



RECOMENDACIONES DE OFERTAS ALIMENTARIAS SALUDABLES EN EVENTOS INSTITUCIONALES

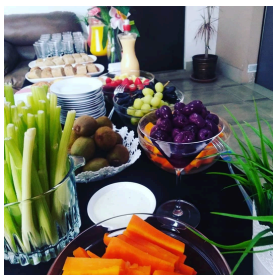
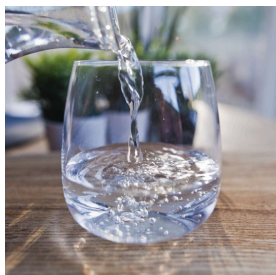


Tabla de contenidos

Página 3	Introducción
Página 4	Justificación
Página 5	Objetivos
Página 6	Propuesta
Página 8	Observaciones
Página 9	Anexos
Página 14	Referencias

Propuesta desarrollada por:

María Soledad Villarreal, coordinadora Comisión Políticas Públicas RMUPS, Coordinadora de Nutrición en Universidad La Salle Cancún

Nancy Guadalupe de Jesús Argilaga Garza, Jefa de área de nutrición, Centro Universitario de Salud de la UANL

Yelyann Magory Márquez González, Jefa de calidad e innovación del Centro Universitario de Salud UANL

Rudy Conchita Ocaña Méndez, Medicina Preventiva, Universidad Juárez Autónoma de Tabasco

Antonio Jiménez Luna, presidente de la RMUPS, Centro Universitario del Pacífico

Claudia Melina Morales Rodríguez, Coordinadora Administrativa de los Servicios Médicos, Universidad Juárez Autónoma de Tabasco

Diseño y diagramación

César Eduardo Corona Damián

Antonio Jiménez Luna

Ricardo Hernández Solar

Febrero, 2026

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, la necesidad de generar escenarios donde la alimentación sea un elemento clave para favorecer hábitos saludables, reformular nuestras prácticas alimentarias y promover un consumo racional se ha vuelto prioritaria. Para la Red Mexicana de Universidades Promotoras de la Salud (RMUPS), esta responsabilidad se alinea directamente con los principios internacionales y nacionales que guían a las instituciones educativas hacia la salud y la sostenibilidad.

La carta de Okanagan (2015) establece que las instituciones de educación superior deben “integrar la salud en todas sus políticas y convertirse en lugares que la promuevan de manera permanente”. A su vez, la Declaración de Limerick (2025) reafirma que las universidades son entornos clave para transformar los ecosistemas donde las personas estudian y trabajan, promoviendo sistemas alimentarios equitativos, sostenibles y coherentes con la formación integral. Permitiendo con ello cumplir con principios que se enmarcan en la atención primaria de la salud y en el logro de los objetivos del desarrollo sostenible.

En el contexto mexicano, los Lineamientos Generales para la preparación, distribución y expendio de alimentos en escuelas (DOF, 30 de septiembre de 2024) y las Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles para la Población Mexicana (2025) establecen criterios obligatorios y recomendaciones fundamentales para garantizar alimentos adecuados, accesibles y culturalmente pertinentes dentro de los espacios educativos.

Teniendo como referencia los marcos descritos, la Red Mexicana plantea la necesidad de proponer una política institucional de ofertas alimentarias saludables y sostenibles para reuniones, congresos, juntas, talleres, actividades estudiantiles, cursos, entre otras que sean organizadas en el marco institucional y que permitan orientar a las instituciones afiliadas en la elección, preparación, distribución y oferta de alimentos y bebidas.

El objetivo de esta propuesta es fortalecer la coherencia institucional y promover el bienestar integral de toda la comunidad universitaria a través de espacios alimentarios que modelen hábitos saludables, contribuyan a la sostenibilidad ambiental y favorezcan la construcción de ecosistemas de aprendizaje congruentes con los valores que distinguimos como redes de instituciones promotoras de la salud.

JUSTIFICACIÓN

La Organización Mundial de la Salud define como Entorno Saludable (ES) al “lugar o contexto social en los que las personas participan en actividades diarias, donde los factores ambientales, organizacionales y personales interactúan para favorecer la salud y el bienestar. Algunos espacios clave para la creación de un ES son el medioambiente (con sus componentes físicos, químicos y biológicos), la comunidad, la escuela, la vivienda, el lugar de trabajo, el centro de salud, los mercados, entre otros.

La universidad es una institución de referencia social, no solo por su excelencia académica, sino también por su papel en la formación integral de ciudadanos. Los hábitos de vida adquiridos durante la etapa universitaria a menudo persisten en la edad adulta, influyendo significativamente en la salud a largo plazo.

