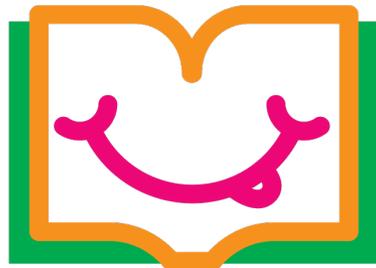


SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA

COAHUILA
PA' DELANTE

DIF
COAHUILA

Recetario



Programa
Alimentación
Escolar

MODALIDAD CALIENTE

Karina Refugio López Tapia (1975 - 2024)

Con profunda admiración dedicamos este homenaje a la memoria de Karina, una profesional excepcional y un ser humano admirable, que dedicó 21 años de su vida a la nutrición y a la asistencia social a través de DIF Coahuila, siempre demostrando lealtad, respeto, entre otros muchos valores que la caracterizaban. Su compromiso con la salud y el bienestar de su comunidad dejó una huella imborrable en cada persona que tuvo el privilegio de conocerla.



Desde el primer día, se destacó por su pasión y su entrega incansable. A través de los Programas alimentarios, talleres, consultas, orientación y educación nutricional, empoderó a familias enteras al brindar los conocimientos necesarios para tomar decisiones saludables, demostrando que una buena alimentación es el principio fundamental de una vida feliz. Su empatía y habilidad para escuchar transformaron cada encuentro en un faro de esperanza y apoyo.

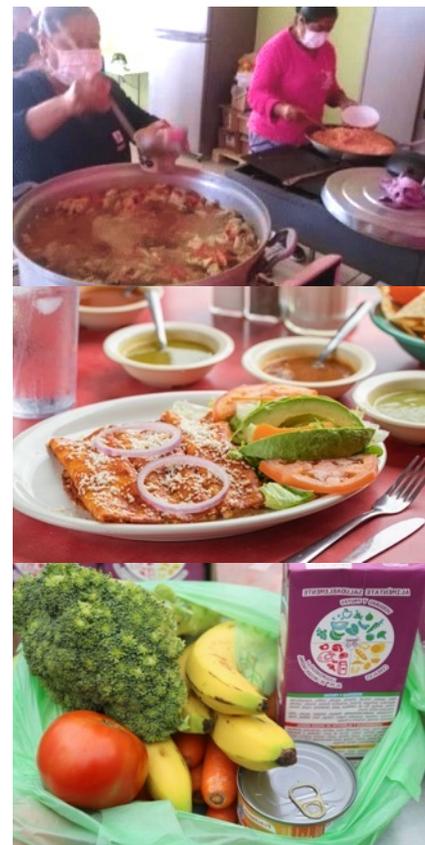
Su legado trasciende los límites de su profesión. Inspiró a sus compañeros, creando un ambiente de colaboración, solidaridad y respeto. Su risa contagiosa y su energía positiva iluminarán nuestros corazones por siempre. Karina nos enseñó que la nutrición es mucho más que una ciencia; es un acto de amor que transforma vidas.

Hoy, celebramos su vida y su tenaz labor. Que su ejemplo nos impulse a continuar su misión, llevando adelante su legado de cuidar y mejorar la salud de nuestro Estado. Aunque físicamente ya no esté con nosotros, su espíritu vivirá en cada una de las vidas que tocó, en sus amados hijos, esposo y familia y en cada esfuerzo que realizamos para honrar su memoria.

Descansa en paz, Karina. Siempre estarás en nuestros corazones.

Alimentación escolar modalidad caliente

El programa es dirigido a las niñas, niños y adolescentes que asisten a planteles públicos del sistema educativo ubicados en los municipios y localidades de Coahuila de Zaragoza, donde se apoya con la entrega de alimentos nutritivos e inocuos para llevar a cabo desayunos escolares diseñados con los criterios nutricionales adecuados para la población que se encuentra en condiciones de vulnerabilidad.



Índice

1. NUTRICIÓN	5		
Nutrición infantil en México	6		
Entonces... ¿Qué debemos hacer?	8		
Etiquetado nutrimental	12		
2. HIGIENE	14		
Disposiciones generales	15		
Higiene personal	16		
Higiene en instalaciones y equipo	18		
Higiene en alimentos	20		
• Recepción de insumos	21		
• Criterios de aceptación y rechazo de insumos	22		
• Criterios de aceptación y rechazo de frutas y verduras	25		
• Calidad de productos a recibir	26		
• Lavado y desinfección de alimentos	27		
• Preparación de alimentos.	28		
• Cocción y enfriamiento	29		
• Servicio de alimentos	30		
		• Lavado y desinfección de utensilios	31
		• Almacenamiento	32
		• Almacenamiento de alimentos	35
		• Refrigeración	36
		• Conservación en refrigeración	37
3. MENÚS	38		
Menú ciclo 2024-2025	39		
Cálculo de porciones	40		
Recetas	41		
Tips para promover una buena nutrición en el comedor	82		
Orientación alimentaria	83		
Anexo 1. Frutas de temporada	84		
Calendario de frutas de temporada	85		
4. GLOSARIO	86		

