

Menús con **Ciencia** para las Escuelas

La alimentación que se vive en la escuela
puede **sembrar raíces de bienestar** duradero.



Índice

- 3. Introducción**
- 4. Una medida a la altura del problema**
- 6. Bueno para las personas, para las comunidades y para el planeta**

- 8. Ceviche de Lentejas**
- 9. Tortitas de lentejas con arroz integral y verdura**
- 10. Tostadas de guacamole con frijoles y jitomate**
- 11. Tostadas de ensalada de garbanzo con verduras**
- 12. Galletas de avena con plátano, arándanos y chía**
- 13. Pancakes de avena y plátano**
- 14. Tlacoyos de frijol con nopal y verdura fresca**
- 15. Molletes**
- 16. Tamalito de habas con calabacita y salsa verde**
- 18. Taquitos de picadillo de soya con papa y verduras**
- 19. Sopes con frijolitos**
- 20. Huaraches de nopal con calabacita guisada y frijoles**
- 21. Panquecitos de plátano y avena con chía o linaza**
- 22. Tacos de papa y frijol (tipo canasta o al vapor)**
- 24. Gorditas de maíz con hongos y frijoles**
- 26. Tostadas de tinga de zanahoria con garbanzo y aguacate**
- 27. Gorditas con puré de habas y verdolagas salteadas**
- 28. Frijoles charros escolares con vegetales (sin grasa ni embutidos)**
- 30. Hamburguesa de chícharo con pan de lentejas y vegetales frescos**
- 32. Pan de Lentejas (sin gluten, sin harinas)**
- 33. Gorditas de plátano macho**
- 34. Croquetas horneadas de papa con ejote y amaranto**
- 35. Nachos horneados con queso vegetal de papa y zanahoria**
- 36. Flautas de camote (sin fritura)**

- 38. ¿Cuánta sal y azúcar añadida pueden consumir las infancias?**
- 39. El agua simple: siempre la mejor opción**
- 40. Aguas frescas: dulzor natural, sabor real**
- 41. ¿Cómo cocinar sin azúcar añadida?**
- 42. Técnicas Básicas para la Cocina Escolar**
- 45. ¿Cuánto debe costar una porción?**
- 47. Sugerencias para fortalecer la sostenibilidad**
- 48. Pequeños cambios, grandes transformaciones**



Introducción

La escuela es mucho más que un lugar de enseñanza formal: es donde niñas y niños aprenden a convivir, a cuidarse y a construir su relación con lo que comen. Las decisiones que se toman en la cooperativa escolar tienen un impacto profundo en su desarrollo físico, mental y social.

Este manual está pensado para quienes tienen en sus manos la posibilidad de transformar esos espacios de consumo diario: personal de cocina, docentes, directivos y familias. Aquí se ofrecen herramientas prácticas para preparar y ofrecer platillos accesibles, sabrosos y bien pensados, adecuados para todas las infancias.

Cada receta está desarrollada con ingredientes locales, sostenibles y de fácil acceso. El objetivo no es solo cumplir con una normativa, sino hacer de la alimentación un acto de cuidado y de aprendizaje cotidiano. Porque lo que niñas y niños comen en la escuela puede enseñarles mucho sobre su cuerpo, su entorno y hasta sus raíces.

Una medida a la altura del problema

México enfrenta una epidemia de enfermedades metabólicas, como la diabetes tipo 2 y la hipertensión, la mayoría prevenibles mediante una alimentación adecuada. La situación es especialmente preocupante en niños y adolescentes: la ENSAUT 2023 reporta que el 34.2% de los niños y niñas de 5 a 11 años presentan sobrepeso u obesidad, lo que los coloca en alto riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas a una edad temprana. Además, el 86.1% de los niños en edad escolar consumen bebidas endulzadas, un factor asociado directamente con estas enfermedades.

Modificar los **entornos alimentarios**, es decir, la oferta de alimentos disponible en un espacio, es una medida efectiva de salud

pública para lograr que la opción más fácil sea también la más saludable, promoviendo así el bienestar de la comunidad. Hacer disponibles alimentos sanos, ricos, accesibles y sostenibles beneficia no solo a los y las consumidoras sino también a todo el sistema alimentario nacional.

La sobreoferta de alimentos altamente procesados ha creado pantanos alimentarios: espacios donde la comida sana es escasa o inaccesible económicamente. Nuestra labor como sociedad es exigir a los gobiernos que adopten políticas públicas que favorezcan el sano consumo para mantenernos sanos y activos, **así como estar dispuestos a adoptar y cooperar con estas medidas.**



El **34.2%** de los niños y niñas de 5 a 11 años presentan sobrepeso u obesidad.



¿Pero cómo llegamos aquí?

La **transición alimentaria** ha sido el proceso mediante el cual las comunidades han cambiado su patrón de consumo, pasando de alimentos frescos o mínimamente procesados, como frutas, verduras y granos, a alimentos altamente procesados, como frituras empaquetadas, galletas y comida rápida.

Estos alimentos suelen ser ricos en grasas saturadas, sodio y calorías, y pobres en vitaminas y minerales, lo que ha contribuido a que las poblaciones enfrenten cada vez

más una **doble carga de malnutrición**: sobrepeso u obesidad, junto con carencias de micronutrientes.

La sobreoferta de alimentos altamente procesados ha creado **pantanos alimentarios**: espacios donde la comida sana es escasa o inaccesible económicamente. Nuestra labor como sociedad es exigir a los gobiernos que adopten políticas públicas que favorezcan el sano consumo para mantenernos sanos y activos.

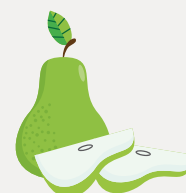
Bueno para las personas, para las comunidades y para el planeta

Los patrones de consumo **saludables y sostenibles** no solo permiten que las personas estemos más sanas, sino que todo el sistema que produce nuestros alimentos lo esté también. Eso incluye que la producción de los alimentos no dañe al medio ambiente, que apoye la producción y consumo de alimentos locales, y con ello los medios de vida de las personas de la comunidad, así como que honre y preserve los conocimientos sobre la alimentación tradicional.

Los menús y recomendaciones de esta guía están basados en las guías alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023, alineada con la dieta de salud planetaria EAT Lancet.

¿Qué sí ofrecer?

- Agua simple potable
- Frutas frescas o preparadas en formas creativas, como paletas, brochetas o ensaladas, sin condimentos altos en sal y azúcar (incluyendo chiles en polvo comerciales)
- Verduras cocidas o crudas en presentaciones apetitosas (tostadas, ceviches, sopes)
- Legumbres como frijoles, lentejas, habas o garbanzos
- Cereales y harinas integrales (avena, maíz, amaranto)
- Alimentos cocidos al vapor, al comal o al horno
- Bebidas vegetales sin azúcar añadida





¿Qué evitar?

