

# LISTADO DE ALIMENTOS

El 30 de septiembre del 2024 en el diario Oficial de la Federación se publicó la actualización de 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 la alimentación, dentro de toda escuela del sistema educativo nacional.

## Alimentos permitidos

- Frutas frescas (regional o local)  
como manzana, fresa, sandía, melón, tunas, uvas, piña, entre otras.



- Verduras y hortalizas (regional o local)  
como zanahoria, pepino, jícama, entre otras.



- Cereales integrales (sin grasa o azúcar añadida) como maíz, centeno, trigo, amaranto, quinoa, avena, mijo, entre otros.

Ejemplos: barritas de amaranto, alegrías, maicitos, palomitas naturales, quinoa inflada, galletas de avena y/o amaranto, entre otros.



- Semillas y frutos secos

Ejemplos: cacahuete, garbanzo enchilado, pepita, semilla de girasol, chía, almendra, nuez, pistache, arándanos, pasita, ciruela pasa.



- Agua para uso y consumo humano.

Ejemplos: infusiones herbales o frutales y tés naturales.



## Alimentos no permitidos

- Alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados con los sellos o las leyendas precautorias que incluye el sistema de etiquetado frontal de advertencia.  
Ejemplos: producto con sellos y leyendas.



CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

CONTIENE CAFEÍNA - EVITAR EN NIÑOS

- Alimentos a granel cuyos ingredientes en su mayoría son de uso industrial, y algunos de estos ingredientes derivan o se les agregan grasas, harinas refinadas, sodio y/o azúcar.

Ejemplos: Papas a granel, churritos, lagrimitas, chetos.

Postres: pastelillos, pan blanco comercial, galletas comerciales, garapiñados, almibar, frutas cristalizadas.

Comida preparada/congelada: pizza, Nuggets, banderillas, frituras, empanizados o capeados, entre otros.



- Cualquier otro alimento y bebida no alcohólicas que la autoridad sanitaria declare no recomendable para el consumo de las y los estudiantes.

Ejemplos: bebidas energéticas, bebidas saborizadas o con cafeína.



# Establecimientos de CONSUMO ESCOLAR