



MINED  
Programas Sociales

Alimentación  
y Salud Escolar

PASE

DIRECCIÓN NACIONAL DE  
**PREVENCION**  
y PROGRAMAS SOCIALES

MINISTERIO DE EDUCACIÓN  
GÓBIERNO DE  
**EL SALVADOR**  
UNÁMONOS PARA CRECER

# GUÍA PARA TIENDAS Y CAFETINES ESCOLARES



PARA ADMINISTRADORAS Y ADMINISTRADORES DE TIENDAS Y CAFETINES ESCOLARES.



# GUÍA PARA TIENDAS Y CAFETINES ESCOLARES SALUDABLES

PARA ADMINISTRADORAS Y ADMINISTRADORES  
DE TIENDAS Y CAFETINES ESCOLARES.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN  
GOBIERNO DE  
**EL SALVADOR**  
UNÁMONOS PARA CRECER





## AUTORIDADES

**ING. CARLOS MAURICIO CANJURA LINARES**

Ministro de Educación

**LIC. FRANCISCO HUMBERTO CASTANEDA MONTERROSA**

Viceministro de Educación

**DRA. ERLINDA HÁNDAL VEGA**

Viceministra de Ciencia y Tecnología

**LIC. MÉLIDA HERNÁNDEZ DE BARRERA**

Directora Nacional de Prevención y Programas Sociales

**ING. LEONARDO QUIROA HERNÁNDEZ**

Gerente de Alimentación y Salud Escolar

**ING. JOSÉ LUIS MAYÉN RAFAEL**

Jefe Departamento de Seguridad Alimentaria y Nutricional





**SE PROHIBE LA VENTA  
DERECHOS RESERVADOS  
PROPIEDAD DEL MINISTERIO DE EDUCACIÓN**

La presente edición consta de 5,000 ejemplares  
con financiamiento del Ministerio de Educación.

Diseño y Diagramación: Karen Aymee López Quintanilla.  
Publicidad Impresa.

Ilustraciones: Claudia María Menéndez.

Fotografías: Lyl Álvarez y Sisto Pineda

# ÍNDICE

• Introducción	1
• Objetivos	2
• Resumen de la normativa de tiendas y cafeteras escolares saludables	3
• Rentabilidad de las tiendas y cafeteras escolares saludables	5
• Alimentos y preparaciones que se pueden vender diariamente	6
• Alimentos y preparaciones que se pueden vender 2 veces a la semana	12
• Recetas	14
• Contaminación cruzada	22
• Reglas de oro	26

**“POR LA SALUD Y NUTRICIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS EN EDAD ESCOLAR”**



# INTRODUCCIÓN

En El Salvador, el sobrepeso y la obesidad son problemas de salud que afectan a niños, niñas y adolescentes. Ambos padecimientos pueden provocar enfermedades crónicas no transmisibles, como hipertensión arterial, diabetes mellitus, entre otras.

Según estadísticas comparativas, se ha tenido una importante reducción de la desnutrición crónica, sin embargo se registra un incremento en el porcentaje de sobrepeso y obesidad en niños y niñas menores de 5 años. De acuerdo al IV Censo Nacional de Talla y I Censo de Peso, realizado en el país en el año 2016 en escolares de primer grado se encontró un 13.64% de niños y niñas con obesidad y un 17.10% con sobrepeso.

Es urgente actuar en la población escolar, ya que es en este ámbito donde se consolidan los hábitos alimentarios. Parte de los esfuerzos del Estado para abordar la problemática, es la reforma al artículo 113 de la Ley General de Educación, la cual prescribe que el Ministerio de Educación emitirá la Normativa que tenga por objeto regular y controlar la comercialización de alimentos con alto contenido de grasa, sal y azúcar y de todos aquellos que no contribuyan a una alimentación saludable dentro de las tiendas y cafetines escolares.

En este sentido, se elabora la presente guía, dirigida a administradoras/es de tiendas y cafetines de los centros educativos a nivel nacional, la cual contiene opciones de alimentos que se pueden vender en los centros educativos, recomendaciones para la manipulación de alimentos, la rentabilidad de los cafetines saludables y mensajes educativos que abonan al proceso de implementación de la Normativa.





## OBJETIVO DE LA GUÍA

Brindar elementos clave y recomendaciones prácticas para facilitar el cumplimiento de la Normativa de Tiendas y Cafetines Escolares Saludables.

***“POR UNA COMUNIDAD EDUCATIVA RESPONSABLE EN SALUD Y NUTRICIÓN”***



# RESUMEN EJECUTIVO DE LA NORMATIVA

(Dirigido a administradores/as de tiendas y cafetines)

La Normativa, tiene por objeto regular y controlar la comercialización de alimentos con alto contenido de grasas, sodio y azúcar, y de todos aquellos que no contribuyan a una alimentación saludable dentro de las tiendas y cafetines escolares de los centros oficiales y privados de educación.

