

Conformación de desayunos.

Límites máximos de nutrientes críticos.

- Grasas saturadas: consumo igual o menor al 7% del requerimiento energético total por día.
- Grasas trans: consumo igual o menor al 1% del requerimiento energético total por día.
- Azúcares: consumo igual o menor al 10% del requerimiento energético total por día (con mayores beneficios si se logra una reducción menor o igual al 5%).
- Sodio: consumo menor o igual a 1,600 mg/día.

Modalidad caliente:

1. Leche descremada, sin azúcar añadida o edulcorantes.
2. Un platillo fuerte que incluya verduras, cereal integral, leguminosa y/o alimento de origen animal.
3. Fruta fresca o deshidratada sin azúcar o sal añadida.

Modalidad fría:

1. Leche descremada, sin azúcar añadida o edulcorantes.
2. Cereal integral.
3. Fruta fresca o deshidratada sin azúcar o sal añadida.

Conformación de comidas escolares.

1. Verduras y frutas frescas.
2. Cereales integrales
3. Leguminosas y alimentos de origen animal.

Lo anterior, debe de integrarse de la siguiente manera:

- **Entrada:** sopa, ensalada o verduras.
- **Plato fuerte:** que tenga verduras, cereal integral y una leguminosa o alimento de origen animal.
- Fruta fresca o deshidratada.
- Agua para uso consumo humano a libre demanda.

Macronutrientes.

- Grasas totales: 25-30% de la energía total.
- Hidratos de carbono: 55-60% de la energía total.
- Proteínas: 10-15% de la energía total.

Productos a granel.

Es un producto colocado en un envase de cualquier naturaleza y cuyo contenido puede ser variable, debiéndose pesar, contar o medir en presencia del consumidor al momento de su venta.

Se pueden expedir productos a granel frescos que cumplan con las características de los lineamientos generales, y no se pueden expedir productos con exceso de nutrientes críticos.

SESIÓN 2:

Recomendaciones de consumo energético basado en los lineamientos, conformación alimentaria de los desayunos, refrigerios y comidas escolares y venta de productos a granel.

Requerimientos de energía por día y por grupo de edad.

- Nivel básico (inicial): de 1,000 a 1,200 kcal/día.
- Nivel básico (preescolar): de 1,300 a 1,500 kcal/día.
- Nivel básico (primaria): de 1,500 a 1,800 kcal/día.
- Nivel básico (secundaria): de 1,800 a 2,300 kcal/día.
- Nivel medio superior: de 2,300 a 2,600 kcal/día.
- Nivel superior: de 1,700 a 2,100 kcal/día.
- Formación para el trabajo: de 1,700 a 2,100 kcal/día.

Conformación de los refrigerios escolares.

1. Verduras y frutas frescas, que pueden ir acompañados de semillas oleaginosas sin azúcar o sal añadida.
2. Cereal integral.
3. Leguminosas.
4. Agua para uso y consumo humano a libre demanda.

Comida:

- Nivel básico (preescolar): de 390 a 450 kcal.
- Nivel básico (primaria): de 450 a 540 kcal.
- Nivel básico (secundaria): de 540 a 690 kcal.
- Nivel medio superior: de 690 a 780 kcal.
- Nivel superior: de 510 a 630 kcal.

Kcal por grupo de edad y tiempos de comida.

Desayunos:

- Nivel básico (preescolar): de 325 a 375 kcal.
- Nivel básico (primaria): de 375 a 450 kcal.
- Nivel básico (secundaria): de 450 a 575 kcal.
- Nivel medio superior: de 575 a 650 kcal.
- Nivel superior: de 425 a 525 kcal.

Refrigerios:

- Nivel básico (preescolar): de 195 a 225 kcal.
- Nivel básico (primaria): de 225 a 270 kcal.
- Nivel básico (secundaria): de 270 a 345 kcal.
- Nivel medio superior: de 345 a 390 kcal.
- Nivel superior: de 255 a 315 kcal.