



Enero 2019

CM ECOLOGY PROGRAM
Sostenibilidad CM
PROGRAMA LUNCH SALUDABLE y SOSTENIBLE

Estimados Padres de Familia:

De manera constante en el CM se celebran eventos, asambleas, conferencias, talleres, juntas de padres de familia, festividades, de diversa magnitud, relacionadas con nuestro quehacer educativo, las cuales podrían generar un alto impacto negativo sobre el medio ambiente y sobre las personas si no están organizados de acuerdo a nuestras Líneas Capitulares, al llamado del *Laudato Si*, al cuidado de la Casa Común, y a la agenda 2030 que aprobó la ONU sobre los 17 objetivos de Desarrollo Sostenible para emprender un nuevo camino de mejorar la vida de todos.

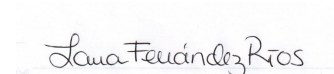
Es por esto que en el CM, desde agosto, estamos trabajando en desarrollar nuestro protocolo de Sostenibilidad CM en varias áreas del colegio. Este proceso, que atiende a los lineamientos de la SE, a nuestras Líneas Capitulares y la agenda mundial que se estará llevando por etapas a lo largo de este ciclo escolar y la primera parte del ciclo 2019-2020, de manera que logremos la meta de iniciar la segunda mitad del ciclo 2019-2020 con el protocolo completo para su aplicación.

Estamos iniciando, este enero, con los programas de *lunch* saludable y de la organización de festejos de cumpleaños de alumnos y/o maestros en los patios de recreo o convivios para grupos y/o equipos deportivos. Tanto alumnos, padres de familia, maestros, concesiones y proveedores involucrados deberán procurar atender al mismo:

- Asegurarse que los alumnos asistan desayunados adecuadamente antes de salir de casa, pues el *lunch* escolar no sustituye al desayuno.
- Portar siempre su LONCHERA LIBRE DE BASURA:
 - Contenedor, termo y cubierto reusable... evitar desechables, bolsas de plástico tipo "ziploc", papel aluminio, botellas y envolturas desechables.
 - En el caso de los cubiertos, es recomendable que sean de plástico reusable, de bambú o de cáscara de aguacate; evitar metales.
 - Termo con agua natural y/o agua fresca... evitar botellas de vidrio, pet o aluminio.
 - Granos y botanas saludables a granel en contenedores reusables, para evitar empaques desechables.
- Para convivios deportivos (extraescolares) y cumpleaños en recreos, los padres de familia deberán...

- calcular bien el número de asistentes para no comprar más productos de los necesarios, y evitar el desperdicio de alimento e insumos.
- utilizar platos y cubiertos reusables o de cartón.
- portar la bebida en contenedores de pet grandes y vaso reusable para repartir a los alumnos; si es PET deberán responsabilizarse de separar tapitas de contenedor y depositar en el contenedor adecuado de separables de residuos; evitar el tetrabrick.
- evitar el papel aluminio y contenedores de poliestireno (PS) o hielo seco para transportar los alimentos; utilizar solo contenedores amplios reusables (cacerolas, olla, hieleras).
- traer agua natural, agua fresca o jugo bajo en azúcares; no podrán traer para consumir jugos altos en grasa y azúcares o bebidas con gas.
- el pastel deberá ser de quequitos para portar en servilleta.
- servir la comida bandejas grandes y/o en soportes que no generen basura.
- comprar alimentos, así como materiales y recursos, con el mínimo envase: comida a granel y no envasada individualmente, bebidas de grifo o en envases de 2 y 5 litros, materiales embalados en cajas de cartón, etc.
- Portar, en la medida de lo posible, LUNCH SALUDABLE:
 - Consumir agua natural, aguas frescas o bebidas bajas en grasa y azúcares (no bebidas gaseosas).
 - Procurar botanas saludables como verduras (jícamas, zanahorias, pepinos) y frutas de temporada y de la región, palomitas hechas en casa sin sal, o botanas deshidratadas y bajas en sodio (recomendables aquellas que contengan menos de 400 mg de sodio por porción).
 - Semillas y nueces en general, no confitadas, preferentemente sin sal y sin freír (porción recomendada, 25 gr).
 - Evitar los embutidos.
 - Queso de canasto, panela, ricotta, cottage y requesón. El queso crema está clasificado por el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes como grasa, no como queso. Una sustitución saludable (y deliciosa) puede ser el jocoque.
- Si el alumno permanece en clases extraescolares, lo ideal es portar el *lunch* de media mañana y un *lunch* completo y saludable para el mediodía. Uno no sustituye al otro.
- Procura galletas y barras energéticas hecha con base en cereales: maíz, avena, amaranto.
- Si todos, como comunidad empezamos a realizar pequeños cambios, animamos y contagiamos a los demás con nuestro ejemplo. Invitamos, así a toda la comunidad CM a sumarse a este esfuerzo; seguiremos dando pasos graduales atendiendo a nuestras Líneas Capitulares, al llamado de SS Francisco, pero, sobre todo, al cuidado de nuestro cuerpo y planeta, pues “No nos cansaremos de Hacer el Bien”.

Quedo a sus órdenes,



Lic. Laura Fernández Ríos, MCF
 DIRECTORA GENERAL
laurafernandez@colegiomexicano.edu.mx