



Junio 2021

SOSTENIBILIDAD CM
PROGRAMA LUNCH SALUDABLE y SOSTENIBLE
NUEVA NORMALIDAD

Estimados Padres de Familia:

De manera constante en el CM busca que nuestro quehacer educativo y formativo no genere un alto impacto negativo sobre el medio ambiente y sobre las personas, sino más bien que vaya acorde a nuestras Direcciones Congregacionales, 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 de 2019, hemos trabajado y desarrollado nuestro Protocolo de Sostenibilidad CM en varias áreas del colegio, y en las cuales se ha visto aplicado en estos últimos ciclos escolares. Así mismo contamos con nuestro *Programa de lunch saludable y sostenible*, que incluye el lunch regular de recreos, la organización de festejos de cumpleaños de alumnos y/o maestros en los patios de recreo o convivios para grupos y/o equipos deportivos (cuando sea nuevamente permitido ante la Nueva Normalidad). Tanto alumnos, padres de familia, maestros, concesiones y proveedores involucrados deberán procurar atender al mismo.

Aprovechamos este medio para reiterar la parte del lunch para recreos regulares, ante la opción que tienen de portarlo desde casa si deciden así, ya que cuentan también con el recurso de nuestra cafetería, la cual seguirá estrictos protocolos de higiene, sostenibilidad y entrega ante la Nueva Normalidad y el Sano Retorno.

Por eso, recordamos los protocolos establecidos para el lunch saludable y sostenible:

- 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.
- Cubiertos, contenedor y termo **no** se podrán compartir.
- 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; PARA PROTOCOLOS DE SANO RETORNO SE PERMITE EL USO SOLAMENTE DE PET, y deberán responsabilizarse de separar tapitas de contenedor y depositar en el contenedor adecuado de separables de residuos; no se encuentra permitido 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 en 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.

***ESTO APLICA UNA VEZ QUE LOS FESTEJOS DE CUMPLEAÑOS SEAN AUTORIZADOS NUEVAMENTE POR NUESTRAS AUTORIDADES DE SALUD Y DE EDUCACIÓN.**

- 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, debe 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 hechas 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, que responde a nuestro Carisma, Visión y Misión CCVI y al llamado de SS Francisco, pero, sobre todo, al cuidado de nuestro cuerpo y planeta.

Quedo a sus órdenes,

Handwritten signature of Laura Fernández Ríos in black ink on a light blue background.

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