



Educación
Secretaría de Educación Pública



SERVICIO DE, ALIMENTACIÓN

GUÍA 2025





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, 2025 Av. Universidad No.1200,
Col. Xoco, Alcaldía Benito Juárez, Ciudad de México

Impreso en México

DISTRIBUCIÓN GRATUITA- PROHIBIDA SU VENTA

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	5
CONFORMACIÓN Y FUNCIONAMIENTO	6
FUNCIONES DE LA(EL) CESA	7
RENDICIÓN DE CUENTAS	8
SUGERENCIAS PARA SU IMPLEMENTACIÓN	8
PREVENCIÓN DE SITUACIONES DE RIESGO	11
LA OPERACIÓN DEL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN	12
Planificación del menú cíclico	12
Planificación de las compras	12
Incentivar el consumo local	15
HIGIENE	16
Higiene Personal	16
Higiene de la cocina y comedor	17
Higiene de instrumentos y utensilios	17
Prevención de Fauna Nociva	19
Higiene de insumos y alimentos	20
Verificación del área de trabajo	21
Preparación de alimentos	22
Acciones durante la preparación de alimentos	24
RECOMENDACIONES PARA DISMINUIR LOS RIESGOS DE ACCIDENTES	25
SITUACIONES DE RIESGO POR FUENTE DE ENERGÍA PARA LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS	28
CONSUMO ESCOLAR	30
Espacios para el consumo de alimentos	30
Organización del comedor o espacios para el consumo de los alimentos	30
A la hora de comer...	30
Actividades recomendadas en el comedor escolar	31
Separación de residuos	32
Al finalizar el consumo de los alimentos	33
ANEXO	34
GLOSARIO	35
BIBLIOGRAFÍA	36

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.

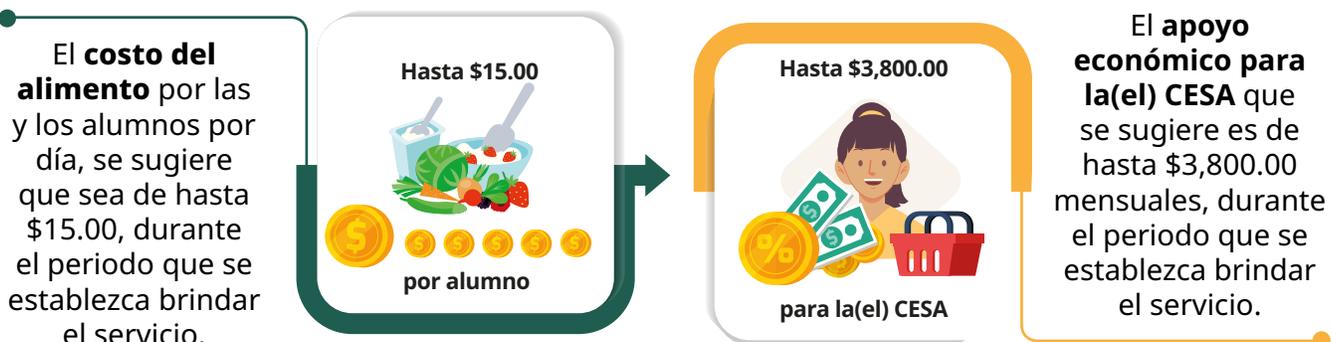
Para asegurar la efectividad del beneficio, es fundamental el apoyo de las madres, padres o tutores, posibilitando el adecuado funcionamiento del servicio de alimentos calientes, a través de la selección de ingredientes, la preparación de los platillos y la distribución durante todos los días hábiles 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 2025, 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 y/o padre y/o tutor integrante de la Comunidad Escolar que fungirá como CESA.
- E** Los CEAP, por conducto de su Tesorera(o), son los responsables 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 de las acciones del SA.
- 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).**



*** 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** del CEAP y Asambleas con derecho a voz y voto en temas relacionados al SA.
- 02 Planear, organizar y desarrollar** la operación del SA en la escuela, en acuerdo con los integrantes del CEAP y contando con la participación de madres y padres de familia o tutores.
- 03 Organizar la compra de los insumos** para la preparación de los alimentos, gas, leña o carbón, según corresponda a las características de los espacios para la preparación de los alimentos.
- 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 en acuerdo con el CEAP la participación** de las madres y padres de familia o tutores, que de manera voluntaria apoyen diariamente en proveer este servicio.
- 07 Verificar la higiene de los espacios para la preparación y consumo de los alimentos** en coordinación con integrantes de la Comunidad Escolar que apoyen el servicio.
- 08 Garantizar** que el SA se brinde conforme a las disposiciones jurídicas aplicables.
- 09 Ayudar al CEAP a publicar** en algún 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.

