

ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA LA OFERTA EN CENTROS EDUCATIVOS

Nº	Alimentos preenvasados
1	Palitroque, rosquitas, palitos de ajonjolí entre otras preparaciones o alimentos procesados cuyo ingrediente principal sea la harina de trigo
2	Galletas de: sal, agua, soda, integrales, avena, arroz, pasitas, entre otras
3	Cereales de desayuno (hojuelas de maíz, otros), barritas de cereales o granolas (granos de cereal, nueces y frutas) y otros alimentos procesados cuyo ingrediente principal sean cereales
4	Palomitas de maíz natural, tortillitas de maíz horneadas, entre otras preparaciones similares o alimentos procesados cuyo principal ingrediente sea de maíz
5	Papitas horneadas o yuquitas horneadas entre otros alimentos procesados cuyo ingrediente principal sean verduras (papa, yuca, plátano, otro) o menestras (frijoles)
6	Maní, nueces, pepita de marañón u otras semillas, frutos secos o preparaciones cuyo ingrediente principal sean semillas o frutos secos
7	Leche, bebidas lácteas, leche con chocolate, entre otros lácteos líquidos naturales o saborizados a base de leche integra, semidescremada o descremada
8	Yogurt natural, yogurt de fruta, yogurt líquido, leche agria, entre otros alimentos lácteos fermentados o cuajados
9	Leche de soya o bebida cuyo ingrediente principal sea la soya
10	Pasitas, ciruelas pasas entre otras frutas deshidratadas en envases individuales
11	Guineo, mandarina, naranja, mango, guayaba, mangotín, fruta china, zapote, manzana, pera, ciruelas americanas entre otras frutas frescas en unidad con cascara
12	Sandía, melón, piña, papaya, uvas, fresas, kiwi, melocotón, entre otras frutas frescas o cocidas peladas y/o cortadas servidas en envases individuales
13	Néctares, jugos de frutas o jugos de vegetales
14	Agua, agua con gas sin saborizantes
	Alimentos preparados en el local o por fábricas autorizada
15	Jugos, licuados de frutas naturales (sin o con azúcar según recomendación).
16	Batidos a base de leche, yogurt, cereales o frutas (sin o con azúcar según recomendación).
17	Cremas o bebidas frías o calientes de cocoa, cereales instantáneos o cocidos como el chicheme, la maicena, avena cocida, crema de maíz, crema arroz, bebida de cebada, malteada, etc (con o sin leche y azúcar según recomendación).
18	Duros, sorbetos, raspado o cualquier tipo de preparación de hielos comestibles de frutas naturales, cereales o lácteos (sin o con azúcar según recomendación).
19	Infusiones de té o hierbas aromáticas como la manzanilla, anís, boldo, jazmín, entre otras que se ofrecen frías o calientes (sin o con azúcar según recomendación).
20	Empanadas de maíz, empanada de harina, pastelitos, plantintá rellenos de carne, pollo, queso, plátano u otro ingrediente (fábrica autorizada).
21	Bollo de maíz, tamal, anillos de maíz, tortitas de maíz, changa, arepas, tortillas u otras preparaciones listo para comer a base de maíz (fábrica autorizada).
22	Panes panecillos, panitos, panes con levadura y panes especiales (centeno, trigo entero, francés, otros) (fábrica autorizada).
23	Emparedados u otros productos de panadería con queso, atún, jamón, huevo, entre otro producto del grupo de las carnes de mínima preparación (empaque individual).
24	Arepas rellenas de queso u otro producto del grupo de las carnes de mínima preparación (empaque individual).
25	Carimañola entre otras preparaciones a base de verduras (yuca, plátano, otro) rellenas con carnes, pollo, queso u otros del grupo de las carnes (asadas u horneadas).
26	Tacos, burritos, wraps, quesadilla entre otras preparaciones de tortilla de maíz o harina, combinadas con carnes, pollo, queso u otros del grupo de las carnes con o sin vegetales.
27	Pancake, tostada francesa u otras preparaciones similares sin siropes.
28	Verduras hervidas o al horno (yuca, papa, plátano, camote, ñampi).
29	Mazorca cocida.
30	Quesos, jamones, huevo u otros alimentos procesados cuyos ingredientes son carnes como pollo, pescado o carnes de res (horneados, asados, hervidos).
31	Ensaladas de vegetales, de frutas o mixtas.
32	Menús de desayuno y almuerzos sin exceso de azúcares, grasa y sodio. (Ejemplos: arroz, menestra, carne y ensalada de vegetales / avena, pan, huevo, fruta / sopa con arroz /carne, verduras y vegetales/ entre otras combinaciones).