- Frituras, empanizados y alimentos fritos en grandes cantidades de aceite
- Refrescos, jugos industriales y aguas con azúcar adicionada (p. ej. agua de frutas con azúcar)
- Dulces y postres empaquetados con azúcar añadida o colorantes
- Embutidos y carnes procesadas
- Botanas comerciales con exceso de sodio y grasa
- Mezclas instantáneas de bebidas o atoles con azúcar

Sobre los sabores y nuestras costumbres

Cada comunidad tiene sabores, formas de cocinar y maneras de compartir que le dan sentido a la vida cotidiana. En este manual buscamos honrar esa diversidad de ingredientes, técnicas y costumbres, incluyendo preparaciones tradicionales como tlacoyos, tamales o tacos adaptados para que sean nutritivos y fáciles de replicar en el entorno escolar.

Ceviche de Lentejas



Ingredientes (5 porciones):

- 1 $\frac{1}{2}$ tazas de lentejas cocidas (al dente, escurridas)
- 1 jitomate grande en cubos pequeños
- $\frac{1}{2}$ pepino pelado en cubitos
- $\frac{1}{4}$ cebolla morada picada finamente
- 1 zanahoria rallada
- Jugo de 4 limones
- 2 cucharadas de cilantro picado
- Sal mínima (opcional)
- 10 piezas de tostadas horneadas (2 por porción, equivalente a $\frac{2}{3}$ de una bolsita comercial de 3 piezas)

Preparación:

1. En un tazón, mezcla las lentejas cocidas con el jitomate, pepino, cebolla y zanahoria.
2. Añade el jugo de limón y el cilantro.
3. Refrigera durante al menos 15 minutos antes de servir.
4. Sirve con 2 tostadas horneadas por porción (pueden ser enteras o troceadas para “dipear”).

Costo estimado por porción:

Ingredientes base: **\$6**

2 tostadas horneadas por porción **≈ \$1.50** (si una bolsa de 3 piezas cuesta \$2.50)

Costo total estimado por porción: **\$7.50**

Precio sugerido de venta: **\$15**



Tortitas de lentejas con arroz integral y verdura

Ingredientes (5 porciones):

- 1 taza de lentejas cocidas
- ½ taza de arroz integral cocido
- ½ zanahoria rallada
- 1 cucharadita de linaza molida (opcional)
- Especias suaves al gusto (ajo en polvo, comino)

Preparación:

1. Mezcla todos los ingredientes hasta formar una masa moldeable.
2. Forma tortitas pequeñas.
3. Cocina en comal o sartén antiadherente sin aceite (o con mínima cantidad).
4. Se pueden acompañar con salsa natural.

Costo estimado
por porción: **\$6**

Precio sugerido de
venta: **\$9 – \$10**

Tostadas de guacamole con frijoles y jitomate



Ingredientes (5 porciones):

- 2 aguacates maduros
- 1 manojo de cilantro
- 1 jitomate picado en cubitos
- 1/4 de cebolla (opcional)
- Jugo de 1 limón
- 1 taza de frijoles refritos sin grasa (pueden ser negros o bayos)
- 5 tostadas horneadas
- Pizca de sal o hierbas secas al gusto (orégano, comino, ajo en polvo)

Preparación:

1. Prepara el guacamole: machaca el aguacate, agrega el jitomate, cilantro, cebolla (opcional) y el jugo de limón. Ajusta con hierbas secas.
2. Unta una capa de frijoles en cada tostada.
3. Encima coloca una cucharada de guacamole.
4. Sirve inmediatamente para conservar la textura crujiente.

Costo estimado
por porción: **\$6.50**

Precio sugerido
de venta: **\$10**



Tostadas de ensalada de garbanzo con verduras

Inspiración:

Hacer de una ensalada algo sabroso, saciante y con presentación divertida sobre tostadas.

Ingredientes (5 porciones):

- 1 taza de garbanzos cocidos y escurridos
- 1 zanahoria rallada
- ½ pepino picado en cubitos
- ½ jitomate picado
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharada de aceite de oliva (opcional)
- 5 tostadas horneadas
- Hierbas secas al gusto (orégano, comino)
- Pizca de sal (opcional)

Preparación:

1. Aplasta ligeramente los garbanzos con un tenedor (que no queden hechos puré, solo un poco triturados).
2. Mezcla con las verduras picadas, el limón, las hierbas y el aceite si se usa.
3. Coloca una porción sobre cada tostada justo antes de servir.

Costo estimado por porción: **\$7**

Precio sugerido de venta: **\$10**

Galletas de avena con plátano, arándanos y chía



Ingredientes

(5 porciones / 10 galletas):

- 1 taza de avena
- 1 plátano maduro grande
- $\frac{1}{3}$ taza de arándanos deshidratados (sin azúcar añadida)
- 1 cucharada de chía (previamente remojada en 3 cucharadas de agua por 10 minutos)
- Opcional: canela o vainilla al gusto

Preparación:

1. Machacar el plátano hasta hacer puré.
2. Agregar la avena, arándanos, chía hidratada y especias opcionales.
3. Mezclar hasta integrar todos los ingredientes.
4. Formar pequeñas bolitas y colocarlas en una charola.
5. Hornear a 180 °C por 15-20 minutos, hasta que estén ligeramente doradas por fuera.

Costo estimado por porción
(2 galletas): **\$5.50**

Precio sugerido
de venta: **\$11**



Pancakes de avena y plátano

Ingredientes (5 porciones):

- 1 taza de avena molida (tipo harina)
- 1 plátano maduro grande (*se puede sustituir por puré de 1 manzana cocida si se desea un sabor más neutro*)
- 1 taza de leche vegetal sin azúcar añadida
- 1 cucharadita de polvo para hornear (o $\frac{1}{2}$ cdita de bicarbonato + $\frac{1}{2}$ cdita de limón)
- Canela al gusto
- Opcional:
 - 1 cucharadita de linaza molida *aporte de fibra y omega 3*
 - 1 cucharada de semillas de girasol sin sal (*f fuente de grasas buenas y proteína*)

Preparación:

1. Licuar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla espesa.
2. Calentar un sartén antiadherente a fuego bajo.
3. Verter pequeñas porciones de la mezcla y cocer por ambos lados hasta que estén doradas.

Costo estimado por porción: **\$6.50**
(con adición de semillas)

Precio sugerido de venta: **\$12**

Tlacoyos de frijol con nopal y verdura fresca



Ingredientes (5 piezas):

- 1 ½ tazas de masa de maíz nixtamalizado
- 1 taza de frijoles cocidos y machacados
- ½ taza de nopal cocido en tiras
- Lechuga, jitomate picado o zanahoria rallada para acompañar

Preparación:

1. Rellenar la masa con frijoles y formar los tlacoyos.
2. Cocer en comal caliente hasta que estén dorados por fuera.
3. Servir con nopal y verduras frescas encima.

Costo estimado por porción: **\$6**

Precio sugerido de venta: **\$10**



Molletes

Ingredientes (5 porciones):

- 5 medias piezas de bolillo integral
- 1 taza de frijoles refritos sin grasa
- 1 jitomate picado
- $\frac{1}{4}$ cebolla
- 1 cda de cilantro picado
- $\frac{1}{2}$ aguacate (opcional)

Preparación:

1. Untar frijoles en cada pan y hornear hasta dorar.
2. Mezclar el jitomate, cebolla y cilantro con limón.
3. Servir encima del mollete.