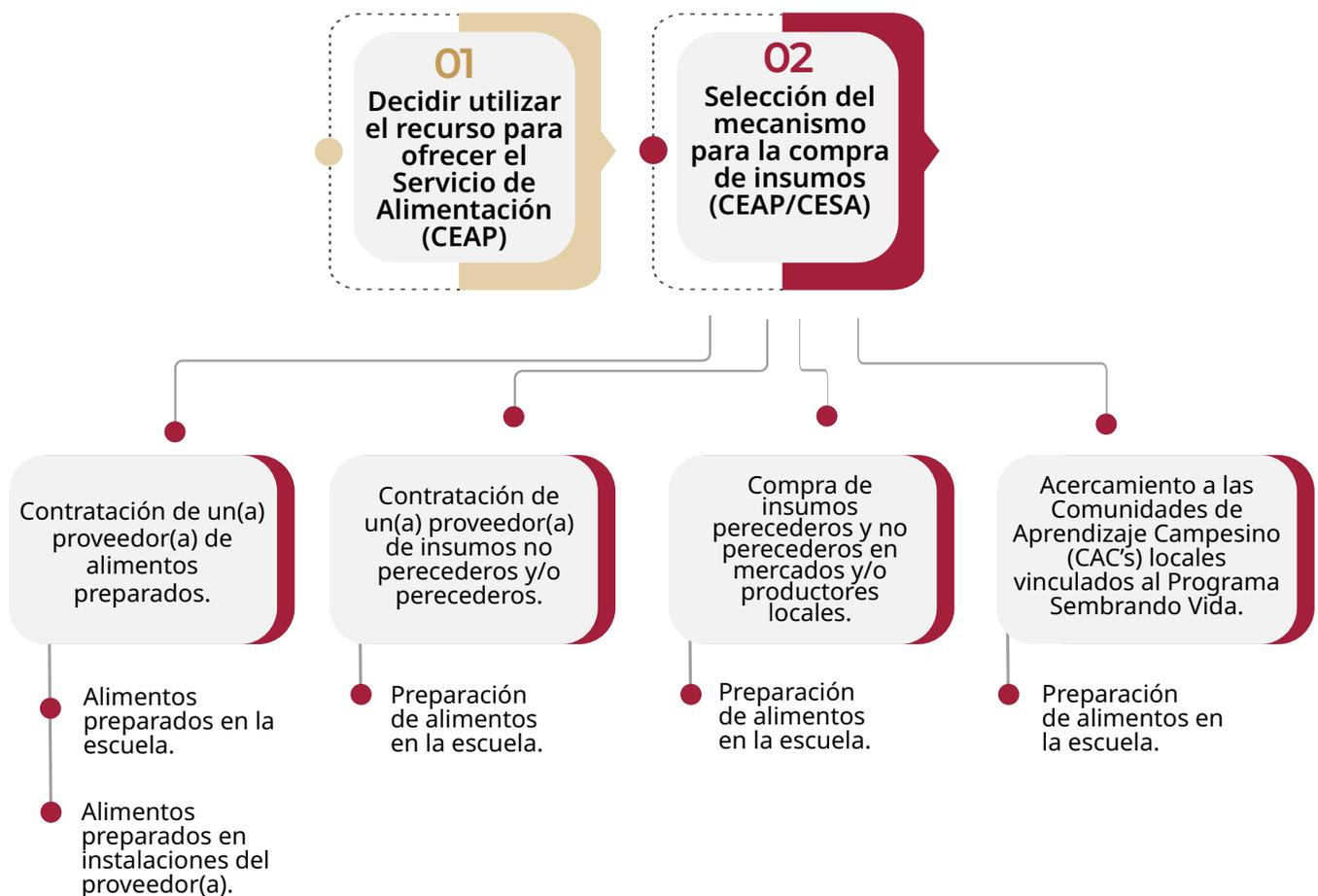
RENDICIÓN DE CUENTAS

El CEAP comprueba a su Comunidad los gastos generados por las acciones del SA a través de facturas. En caso de que se realicen compras en comercios, negocios o personas que no cuenten con los elementos de comprobación fiscal, el gasto puede ser cotejado con recibos simples o cualquier tipo de comprobante que se genere de la transacción y que cumplan con la normatividad aplicable, así como la documentación respectiva que se emita.