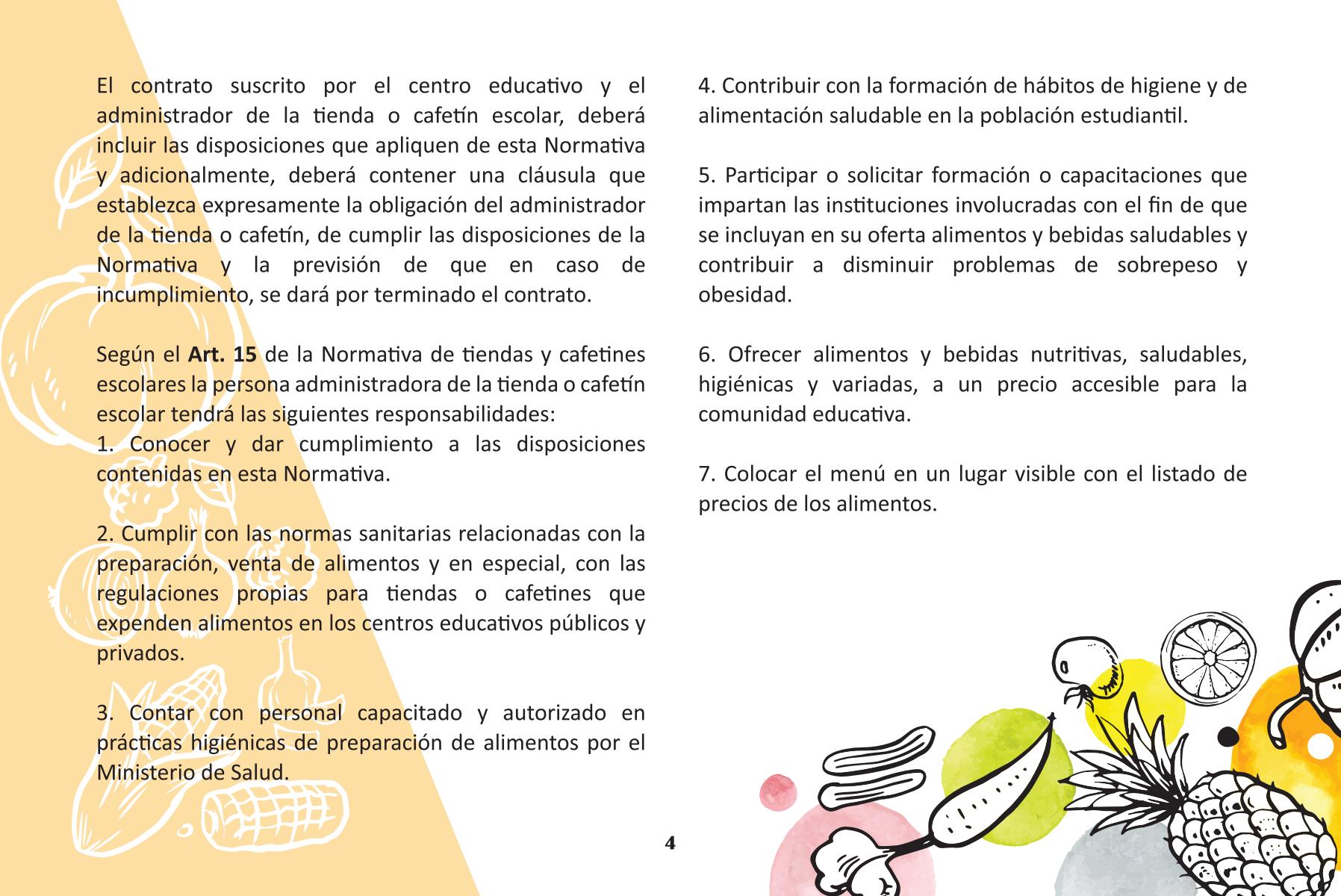
## **ADMINISTRADOR DE LA TIENDA O CAFETÍN:**

persona natural o jurídica a quien el centro educativo, por medio de un contrato con determinadas condiciones, le otorga en arrendamiento y administración la tienda o cafetín escolar.

## **Adjudicación de la tienda o cafetín escolar**

Art. 12. Para adjudicar la tienda o cafetín escolar de centros educativos oficiales y privados, los solicitantes, deberán cumplir lo siguiente:

- a) Contar con el permiso de funcionamiento del Ministerio de Salud.
- b) Que el personal que expende o manipula los alimentos en la tienda o cafetín escolar, cuente con el carné emitido por el Ministerio de Salud;
- c) Contar con experiencia en logística y servicio de alimentos para grupos.
- d) En el caso de los centros educativos oficiales, que el administrador de la tienda o cafetín escolar, no sea cónyuge, conviviente, o que tenga vínculo de parentesco hasta el cuarto grado de consanguinidad o segundo grado de afinidad con Miembros del Consejo Directivo Escolar.
- e) Suscribir contrato bajo las condiciones establecidas en la presente Normativa.



El contrato suscrito por el centro educativo y el administrador de la tienda o cafetín escolar, deberá incluir las disposiciones que apliquen de esta Normativa y adicionalmente, deberá contener una cláusula que establezca expresamente la obligación del administrador de la tienda o cafetín, de cumplir las disposiciones de la Normativa y la previsión de que en caso de incumplimiento, se dará por terminado el contrato.

Según el **Art. 15** de la Normativa de tiendas y cafeterías escolares la persona administradora de la tienda o cafetín escolar tendrá las siguientes responsabilidades:

1. Conocer y dar cumplimiento a las disposiciones contenidas en esta Normativa.
2. Cumplir con las normas sanitarias relacionadas con la preparación, venta de alimentos y en especial, con las regulaciones propias para tiendas o cafeterías que expenden alimentos en los centros educativos públicos y privados.
3. Contar con personal capacitado y autorizado en prácticas higiénicas de preparación de alimentos por el Ministerio de Salud.