Costo estimado
por porción: **\$7**

Precio sugerido
de venta: **\$15**

Tamalito de habas con calabacita y salsa verde



Ingredientes (5 porciones):

- 2 tazas de masa de maíz nixtamalizado
- 1 taza de habas cocidas y machacadas
- $\frac{1}{2}$ calabacita rallada
- $\frac{1}{2}$ taza de agua o caldo de verduras caliente
- Hojas de maíz remojadas (o acelga si se desea)
- Salsa verde suave (opcional)

Opcional y equivalentes vegetales (para sustituir o complementar la calabacita):

- $\frac{1}{2}$ taza de brócoli cocido y picado
- $\frac{1}{2}$ taza de coliflor cocida y picada
- $\frac{1}{2}$ taza de zanahoria rallada y cocida
- $\frac{1}{4}$ taza de granos de elote cocidos

Preparación:

1. Mezcla la masa con el agua o caldo caliente hasta obtener una textura suave y manejable.
2. Agrega las habas machacadas, la calabacita rallada y/o los vegetales previamente cocidos que se deseen incorporar. Mezcla bien hasta integrar.
3. Coloca una porción de la mezcla en una hoja de maíz (o acelga). Envuelve formando un tamal.
4. Cuece al vapor durante 35-40 minutos, hasta que la masa esté bien cocida.
5. Sirve caliente con salsa verde suave elaborada con tomatillo, cilantro, chile jalapeño y aguacate (sin sal añadida).

Tips:

- Si se usan hojas de acelga, se recomienda blanquearlas antes y cubrir con papel aluminio al cocer.
- Para una versión variada, se pueden utilizar frijolitos sin grasa añadida como relleno alternativo.
- Todos los vegetales deben estar precocidos y picados finamente antes de mezclarlos con la masa, para asegurar una cocción uniforme.

Costo total estimado
por porción: **\$5**

Precio sugerido
de venta: **\$8-\$10**

Taquitos de picadillo de soya con papa y verduras



Ingredientes

(5 porciones / 10 taquitos):

- $\frac{3}{4}$ taza de soya texturizada fina
- 1 papa mediana cocida y machacada
- 1 zanahoria rallada
- $\frac{1}{2}$ calabacita rallada o picada finamente
- $\frac{1}{2}$ jitomate picado sin semillas
- $\frac{1}{4}$ de cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo picado
- 10 tortillas de maíz
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de comino en polvo
- 1 pizca de pimienta negra molida
- Sal mínima o nula, según necesidad del entorno escolar
- Opcional: 1 cucharadita de aceite vegetal para cocción

Preparación:

1. Hidrata la soya en agua caliente por 10 minutos (puedes agregar $\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato y 3 hojas de laurel, ayuda para evitar la inflamación), luego escúrrela y enjuágala bien.
2. En sartén con poquita agua (o unas gotas de aceite), sofríe la cebolla, el ajo y el jitomate hasta que se ablanden.
3. Agrega la zanahoria y la calabacita rallada. Cocina por 3 minutos.
4. Incorpora la soya, la papa cocida y las especias (comino y pimienta). Cocina por 5-7 minutos, revolviendo bien.
5. Rellena las tortillas con 2 cucharadas del guiso y enróllalas como taquitos.
6. Hornea o calienta en comal hasta que queden doraditos.
7. Sirve con lechuga picada, salsa suave o un toque de limón.

Costo estimado por porción
(2 taquitos): **\$6.50**

Precio sugerido
de venta: **\$10**

Sopes con frijolitos



Ingredientes (5 porciones / 10 sopos):

- 2 tazas de masa de maíz nixtamalizado
- ½ taza de agua caliente (para suavizar la masa)
- 1 taza de frijoles cocidos, licuados con su caldo, ajo, pimienta y comino (sin sal añadida)
- 1 zanahoria rallada
- ½ taza de lechuga finamente picada
- Salsa suave (opcional)
- ¼ aguacate en rebanadas (opcional)

Preparación:

1. Mezclar la masa de maíz con el agua caliente hasta obtener una consistencia suave y manejable.
2. Formar bolitas pequeñas y aplanarlas con bordes gruesos para dar forma de sope.
3. Cocinar en comal caliente por ambos lados hasta que estén ligeramente dorados.
4. Rellenar cada sope con los frijolitos.
5. Acompañar con zanahoria rallada y lechuga picada.
6. Agregar salsa suave y aguacate en rebanadas, si se desea.

Costo estimado
por porción: **\$5**

Precio sugerido
de venta: **\$10**

Tip:

- Además de la lechuga y zanahoria, los sopos también se pueden acompañar con nopales en tiras, calabacitas guisadas o pico de gallo (bandera) para variar los sabores y colores.

Huaraches de nopal con calabacita guisada y frijoles



Ingredientes (5 huaraches):

- 5 nopales grandes en forma de huarache
- 2 calabacitas en cubos pequeños
- 1/4 cebolla y 1 diente de ajo
- 1 taza de frijoles cocidos y molidos (sin grasa añadida)
- Sal mínima
- Salsa o jitomate picado para decorar

Preparación:

1. Asar los nopales en comal hasta que pierdan la baba y estén ligeramente dorados.
2. En un sartén, saltear la cebolla y el ajo con un poco de agua hasta que estén suaves.
3. Agregar la calabacita en cubos y cocinar hasta que esté bien cocida.
4. Untar una capa delgada de frijoles molidos sobre cada nopal.
5. Colocar encima el guiso de calabacita.
6. Decorar con salsa o jitomate picado al gusto.

Costo estimado
por porción: **\$6.50**

Precio sugerido
de venta: **\$12**

Panquecitos de plátano y avena con chía o linaza



Ingredientes (5 panquecitos):

- 1 taza de avena molida (*también se puede usar harina de maíz*)
- 1 plátano grande muy maduro
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1/2 taza de leche vegetal sin azúcar añadida
- 1 cucharada de chía o linaza molida
- Canela al gusto

Preparación:

1. Licuar todos los ingredientes hasta formar una mezcla homogénea.
2. Verter en moldes pequeños.
3. Hornear a 180 °C por 20–25 minutos, o hasta que al insertar un palillo salga limpio.
4. Dejar enfriar antes de desmoldar.

Costo total estimado
por porción: **\$6.50**

Precio sugerido
de venta: **\$12**

Tacos de papa y frijol (tipo canasta o al vapor)



Ingredientes (5 porciones / 10 tacos):

Para el relleno:

- 2 papas medianas cocidas y picadas en cubitos
- 1 taza de frijoles cocidos sin grasa (negros o bayos)
- $\frac{1}{4}$ de cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- 2 cucharadas de cilantro fresco (puede ir picado o entero)
- Pimienta negra al gusto
- Sal mínima (opcional)

Para las tortillas:

- 10 tortillas de maíz
o bien

Tortillas mixtas de avena y maíz (opcional):

- 1 taza de avena molida
- $\frac{1}{2}$ taza de masa de maíz nixtamalizado
- Agua tibia (cantidad necesaria)
- Pizca de sal

Para el vapor suave (opcional):

- Agua en atomizador
- Salsa de chile suave (opcional, si se hacen tipo canasta)

Para acompañar:

- Repollo o lechuga fileteada
- Salsa de guacamole o de jitomate
- Salsa de chiles suaves

Preparación:

1. Relleno de papa y frijol:

- En sartén sin aceite, cocina la cebolla y el ajo con un chorrito de agua hasta que se suavicen.
- Agrega los cubitos de papa cocida y cocina 2–3 minutos sin mover demasiado para mantener su textura.
- Añade el cilantro, la pimienta negra y sal al gusto.
- Para los frijoles, caliéntalos con un poco de su caldo. Machaca si lo deseas y sazona con especias suaves como ajo en polvo o comino si se desea.

