están almacenados correctamente					
17	Los insumos que se utilizarán se lavaron adecuadamente					
18	Los alimentos se brindaron a las y los alumnos a la hora definida					
19	Las y los alumnos se lavaron las manos, previo al consumo de alimentos					
20	Se lavaron los platos, cubiertos e instrumentos al término de consumir los alimentos					
21	Se retiró la basura al término del consumo de alimentos					
22	Se lavaron los espacios (cocina y comedor) al finalizar el SA					

GLOSARIO

Accidente cerebrovascular. Se deben sobre todo a obstrucciones que impiden que la sangre fluya hacia el cerebro. Las causas más importantes son una dieta malsana, la inactividad física el consumo de tabaco y el consumo nocivo de alcohol.

Atragantamiento. Obstrucción de las vías respiratorias al tragar alimentos, puede llegar a provocar la asfixia e incluso la muerte.

CAC's. Comunidades de Aprendizaje Campesino.

CEAP. Comité Escolar de Administración Participativa.

CESA. Coordinador(a) Escolar del Servicio de Alimentación.

Diabetes. Enfermedad crónica en la que el cuerpo no puede regular la cantidad de azúcar en la sangre.

Enfermedad pulmonar obstructiva (EPOC). Dolencias pulmonares crónicas que limitan el flujo de aire en los pulmones, ejemplo: bronquitis crónicas y el enfisema.

Enfermedades cardiovasculares. Trastornos del corazón y de los vasos sanguíneos.

Enfermedades no transmisibles. Destacan: enfermedades cardiovasculares, por ejemplo, infartos de miocardio o accidentes cerebrovasculares, cáncer, enfermedades respiratorias crónicas, por ejemplo, neumopatía obstructiva crónica o asma y diabetes.

Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA). Resultan de la ingestión de alimentos con microorganismos vivos que dañan el organismo, como *Salmonella*, *Shigella*, el virus de la hepatitis A, *Trichinella spirallis* y otros.

FA. Facilitador Autorizado.

Hipertensión. Es una enfermedad crónica en la que aumenta la presión con la que el corazón bombea sangre a las arterias para que circule por todo el cuerpo.

Intoxicación. Es la entrada de un tóxico en el cuerpo en cantidad suficiente para producir un daño.

Medida de seguridad. Son consideraciones para identificar y prevenir riesgos que permiten enfrentarlos cuando se presenten.

Metabolismo. Cambios químicos que producen la energía y los materiales que necesitan para crecer, reproducirse y mantenerse sanos. También ayuda a eliminar sustancias tóxicas.

Microorganismo. Son organismos vivos (bacterias, virus, hongos, parásitos) que sólo se pueden ver a través de un microscopio.

SA. Servicio de Alimentación.

BIBLIOGRAFÍA

- Diario Oficial de la Federación (2024, 30 septiembre). ACUERDO mediante el cual se establecen los Lineamientos generales a los que deberán sujetarse la preparación, la distribución y el expendio de los alimentos y bebidas preparados, procesados y a granel, así como el fomento de los estilos de vida saludables en alimentación, dentro de toda escuela del Sistema Educativo Nacional.
- Diario Oficial de la Federación (2010, 01 marzo). NORMA Oficial Mexicana NOM- 251 SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios. Secretaría de Salud.
- Diario Oficial de la Federación (2013, 22 enero). NORMA Oficial Mexicana NOM- 043-SSA2-2012, N. O. Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Secretaría de Salud.
- Ministerio de Salud y Protección Social (2020). Calidad e inocuidad de alimentos. 29 de abril de 2022, de Ministerio de Salud y Protección Social Sitio web: <https://www.minsalud.gov.co/salud/paginas/inocuidad-alimentos.aspx>
- Ministerio de Sanidad y Consumo (MSC) (2003). La Seguridad Alimentaria en la Educación Secundaria Obligatoria. Guía didáctica. Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Madrid. Páginas 16-17. Sitio Web: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/publicaciones/seguridad_alimentaria/seguridad_edu_secundaria.pdf
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (2007). Conferencia Internacional sobre Agricultura Orgánica y Seguridad Alimentaria. 29 de abril de 2022, de Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación Sitio web: <https://www.fao.org/4/j9918s/j9918s.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura y Organización Panamericana de la Salud (2016). Guía para manipuladores de alimentos. Instructor. Washington, DC: OPS. Sitio Web: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/31170>
- Secretaría de Protección Civil de la CDMX (2017). Tríptico “Primeros Auxilios”. 18 de abril de 2022, Secretaría de Protección Civil de la CDMX. Sitio web: <http://data.proteccioncivil.cdmx.gob.mx/tripticos/Triptico-PA-Quemaduras.pdf>
- Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (SNDIF) (2013). Manual para la Alineación al EC0334 “Preparación de alimentos para la población sujeta de asistencia social”. SNDIF. Ciudad de México.



SERVICIO DE ALIMENTACIÓN

GUÍA 2026

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
DIRECCIÓN GENERAL LA ESCUELA ES NUESTRA



Gobierno de
México

Educación
Secretaría de Educación Pública

Bienestar
Secretaría de Bienestar



PROGRAMAS PARA EL
BIENESTAR