4. Contribuir con la formación de hábitos de higiene y de alimentación saludable en la población estudiantil.

5. Participar o solicitar formación o capacitaciones que impartan las instituciones involucradas con el fin de que se incluyan en su oferta alimentos y bebidas saludables y contribuir a disminuir problemas de sobrepeso y obesidad.

6. Ofrecer alimentos y bebidas nutritivas, saludables, higiénicas y variadas, a un precio accesible para la comunidad educativa.

7. Colocar el menú en un lugar visible con el listado de precios de los alimentos.

## RENTABILIDAD DE LAS TIENDAS Y CAFETINES ESCOLARES SALUDABLES

La venta de alimentos saludables es más rentable que la de alimentos procesados industrialmente. A continuación se presenta el costo beneficio:

Producto actual	Precio a vendedor *	Precio de venta*	Ganancia*	Producto nuevo	Precio a vendedor o costo de preparación*	Precio de venta*	Ganancia*
Boquita salada, procesada industrialmente.	\$0.09	\$0.10	\$0.01	Mango picado	\$0.13	\$0.25	\$0.12
Galleta de chocolate	\$0.21	\$0.25	\$0.04	Pan francés con crema y frijoles	\$0.09	\$0.15	\$0.06
Gaseosa pequeña	\$0.21	\$0.25	\$0.04	Refresco natural	\$0.05	\$0.25	\$0.20
Jugo artificial en botella	\$0.21	\$0.25	\$0.04	Refresco natural	\$0.05	\$0.25	\$0.20
Paleta (Helado)	\$0.21	\$0.25	\$0.04	Mangoneada	\$0.15	\$0.25	\$0.10
Leche con chocolate, procesada industrialmente	\$0.30	\$0.85	\$0.55	Yogurt natural con granola	\$0.30	\$1	\$0.70

\*Precios pueden variar



Algunas recomendaciones para hacer más rentable la tienda o cafetín escolar:

1. Aprovechar la producción local de alimentos para disminuir costos.
2. Utilizar alimentos de temporada en diversas preparaciones.
3. Incursionar en el cultivo de alimentos para incorporar en las preparaciones que se ofrecen, ejemplo: cilantro, hierbabuena, tomate, cebollines, entre otros.

***“Con la oferta saludable de alimentos se contribuye a la buena salud y nutrición de toda la comunidad educativa”***

## ALIMENTOS Y PREPARACIONES QUE SE PUEDEN VENDER

# DIARIAMENTE



## DIARIAMENTE

Opciones frías	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Batido de leche con guineo y canela molida (opcional)</li> <li>- Batido de leche con fresas naturales</li> <li>- Batido de leche con papaya</li> <li>- Batido de leche con zanahoria</li> <li>- Leche con esencia de vainilla</li> <li>- Paletas de leche con pasas</li> <li>- Paletas de leche con vainilla</li> <li>- Paletas de arroz con leche</li> <li>- Paletas de leche con frutas</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- Agua de coco</li> </ul>	<p><b>Aporte nutricional:</b></p> <p>Proteínas, calcio, sodio, hierro, fósforo, fibra, vitamina E y C, ácido fólico, potasio, vitaminas del complejo B.</p> <p>Para las preparaciones puede utilizar: leche entera, semidescremada o descremada</p> <p><b>Recuerda, si alguien no tolera la lactosa puede sustituir por leche de soya, almendras o deslactosada.</b></p>
Opciones calientes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz en leche</li> <li>- Atole de leche con avena</li> <li>- Atole de maíz tostado</li> <li>- Atole de semilla de marañón</li> <li>- Atole de coco</li> <li>- Leche poleada</li> <li>- Atole de piñuela</li> <li>- Atole de elote</li> <li>- Atole de yuca *</li> <li>- Atole de ayote *</li> <li>- Atole de maní</li> <li>- Atole de camote</li> <li>- Atole de Ojushte*</li> <li>- Atole de plátano</li> <li>- Atole de piña</li> </ul>	

\*Se incluye receta

## AGUA SEGURA!

*Es aquella a la que se le ha aplicado algún tratamiento de purificación, por ejemplo: clorar o hervir*



## DIARIAMENTE

### Opciones con frutas

- Cóctel de frutas de temporada o fruta congelada de temporada
- Pinchos de frutas variadas y de estación
- Naranjas en rodajas con alguashte y sal
- Mango picado o twist
- Semillas de paterna
- Pasas
- Minuta con limón y sal
- Charamuscas de frutas de temporadas
- Nieve artesanal\*
- Gelatina sin sabor con fruta de temporada\*
- Paletas de leche con frutas
- Mangoneada de fruta de temporada (mango, fresa, jocote, nance, tamarindo, arrayán entre otros)

### ¡SABÍAS QUÉ?

Debes consumir al menos 2 frutas y 3 verduras al día eso te ayudará a mejorar la digestión, aumentar las defensas y prevenir la anemia.

**Aporte nutricional:**  
Vitaminas A, C, E, y del complejo B, ácido fólico, magnesio, fósforo, fibra y hierro

**Recuerda que puedes ofrecer refrescos de fruta de temporada (melón, tamarindo, mango, coco, arrayán, jocote, mamey, piña, maracuyá). Jugos de naranja o mezcla de vegetales y otras frutas.**

La normativa de tiendas y cafeterías escolares establece utilizar **8 cucharaditas** de azúcar por cada litro de agua.

