GUÍA DE INGREDIENTES 2026

para mejorar la compra de alimentos escolares

REFERENCIA RÁPIDA



Última actualización Noviembre de 2026

GUÍA DE INGREDIENTES INTRODUCCIÓN

Esta guía es un recurso para los líderes de la alimentación escolar y para los productores que están comprometidos con mejorar la calidad general, el valor nutricional y la seguridad de los alimentos que se proveen a los estudiantes en todas las escuelas. Destaca los ingredientes no deseados que hay que eliminar y aquellos a los que hay que prestar atención, a medida que se desarrollan nuevos productos alimenticios y se modifican otros.

Este documento es una herramienta de base científica creada principalmente por profesionales de la nutrición escolar, para profesionales de la nutrición escolar, en colaboración con el *Center for Science in the Public Interest* (Centro para la Ciencia en el Interés Público).

La versión completa con descripciones y referencias puede descargarse aquí:

ESTA GUÍA ESTÁ AVALADA POR:

Chef Ann Foundation

Center for Good Food Purchasing

Center for Science in the Public Interest

FoodCorps

Healthy Schools Campaign

Life Time Foundation

LunchAssist

National Farm to School Network

ScratchWorks

Urban School Food Alliance

Wellness in the Schools

Whole Foods Market Foundation

LISTA DE INGREDIENTES NO DESEADOS



Ingredientes que no son aceptables a ningún nivel en los productos recién desarrollados y que con el tiempo deben ser eliminados de los productos existentes.

1 COLORANTES ARTIFICIALES

- Colorantes alimentarios sintéticos (Azul 1, Azul 2, Verde 3, Rojo 3, Rojo 40, Amarillo 5, Amarillo 6)
- Color Caramelo CL 3-4
- Dióxido de Titanio

2 SABORIZANTES ARTIFICIALES Y SABORIZANTES NATURALES NO ESPECIFICADOS, E INTENSIFICADORES DE SABOR

3 CONSERVANTES ARTIFICIALES

- Butil hidroxi anisol (BHA)
- Hidroxitolueno butilado (BHT)
- Galato de propilo
- Terbutil Hidroquinona (TBHQ)

4 EDULCORANTES ARTIFICIALES Y OTROS ENDULZANTES SIN AZÚCAR (No Nutritivos, Bajos en Calorías y de Calorías Reducidas)

5 EMULSIONANTES

- Aceite Vegetal Bromado (BVO)
- Carboximetilcelulosa (CMC) y Polisorbatos

6 AGENTES DE TRATAMIENTO DE LAS HARINAS

- Harina Bromada/Bromato de Potasio
- Azodicarbonamida (ADA)
- Yodato de Potasio

7 NITRITOS/NITRATOS Y CARNES PROCESADA

8 PROPILPARABENO

LISTA DE INGREDIENTES A USAR CON PRECAUCIÓN



Ingredientes que generalmente se encuentran en alimentos de menor calidad nutricional y/o tienden a indicar alimentos altamente procesados. Vigile, limite y exija transparencia y responsabilidad en su uso.

1. **SODIO AGREGADO**

2. **AZÚCARES AGREGADOS**

   Jarabes azucarados (por ejemplo, jarabe de maíz de alta fructosa, jarabe de maíz de alta maltosa, jarabe de maíz de alta dextrosa, jarabe de maíz, jarabe de tapioca)

3. **CAFEÍNA (Especialmente la Cafeína Añadida)**

4. **SABORIZANTES NATURALES (Especificados)**

5. **ÁCIDO FOSFÓRICO Y FOSFATOS**

6. **HARINA REFINADA O BLANCA (Incluyendo la Blanqueada)**

7. **LOS AZÚCARES METABOLIZADOS DE FORMA DIFERENTE A LOS AZÚCARES TRADICIONALES**

   Alulosa y Tagatose

8. **AGENTES ESPESANTES**

   Carragenano

ALÉRGENOS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS



Además de las nueve alergias alimentarias más comunes con las que las escuelas ya están familiarizadas (maní, nueces de árbol, soja, trigo, lácteos, huevos, pescado, mariscos y sésamo), esta nueva categoría de Alérgenos e Intolerancias Alimentarias fue creada para que los distritos escolares estén al tanto de estos ingredientes potencialmente problemáticos y estén mejor equipados para minimizar las reacciones y maximizar la seguridad de la mayoría de nuestros estudiantes.

1 COLORANTES DERIVADOS DE FUENTES NATURALES

- Achiote
- Extracto de cochinilla/carmin

2 PROTEÍNAS VEGETALES HIDROLIZADAS (PVH)

3 GLUTAMATO MONOSÓDICO (GMS, MSG EN INGLÉS)

4 MICOPROTEÍNAS

5 CONSERVANTES ARTIFICIALES

- Benzoato y Acido Benzoico
- Sulfitos