

ALIMENTOS ESCUELAS - GUÍAS ALIMENTARIAS SALUDABLES Y SOSTENIBLES - DOF 02/01/26

Estimados y estimadas,

En el marco del Servicio de Información Jurídica, por indicaciones de la Mtra. Margarita Espino, y en seguimiento a los **Lineamientos sobre alimentos en escuelas**, les comparto las **nuevas Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles para la Población Mexicana**, emitidas por la Secretaría de Salud:



[Aviso mediante el cual se dan a conocer las Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles para la Población Mexicana.](#)

Y: <https://www.dof.gob.mx/2025/SS/GUIASALIMENTARIAS2025.pdf>

Como recordarán, en los **Lineamientos sobre alimentos en las escuelas** (nota adjunta) se estableció que *en las escuelas se fomentará el consumo de alimentos y bebidas que favorezcan la salud de las y los estudiantes, de acuerdo con las Guías Alimentarias*, así como que las mismas *ofrecerán una alimentación adecuada en términos de los criterios nutrimentales contenidos en las Guías Alimentarias*, entre otras alusiones sobre la **obligatoriedad de dichas guías para escuelas y proveedores de alimentos en las mismas.**

Las Guías alimentarias son una herramienta para ayudarnos a tener una alimentación saludable, por medio de mensajes y consejos prácticos que debemos adoptar por nuestra Salud, para la prevención de enfermedades y la protección del medio ambiente, acuerde con lo establecido en la nueva **Ley General de Alimentación Adecuada y Sostenible** (nota adjunta).

Estas Guías contienen recomendaciones sobre:

- ✓ Aumentar el consumo de frutas y verduras, sobre todo locales y de temporada.
- ✓ Consumo diario de leguminosas.
- ✓ Preferencia por cereales integrales o de granos enteros.
- ✓ Disminuir el consumo de carne de res y carnes procesadas.
- ✓ Evitar los alimentos ultra procesados.
- ✓ Tomar agua natural en vez de bebidas azucaradas.
- ✓ Evitar el consumo de alcohol.
- ✓ Hacer más actividad física.

Esperando que esta información les sea de interés y utilidad para llevar a cabo sus importantes labores universitarias y de incidencia social, aprovecho para enviarles un cordial saludo.