### Opciones con vegetales

- Palitos de zanahoria
- Zanahoria rallada
- Palitos o rodajas de pepino
- Charamuscas de zanahoria
- Paletas de pepino
- Vegetales cocidos
- Canoas de pepino\*
- Pepino, zanahoria, güisquil, y/o papaya verde rayada o twist

Utilizar únicamente una pizca de sal para cada preparación.

Puedes utilizar limón, alguashte y chile natural.



## DIARIAMENTE

Opciones con pan francés tipo bollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pollo</li> <li>- Huevo picado</li> <li>- Aguacate</li> <li>- Queso fresco</li> <li>- Requesón</li> <li>- Cuajada</li> <li>- Casamiento</li> <li>- Frijoles molidos sin grasa</li> <li>- Soya</li> <li>- Crema</li> </ul>	<p>El tamaño de la porción a ofrecer no debe ser más grande que la palma de la mano.</p> <p><b>Aporte nutricional:</b> Proteínas, carbohidratos, grasa (en pocas cantidades) vitaminas A, D, E y K, del complejo B, calcio, hierro, zinc, potasio, y fibra.</p>
Opciones con pan de barra o de caja blanco o integral	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Queso fresco</li> <li>- Con jalea natural y guineo</li> <li>- Pasta de pollo</li> <li>- Carne de soya</li> </ul>	
Opciones con pan árabe o tortilla de trigo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Queso fresco y frijoles</li> <li>- Queso rallado, frijoles y huevo.</li> <li>- Huevo picado con o sin verduras</li> <li>- Huevo y aguacate</li> <li>- Aguacate y queso</li> <li>- Requesón</li> <li>- Pollo con espinaca</li> <li>- Queso con loroco</li> <li>- Queso con mora</li> <li>- Queso con chipilín</li> <li>- Queso con chaya</li> <li>- Queso con moringa</li> </ul>	
Opciones de pupusas a base de maíz y arroz de queso	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Con ayote</li> <li>- Con mora</li> <li>- Con chipilín</li> <li>- Con papelillo o cochinito</li> <li>- Zanahoria</li> </ul>	<p><b>Aporte nutricional:</b> Proteínas, calcio, hierro, fibra, potasio,</p>

## DIARIAMENTE

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frijoles</li> <li>- Espinaca</li> <li>- Loca</li> <li>- Pollo</li> <li>- Con chile jalapeño</li> <li>- Con hongos</li> <li>- Con ajo</li> <li>- Hawaiana*</li> <li>- Con loroco</li> <li>- De pescado</li> <li>- Camarón</li> <li>- Con moringa</li> <li>- Con chaya*</li> <li>- Con queso</li> </ul>	vitaminas A, D, E y K, del complejo B, antioxidantes, grasa, carbohidratos, vitaminas C y ácido fólico.
		No utilizar aceite, manteca, chicharrón y embutidos para preparar las pupusas.



## DIARIAMENTE

## DIARIAMENTE

Opciones con plátano	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plátano salcochado</li> <li>- Plátano en gloria</li> <li>- Canoa de plátano salcochado</li> <li>- Plátano asado</li> </ul>	<p>El tamaño de estos debe ser la mitad del plátano mediano.</p> <p><b>Aporte nutricional:</b> Potasio, calcio, magnesio, carbohidratos, fósforo, vitamina B6, vitamina C, y fibra.</p> <p>El plátano te ayuda a evitar calambres, controla la presión arterial.</p>	Opciones con arroz	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berenjena rellena de arroz</li> <li>- Arroz con vegetales</li> <li>- Arroz con hojas verdes</li> <li>- Ensalada de arroz</li> <li>- Casamiento</li> <li>- Sopa de arroz con pollo y verduras</li> </ul>	<p><b>Apote nutricional:</b> Carbohidratos, hierro, calcio, zinc, fibra, vitamina C, A, D, E, K, vitaminas del complejo B, proteínas.</p> <p>Al agregar hojas verdes a las preparaciones aportas grandes cantidades de hierro, ácido fólico, vitaminas A y C.</p>
Opciones con maíz	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Palomitas de maíz</li> <li>- Palomita de maicillo</li> <li>- Maíz raspado con limón y sal</li> <li>- Elote salcochado con limón</li> </ul>	<p><b>Aporte nutricional:</b> Potasio, calcio, magnesio, vitamina C, carbohidratos, betacaroteno, fibra, vitaminas B1 y B3.</p>	Opciones con frijoles	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frijoles borrachos</li> <li>- Frijoles guisados</li> <li>- Frijoles con verduras</li> <li>- Frijoles molidos sin grasa</li> <li>- Sopa de frijoles con verduras y carne de soya o res.</li> <li>- Ensalada de frijoles</li> <li>- Frijoles con carne de soya</li> <li>- Frijoles maltratados o aplastados</li> </ul>	<p><b>Apote nutricional:</b> Hierro, carbohidratos, calcio, proteína, vitaminas del complejo B, vitamina C, fósforo, antioxidantes.</p> <p>Si añades limón a tus frijoles ayudarás a que el hierro llegue más rápido a tu sangre.</p>
			Otras preparaciones	Semillas naturales sin azúcar y sin sal.	<p><b>Aporte nutricional:</b> Fibra, potasio, fósforo, magnesio, calcio, vitamina C y E, omega 3, vitaminas del complejo B, zinc.</p>