TIPOS DE ALIMENTOS PROHIBIDOS EN LOS CENTROS EDUCATIVOS

Alimento	Prohibido	Descripción
Bebidas gaseosas	Todo tipo	Son aquellas bebidas aromatizadas, conocidas como refrescos, sodas, colas, bebidas carbonatadas o bebidas energizantes con gas, a los que se le ha añadido azúcares, edulcorantes, colorantes u otros aditivos alimentarios, a base de agua con adición de anhídrido carbónico (gas).
Bebidas aromatizadas	Cualquier bebida de este tipo con alto contenido de calorías o azúcar.	-Bebida a base de agua (principal ingrediente) con adición de gas y con edulcorantes y otros aditivos alimentarios. Ejemplos: sodas, bebidas con gas y electrolitos para deportistas, bebida de limón con gas, otros. -Bebida sin adición de gas, con sabor a frutas, hortalizas o vegetales, café, té o hierbas aromáticas, con edulcorantes y otros aditivos alimentarios. Ejemplos: bebida de sabor a frutas (naranja, fresa, manzana, pera, uvas, otros), bebida de ponche de frutas, té frío, té frío con sabor a fruta (melocotón, limón, otros), bebidas para deportistas con electrolitos, bebida sabor a fruta u hortaliza con partículas añadidas (trozos de frutas), bebidas energéticas, bebida de naranja con zanahoria, bebida de sábila, bebida de limón o de otros tipos de cítricos. No se refiere a néctares, jugos de frutas o vegetales, jugos concentrados de frutas, jugos provenientes de concentrados de frutas. -Concentrados de bebidas en polvo, jarabe, líquidos y congelados, para preparar refrescos a base de agua, con gas o sin gas. Ejemplo: Bebidas instantáneas en polvo, te frio en polvo. No se refieren a los concentrados naturales de frutas.
Golosinas	Todo tipo	Son alimentos procesados conocidos como caramelos, confites, bombones, pastillas, goma de mascar o chicles, frutas confitadas, fundente o pastillaje, bombones fundentes, acaramelados, chocolates; a los que se les ha añadido sustancias diversas como azúcares, edulcorantes, aromatizantes, colorantes permitidos, esencias naturales o sintéticas, entre otros componentes.
Snack no saludable	Todo tipo	Son alimentos procesados a base de tubérculos, cereales, harinas, almidón, cerdo o pollo, con alto contenido de calorías, sodio, azúcar o grasas con o sin sal, azucares, aditivos tales como edulcorantes, colorantes entre otros, listo para el consumo.
Edulcorantes	Alimentos con edulcorantes; excepción los naturales no calóricos.	Los edulcorantes de gran intensidad son aditivos que confiere a los alimentos una dulzura varias veces superior a la del azúcar común de mesa y miel; incluye a los edulcorantes artificiales no calóricos (por ejemplo, aspartame, sucralosa, sacarina y acesulfame de potasio), a los edulcorantes naturales no calóricos (por ejemplo, estevia) y los a edulcorantes calóricos tales como los polialcoholes (por ejemplo, sorbitol, manitol, lactitol e isomalt).
Alimento preparado frito o alto en azúcar y sodio	Todo tipo	-Alimentos al que se le agregue más de 10 gramos de azúcar por 100 mililitros. -Alimentos que pasen por proceso de inmersión en aceite o grasa (fritos). -Alimentos al que se le agrega condimentos artificiales con exceso de sodio.
Menú para kiosco tipo A y tipo B	Todo tipo	Cualquier tipo de menú para desayunos y almuerzos para la comunidad educativa en los establecimientos kioscos A y B.