



LA SALLE  
DEL PEDREGAL

**Preparatoria La Salle del Pedregal**  
Av. Transmisiones 51 Col. Exhacienda de  
San Juan Huipulco, Tlalpan, C.P. 14310, CDMX  
Tel. 5673 - 3149 | 5673 - 1907  
[www.preparatorialasalle.edu.mx](http://www.preparatorialasalle.edu.mx)

Circular |080 - 2024-25 PLSP | Dirección  
Ciudad de México a 9 de abril de 2025

## **Asunto: Lineamientos consumo de alimentos dentro de las instalaciones de la PLSP**

Estimados padres de familia y alumnos:

Tal como les informamos en la circular del pasado 28 de marzo, a partir del lunes 31 se realizaron en la cafetería de la PLSP las modificaciones pertinentes para cumplir con los lineamientos establecidos por el gobierno.

Es indispensable que realicemos un esfuerzo conjunto de modo que desde casa se envíen alimentos y bebidas que cumplan los criterios nutricionales adecuados para su edad, y de esta manera disminuir los riesgos de salud asociados a la desnutrición o sobrepeso y complicaciones como: Menstruaciones dolorosas, Síndrome de Resistencia a la Insulina, Prediabetes, Diabetes, Enfermedades Cardíacas y Ansiedad entre otras.

Recordemos que la alimentación adecuada en esta etapa de crecimiento y desarrollo es fundamental para una vida adulta sana. Se recomiendan principalmente que los alimentos y bebidas sean:

- Mínimamente procesados, de ingredientes naturales y sin azúcares añadidos.
- Favorecer la ingesta de frutas y verduras por lo menos en dos tiempos de comida (crudas y con cáscara para la ingesta de fibra y vitaminas)
- La ingesta de cereales integrales y grano entero, sin harinas blancas.
- Productos lácteos sin edulcorantes ni saborizantes artificiales y a base de leche descremada o bajos en grasas saturadas.
- Evitar el consumo de frituras elaboradas con grasas trans.
- Evitar el consumo de alimentos con sellos en el etiquetado.
- Privilegiar el consumo de agua sin saborizante como medio de hidratación.

Derivado del cambio de los lineamientos en la alimentación en las escuelas, se ha detectado un aumento en el consumo de los alimentos y bebidas “chatarra”, así como la venta no autorizada de los mismos dentro de las instalaciones.

Les recordamos que con apego al Reglamento Disciplinario de Alumnos en el apartado MEDIDAS DISCIPLINARIAS RELACIONADAS CON EL CUIDADO PERSONAL Y SEGURIDAD DE LA COMUNIDAD ESCOLAR, en el numeral 22: Está prohibida la venta de cualquier producto como: alimentos, ropa, cosméticos, etc., dentro de las instalaciones de la PLSP. Por lo tanto cualquier acción relacionada con este tópico será sancionada de acuerdo al Reglamento.

Agradecemos su colaboración con la certeza de que el trabajo en conjunto será valioso para el desarrollo saludable de nuestros alumnos.

Es importante que todos seamos parte de este cambio.

Atentamente

Lic. Patricia González Ugarte  
Directora