## DIARIAMENTE

### Opciones a base de carne

Carne de res	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asada</li> <li>- A la plancha</li> <li>- Bistec</li> <li>- Guisada (sin sofreír)</li> <li>- Salpicón</li> <li>- Deshilada (no frita)</li> <li>- Tortitas de res con vegetales</li> </ul>	<p><b>Aporte nutricional:</b></p> <p>Proteínas, hierro, fibra, vitaminas del complejo B, fósforo, magnesio y potasio</p> <p>Utiliza hierbas y especias naturales para saborizar o sazonar.</p>
Carne de pollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asada</li> <li>- Fajitas con verduras</li> <li>- Guisado</li> <li>- Con papas</li> <li>- Tortitas de pollo con vegetales</li> <li>- Tortitas de pollo a la plancha</li> </ul>	<p><b>Aporte nutricional:</b></p> <p>Proteínas, hierro, fibra, vitaminas del complejo B, fósforo, magnesio y potasio.</p>
Carne de soya	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tortitas a la plancha con hojas verdes</li> <li>- Con vegetales</li> <li>- Salpicón</li> </ul>	<p><b>Aporte nutricional:</b></p> <p>Proteína, hierro, calcio, potasio, zinc, grasa, vitamina K, vitaminas del complejo B.</p> <p>Por su alto contenido de proteínas, esta opción ayuda a crecer y fortalecer huesos, dientes, músculos, uñas y cabello.</p>

## DIARIAMENTE

### Pescado

- En sopa
- Asado
- A la plancha sin grasa
- Al vapor

**Aporte nutricional:**

Fibra, potasio, fósforo, magnesio, calcio, vitamina C y E, omega 3, vitaminas del complejo B, zinc.

Está demostrado que comer pescado beneficia tu corazón, hace que la sangre no se haga espesa y disminuye el riesgo de un ataque al corazón. Esto es porque contiene grasas omega 3.

A mí me gustan las comidas bien fritas y son mis preferidas



Sí, son más sabrosas, pero su exceso nos puede desarrollar enfermedades relacionadas con la presión arterial, el corazón y altos niveles de grasa en las sangre (colesterol y triglicéridos).

## ALIMENTOS Y PREPARACIONES QUE SE PUEDEN VENDER 2 VECES A LA SEMANA



### 2 VECES A LA SEMANA

Opciones a base de yuca	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yuca frita</li> <li>- Tostada de yuca</li> <li>- Enredos de yuca</li> <li>- Nuégados de yuca</li> </ul>	<b>Aporte nutricional:</b> Magnesio, potasio, carbohidratos, fibra, vitamina C, antioxidantes.
Opciones a base de papa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Papas fritas</li> <li>- Tostadas de papa</li> <li>- Enredos de papa</li> </ul>	<b>Recuerda NO reutilizar los aceites.</b>
Opciones a base de plátano	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tostadas de plátano</li> <li>- Plátano dulce</li> <li>- Canoa de plátano frito</li> <li>- Empanadas de plátano de leche o de frijol o de queso</li> </ul>	<b>Utilice aceite vegetal en pequeñas cantidades.</b>
Opciones a base de camote	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Empanadas de camote con leche o queso o frijol.</li> <li>- Camote en miel</li> <li>- Tostadas de camote.</li> <li>- Enredos de camotes.</li> <li>- Dulce de camote</li> </ul>	<b>No utilizar manteca y margarina.</b>
Opciones a base de maíz	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elote loco</li> <li>- Elote loco desgranado en vaso o bolsa.</li> <li>- Nuégado de masa</li> <li>- Tortas de elote</li> <li>- Enchiladas</li> <li>- Pasteles con vegetales</li> <li>- Tostacas</li> <li>- Totopostes</li> <li>- Tacos con carne, pollo o soya</li> <li>- Nachos naturales con frijoles y queso rallado</li> </ul>	<b>No utilizar más de una cucharadita de crema o mayonesa por porción servida.</b>

## 2 VECES A LA SEMANA

### Otras preparaciones

- Jocote en miel
- Mango en miel
- Tortita de harina de trigo
- Pizza artesanal de pollo, res, queso, vegetales.
- Hamburguesas con carne de soya, pollo o res.
- Plátano en miel
- Nuégado de viento
- Dulces artesanales
- Chocofrutas
- Hotdog de chili de carne de res o soya
- Torta mexicana con aguacate, pollo, carne de res o soya
- Tostadas o enredos de vegetales (piñón, güisquil, berenjena, ayote)

**Aporte nutricional:**  
Grasas, vitaminas A, D, E y K, carbohidratos, proteínas, fibra, calcio, fósforo.

Si estas opciones las preparas con mayonesa no debes utilizar más de una cucharadita por porción servida.

Priorizar endulzar los alimentos con miel, azúcar morena o panela.

Me encanta la sal en la comida y frutas.

**MI TIENDITA ESCOLAR**

¡Cuidado! El alto consumo de sal provoca presión arterial alta, retención de agua en los pies (edema) y formación de cálculos en los riñones.