La oferta de alimentos y bebidas en los eventos suele concebirse como pausas energéticas, aunque, en la actualidad, suele ser alta en azúcares, grasas no saludables y sodio, que predominan en alimentos ultraprocesados, contrarrestando cualquier mensaje de bienestar. Por lo tanto, la implementación de lineamientos para una oferta variada y saludable es crucial, ya que convierte a la universidad en un agente activo y modelo en la promoción de la salud.

La evidencia científica demuestra que el ambiente físico donde se toman las decisiones alimentarias es un determinante clave de la salud. Al regular y generar una oferta diversa de alimentos y bebidas en eventos institucionales, la universidad asume la responsabilidad de crear un "ecosistema alimentario" que respalde el bienestar. Esto va más allá de dar información; se trata de promover y facilitar el comportamiento saludable. Adoptar lineamientos saludables demuestra compromiso y credibilidad, reforzando el valor de la educación impartida.

Al estandarizar la oferta saludable en todos sus eventos, la institución se convierte en un modelo positivo para estudiantes, profesores, personal administrativo y visitantes. Las pausas alimentarias se transforman en ejemplos prácticos de alimentación funcional y sostenible, brindando a la comunidad una experiencia directa de lo que es una alimentación nutritiva.

Estos lineamientos son una acción concreta que alinea a la institución con las redes y principios de Universidades Promotoras de la Salud. Este compromiso institucional eleva el perfil de la universidad como un líder en bienestar y un entorno que cuida activamente a su comunidad, haciéndola más atractiva para el talento que valora el equilibrio entre el estudio, el trabajo y la calidad de vida.

OBJETIVOS

Objetivo general:

- Brindar un conjunto de recomendaciones y lineamientos para la oferta de alimentos y bebidas en eventos institucionales, enfocados en garantizar la disponibilidad de opciones saludables y promover prácticas de sostenibilidad dentro de la comunidad.

Objetivos específicos:

- Establecer criterios nutricionales específicos para la selección y preparación de alimentos y bebidas priorizando aquellos con bajo contenido de azúcares añadidos, sodio y grasas saturadas, de acuerdo con las guías alimentarias reconocidas.
- Cuantificar la porción mínima de la oferta que deberá consistir en frutas, verduras, legumbres y cereales de grano entero (por ejemplo, 50% del menú disponible), asegurando la diversidad de las proteínas magras de origen animal y vegetal para fomentar una alimentación equilibrada.
- Diseñar una herramienta de categorización sencilla para evaluar las opciones de ofertas alimentarias existentes e identificar aquellas que deben ser reemplazadas o reformuladas para reducir el consumo de alimentos ultraprocesados.
- Fomentar la sostenibilidad con estrategias para la reducción del desperdicio de alimentos y la eliminación progresiva del uso de plásticos y materiales de un solo uso no compostables.
- Proponer mecanismos de selección de proveedores que prioricen la producción local y de temporada para disminuir la contaminación y apoyar la economía regional.
- Proponer un plan de difusión para asegurar que las recomendaciones sean conocidas y adoptadas por las distintas unidades académicas y administrativas de las instituciones.

PROPUESTA

LINEAMIENTOS PARA ALIMENTOS

Se establecerán categorías de alimentos para guiar la selección en la oferta en eventos institucionales:

Opción verde: siempre disponible (70-100%)

- **Frutas:** Fruta fresca (regional, local y de temporada), entera o picada (melón, sandía, naranja, manzana, fresa, tunas, uvas, piña entre otras).
- **Verduras:** Verdura fresca (regional, local y de temporada) Bastones de verduras (ejemplo: zanahoria, pepino, jícama,) con aderezos bajos en grasa o hummus.
- **Lácteos:** Yogur natural sin azúcar o bajo en grasa, leche descremada o sin grasa.
- **Cereales integrales (sin grasa o azúcar añadida):** palomitas naturales, maíz tostado, pan integral, galletas de arroz o avena, entre otros.
- **Proteínas:** Frutos secos sin sal y sin freír (nueces, almendras, cacahuates, pistaches), semillas (calabaza, girasol), leguminosas deshidratadas (garbanzo, habas y lentejas), queso fresco bajo en grasa.

Opción ámbar: disponible de manera limitada (0-30%)

- **Cereales:** Pan dulce sin relleno, galletas con bajo contenido de azúcar, pan blanco, alegrías de amaranto
- **Lácteos:** Quesos maduros o altos en grasa.
- **Postres:** Pequeñas porciones de pasteles, brownies o muffins bajos en azúcar.