2. Tortillas de avena (opcional):

- Mezcla avena molida con masa de maíz y una pizca de sal. Agrega agua tibia hasta lograr una masa suave.
- Forma bolitas y extiende como tortillas pequeñas.
- Cocina en comal por ambos lados.

3. Armado de los tacos:

- Rellena cada tortilla con papa y frijoles y dóblala como taco.
- En una vaporera o recipiente grande con tapa, coloca una rejilla o platito boca abajo.
- Rocía con un atomizador con agua o mezcla de salsa suave y agua, para dar humedad.
- Acomoda los tacos encima, en capas, y tapa bien.
- Cuece a baño maría por 10–15 minutos para lograr el efecto “sudado” tipo taco de canasta, sin necesidad de aceite.

4. Sirve con:

- Repollo o lechuga picada
- Salsa de jitomate cocido (puedes licuarlo con cilantro previamente cocido para potenciar el sabor)
- Salsa de guacamole suave o chiles suaves (opcional)

Tips:

- Si no se cuenta con vaporera, se puede improvisar con una olla con agua al fondo, una tapa metálica o rejilla, y tapar bien.
- El baño maría genera el vapor necesario para suavizar y calentar los tacos sin grasa añadida.
- Para dar más sabor al vapor tipo “canasta”, puedes usar en el atomizador una mezcla de salsa de chile guajillo con comino y ajo cocido.
- Esta técnica es ideal para preparar varios tacos al mismo tiempo y mantenerlos calientes durante el recreo.

Costo total estimado
por porción: **\$5**

Precio sugerido
de venta: **\$10**

Gorditas de maíz con hongos y frijoles



Ingredientes

(5 porciones / 5 gorditas):

- 1 ½ tazas de masa de maíz nixtamalizado
- 1 taza de champiñones rebanados (limpios)
- ½ pimiento rojo o verde en tiras finas
- ¼ cebolla morada fileteada (opcional)
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1 cucharada de epazote fresco picado
- ½ taza de frijoles cocidos machacados (negros, bayos o pintos, sin grasa añadida)
- 1 cucharadita de aceite vegetal (opcional)
- Sal mínima (según el entorno escolar)

Preparación:

1. Preparar el guiso de hongos:

- Calienta un sartén o comal amplio a fuego medio-alto.
- Coloca los champiñones sin moverlos durante 2-3 minutos para que doren por un lado y suelten su agua.
- Agrega el ajo, el pimiento, la cebolla (si se usa) y el epazote.
- Mezcla suavemente y cocina 3-4 minutos más hasta que todos los ingredientes estén suaves pero dorados.

2. Preparar las gorditas:

- Con la masa, forma 5 gorditas pequeñas. Cocina en comal caliente hasta que inflen o estén cocidas por ambos lados.
- Abre ligeramente por el borde, unta una cucharada de frijoles cocidos, y agrega el guiso caliente de hongos encima.



Tips:

- Para lograr champiñones crujientes sin aceite, no los revuelvas al inicio. Déjalos en contacto directo con el comal para que suelten su propio líquido y se evapore.
- Este mismo método se puede aplicar con nopales o calabaza para evitar exceso de humedad en los guisos sin usar grasa.
- Agregar cebolla y epazote realza el sabor umami y mejora la digestión.
- Para una versión más práctica, puedes agregar el frijol directamente a la masa. Esto da sabor y mantiene una textura suave.
- Cantidad sugerida: Por cada 1 kg de masa de maíz, agrega 1 taza (aprox. 200 g) de frijoles cocidos y machacados sin líquido.
- Esto rinde alrededor de 10–12 gorditas, con aproximadamente 1 cucharada de frijol por porción.
- Para dar mejor textura, puedes amasar el frijol junto con la masa usando un poco del agua de cocción.

Costo estimado
por porción: **\$4.50**

Precio sugerido
de venta: **\$10**

Tostadas de tinga de zanahoria con garbanzo y aguacate



Ingredientes (5 porciones):

- 3 zanahorias grandes ralladas
- ½ taza de garbanzos cocidos y ligeramente machacados
- ¼ cebolla fileteada
- 2 jitomates maduros
- 1 diente de ajo entero
- 2 cucharadas de jugo de naranja (natural)
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de achiote en pasta natural (sin sal añadida)
- 1 cucharadita de aceite vegetal o agua (para disolver el achiote)
- ¼ cucharadita de comino en polvo
- ¼ cucharadita de orégano seco
- Pizca de pimienta negra molida
- Agua filtrada (para ajustar la consistencia de la salsa)
- 5 tostadas horneadas
- ½ aguacate en rebanadas
- Sal mínima (opcional, según necesidad)

Preparación:

1. Asa los jitomates y el ajo en comal o sartén hasta dorar.
2. Licúa los jitomates con el ajo, jugo de naranja, jugo de limón y un chorrito de agua.
3. En un sartén, diluye el achiote con aceite o agua caliente.
4. Agrega la cebolla fileteada y sofríe por 2 minutos.
5. Añade la salsa licuada, el comino, el orégano, la pimienta y mezcla bien.
6. Incorpora la zanahoria y los garbanzos. Cocina tapado de 5 a 7 minutos, hasta que la zanahoria esté suave pero firme.
7. Sirve sobre tostadas horneadas y acompaña con aguacate al gusto.

Costo estimado por porción:

Ingredientes base: **\$6**

Garbanzo, jugos, especias: **~\$0.80**

Costo total estimado por porción: **\$6.80**

Precio sugerido de venta: **\$10**

Gorditas con puré de habas y verdolagas salteadas



Ingredientes (5 porciones):

- 1 taza de habas secas cocidas y peladas (o habas frescas)
- ½ taza de agua de cocción
- 1 diente de ajo
- Sal mínima (opcional)
- 1 taza de verdolagas frescas (lavadas y desinfectadas)
- ½ cucharadita de aceite vegetal (opcional)
- 5 gorditas de maíz horneados o asados
- ½ jitomate picado (opcional para decorar)
- Aguacate en cubitos o rebanadas (opcional)

Preparación:

1. En licuadora o con machacador, haz un puré de habas cocidas con el ajo y un poco del agua de cocción. Ajusta sal si es necesario.
2. En sartén con unas gotas de agua o aceite, saltea las verdolagas 2-3 minutos hasta que estén suaves.
3. Calienta las gorditas y rellena.
4. Coloca encima las verdolagas y decora con jitomate o aguacate si se desea.

