

# ¿Conoces los alimentos y bebidas permitidos y no permitidos para la venta en las escuelas primarias?

Según la regulación actual publicada en el Diario Oficial de la Federación

## Frutas y verduras: si son de temporada, mejor



Naranja



Sandía



Mango



Guayaba



Vaso de frutas



Vaso de verduras

## Cereales integrales



Avena



Amaranto



Palomitas



Arroz inflado

## Leguminosas secas y oleaginosas



Semillas



Habas secas



Garbanzo seco



Palanqueta

## Agua natural sin azúcar



La única fuente saludable de hidratación es el agua simple

## ALIMENTOS Y BEBIDAS NO PERMITIDOS



Papas fritas



Cacahuates japoneses



Cereales azucarados



Dulces a granel



Postres caseros



Pasteles y galletas



Hamburguesas



Pizza



Banderillas



Jugos



Refrescos



Leches saborizadas



Néctares

- Una alimentación saludable mejora el desempeño escolar y la salud de la infancia.
- Al cumplir con la regulación estamos creando escuelas saludables.



 **mi escuela saludable.org**

**Por su salud, hagamos cumplir la ley**

Conoce más sobre la regulación:  
Diario Oficial de la Federación 2014  
<https://miescuelasaludable.org/>