



COMITÉ DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ESTABLECIMIENTOS DE CONSUMO ESCOLAR

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

A nivel nacional se promueve la construcción de una política pública para generar hábitos de consumo alimenticio saludable, dirigiendo acciones en la escuela, la comunidad y la casa que son espacios que se comunican y se vinculan por lo que son clave para el desarrollo de las niñas, niños y adolescentes pues son fuentes de aprendizaje para prácticas y hábitos saludables.



La alimentación saludable es un aspecto primordial en la promoción de la salud y prevención de enfermedades.

Una dieta correcta es primordial para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de la salud a lo largo de la vida. La **desnutrición** aumenta riesgos de enfermedades y un bajo desarrollo de capacidades, mientras que la **nutrición** por exceso conduce a la obesidad y al riesgo de enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión, por mencionar algunas).

El **Plato del Bien Comer**¹ sirve de guía nutrimental porque en él se ilustran los tres grupos de alimentos y establece recomendaciones acerca de su consumo.



¹ Ver Documentos de Referencia, Plato del Bien Comer creado por la Norma Oficial Mexicana NOM-043., al final de este documento.



La **Jarra del Buen Beber**² es también una guía donde se ilustran las bebidas saludables y la cantidad recomendada para cada persona.



Una alimentación correcta reúne las siguientes características:

- Completa
- Equilibrada
- Inocua
- Suficiente
- Variada
- Adecuada

Es recomendable que los alimentos de las niñas, niños y adolescentes estén distribuidos en cinco tiempos: **tres comidas principales** (desayuno, comida y cena) y **dos colaciones o refrigerios**; este último también debe integrar alimentos de los diferentes grupos indicados en el Plato del Bien Comer y agua simple potable a libre demanda.



La formación de hábitos de alimentación saludable inicia en los hogares y se fortalece en las escuelas donde los niños consumen y compran alimentos, por lo que en las **tiendas, establecimientos y cooperativas escolares** deben ofrecer alimentos sanos y seguros basados en el esquema de alimentación balanceada para la población infantil, la preparación y expendio de alimentos y bebidas tendrán que cumplir con los criterios técnicos sobre una alimentación correcta, así como las medidas de higiene.

Los niños que se alimentan correctamente tienen mejor rendimiento escolar.

² Ver Documentos de Referencia, Jarra del Buen Beber, al final del documento.



OBJETIVO DEL COMITÉ

Contribuir en la promoción de una **cultura de alimentación correcta y estilos de vida saludables**, dentro y fuera de la escuela, ofreciendo información relacionada con los criterios nutrimentales que deben cumplir los alimentos y bebidas que consuman niñas, niños y adolescentes, enfocando el tema a partir del autocuidado y la creación de entornos saludables.



Impulsar prácticas de alimentación correcta en la comunidad educativa; así como la supervisión de los alimentos y bebidas que se expenden en tiendas, establecimientos y cooperativas escolares, poniendo atención en la selección, preparación y conservación de los alimentos.

Otro de los objetivos primordiales del Comité es **dar atención a la problemática de la mala alimentación que conlleva a tener problemas en la salud**, promoviendo la enseñanza de hábitos alimenticios para la conservación de la salud, la importancia de planificar el menú diario para incluir en cada comida los tres grupos de alimentos: frutas y verduras, cereales y tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal, tomando como base el concepto del **Plato del Bien Comer**.

ACTIVIDADES SUGERIDAS PARA EL COMITÉ

- ✚ Fomentar estilos de vida y hábitos de alimentación saludable, a través de la difusión de información correcta con respecto a los grupos de alimentos y cómo combinarlos para llevar una alimentación balanceada.
- ✚ Promover el consumo de agua simple potable.
- ✚ Gestionar talleres con especialistas para enfatizar los aspectos de información nutricional.
- ✚ Establecer reglamentos en la escuela sobre la comercialización responsable de alimentos dirigidos a las niñas, niños y adolescentes.
- ✚ Establecer las obligaciones y compromisos de los proveedores de alimentos y bebidas en las tiendas, establecimientos y cooperativas escolares.
- ✚ Coordinarse con el **Comité de actividades físicas, recreativas, artísticas y culturales**, ya que ambos son factores importantes para conservar una buena salud pues beneficia el corazón y respiración, fortalece tus huesos, evita la obesidad, ayuda a dormir bien y tener buen humor y te libera del estrés. Estos Comités están encaminados a desarrollar buenos hábitos desde la infancia, lo cual favorecerá el crecimiento de los niños y ampliará las probabilidades de convertirse en adultos sanos.





SITIOS DE INTERÉS

- **El derecho a una alimentación saludable**
<https://www.gob.mx/profeco/documentos/el-derecho-a-una-alimentacion-saludable?state=published>
- **El entorno alimentario escolar UNICEF**
<https://www.unicef.org/mexico/media/6826/file/Nota%20Técnica%20Entorno%20Alimentario%20Escolar.pdf>
- **Qué y cómo comemos los mexicanos.**
https://funsalud.org.mx/wp-content/uploads/2019/11/que_y_como_comemos_los_mexicanos.pdf



DOCUMENTOS DE CONSULTA

- **El Plato del Bien Comer y Jarra del Buen Beber**
<https://aprendeencasa.sep.gob.mx/primaria/el-plato-del-bien-comer-y/>
- **Guía de alimentos para la población mexicana**
<http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guia-alimentos.pdf>
- **Estrategia Nacional de Salud Escolar**
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/732661/Criterios_Operativos_2022_Estilos_de_Vida_Saludables_Salud_Escolar_DGPS_DEDES_16_FEB_2022.pdf
- **ACUERDO mediante el cual se establecen los lineamientos generales para el expendio y distribución de alimentos y bebidas preparados y procesados en las escuelas del Sistema Educativo Nacional**
https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5344984&fecha=16/05/2014#gsc.tab=0