Costo total estimado por porción: **\$6.50**

Precio sugerido de venta: **\$10**

Frijoles charros escolares con vegetales

(sin grasa ni embutidos)



Ingredientes (5 porciones):

- 2 tazas de frijoles negros cocidos con su caldo (pueden ser bayos o pintos también)
- 1 jitomate maduro picado en cubitos
- 1 zanahoria mediana en cubos pequeños
- $\frac{1}{4}$ de cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- 1 pizca de comino en polvo (opcional)
- 1 pizca de pimienta negra molida
- Sal mínima o nula (según necesidad)
- 1 $\frac{1}{2}$ tazas de agua adicional (si es necesario para hacer más caldoso)
- 1 tortilla de maíz por persona (opcional para acompañar)

Preparación:

1. Sofrito sin aceite:

- En una olla caliente, agrega un chorrito de agua.
- Sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén suaves.
- Añade el jitomate picado y cocina por 2–3 minutos hasta que suelte su jugo.

2. Agrega las verduras:

- Añade la zanahoria picada y un poco de agua si se reseca. Cocina tapado por 5 minutos.

3. Incorpora los frijoles:

- Agrega los frijoles cocidos junto con su caldo.
- Si está muy espeso, añade más agua.
- Agrega el comino, pimienta negra y ajusta sal si es necesario.

4. Cuece y sazona:

- Deja hervir a fuego bajo durante 10–15 minutos, hasta que la zanahoria esté bien cocida.
- Agrega el cilantro al final, mezcla y apaga el fuego.

Tips:

- Si deseas más sabor, puedes licuar una parte del jitomate con un trozo pequeño de chile guajillo cocido para dar tono rojizo y más aroma, manteniéndolo suave para infancias.
- Puedes agregar otras verduras como calabacita, chayote o champiñones picados finamente si hay disponibilidad.
- Para hacerlos en grandes cantidades, duplica o triplica la receta y conserva en refrigeración hasta por 3 días.

Costo estimado
por porción: \$6

Precio sugerido
de venta: \$9–\$10

Porción sugerida:

1 taza de frijoles con 1 tortilla de maíz

Hamburguesa de chícharo con pan de lentejas y vegetales frescos



Ingredientes (5 porciones):

Para los medallones:

- 1 taza de chícharos cocidos (pueden ser congelados o frescos)
- $\frac{1}{4}$ taza de avena molida
- 1 diente de ajo picado finamente
- 2 cucharadas de cebolla picada muy fina
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de comino molido
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharadita de linaza molida (opcional, ayuda a unir)
- Pizca de sal (opcional)

Para el pan:

- 10 rebanadas de pan de lentejas casero (2 por hamburguesa)
- (Hecho con 450 g de lentejas, rinde 20 rebanadas por batch. Costo: \$20 por batch \$2 por hamburguesa)

Toppings:

- $\frac{1}{2}$ aguacate en rebanadas (para las 5 porciones)
- 1 jitomate grande en rodajas
- 1 taza de hojas verdes (lechuga, espinaca o acelga tierna)
- Ralladura fina de zanahoria (opcional)
- Rodajas finas de cebolla morada o blanca cruda
- Gotitas de limón o salsa natural (opcional)

Preparación:

Medallones:

1. Machacar los chícharos cocidos hasta obtener una mezcla rústica.
2. Agregar la avena molida, ajo, cebolla, especias y linaza.
3. Mezclar bien y formar 5 medallones del mismo tamaño.
4. Cocinar en comal caliente sin aceite (o con apenas unas gotas) durante 3-4 minutos por lado.

Pan de lentejas:

1. Usar dos rebanadas por hamburguesa.
2. Si se desea, tostar ligeramente en comal para mejorar textura y aroma.

Montaje:

1. Colocar una rebanada de pan, luego una capa de hojas verdes, el medallón caliente, jitomate, aguacate, zanahoria rallada y cebolla.
2. Cerrar con otra rebanada de pan.
3. Se puede acompañar con limón o salsa natural suave.

Tips adicionales:

- Alternativas de medallón: Puedes sustituir los chícharos por habas cocidas, lentejas o garbanzo machacado para variar el sabor y adaptarte a la disponibilidad local.
- Tiempos y practicidad: Los medallones pueden pre-hornearse a 180 °C durante 10-12 minutos y refrigerarse o congelarse hasta su uso. También pueden cocinarse en freidora de aire sin aceite a 180 °C por 8 minutos.
- Textura y sabor: Añadir una pizca de orégano o paprika ahumada realza el sabor. La cebolla finamente picada o salteada previamente (sin aceite) aporta dulzor natural.
- Pan alternativo: Si no se cuenta con pan de lentejas, se puede usar pan de trigo 100% integral o multigrano. Evitar panes refinados o comerciales con azúcares y grasas saturadas añadidas.
- Servicio escolar: Esta hamburguesa puede envolverse en papel compostable o servirse abierta tipo “torta”, para hacerla más práctica y atractiva para niñas y niños.

Costo estimado
por porción: **\$12**

Precio sugerido
de venta: **\$25**

Pan de Lentejas (sin gluten, sin harinas)



Rinde:

2 panqués medianos
(10 porciones)

Ingredientes:

- 450 g de lentejas crudas (remojuadas toda la noche y escurridas)
- 10 g (1 cucharada) de levadura seca
- 1 cucharada de azúcar mascabado o de coco
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de sal
- $\frac{3}{4}$ de taza de agua o bebida vegetal sin azúcar

Opcional para sabor o textura:

- 1 cucharadita de ajo en polvo o comino
- Hierbas secas (orégano, tomillo, romero)
- Semillas (ajonjolí, avena en hojuelas, chía) para decorar

Preparación:

1. Remojar las lentejas en agua limpia durante al menos 8 horas o toda la noche. Escurrir y enjuagar bien.
2. Licuar las lentejas junto con el agua (o bebida vegetal sin azúcar añadida), levadura, azúcar, aceite, sal y especias si las usas. La mezcla debe quedar espesa, tipo masa de hotcakes. Si queda muy densa, agregar 1–2 cucharadas más de líquido.
3. Precalentar el horno a 180 °C.
4. Verter la mezcla en dos moldes de pan previamente engrasados o con papel encerado. Alisar la superficie y espolvorear semillas si se desea.
5. Reposar la masa dentro de los moldes por 20–30 minutos para activar la levadura (no subirá mucho, pero toma aire).
6. Hornear por 40–45 minutos o hasta que al insertar un palillo, este salga limpio.
7. Dejar enfriar completamente antes de cortar. Conserva en refrigeración hasta por 4 días o congela rebanado.

Costo estimado
por porción: \$6

Precio sugerido
de venta: \$9–\$10

Gorditas de plátano macho



Ingredientes (5 piezas):

- 2 plátanos macho maduros (con cáscara negra)
- ½ cdita de ajo en polvo
- 1 pizca de pimienta
- ½ taza de avena molida

Preparación:

1. Cocer los plátanos con cáscara, pelar y machacar.
2. Agregar condimentos y, si es necesario, avena molida.
3. Formar gorditas y asar en comal por ambos lados.

Costo total estimado
por porción: **\$5**

Precio sugerido
de venta: **\$9**

Croquetas horneadas de papa con ejote y amaranto



Ingredientes

(5 porciones / 10 croquetas):

- 2 papas medianas cocidas y machacadas
- ½ taza de ejotes cocidos y picados finamente
- ¼ taza de amaranto inflado (o 2 cdas de amaranto seco molido)
- 1 diente de ajo picado
- ¼ taza de cebolla finamente picada
- Pizca de sal (opcional)
- Pimienta negra al gusto
- Hierbas secas (orégano o perejil)
- 1 cucharadita de aceite vegetal (opcional, solo para engrasar bandeja)

Preparación:

1. En un tazón, mezcla la papa machacada con los ejotes, ajo, cebolla, amaranto y condimentos.
2. Forma croquetas pequeñas y colócalas en una bandeja ligeramente engrasada o con papel encerado.
3. Hornea a 200 °C por 20–25 minutos, volteándolas a la mitad del tiempo para que doren parejo.

