

 Ponga en práctica estrategias de venta y participe en las celebraciones y eventos de la escuela con demostraciones de preparación y degustación de platillos con verduras y frutas.

### Si traigo más verduras y frutas, ¿podrían disminuir mis ventas?

El gusto por comer verduras y frutas se aprende con la disponibilidad, la costumbre y el ejemplo. Su variedad de color y sabor, su diversidad de presentaciones y el ambiente agradable de la escuela le ayudarán a que no pierda ganancias.

 Acaso haya un ajuste en la demanda de sus productos, mientras se consolidan los hábitos saludables de la comunidad escolar.

 Si compra verduras y frutas de la estación podrá reducir el costo de sus productos y mantener o mejorar su nivel de ventas. Consulte el calendario de verduras y frutas de temporada en el **RECETARIO** de la escuela.

 Anime la compra de refrigerios saludables mediante promociones del tipo: “en la compra de... lleva...”, “dos por uno”, “prueba la receta”, etcétera.

### ¿Qué hacer si a los alumnos no les gustan las verduras y las frutas?

Como expendedor, es mucha su influencia sobre los hábitos alimentarios de los niños. Ayude a reeducar su gusto por las texturas, sabores, olores, colores, combinaciones y presentación de los platillos.

 Revise el *Manual para la preparación e higiene de alimentos y bebidas en establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica*.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Disponible en: <http://basica.sep.gob.mx/seb2010/pdf/escuelaYSalud/manualEstablecimientosDic.pdf>

 Lúzcase con preparaciones sencillas, diferentes y atractivas. Ponga variedad a las recetas que acostumbra sustituyendo algunos ingredientes por verduras y frutas. Apóyese en el **RECETARIO** para calcular gastos y porciones.

### ¿Es tarea de las familias velar porque sus hijos consuman más verduras y frutas?

Familias, escuelas y expendedores somos parte de un gran movimiento de acciones positivas de educación alimentaria: los directores realizan acciones y animan el consumo de verduras y frutas; los maestros, las familias y los expendedores ayudan con su propia alimentación saludable y con el ejemplo a seguir.

Por eso, el refrigerio que usted ofrezca en el recreo, reforzará lo que los alumnos aprenden en el aula y en la comunidad escolar.

Tenga listas muchas verduras y frutas en su tienda escolar, y ¡gracias por colaborar en la educación de los niños!

 Escuela y expendedores de alimentos unidos para ofrecer más verduras y frutas a diario.

**SALUD**

**SAGARPA**

**SEP**



Para saber más consulte las páginas: <http://www.insp.mx/alimentosescolares> y [http://www.cincopordia.com.mx/recipe\\_types](http://www.cincopordia.com.mx/recipe_types)

## Una diaria en nuestra escuela

Acciones para comer más verduras y frutas



### Estimado expendedor de alimentos:

La alimentación de niñas y niños se integra con los productos disponibles en sus casas y se complementa con los que hay en la escuela. Por eso, también usted y su tienda o cooperativa pueden brindar un buen ejemplo y crear un entorno saludable.

Lo primero es que usted, su familia y los niños de la escuela tengan una alimentación que los ayude a crecer, desarrollarse, jugar y aprender. Aquí encontrará sugerencias para lograrlo.

## ¿Por qué es importante que venda verduras y frutas en la escuela?

Usted y su tienda escolar tienen gran influencia en los hábitos de los alumnos, pues:

Es quien selecciona y prepara los alimentos de niños, maestros y directores de la escuela.

Al ofrecer más verduras y frutas, los niños pueden adoptar el buen hábito de consumirlas durante los seis años que asisten a la escuela.

Puede dar un ejemplo positivo y generar un ambiente saludable si expende estos alimentos de buen sabor y alto valor nutritivo.

## ¿Qué necesito saber para apoyar un mayor consumo de verduras y frutas?

Tenga presente que:

El *Plato del Bien Comer* le guía hacia una alimentación sana que incluya verduras y frutas.

Combine uno de cada grupo



Ponga en marcha los *Lineamientos generales para el expendio y distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica*,<sup>2</sup> que señalan:

El refrigerio escolar que facilite una alimentación sana debe incluir la siguiente combinación:

- Una o más porciones de verduras y frutas.
- Agua simple potable a libre demanda.
- Una porción de alimentos preparados que cumplan con los criterios establecidos.



- El refrigerio diario de alimentos preparados podrá sustituirse, hasta dos veces por semana, por: jugos de frutas, verduras o néctares (libres de azúcares y otros endulzantes); una porción de leche semidescremada; yogurt (sólido o líquido), queso, requesón o jocoque.
- Galletas, pastelitos, confites y postres se podrán incluir solo una vez a la semana.

Se aconseja a niños y adultos consumir cinco porciones de verduras y frutas todos los días: una en el desayuno, una en la comida, una en la cena, otra en el refrigerio y una más en cualquier momento del día.

Identifique, con su familia, cuántas verduras y frutas consumen a diario y aumente poco a poco, hasta que cada quien coma las cinco aconsejables por día.

<sup>2</sup> Disponible en <http://basica.sep.gob.mx/seb2008/web/pdf/escuelaYSalud/acuerdoLineamientosSept.pdf>

Notará que mejora su digestión y que tiene más energía durante el día, ya que con verduras y frutas consume vitaminas y minerales de forma natural.

Ayudan a prevenir cánceres, hipertensión, enfermedades del corazón y diabetes.

Incluir verduras y frutas de temporada en el refrigerio escolar puede ser buen negocio porque son baratas y más si son de su localidad.

Consulte el **RECETARIO** de la escuela, que tiene información, ideas prácticas y recetas creadas por otros expendedores como usted.

## ¿Cómo puedo contribuir a una alimentación saludable para los estudiantes?

Platique con el director de la escuela y pídale orientación sobre la importancia del consumo de verduras y frutas para una alimentación saludable.

Prefiera llevar a la escuela:

- Verduras frescas como pepino, apio, jícama, zanahoria, jitomate, nopal, chayote, betabel, que son de preparación sencilla, pero no agregue azúcar, sal o colorantes para que los niños se acostumbren a su sabor natural.
- Verduras y frutas picadas, rebanadas, ralladas o para comer con la mano y con una presentación llamativa.

Varíe en la semana las verduras y frutas para no aburrir a los niños y con el fin de que conozcan la gran diversidad existente en su localidad y en el país.

Agréguelas a los otros guisos que ofrece picadas, ralladas, cocidas o crudas.