El CEAP mediante Convocatoria informa periódicamente a la Asamblea sobre los avances del SA y rinde cuentas ante la mayor cantidad posible de integrantes de la Comunidad Escolar.

SUGERENCIAS PARA SU IMPLEMENTACIÓN

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:



El CEAP en conjunto con la(el) CESA se encargan del SA. Algunas sugerencias son:

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 con las medidas sanitarias necesarias. En el 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, en conjunto con la(el) CESA se encargan del SA. 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:

Procurar 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 puede 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. Hay que ubicar de manera local a las y los participantes de este Programa en las 24 entidades en las que opera actualmente.



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

Enlistar los insumos necesarios para el menú semanal.

Hacer los pedidos de frutas, verduras, cereales, granos y abarrotes a las(los) sembradores (Programa Sembrando Vida) ó solicitar su abasto al mercado ó tienda local. En su caso a las y los productores locales de lácteos y carnes.

Informar a su Tesorera(o) en tiempo y forma para que cubra el pago a cada proveedor(a).

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**

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, abarrotes o utensilios se puede llevar a cabo de manera oral o por escrito.
- En caso de establecer un 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.

Algunas situaciones de riesgo son:



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.

LA 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. Para ello se recomienda 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.

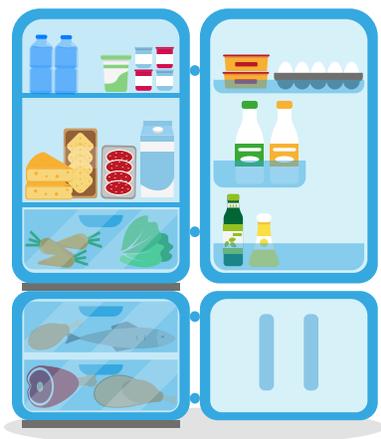
Es importante incluir verduras y frutas, cereales como arroz y tortilla, y una fuente proteica como las leguminosas (frijol, alubias, lentejas), huevo y/o la carne de pollo, res, pescado o cerdo; además de optar por el consumo de agua simple potable.

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 ser consideradas en su servicio.

PLANIFICACIÓN DE LAS COMPRAS

El primer paso es observar las condiciones de almacenamiento y operación del comedor que son viables en el espacio escolar.



- **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:

Ventilación adecuada.

Evitar almacenar directamente en el piso.

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:

Enlistar los insumos necesarios para el menú semanal.

Hacer los pedidos desde la oficina de la escuela, de frutas, verduras, cereales, granos y abarrotes, a las y los sembradores (Programa Sembrando Vida) ó solicitar su abasto al mercado ó tienda local. En su caso a las(los) productores locales de lácteos y carnes.

Informar a la(el) Tesorera(o) en tiempo y forma para que cubra el pago a cada proveedor(a).

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 el contacto y el acuerdo de consumo directo a 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***, la normatividad mencionada es enunciativa más no limitativa.



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 que se divide 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 para los preparadores y consumidores de 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.

Realizar una limpieza y desinfección diaria al inicio y final de la comida escolar teniendo cuidado de no dejar nada sucio, como se sugiere en el siguiente diagrama:



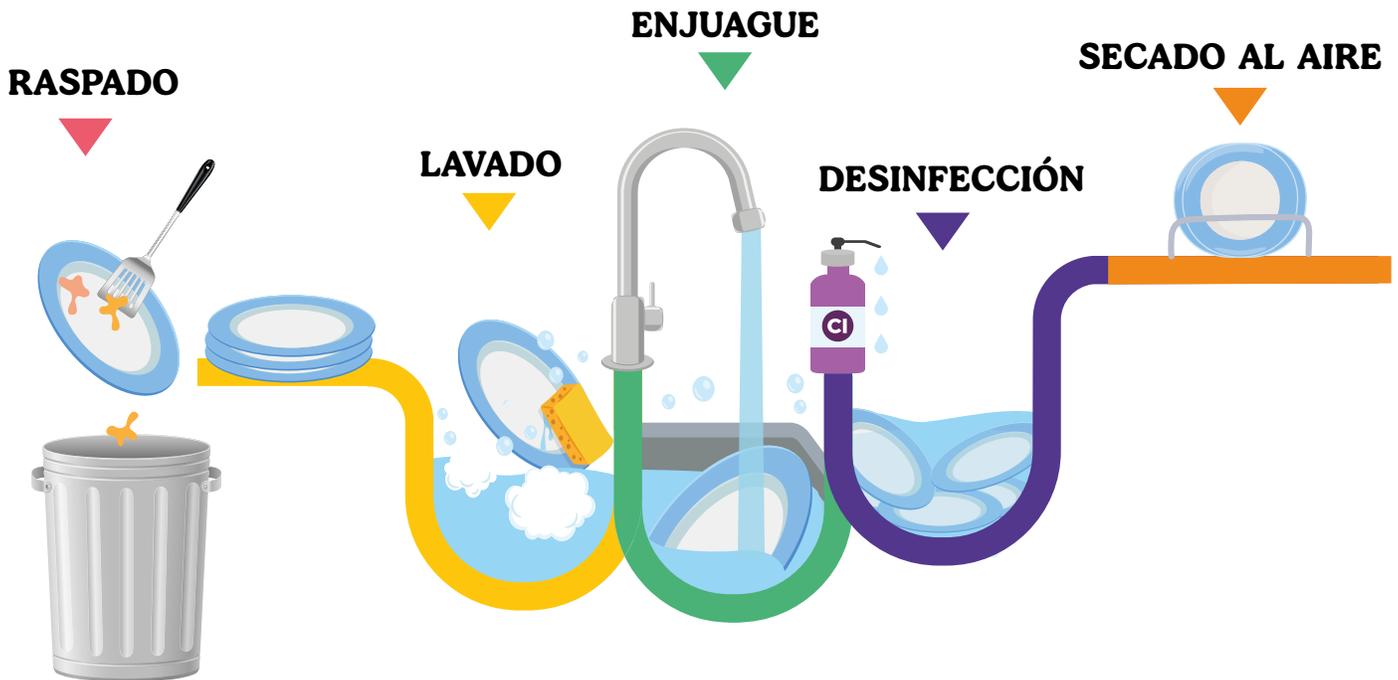
Estas acciones ayudan a disminuir la posibilidad de contaminación antes, durante y después de la preparación de los alimentos y a disminuir el riesgo de accidentes.

HIGIENE DE INSTRUMENTOS Y UTENSILIOS

La higiene en la preparación y consumo de alimentos garantizan que no hagan daño a quien los consume.

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





- » 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.

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 que los utensilios sigan sucios y con microorganismos que pueden enfermar a las personas.
- Se recomienda utilizar vinagre como desinfectante, ya que no es tóxico como el cloro (si no se utiliza conforme a las indicaciones de la etiqueta). Para utilizar dichos productos para desinfectar 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 son animales como las ratas o ratones, cucarachas, moscas, hormigas, chinches y moscos, que 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 son factores que repercuten 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 o 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.
- Se dejan secar al aire libre.
- Se retira la cáscara, en caso de ser necesario.



- Limpiar los empaques y latas, procure que los empaques no se lesionen.



- Antes de su preparación remoje las leguminosas y enjuague con agua potable.

TIPO DE ALIMENTOS O INSUMOS



HIGIENE

- Se debe aplicar la limpieza y desinfección que se hace en las verduras y frutas, la diferencia es que se tiene que hacer hoja por hoja. Para conservar las hojas se envuelven en tela de manta de cielo antes de meterlas al refrigerador.



- De las carnes rojas y blancas se debe remover cualquier materia no comestible, como las plumas de la piel del pollo o las escamas del pescado y posteriormente lavar bajo agua corriente.

VERIFICACIÓN DEL ÁREA DE TRABAJO

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

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, permite disminuir las situaciones de riesgo de contaminación y a prevenir accidentes en las cocinas y comedores de las escuelas.

PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

Se recomienda realizar una lista de verificación que la(él) CESA o algún otro representante del CEAP realice día a día. (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.
- » Se debe 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**:

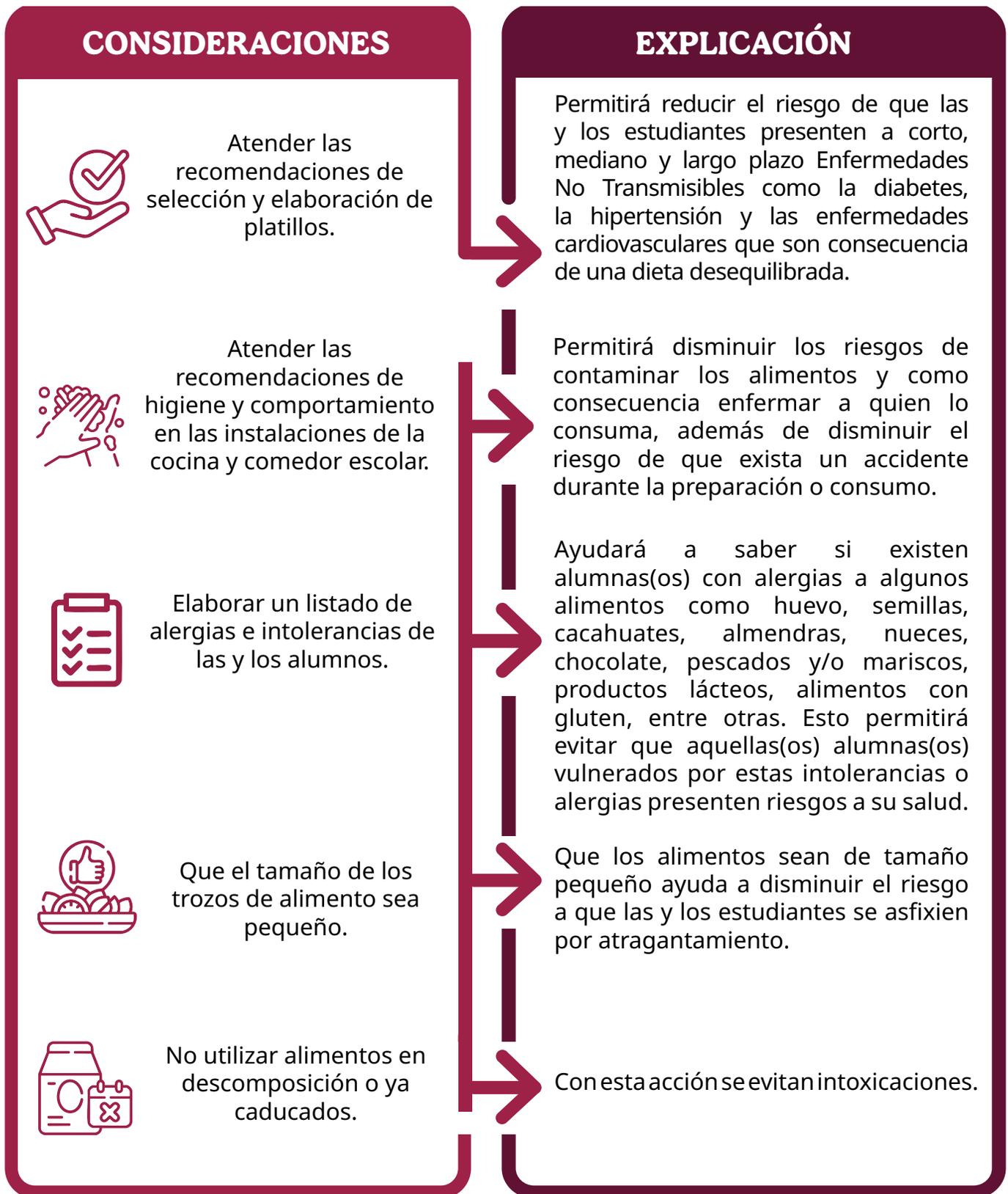


Se integra de:



- » Dar pie a 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

- Corroborar que se respete en todo momento la higiene de las manos, de los espacios de preparación, utensilios e insumos alimenticios.
- Evitar la contaminación cruzada, que se da principalmente por la contaminación de un alimento por otro que no se lavó correctamente o entró en contacto con un utensilio como tabla de corte o cuchillo con el alimento contaminado y posteriormente, con el alimento que no lo estaba.
- Utilizar una tabla 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 trazo 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 primero 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 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	Permite disminuir los riesgos
Resbalones y caídas	Que los espacios permanezcan secos.	Evita caídas de las personas que ingresan.
	Que las cosas estén en su lugar.	Evita posibles tropiezos.
	Evite correr en el área.	Evita posibles caídas o inducir algún otro tipo de accidente.
	Que el espacio de preparación esté luminoso.	Evitará caer o inducir que alguien caiga.
	Portar calzado cerrado y antiderrapante.	En caso de derrames accidentales de líquidos calientes los pies estarán protegidos.
Lesiones	Que una sola persona no cargue grandes pesos.	Hacerlo con ayuda para evitar lesiones en la espalda.
Quemaduras	Evitar dejar los mangos de las cacerolas hacia afuera.	Así disminuyen el riesgo de tirar los utensilios calientes.
	Alejar la cara antes de abrir las cacerolas donde estén a altas temperaturas los alimentos.	Se evitan las quemaduras en la cara por el vapor que sale de la cacerola.
	Evite salpicar con agua los sartenes con aceite caliente.	Cuando se salpica con agua los sartenes calientes con aceite, este último salta y puede quemar a las personas.
	No dejar cerca de la fuente de calor (estufa, estufón, anafre), cosas que se incendien rápido.	Disminuimos la probabilidad de iniciar un incendio.
	Usar trapos para mover un recipiente caliente.	Ayuda a que el calor de los trastes u ollas no quemé a la persona que lo agarra.
Revisar antes, durante y después la/s fuente/s de calor.	Revisar que la fuente de calor esté con flama adecuada. En caso de que sea tanque de gas, revisar diario que no haya fuga. En caso de que sea fogón de carbón o leña, que el humo que se genera no lo inhale nadie, para evitar dañar los pulmones.	

Posibles accidentes	Medida básica de seguridad	Permite disminuir los riesgos
Cortaduras	Lavar los cuchillos sujetándolos del mango y no sumergirlos en agua jabonosa.	Esto ayuda a lavar correctamente el cuchillo sin cortarse.
	No utilizar los cuchillos para señalar o hacer movimientos bruscos.	Todas las personas están en constante movimiento, por lo que, si se hacen estas acciones pueden cortar a quien pase cerca.
	No transportar cuchillos y/o tijeras en los bolsillos.	Si traemos un cuchillo o tijeras en los bolsillos podemos clavarlos en nuestro cuerpo en caso de caídas.
	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.	Al desarmar se lava correctamente la licuadora, permitiendo que no contamine los alimentos, además se evitan cortaduras con las aspas.
	Cuidado al abrir latas.	Las latas tienen mucho filo por lo que sino la abrimos con cuidado podemos cortarnos la mano.
Todos	Prohibir la entrada a toda persona que no sea manipulador de alimentos a la cocina escolar, en especial a las y los estudiantes.	Delimitar el área en dónde no pueden ingresar otras personas disminuye accidentes como, caídas, cortaduras y quemaduras.
	Concentración total en la actividad.	Cuando nos desconcentramos, corremos el riesgo de no hacer correctamente las acciones como cortar, calentar, sazonar, picar, licuar, por lo que éstas podrían ser un riesgo para quien la realiza y para las personas que están a su alrededor.

(DIF, 2013).

En caso de que ocurra un accidente:

- » **Caídas:** Si la persona no se puede levantar, dar aviso a la(él) CESA, Director(a) escolar y/o Profesor(a) los que determinarán el procedimiento a seguir, por ejemplo acudir a un centro de salud o resolverlo con el botiquín escolar.



- » **Cortaduras:** Detener el sangrado, oprimiendo el área cortada, retirarse del área de preparación de alimentos para evitar la contaminación por sangre, avisar a la(él) CESA.



- » **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, tener a la mano en un lugar visible para las personas que atienden el SA, los datos de comunicación con los servicios de emergencia que existan cercanos a la región (centros de salud, hospitales, clínicas, servicio de ambulancias, bomberos, etc.).

En cualquier tipo de accidente, es importante conocer las capacidades de primeros auxilios de quien está asistiendo al lesionado, sino cuenta con la información e insumos necesarios, se deberá contactar a los servicios de emergencia de su comunidad.