Costo estimado por porción (2 croquetas): **\$6**

Precio sugerido de venta: **\$10**



Nachos horneados con queso vegetal de papa y zanahoria

Rinde: 5 porciones escolares.

Ingredientes para 1 litro de queso vegetal (5 porciones de 200 ml):

- 2 papas grandes (aprox. 400 g, peladas y picadas)
- 2 zanahorias medianas (aprox. 200 g, peladas y picadas)
- $\frac{3}{4}$ taza de agua de cocción (ajustar según la textura)
- 2-3 cucharadas de levadura nutricional (opcional, realza el sabor tipo queso)
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharadita de aceite vegetal (opcional, para textura cremosa)
- Pizca de sal (opcional y moderada)

Totopos horneados:

- 150 g de totopos horneados sin sal (30 g por porción)

Preparación:

1. Hierva las papas y zanahorias hasta que estén muy suaves.
2. Licúa con el agua de cocción, el ajo en polvo, pimienta, sal y aceite si se usa.
3. Añade la levadura nutricional si se desea un sabor más intenso y similar al queso.
4. Sirve aproximadamente 200 ml de queso caliente sobre 30 g de totopos horneados.
5. Puedes decorar con cilantro fresco, tomate picado o un toque de limón.

Costo estimado
por porción (con
levadura): **\$9**

Costo estimado
por porción (sin
levadura): **\$7.50**

Precio
sugerido de
venta: **\$20**

Cálculo del costo de la levadura:

200 g cuestan \$159 → 1 cucharada ≈ 7 g → 3 cucharadas = 21 g ≈ \$16.70
→ ÷ 5 porciones = **\$3.30 por porción.**

Flautas de camote (sin fritura)



Ingredientes (5 porciones / 10 flautas):

- 2 tazas de camote cocido y machacado
- 10 tortillas de maíz
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de comino
- 1 diente de ajo picado finamente o $\frac{1}{4}$ cdita de ajo en polvo
- Pizca de sal (opcional)
- Spray de aceite vegetal (opcional)

Acompañamientos sugeridos:

- 1 taza de lechuga rallada
- 1 jitomate picado
- $\frac{1}{2}$ aguacate en rebanadas o guacamole
- Salsa verde suave (receta incluida abajo)



Preparación:

1. Mezcla el camote cocido con ajo, comino y una pizca de sal.
2. Rellena cada tortilla con la mezcla, enrolla firmemente y colócala con el cierre hacia abajo.
3. Cocina las flautas de una de estas formas:
 - En un sartén bien caliente con tapa, girándolas hasta dorar.
 - En freidora de aire a 180 °C por 10–15 min.
 - En horno eléctrico o de gas a 200 °C durante 15–20 min.
 - Puedes aplicar spray de aceite vegetal o solo rociar con agua para una textura crujiente sin grasa.
4. Sirve con lechuga, jitomate, aguacate o guacamole, y salsa verde suave.

Salsa verde suave sin picor (opcional):

- Licúa 4 tomates verdes crudos, 1 puño de cilantro, el jugo de 1 limón y un poco de aguacate. Uso de chile jalapeño (cuaresmeño sin semillas opcional).

Tips de cocina:

- Si deseas un efecto tipo taco al vapor/canasta sin grasa, coloca las flautas en baño maría y rocía con agua o salsa natural con atomizador.
- Las tortillas calientes se enrollan mejor sin romperse.
- El camote aporta dulzor natural, lo cual hace innecesario cualquier añadido, y combina bien con sabores ácidos como el limón y el jitomate.

Costo total estimado
por porción (2 flautas
+ acompañamiento): **\$8**

Precio sugerido
de venta: **\$16**

¿Cuánta sal y azúcar añadida pueden consumir las infancias?

Aunque el sabor dulce o salado suele ser atractivo desde edades tempranas, **las infancias no necesitan azúcar añadida ni grandes cantidades de sal para crecer sanas.** De hecho, **el consumo excesivo de estos ingredientes puede afectar la salud desde etapas muy tempranas.**



✓ Cantidades recomendadas por día:

- **Azúcar añadida:** Antes de los 2 años, los y las niñas no deben de comer azúcar añadida, únicamente los azúcares que vienen naturalmente en los alimentos. Para niños y niñas más grandes, lo ideal es evitarla completamente, pero si llega a usarse, **no debe superar los 25 gramos al día.**

La mayoría de los dulces, pasteles, refrescos, leches saborizadas, jugos industriales y golosinas tienen entre 20 a 60 g en una sola porción. Se recomienda evitarlas.

- **Sal:** La recomendación para niños entre 4 y 6 años es **menos de 3 gramos al día**, lo que equivale a **una cucharadita cafetera.**



El agua simple: siempre la mejor opción

Sabemos que en muchas comunidades escolares las aguas frescas son parte del entorno cotidiano. Sin embargo, es importante recordar que el agua natural o simple es básica para su día a día, especialmente durante la jornada escolar.

El cuerpo de niñas y niños necesita agua pura para funcionar de forma óptima: **para pensar, moverse, jugar, aprender y mantenerse en equilibrio.**

Sugerencia para las cooperativas escolares:

Este apartado sobre aguas frescas no busca reemplazar al agua natural, sino ofrecer **opciones saludables** en caso de que se quiera incluir alguna bebida con sabor.



Cuando se decide preparar aguas de frutas naturales sin azúcar añadida, se puede usar como una estrategia de transición, **educando poco a poco el paladar hacia lo natural.**

Pequeños gestos como poner jarras visibles con agua fresca, o llevar su termo personal, pueden fortalecer el hábito de preferir agua simple.



Aguas frescas: dulzor natural, sabor real

Las aguas frescas son una tradición presente en muchas comunidades. Cuando se preparan con fruta natural madura, sin azúcar añadida, pueden ser una forma excelente de hidratar y ofrecer sabor al mismo tiempo.

Aquí algunas ideas para preparar aguas frescas sin necesidad de endulzarlas:

- Usar frutas muy maduras como sandía, melón, piña, mango o papaya. Su dulzor natural basta.
- Combinar frutas naturalmente ácidas (como tamarindo o guayaba) con otras más dulces para balancear el sabor.
- Licuar bien la fruta con agua, sin colar. La fibra de la fruta es valiosa.
- Servir bien fría en días calurosos para que se sienta más refrescante, sin necesidad de añadir endulzantes.
- Si la fruta es menos dulce, se puede usar un toque de canela, vainilla o limón para resaltar su sabor.

Importante:

El paladar de las infancias se forma con lo que se les ofrece con constancia. Al usar frutas en su estado natural, se promueve una conexión directa con sus sabores reales, ayudándoles a apreciar lo dulce tal como viene de la tierra.



¿Cómo cocinar sin azúcar añadida?