Nutrición



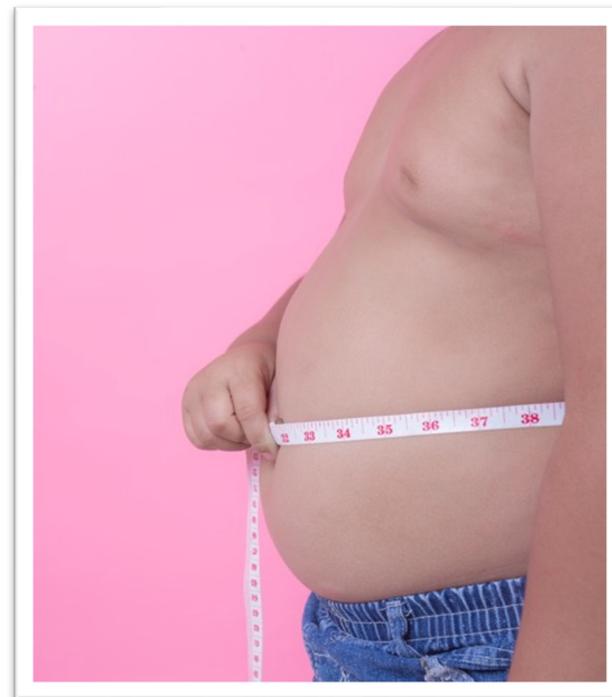
Nutrición infantil en México

México ocupa el primer lugar en **obesidad infantil** a nivel mundial, es un problema de salud pública, en el que se involucran factores genéticos y de estilo de vida que van siendo heredados de los padres a los hijos y que llegan a persistir en la edad adulta.

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2022, la prevalencia nacional de sobrepeso en niños de 5 a 11 años es de 19.2% y la de obesidad es de 18.1%.

¿QUÉ QUIERE DECIR ESTO?

La incidencia de sobrepeso y obesidad ha persistido a través de los años. Una gran cantidad de niños en etapa escolar tienen un **estado nutricional inadecuado** y sufren lo que se conoce como el **hambre oculta**, es decir, el consumo de alimentos con excesiva carga calórica pero pobres en nutrientes esenciales, vitaminas y minerales.



La **malnutrición** impide que los niños y niñas alcancen su máximo potencial. Al no tener un estado de salud adecuado, sus hijos pueden desarrollar problemas físicos por déficit de vitaminas y minerales y experimentar retrasos en su aprendizaje y desarrollo cognitivo, además que es mas susceptible a infecciones y a enfermedades crónicas a futuro.

Por otro lado, la **obesidad infantil** está asociada con la probabilidad de padecer enfermedades como diabetes, resistencia a la insulina, hipertensión, colesterol y triglicéridos altos, enfermedades cardiovasculares y problemas respiratorios. Además es importante señalar que la obesidad en niños esta directamente relacionada con ansiedad y depresión, baja autoestima y problemas para relacionarse.



Hay que recordar que la obesidad también se hereda, si ambos padres la tienen, el riesgo de obesidad en el niño será del 69-80%; en cambio si ninguno de los padres tiene obesidad, el riesgo disminuye al 9%.

Entonces... ¿Qué debemos hacer?

Los hábitos adoptados desde edades muy tempranas permanecen durante la edad adulta. Para los niños y adolescentes que consumen una cantidad adecuada de frutas y verduras es más fácil mantener estos mismos hábitos durante toda su vida y así preservar la salud.

Una nutrición adecuada es fundamental para la promoción del crecimiento y el desarrollo óptimo; además para la prevención de la desnutrición infantil y el aseguramiento de un buen estado de salud.



1. Desayuna todos los días

Los niños que omiten el desayuno tienen un desequilibrio en su apetito y cambios metabólicos. Comienza el día con un desayuno completo y saludable, es muy importante que tu, como padre de familia, te asegures que tu hijo coma su desayuno, y que éste contenga todos los grupos de alimentos.

2. Establece tiempos de comida

Establece horarios regulares para las comidas principales, crea un ambiente de convivencia en el que únicamente se consuman los alimentos, evita distracciones y pantallas.



3. Crea un ambiente saludable

Evita comprar alimentos con sellos de advertencia al hacer el súper, por ejemplo: galletas, papas fritas, refresco, jugos, etc. Procura que las comidas preparen en casa y que incluyan siempre frutas y vegetales.



4. Haz un menú variado

Incluye frutas y verduras de diferentes colores para asegurar el aporte de vitaminas y minerales, alterna los alimentos de origen animal, prefiriendo pollo y pescado y agrega grasas saludables a tus platillos



Plato del bien comer saludable y sostenible



5. Recuerda basarte en el Plato del bien comer para todas las comidas principales.

Nos aportan fibra, vitaminas y minerales, nutrientes indispensables para la vida

Nos aportan carbohidratos complejos que nos dan energía

Nos aportan proteínas y fibra, necesaria para un sistema digestivo sano

Nos aportan proteínas que nos ayudan a reparar tejidos y músculos

Nos aportan grasas insaturadas, necesarias para el funcionamiento correcto del organismo

6. Fomenta la actividad física

Incita a que tu hijo practique un deporte o simplemente sal con tu familia a caminar al menos una hora al día, pueden salir a pasear a la mascota o andar en bicicleta.