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

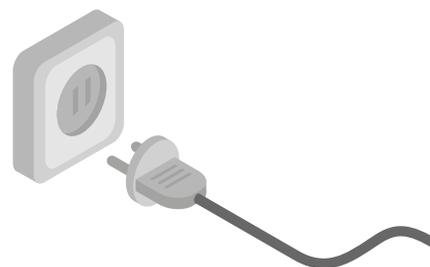
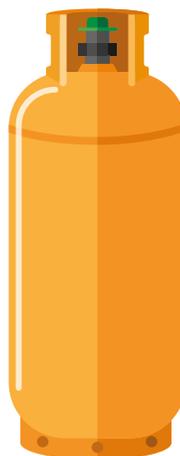
Fuente de energía	Medidas de seguridad
Gas	<ul style="list-style-type: none">• El tanque de gas (estacionario o de cilindro) debe estar en espacios abiertos, es decir, fuera de los espacios donde se preparan y/o consumen los alimentos. Esto para evitar posibles intoxicaciones por inhalación de gas en espacios cerrados e incluso disminuir la probabilidad de una explosión por la cercanía de los tanques al área donde el fuego es constante.• Aunque esté al aire libre, busque espacios en donde las y los estudiantes no pasen constantemente.• 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, esto 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 tener la seguridad 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 en una temperatura menor a 7°C, siempre y cuando no hayan pasado más de dos horas desde el término de su preparación. Esto es para evitar que los microorganismos se multipliquen y enfermen a quien los consume.• 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 las manipuladoras de alimentos se lesionarán la espalda, y es importante cuidarlas.
- Revisar que luego de haber utilizado el fuego, se apague por completo para evitar que reavive y ocasione incendios.
- Pueden consultar el Manual de buenas prácticas para la implementación de proyectos de estufas ecológicas de leña disponible en: https://secihti.mx/wp-content/uploads/publicaciones_conacyt/estufas_ecologicas/Manual_de_estufas_ecologicas_version-web.pdf



CONSUMO ESCOLAR

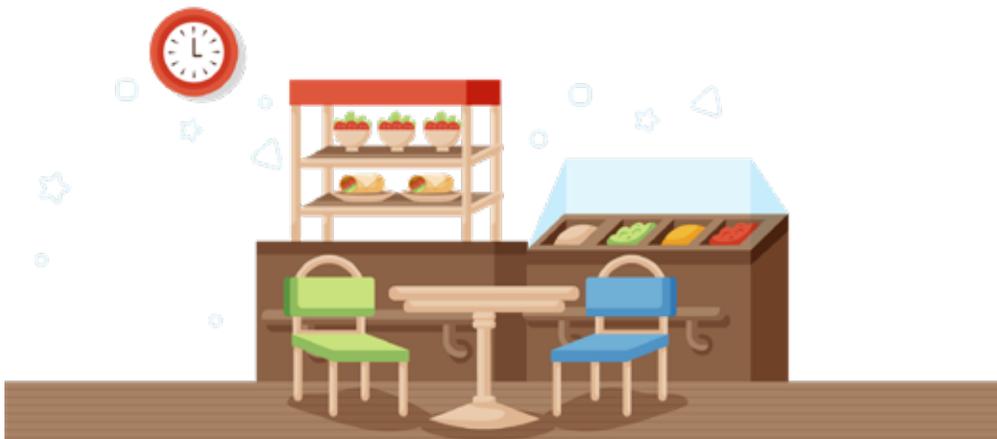
ESPACIOS PARA EL CONSUMO DE ALIMENTOS

Una medida sanitaria básica para las y los alumnos es lavarse las manos con agua corriente y jabón evitando el desperdicio de agua.

ORGANIZACIÓN DEL COMEDOR O ESPACIOS PARA EL CONSUMO DE LOS ALIMENTOS

- » Un espacio ventilado e iluminado de preferencia de forma natural.
- » Se sugiere adaptar el espacio o comedor para disponer de 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 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 un solo producto para el aseo del comedor.
- » Cubrir con tapas de protección los enchufes.

A LA HORA DE COMER...



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

Al contar con un comedor organizado reducimos la probabilidad de que ocurra un accidente y de esta manera salvaguardamos la seguridad de la comunidad escolar.