Muchas frutas, verduras y granos contienen sabores dulces naturales que pueden aprovecharse en distintas preparaciones. **Aquí algunas maneras de resaltarlos sin necesidad de añadir azúcar:**



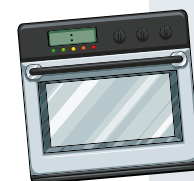
Tip de cocina:

Al usar plátano en masas (como para galletas o panquecitos), mientras más maduro, más dulce y suave será el resultado.

- **Usar frutas maduras** como plátano, manzana, dátil, mango o papaya para endulzar naturalmente hot cakes, atoles, batidos o galletas.



- **Hornear** lentamente frutas como manzana o plátano para que liberen su dulzor de forma natural.



- **Incorporar** canela, vainilla natural, ralladura de cítricos o clavo en pequeñas cantidades para acentuar los sabores dulces.



- **Elegir bebidas vegetales sin endulzar** para preparaciones frías o calientes.



- **Preparar compotas naturales** con fruta cocida y un toque de especias.



- **Probar en comunidad:** cuando niñas y niños preparan recetas con fruta madura, descubren que lo dulce también puede ser fresco y natural.



Técnicas Básicas para la Cocina Escolar

Pequeñas acciones en la cocina pueden hacer una gran diferencia. A continuación, te compartimos técnicas útiles para mantener una preparación saludable, segura y eficiente en la cooperativa escolar.

Cocinar sin aceite

Evitar el uso de aceite no significa perder sabor. Existen alternativas prácticas para saltear, asar o cocer sin recurrir a grasas:

- **Salteado con agua o caldo:** En lugar de aceite, usa 2–3 cucharadas de agua o caldo vegetal caliente para cocinar verduras. Agrega poco a poco y remueve constantemente.
- **Comal bien caliente:** Para dorar tortillas, gorditas, tlacoyos o panes, usa un comal o sartén antiadherente bien caliente. No es necesario engrasar.
- **Horno o vapor:** Al hornear galletas, panes o vegetales, se logra textura crujiente sin grasa. El vapor, por su parte, conserva nutrientes y suaviza.

Cómo desinfectar frutas y verduras

La correcta desinfección es clave para la seguridad alimentaria:

1. Lava con agua y cepillo suave para eliminar tierra o residuos visibles.
2. Remoja en una solución desinfectante segura (como gotas de plata coloidal, yodo apto o vinagre) siguiendo las instrucciones del fabricante.
3. Enjuaga bien con agua potable si el desinfectante así lo indica.

Nota: Evita el uso de cloro si no es apto para alimentos. Siempre utiliza utensilios limpios y manos lavadas.



Conservación de alimentos frescos

La frescura es clave en este tipo de recetas. Para conservar frutas y verduras:

- Mantén en refrigeración en recipientes tapados.
- Envuelve en papel reutilizable o paños limpios para evitar deshidratación.
- Congela plátanos maduros o mangos pelados para usarlos en paletas, panques o batidos.
- Corta justo antes de servir para mantener sabor y textura.



Almacenaje escolar

Organiza tu despensa para que los ingredientes se conserven mejor y duren más:

- Frascos de vidrio o plástico con tapa para avena, semillas o cereales.
- Etiquetas visibles con fecha de compra o caducidad.
- Revisar y rotar inventario: usa primero lo más antiguo.
- Evita exponer alimentos a la luz directa o al calor.



Consejos prácticos y sostenibles

- **Aprovecha porciones pequeñas de frutas frescas** (como plátano, papaya o mango muy maduros) para preparar compotas, batidos o paletas naturales.
- **Reutiliza preparaciones cocidas** como arroz, lentejas o frijoles para integrarlas en nuevas recetas: tortitas, tamalitos, rellenos o sopas.
- **Congela frutas maduras o verduras cocidas** en porciones pequeñas para usarlas después sin desperdiciar.
- **Transforma ingredientes previamente cocidos** en platillos diferentes al día siguiente, manteniendo la inocuidad y aprovechando su valor nutricional.
- **Utiliza cáscaras limpias y tallos comestibles** (como los del brócoli, acelga o zanahoria) para hacer caldos o sazónadores vegetales.

¿Cómo calcular costos y cuidar la economía en tu cooperativa?

Uno de los objetivos de este manual es que las recetas puedan implementarse **sin complicaciones y sin afectar la economía** de quienes preparan y venden los alimentos. Para lograrlo, es importante aprender a calcular costos reales y tomar decisiones conscientes al comprar.

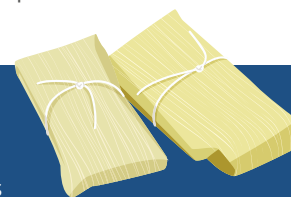
¿Cuánto debe costar una porción?

Para que un platillo sea **asequible para las familias** y al mismo tiempo **sostenible para quien lo prepara**, te sugerimos que el **costo base de ingredientes por porción no supere los \$7-\$12 pesos** (dependiendo del tipo de platillo). A ese costo se le debe sumar un **margen justo**, que cubra:

- Gas o electricidad
- Agua
- Traslados al mercado o súper
- Tiempo de preparación
- Utensilios o empaques (cuando aplique)
- Renta del espacio (si se paga)

Ejemplo:

Un tamal de verduras cuesta **\$6 en ingredientes**. Si sumas **\$2 de margen** por servicios y preparación, **el costo total sería \$8**. Puedes **venderlo en \$10**, conservando un precio accesible y cubriendo tus gastos.



Paso a paso para calcular el costo real por porción

1. Anota cuánto pagaste por cada ingrediente.

Por ejemplo: 1 kilo de avena = \$22

2. Calcula cuánto usaste para una receta.

Si la receta lleva 1 taza (100 g), y el kilo trae 10 tazas, ese ingrediente cuesta \$2.20 por receta.

3. Suma todos los ingredientes usados

Esto te da el **costo base** de la receta completa.

4. Divide entre el número de porciones

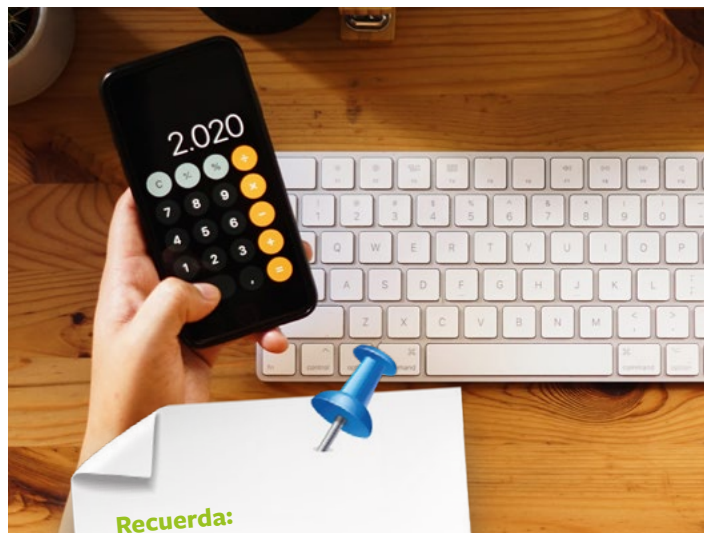
Si la receta rinde 5 porciones, divide el total para saber cuánto cuesta cada una.