# RECETAS



## FLAN CASERO

Porciones: rinde para 4 personas

Tiempo de preparación: 20 minutos

### Ingredientes:

- 1 litro de leche semidescremada
- $\frac{1}{4}$  taza de azúcar
- 2 cucharaditas de vainilla
- Canela en raja
- Gotas de limón
- Pasas
- Gelatina sin sabor (natural) (7.5 gr.)



### Procedimiento:

1. Se mezcla en una olla la leche semidescremada, el azúcar, la vainilla y la canela en raja, se lleva al fuego hasta que rompa hervor.
2. Retirar la canela en raja y mezclar la leche con la gelatina sin sabor.
3. Agregar la mezcla a los moldes y colocarle las pasas.
4. Llevar a refrigeración hasta cuajar.

## ATOLE DE YUCA

Rinde para: 10 personas

Tiempo de preparación: 35 minutos

### Ingredientes:

- 2 litros de agua segura
- 1 yuca mediana rallada
- 2 tazas de leche
- 1/2 taza de azúcar
- Vainilla al gusto



### Procedimiento:

1. Poner el agua con canela y azúcar al fuego
2. Licuar la yuca rallada y pasar por colador, antes de ser incorporada al agua con canela
3. Cuando el atol tenga consistencia espesa, agregar la leche.
4. Agregar la vainilla, mover constantemente, hasta que hierva y listo.

## ATOL DE AYOTE CON LECHE

Rinde para 20 personas

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

### Ingredientes:

- 1 ayote grande
- 2 litros de agua segura
- $\frac{1}{4}$  taza de harina
- 2 tazas de leche
- $\frac{1}{2}$  taza de azúcar

### Procedimiento:

1. Cortar el ayote en trozos pequeños, licuarlo con el agua y la harina.
2. Colocarlo en una olla, agregarle  $\frac{1}{2}$  taza de azúcar y mezclarlo.
3. Llevarlo a cocción, revolverlo constantemente para que no se pegue. Cuando comience a hervir se le agrega la leche y seguir revolviendo.
4. Retirarlo del fuego cuando haya hervido.



## REFRESCO DE OJUSTHE CON LECHE

Rinde para: 15 porciones

### Ingredientes:

- 2 litros de agua segura
- $\frac{1}{2}$  taza de azúcar  
(7 cucharadas de azúcar)
- $\frac{1}{4}$  de taza de ojushte
- 1 litro de leche
- Hielo al gusto



### Procedimiento:

1. Mezclar en una olla la harina de Ojushte y el azúcar, agregar poco a poco el agua y mezclarlos hasta deshacer los grumos.
2. Agregarle la leche y continuar mezclando. Por último se le coloca el hielo al gusto.

## ATOL DE PIÑA CON OJUSHTÉ

Rinde para: 15 porciones

Tiempo de preparación: 20 minutos

### Ingredientes:

- 3 litros de agua segura
- 2 ½ taza de piña picada en cuadritos
- ½ taza de azúcar
- ¼ taza de Ojushte
- 1 taza de harina de arroz
- Canela al gusto

### Procedimiento:

1. Mezclar la harina de Ojushte con la harina de arroz y el azúcar.
2. Agregarle poco a poco los 3 litros de agua.
3. Agregarle la canela al gusto y las 2 ½ tazas de piña, colocar a fuego lento por 20 minutos.
4. Mezclar vigorosamente para que no se pegue y servir.



## ¿QUÉ ES EL OJUSHTÉ?

*El Ojushte es un árbol del cual se obtienen semillas con un gran potencial nutricional. Estas semillas, son una fuente importante de proteínas, hierro, ácido fólico, zinc, potasio, calcio y fibra. Con la semilla de ojushte se pueden elaborar refrescos, tortitas, ensaladas y agregarse a cualquier comida, como arroz y sopas.*

## PUPUSAS DE CHAYA

Porciones: 5 Pupusas

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 5 minutos

Ingredientes:

- 2 tazas de masa de maíz
- 5 hojas de chaya
- Quesillo
- $\frac{1}{4}$  taza de cebolla
- 4 hojas de orégano
- 1 pizca de condimento natural (ver receta)
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de aceite



### Procedimiento:

1. Preparar la masa de maíz como de costumbre
2. Picar las 5 hojas de chaya, cocer en agua por 10 minutos y escurrir
3. Sofreír la chaya ya cocida, agregarle cebolla picada finamente, orégano, condimento natural y sal al gusto
4. Mezclar la chaya con el quesillo y llenar las pupusas
5. Cocer en una plancha o comal

## ¿QUÉ ES LA CHAYA?

Es una hoja comestible que proviene de un arbusto que puede crecer hasta seis metros de alto.



Esta hoja es altamente nutritiva, con la cual se pueden realizar diversas preparaciones, es rica en minerales como: calcio, hierro y potasio. Es rica en proteínas, fibra, vitaminas A, C, B1 y B2.

Dato importante: la hoja de chaya se debe hervir o cocinar, ya que crudas son tóxicas. Deben ser cocinadas de 5 a 10 minutos antes de ser consumidas. La chaya contiene ácido cianhídrico que es tóxico.