Opción roja: evitar en la medida de lo posible (alimentos u opciones con sellos)

- **Alimentos ultraprocesados:** embutidos, enlatados, frituras, pasteles y postres con alto contenido de azúcar, donas, galletas de chispas, pan dulce con rellenos o chocolates, cereales de caja, yogurt de sabores.

LINEAMIENTOS PARA BEBIDAS

Opción verde: siempre disponible (70-100%)

- **Agua:** Agua simple como bebida principal, servida en jarras o dispensadores para minimizar el uso de botellas de plástico.
- **Café y té:** café de grano, hierbas de olor y especias, (ofrecer leche o bebidas vegetales sin azúcar como alternativa a la crema, y opciones de endulzantes saludables como estevia).

Opción ámbar: disponible de manera limitada (0-30%)

- **Jugos:** Jugos 100% de fruta sin azúcares añadidos, ofrecidos en porciones pequeñas, aguas de frutas endulzadas con opciones de endulzantes saludables (miel de abeja 100% natural sin jarabe de maíz, edulcorantes no calóricos y estevia natural)

Opción roja: evitar en la medida de lo posible

- **Evitar:** Refrescos, bebidas azucaradas, jugos con alto contenido de azúcar, aguas preparadas con sobres en polvo, bebidas deportivas y energizantes, leches saborizadas, café y te endulzado con azúcar refinada.

LINEAMIENTOS DE SOSTENIBILIDAD

- **Vajilla reutilizable:** Usar vajilla, vasos y cubiertos lavables. Si no es posible, optar por opciones compostables.
- **Servicio a granel:** Servir condimentos, aderezos y salsas en recipientes grandes en lugar de paquetes individuales.
- **Reducción de residuos:** Implementar botes de basura con separación para orgánicos, reciclables y basura general. Incentivar el uso de termos o vasos reutilizables y evitar el uso de plástico de un solo uso y unicel.
- **Desperdicio de alimentos:** Considerar servir porciones pequeñas o promover que los comensales se sirvan solo lo que van a comer.

IMPLEMENTACIÓN Y RESPONSABILIDADES

- **Directivos:** Aprobar la política y sus actualizaciones, así como garantizar que se integre en los lineamientos institucionales de eventos, compras y sustentabilidad.
- **Responsables de eventos:** Los organizadores de reuniones y eventos serán los encargados de elegir las opciones de alimentos y bebidas de acuerdo con los lineamientos.
- **Proveedores:** Cada institución creará una lista de proveedores de alimentos y servicios de catering que ofrezcan opciones saludables y sostenibles. (ver anexo 1)
- **Comunicación:** La política se difundirá en toda la universidad a través de canales internos y carteles en los eventos masivos. La política se sugiere difundir a través de la página web institucional, de correos masivos dirigidos a las personas responsables de programas y departamentos, así como mediante material visual como infografías y posters colocados en los espacios donde se llevan a cabo los

eventos. Además, en cada evento se incluirá una breve leyenda explicativa que indique que la oferta alimentaria cumple con los lineamientos de universidad promotora de la salud y de sostenibilidad. (ver anexo 2)

- **Monitoreo:** El departamento de nutrición o un comité designado revisará y actualizará la política periódicamente. Los encargados del monitoreo elaborarán un informe anual en el que se presente, al menos, el porcentaje de eventos registrados que cumplieron con los lineamientos establecidos, y las principales dificultades identificadas durante la implementación, junto con las propuestas de mejora correspondientes.

Los resultados de este informe se presentarán al directivo, con el fin de apoyar la toma de decisiones y fortalecer de manera continua la política de oferta alimentaria saludable y sostenible en los eventos institucionales.

INCENTIVOS

- Reconocimiento: se puede crear un programa para reconocer a los departamentos o facultades que implementen con éxito la política.
- Facilidades: se ofrecerá una guía de menús y proveedores aprobados para facilitar el cumplimiento de la política. (ver referencias)

OBSERVACIONES

Estos lineamientos no son limitativos, pueden complementarse con más información generada en las Instituciones de Educación Superior, que facilite los procesos de una cultura de alimentación saludable en los entornos universitarios.

ANEXOS

ANEXO 1

Check list

Evaluación de proveedores que ofertan alimentos y bebidas

Instrucciones: Lea cada apartado, revise la información proporcionada por la empresa y marque la opción correspondiente según lo observado. Indique “No aplica” cuando sea necesario y anote observaciones relevantes. Realice la evaluación de forma objetiva y registre el nombre del evaluador y la fecha al finalizar.