ACTIVIDADES RECOMENDADAS EN EL COMEDOR ESCOLAR:

- 01 Ofrecer los alimentos conociendo las alergias o cuidados por alumna(o).
- 02 Contar con uno o varios integrantes de la Comunidad Escolar que apoyen en la atención, cuidado y supervisión del SA.
- 03 Establecer un orden en el alumnado para el consumo de alimentos.
- 04 Recibir a las y los alumnos con el comedor limpio y en orden en cada ocasión.
- 05 Ofrecer los alimentos en vajilla de plástico o melamina.
- 06 Repartir el alimento hasta el lugar de cada alumna(o) en el comedor.
- 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 Evitar las ollas o jarras calientes en las mesas de las y los alumnos.
- 10 Generar y cuidar un ambiente de orden, tranquilidad y sana convivencia con las y los alumnos.
- 11 Cuidar que los estudiantes no jueguen con los cubiertos, ni con la comida y que no se suban a las mesas ni a las sillas.
- 12 Cuidar que las y los alumnos no griten, corran o lloren en el momento de tener un bocado en la boca para evitar atragantamientos.
- 13 Limpiar inmediatamente los derrames de líquidos 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 la prioridad para toda 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 limpios al inicio y al final del SA.



Que los contenedores de basura se encuentren **alejados** del área de preparación de alimentos.



Mantener los botes tapados en todo momento.

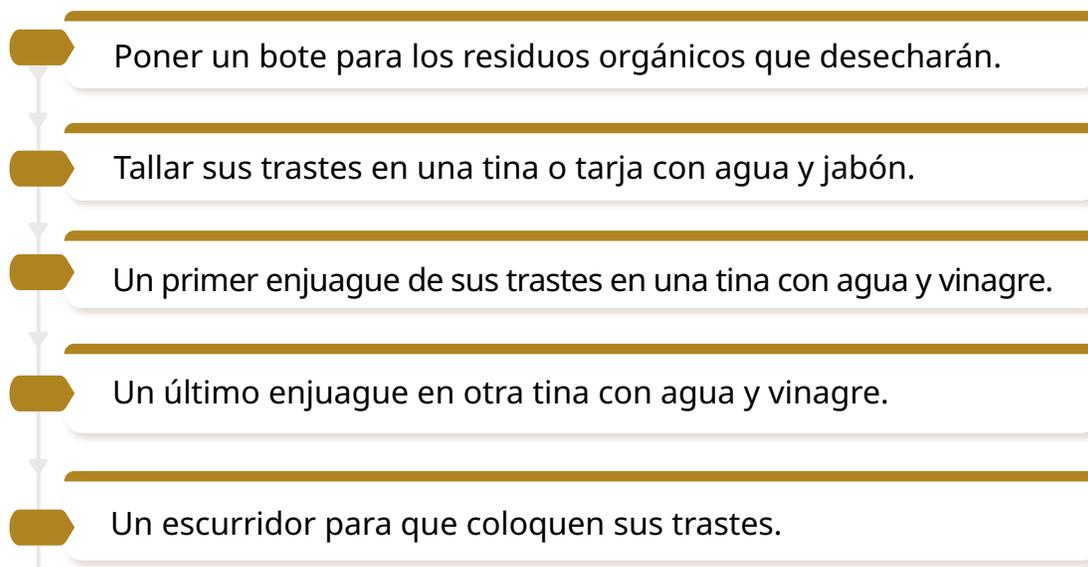


Evitar que los botes de basura se llenen por completo para evitar la acumulación de residuos.



AL FINALIZAR EL CONSUMO DE LOS ALIMENTOS

Se sugiere que en aquellas escuelas donde existan las condiciones físicas se generen dinámicas, en las que las y los alumnos se involucren en el lavado de sus trastes:



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

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.

Posteriormente, es necesario hacer la limpieza como se explicó en el apartado de higiene. Asimismo, es importante que una vez a la semana se realice limpieza profunda, es decir, moviendo la mayoría de los objetos presentes en la cocina y el comedor.

La normativa expuesta en la presente guía es enunciativa más no limitativa.

ANEXO

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA EL SA						
Marca con una (✓) si se cumple con la actividad y con una (X) 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.) 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 corazón o 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 cual 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 riesgos, prevenir y saber 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.



GUÍA DEL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN

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