## CONDIMENTO NATURAL

Porciones: 4 onzas

### Ingredientes:

- 1 cabeza de ajo
- 1 cebolla mediana
- 1 rama de romero
- 1 rama de orégano
- 1 manojo de hierba buena
- 1 cucharada de achiote en polvo
- Pimienta negra



### Procedimiento:

1. Moler el ajo y la cebolla hasta formar una pasta
2. Colocar en una bandeja plástica por 10 días, en la sombra, en un lugar ventilado
3. Colocar todas las aromáticas deshojadas (sin la rama) en una bandeja en la sombra tapada con manta de colar por 7 días, en un lugar ventilado
4. Cuando ya está todo seco, se mezcla y se muele nuevamente
5. Envasar preferentemente en recipiente de vidrio
6. Almacenar en lugar ventilado y fresco hasta por 2 años
7. Revisar diariamente y voltear para que seque más rápido y no se arruine

## NIEVE ARTESANAL

### Ingredientes:

- Fruta cortada en trozos congelada



### Procedimiento:

1. Licuar la fruta congelada de forma pausada para garantizar que no queden trozos sin licuar y para no forzar el motor de la licuadora.
2. Servir en vasos o guardarlo en el congelador

## LIMONADA CON HIERBA BUENA Y GÜISQUIL

Porciones: 4 porciones

### Ingredientes:

- 1 litro de agua segura
- 1 güisquil mediano
- 4 limones medianos
- 1 rama de hierba buena
- 8 cucharaditas de azúcar morena
- Hielo al gusto



### Procedimiento:

1. Lavar y desinfectar las verduras y hojas
2. Pelar y rallar el güisquil
3. Pelar finamente la hierba buena
4. Exprimir los 4 limones y agregar jugo de limón a la mezcla del güisquil y hierba buena
5. Agregar agua y las 8 cucharaditas de azúcar
6. Servir con hielo al gusto

## LIMONADA DE PEPINO

Porciones: 20 porciones

### Ingredientes:

- 5 litros de agua segura
- 2 pepinos medianos
- 8 limones grandes
- 1 taza de azúcar morena



### Procedimiento:

1. Lavar y desinfectar los pepinos y limones
2. Rallar 1 pepino
3. Licuar el otro pepino con una parte del agua
4. En un recipiente mezclar los 2 pepinos, agregarle el resto de agua, la taza de azúcar y revolver.
5. Servir con hielo al gusto

## PUPUSA HAWAIANA

**Porciones:** 5 pupusas

**Tiempo de preparación:** 20 minutos

**Tiempo de cocción:** 5 minutos



### Ingredientes:

- 2 tazas de masa de maíz
- 1 rodaja de piña
- Quesillo
- 1 pizca de condimento natural (ver receta)
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de aceite

### Procedimiento:

1. Preparar la masa de maíz como de costumbre
2. Picar en cuadritos la piña
3. Agregarle condimento natural y sal al gusto
4. Mezclar la piña con el quesillo y llenar las pupusas
5. Cocer en una plancha o comal

## PUPUSA MARGARITA (ALBAHACA, TOMATE Y QUESILLO)

**Porciones:** 3 pupusas

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Tiempo de cocción:** 5 minutos

### Ingredientes:

- 2 tazas de masa de maíz
- 2 tomates
- Quesillo
- 4 hojas de albahaca
- 1 pizca de condimento natural (ver receta)
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de aceite
- 1 taza de harina de arroz



### Procedimiento:

1. Preparar la masa de maíz como de costumbre
2. Picar el tomate en cuadritos
3. Agregar las hojas de albahaca y condimento natural, sal al gusto
4. Mezclar con el quesillo y llenar las pupusas
5. Cocer en una plancha o comal

## EMPAÑADA DE PAPA

Porciones: 3 porciones

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 5 minutos

### Ingredientes:

- 3 papas hervidas
- 2 onzas de queso duro
- Sal y pimienta al gusto
- 1 huevo
- Harina de trigo
- Miga de pan
- 2 cucharadas de aceite

### Procedimiento:

1. Deshacer la papa cocida y sazonar con sal y pimienta al gusto
2. Rellenar la papa con queso duro
3. Empanizar con huevo, harina y miga de pan
4. Agregar al aceite caliente y freir hasta que se doren
5. Servir



## CANOAS DE PEPINO

Porciones: 2 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos



### Ingredientes:

- 1 pepino
- 3 tomates
- $\frac{1}{4}$  de cebolla
- Orégano
- Cilantro
- Sal y pimienta al gusto

### Procedimiento:

1. Lavar y desinfectar los vegetales
2. Partir a la mitad los pepinos y quitarles las semillas
3. Picar los tomates, cebolla, orégano y cilantro en cuadritos
4. Agregar a los pepinos
5. Sazonar con sal y pimienta al gusto



Hay que tener cuidado con la contaminación cruzada de alimentos.

Pero...¿Cómo se provoca esa contaminación cruzada?



1

Cuando tocas alimentos crudos y luego cocidos sin lavarte adecuadamente las manos.