Datos del proveedor

Campo	Información
Nombre de la empresa	
Representante	
Cargo / Función	
Teléfono / Correo	

Lea cada pregunta y evalúe la información proporcionada por la empresa. Marque con **✓** si cumple y con **X** si no cumple. En caso necesario, anote observaciones relevantes en el espacio correspondiente.

1. Seguridad y calidad alimentaria

Ítem	Pregunta / Verificación	Cumple SÍ	Cumple NO	Observaciones
Certificaciones	¿Cuenta con certificaciones de seguridad alimentaria (HACCP, ISO 22000, BRC, SQF, u otras relevantes)?			
Cumplimiento normativo	¿Cumple con las normas locales de higiene y seguridad alimentaria?			
Control de alérgenos	¿Dispone de protocolos para evitar contaminaciones cruzadas y gestionar alérgenos?			

Trazabilidad	¿Puede garantizar trazabilidad de todos los alimentos que ofrece?			
Inspecciones	¿Ha sido inspeccionado y aprobado por autoridades sanitarias recientemente?			

2. Calidad nutricional y saludable

Ítem	Pregunta / Verificación	Cumple SÍ	Cumple NO	Observaciones
Ingredientes	¿Los productos utilizan ingredientes naturales, frescos, de producción local y sin aditivos artificiales innecesarios (colorantes, saborizantes o conservantes químicos)?			
Contenido de azúcar	¿Los productos se elaboran sin azúcares añadidos o solo con azúcares naturales como miel, frutas, estevia, dátiles u otras alternativas saludables?			
Grasas y aceites	¿Se utilizan aceites saludables (como oliva, canola) y se evita el uso de grasas trans o saturadas en exceso?			
Fibra y cereales integrales	¿Se incluyen opciones con cereales integrales, frutas, vegetales o fuentes de fibra en la oferta de alimentos?			
Productos horneados	Si ofrece productos de panadería, ¿están elaborados con harinas integrales o alternativas saludables, y sin exceso de azúcar?			
Bebidas	¿Ofrece bebidas saludables como jugos naturales, agua, infusiones o café sin azúcar añadido excesivo?			
Opciones dietéticas	¿Hay alternativas para vegetarianos, veganos, sin gluten, sin lactosa u otras restricciones alimentarias?			
Control de porciones	¿Las porciones están pensadas para mantener un balance saludable y evitar excesos calóricos?			
Frescura y conservación	¿Se garantiza que los alimentos se entregan frescos y en condiciones que mantengan su valor nutricional?			

Promueven salud y protección al medio ambiente	¿Ofrece alimentos que generan menos gases de efecto invernadero y requieren menos agua y suelo para su producción, frutas y verduras, cereales granos integrales y granos y tubérculos y leguminosas?			
Etiquetado e información nutricional	¿Proporciona información sobre ingredientes, alérgenos y valores nutricionales de los productos ofrecidos?			

3. Experiencia y reputación

Ítem	Pregunta / Verificación	Cumple SÍ	Cumple NO	Observaciones
Cuidado de colaboradores	¿La empresa cuida la salud y bienestar de sus colaboradores y empleados (capacitación, seguridad, higiene, salud laboral)?			
Trayectoria	¿Tiene experiencia atendiendo universidades, empresas o eventos corporativos?			
Referencias	¿Puede proporcionar referencias de clientes en entornos educativos o corporativos?			
Reputación	¿Existen reseñas o comentarios positivos sobre su calidad y puntualidad?			

4. Logística y entrega

Ítem	Pregunta / Verificación	Cumple SÍ	Cumple NO	Observaciones
Puntualidad	¿Garantiza entregas puntuales para eventos y reuniones?			
Presentación al entregar	¿Los alimentos se entregan en condiciones higiénicas y presentables?			
Capacidad de adaptación	¿Puede ajustarse a cambios de última hora en número de asistentes o tipo de alimentos?			
Transporte seguro	¿Cuenta con vehículos y embalaje que mantengan la temperatura y calidad de los alimentos?			

5. Soporte y servicio

Ítem	Pregunta / Verificación	Cumple SÍ	Cumple NO	Observaciones
Atención al cliente	¿Responde rápidamente y da soluciones efectivas ante cualquier problema?			
Asesoría	¿Ofrece sugerencias de menú saludable para distintos tipos de eventos?			
Flexibilidad	¿Permite personalizar menús según la ocasión, número de asistentes o restricciones alimentarias?			
Seguimiento	¿Hace seguimiento post-evento para evaluar satisfacción y recoger retroalimentación?			