5. Agrega un margen justo

Este margen puede ir del 20% al 40% dependiendo de tus condiciones. **Inclúyelo siempre.**

6. Redondea para un precio justo y fácil de cobrar.

Por ejemplo: \$7.60 puede redondearse a \$8.



Recuerda:

Los precios aquí mostrados son estimados y pueden variar según tu región. Pero el método para calcular funciona **en cualquier lugar**.

Tips para ahorrar y organizar mejor tus compras

- **Compra lo que está en temporada:** es más barato, más nutritivo y con mejor sabor.
- **Compra a granel:** avena, legumbres, frutas secas, hierbas, etc., son más económicas en volumen.
- **Ve al mercado con lista en mano:** evita comprar de más o lo que no necesitas.
- **Pregunta precios por kilo y por pieza,** y compara. A veces los paquetes cuestan más por menos.
- **Guarda bien tus ingredientes** para que duren más: el refrigerador no es para todo. Las legumbres y harinas se conservan mejor en frascos limpios, secos y cerrados.



Evita desperdicios desde el inicio

- Cocina según la demanda real.
- Si sobran verduras, haz atoles, tortitas o rellenos para el día siguiente.
- Congela porciones si no se consumirán pronto.
- Usa cáscaras limpias, tallos o semillas en sazones, caldos o compostas.

Sugerencias para fortalecer la sostenibilidad

1. **Usar recetas que compartan ingredientes entre sí**, para reducir mermas.
2. **Aprovechar días con más venta para platillos de mayor margen** (como pancakes, panquecitos o flautas).
3. **Agregar productos con bajo costo y alto valor percibido**, como aguas frescas naturales sin azúcar añadida y/o fruta en brochetas
4. **Organizar turnos de producción eficientes** que permitan preparar grandes cantidades en poco tiempo.
5. **Ofrecer combos escolares** (ej. flautas + agua natural + fruta), con precio redondeado.

Conclusión

- Los **costos de ingredientes están bien estimados** y son realistas para contextos escolares comunitarios.
- **Para que el modelo sea verdaderamente sostenible, sí se necesita agregar conscientemente la mano de obra, insumos y tiempo de preparación** al cálculo.
- Las recetas son una **excelente base** para una cooperativa saludable y sostenible, pero **el modelo económico debe ajustarse según el contexto local** y los objetivos.



Pequeños cambios, grandes transformaciones

Sabemos que implementar nuevas prácticas en los espacios escolares puede parecer desafiante. Cambiar lo que se ofrece en la cooperativa requiere tiempo, voluntad y muchas veces creatividad para resolver con lo que se tiene. No siempre será perfecto, y está bien. Lo importante es comenzar. A veces, lo más sencillo (una tostada con guacamole, una paleta natural, un panquecito hecho con plátano) es también lo más poderoso.

Hoy más que nunca, niñas y niños están expuestos a productos malsanos diseñados para que los consuman en exceso y que los ponen en peligro de desarrollar enfermedades como la diabetes y la hipertensión a temprana edad. Pero hay algo que sí está en nuestras manos: **transformar los espacios** que

controlamos, como la casa y la escuela, en lugares donde lo fácil también sea lo más sano. Cada decisión cuenta. Al elegir mejor, no sólo prevenimos enfermedades sino que también les damos la oportunidad de crecer con más energía, más salud y más futuro.

Transformar los entornos escolares puede fortalecer significativamente la **soberanía alimentaria**. Al priorizar ingredientes tradicionales y de producción local se fomenta la conexión con la cultura alimentaria propia y se apoya a productores de la región. Este tipo de acciones también reduce la dependencia de la industria de ultraprocesados, quienes durante décadas han moldeado los hábitos de consumo desde una lógica **comercial** más que nutricional.



Parte de este manual es también una invitación: a probar nuevos sabores, a desmontar la idea de que a las infancias “solo les gusta lo dulce”, y a reconocer que gran parte de lo que comen no lo eligen por gusto, sino por repetición, **costumbre** y contexto. Los hábitos alimentarios se consolidan principalmente en la infancia, cuando el cerebro es más receptivo a nuevas experiencias sensoriales. Por eso, la exposición constante y respetuosa a

frutas, vegetales y preparaciones caseras puede generar **preferencias duraderas**, especialmente si se hace en un entorno seguro y cotidiano como la escuela.

Cada receta compartida aquí fue pensada con ese entorno en mente: con niñas y niños que tienen el instinto de aprender, con familias que confían, con personal que pone cariño en cada preparación. ¡Juntos, podemos sanar nuestros entornos alimentarios!



Si tienes dudas, sugerencias o deseas compartir cómo va el proceso en tu escuela, puedes escribirnos a:

info@comeconciencia.org

**Estamos construyendo un México más sano de forma colectiva.
Cada persona que se suma es parte del cambio.**

Este manual está alineado con las disposiciones del Manual de Salud SPA 2024–2025

La propuesta alimentaria que aquí se presenta está en sintonía con los lineamientos establecidos por la estrategia nacional de entornos escolares saludables y promotores de salud. En particular, responde a lo que el Manual de Salud SPA 2024–2025 establece como prioritario para el bienestar integral de las infancias:

Entornos escolares que cuidan. La salud se construye desde los espacios que habitamos. Las cooperativas escolares pueden ser escenarios de transformación a una vida más sana, donde el acto de comer sea también un acto de cuidado y prevención.

Prevención desde la alimentación. Se reconoce que muchas condiciones de salud pueden prevenirse desde temprana edad al reducir el consumo de productos ultraprocesados, azúcares añadidos y grasas saturadas, e incrementar el consumo de frutas, verduras, cereales integrales y legumbres.

Agua simple como bebida principal. Se promueve el acceso libre y constante al agua potable como parte de una cultura escolar saludable.

Reducción del azúcar y la sal. Este manual evita por completo el uso de azúcares añadidos y fomenta preparaciones bajas en sodio, sin sacrificar sabor ni aceptación.

Inclusión alimentaria. Se contempla que no todas las infancias consumen los mismos productos por razones de salud, cultura o preferencia. Por ello, se ofrecen opciones accesibles, libres de ingredientes de origen animal, leche y embutidos.

Participación comunitaria. Se alienta a las escuelas a tomar decisiones colectivas sobre su modelo alimentario. Este manual puede ser una herramienta para fortalecer esa conversación entre personal de cocina, docentes, familias y estudiantes.

Alimentar también educa. El manual SPA enfatiza que la alimentación tiene un valor pedagógico. Este recetario apuesta por enseñar a través del sabor, la preparación y la experiencia diaria del cuidado alimentario.

Esta propuesta es compatible con los esfuerzos del sector educativo por construir entornos donde la salud, la equidad y el bienestar sean parte de la vida cotidiana.

CRÉDITOS

Autoras

Francis Puente Reséndez, Chef Creativa
Adriana Carolina Celada Sueck, Directora de Ciencias

Revisores

Antonio Franyuti Vidal, Director General
Olivia Escobar Corral, Directora de Comunicación

Diseño gráfico

Liliana Sandoval Contreras, Diseñadora Gráfica

Imágenes y fotografías

Freepik.es | gemini.google.com | chatgpt.com