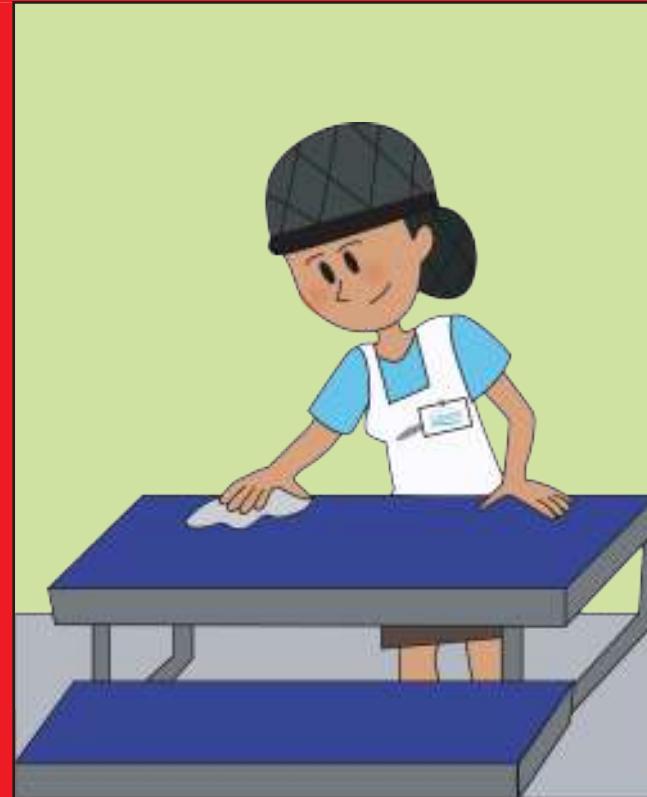
2

A través de tablas, utensilios, cuchillos, mesas, ralladores, molino o cualquier superficie en contacto con alimentos crudos y con alimentos cocidos.



**3**

A través de trapos, esponjas que no se laven ni desinfecten y hayan tocado alimentos crudos, y posteriormente utilizados para limpiar superficies.



# REGLAS DE ORO

Para la preparación de alimentos.

- 1** Usa siempre redecilla y gabacha.



- 2** Lávate las manos para preparar los alimentos.



**3**

Lava y desinfecta los alimentos.



**4**

La cocina debe estar limpia y ordenada.



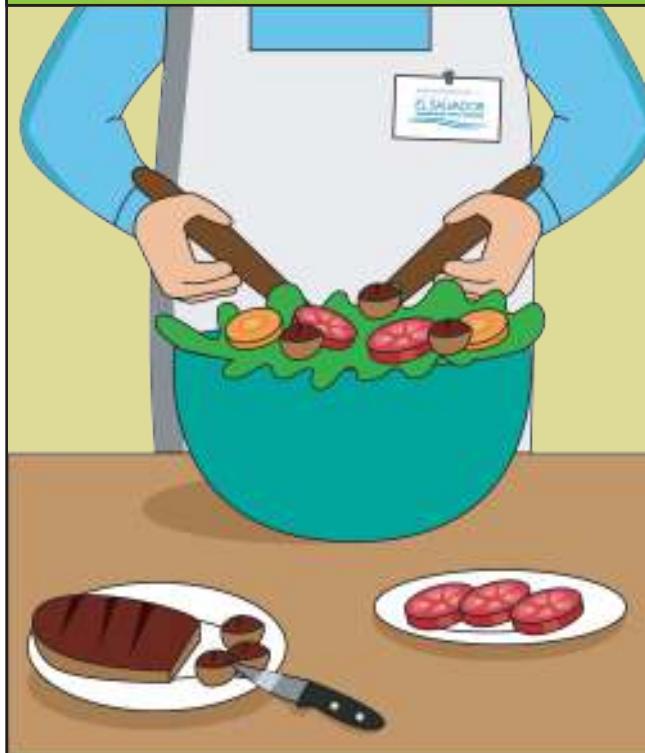
**5**

Mantén los utensilios limpios y tapados.



**6**

No mezcles los alimentos crudos y cocidos.



7

No uses anillos, pulseras y aretes cuando cocines.



# EQUIPO TÉCNICO

LICDA. ANA MARÍA VIGIL DE CATIVO	NUTRICIONISTA MINED
LICDA. CLAUDIA RAQUEL VALLE DE HERNÁNDEZ	NUTRICIONISTA MINED
LICDA. BRENDÁ DEL CID FLORES	NUTRICIONISTA MINED
LICDA. TANIA MARGARITA TOBAR	NUTRICIONISTA MINED
LIC. ROBERTO CARLOS AGUIRRE	NUTRICIONISTA MINED
LIC. GILBERTO JOSÉ HERRERA CHAVARRÍA	NUTRICIONISTA MINED
LICDA. MARIELOS ESMERALDA DELGADO GÓMEZ	NUTRICIONISTA MINED
LICDA. CINDY JAZMÍN ELENA GONZÁLEZ	NUTRICIONISTA MINED
LICDA. ANDREA JANETH BONILLA	NUTRICIONISTA MINED
LICDA. LESVIA BEATRIZ LÓPEZ	NUTRICIONISTA MINED
LICDA. TANIA LISSETTE RODAS	NUTRICIONISTA FUNDACIÓN EDUCA

## COMITÉ CONSULTOR

DRA. LOIDA SARAÍ LEIVA GUARDADO (MÉDICA MINED)

DRA. VERÓNICA LOURDES LEMUS RAMÍREZ (MÉDICA MINED)

DR. FABIO BARUSH CUAUHTÉMOC MORENO GARCÍA (MÉDICO MINED)

DR. CÉSAR JOSUÉ TORRES GONZÁLEZ (MÉDICO MINED)

LICDA. GEORGINA GARCÍA RUBIO (COMUNICADORA DNPPS-MINED)

LIC. MARIO ELEAZAR ALVARENGA (ASISTENCIA TÉCNICA MINED)



# TIENDA SALUDABLE