Evaluador

Campo	Información
Nombre	
Cargo / Función	
Firma	
Fecha de evaluación	

ANEXO 2



Este servicio de alimentos cumple con las **recomendaciones de ofertas saludables** en eventos institucionales propuestos por la RMUPS.

“Favoreciendo
entornos saludables para
el bienestar”



REFERENCIAS

- CIATEJ. (2025). Trazabilidad e inocuidad alimentaria: retos y estrategias para la seguridad de los alimentos. https://ciatej.mx/files/divulgacion/divulgacion_5c9cee7713603.pdf
- Díaz-Vicario, A., & Gairín Sallán, J. (2014). Entornos escolares seguros y saludables. Algunas prácticas en centros educativos de Cataluña. *Revista Iberoamericana De Educación*, 66, 189–206. <https://doi.org/10.35362/rie660387>
- Fundación Española del Corazón. (s. f.). Guía de compras para una alimentación saludable [PDF]. Fundación Española del Corazón. Recuperado de <https://pasfec.fundaciondelcorazon.com/images/documentos/guia-compras-pasfec.pdf>
- Gobierno de México. (2025). Recetarios. Recuperado de <https://vidasaludable.gob.mx/alimentos-en-escuelas>
- LegisComex. (2024). Normatividad sobre inocuidad de alimentos en México: ISO 22000, HACCP y Distintivo H. LegisComex. <https://www.legiscomex.com/Documentos/normatividad-mexico-inocuidad-alimentos-virginia-perez-actualizacion>
- M3 Consulting. (2025). Certificaciones adecuadas para la industria alimentaria: BRC, FSSC 22000, SQF, HACCP, ISO 22000. <https://m3consulting.mx/certificaciones-adecuadas/>
- Organización de las Naciones Unidas. (2015). Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. ONU. <https://sdgs.un.org/es/goals>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). Declaración de Astaná sobre Atención Primaria de la Salud. OMS/UNICEF. <https://www.who.int/docs/default-source/primary-health/declaration/gcphc-declaration-sp.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2025). Promoción de la Salud. https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_topics&view=article&id=144&Itemid=40829&lang=es
- PlanHigiene.com. (2025). Normas de calidad alimentaria: ISO 22000, BRC e IFS en seguridad alimentaria. <https://planhigiene.com/normas-de-calidad/>
- Secretaría de Educación Pública. (2025). Manual para personas que preparan, distribuyen y venden alimentos en las escuelas (2ª ed.) [PDF]. Gobierno de México. <https://vidasaludable.gob.mx/storage/recursos/materiales/Manual-cooperativas.pdf>
- Secretaría de Salud. (2010, 1 de marzo). Norma Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios. *Diario Oficial de la Federación*. <http://www.ordenjuridico.gob.mx/Documentos/Federal/Wo69545.pdf>
- Secretaría de Salud. (2024, 30 de septiembre). Lineamientos generales a los que deberán sujetarse la preparación, distribución y expendio de alimentos y bebidas preparados, procesados y a granel, así como el fomento de estilos de vida saludables en alimentación dentro de escuelas del Sistema Educativo Nacional. *Diario Oficial de la Federación*. https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5740005&fecha=30/09/2024
- SSA, INSP, UNICEF. (2025). Guías Alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana. México. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/1029510/Guías_Alimentarias_Mexico_2025.pdf
- Universidad Abierta y a Distancia de México. (2025). Higiene y calidad alimentaria: ISO 22000 y sistemas de gestión de inocuidad. https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQU E1/NA/04/NHCA/unidad_03/descargables/NHCA_U3_C ontenido_2025-1.pdf
- Universidad Abierta y a Distancia de México. (2025). Higiene y calidad alimentaria: aplicación de la ISO 22000 en la cadena alimentaria. https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQU E1/NA/04/NHCA/unidad_03/descargables/NHCA_U3_C ontenido.pdf
- Universidad Autónoma Juárez de Tabasco. (2023). Acuerdo general por el que se establece la política institucional de promoción de la salud alimentaria para propiciar el bienestar y la vida saludable en la comunidad universitaria.
- Universidad de Limerick. (2026). An outcome of the 2025 International Health Promoting Campuses Conference, hosted by the University of Limerick. Recuperado de <https://researchrepository.ul.ie/server/api/core/bitstreams/a3fb4345-4b2b-4f38-b8b0-b44d49cd47f1/content>