7. Promueve el consumo de agua

El agua es un nutriente esencial para la vida, participa en todos los procesos necesarios para el funcionamiento de nuestro cuerpo. Es muy importante que tu y tu familia consuman agua simple y eviten bebidas azucaradas como refrescos, jugos y aguas saborizadas.

8. Prioriza el descanso

Según la CDC , los niños en etapa escolar deben tener de 9 a 12 horas de sueño de buena calidad y horarios regulares para dormirse y despertarse. También es importante asegurarse que no pase más de una hora frente a pantallas.



Etiquetado nutrimental

Nos brindan la información clara del contenido de ingredientes, nutrientes y sustancias que tienen muchos de los productos que encontramos en los supermercados.

La tabla nutrimental nos ayuda a conocer la cantidad de nutrientes que tiene el producto en 100g.

Declaración Nutrimental	
Contenido energético por envase	235 kcal (980 kJ)
	Por 100 g
Contenido energético	470 kcal (1 960 kJ)
Proteínas	6 g
Grasas totales	30 g
Grasas saturadas	4,5 g
Grasas trans	0 mg
Hidratos de carbono disponibles	44 g
Azúcares	13g
Azúcares añadidos	13 g

Existen 5 sellos de advertencia y 2 leyendas precautorias



Estos sellos nos ayudan a identificar cuales productos a largo plazo pueden afectar nuestra salud y la de nuestros hijos.

Ingredientes: azúcar, manteca de palma, **avellanas** (13%), cacao desgrasado (7,4%), **leche desnatada en polvo** (6,6%), suero lácteo en polvo, emulgentes: lecitinas (**soja**), vainillina.

La lista de ingredientes también es un indicador para saber si un producto es de buena calidad o no, vienen acomodados en orden de cantidad utilizada.

Cómo leer etiquetas

1 Muestra cuántas porciones tiene y de qué tamaño es cada porción.

1

2 Indica las calorías que contiene una porción del alimento

2



Información nutricional	
Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)	
Porciones por envase 8	
Cantidad por porción	
Calorías 100	Calorías de las grasas 20
% de valor diario*	
Grasa total 2g	3%
Grasas saturadas 1.5g	7%
Grasas trans 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 460mg	19%
Total de carbohidratos 4g	1%
Fibra 0g	0%
Azúcares 4g	
Proteína 16g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 8%	Hierro 0%

* Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías

3

3 Expresa cómo los nutrientes en una porción de alimento contribuyen a su dieta diaria total

4

4 Limita estos nutrientes

5

5 Prioriza estos nutrientes

Revisa siempre la lista de ingredientes, entre menos aditivos, es mejor, pon atención en ingredientes como jarabe de alta fructosa, aceite parcialmente hidrogenado, azúcares añadidos y nitritos que afectan nuestra salud.

Higiene



Disposiciones generales

- Los pisos, paredes y techos del área de producción deben ser de fácil limpieza, sin grietas o roturas.
- Puertas y ventanas en área de producción deben tener protección
- Los materiales que puedan entrar en contacto directo con alimentos, se deben poder lavar y desinfectar adecuadamente.
- Los equipos de refrigeración y congelación deben contar con un termómetro en funcionamiento y colocado en un lugar accesible para su monitoreo.
- Debe disponerse de agua potable
- Para evitar plagas provenientes del drenaje, deben tener trampas contra olores, y coladeras con rejillas, las cuales deben mantenerse libres de basura y en buen estado.
- Se debe contar con iluminación que permita la realización de las operaciones de manera higiénica.

Los alimentos y el agua contaminados transmiten enfermedades gastrointestinales. Para evitar estas enfermedades y proteger la salud es necesario seguir algunas reglas de higiene al preparar y servir los alimentos.

Higiene personal

- El personal debe presentarse aseado al área de trabajo, con ropa y calzado limpios, tener las uñas recortadas y sin esmalte, cabello corto o recogido y usar calzado cerrado y antiderrapante.
- No traer accesorios como anillos, reloj, pulseras, aretes grandes o collares que pueden caerse al momento de preparar los alimentos y ser un contaminante.
- Es necesario usar **cofia y cubrebocas** en el área de trabajo
- La ropa y objetos personales deberán guardarse fuera de las áreas de producción o elaboración de alimentos.
- Deben excluirse de cualquier operación las personas que presenten signos como: tos frecuente, secreción nasal, diarrea, vómito, fiebre, o lesiones corporales que entren en contacto directo con los alimentos.. Solo podrá reincorporarse a sus actividades hasta que se encuentre sana o estos signos hayan desaparecido.

Siempre, al inicio de labores, al regresar a la cocina y en cualquier momento en el que las manos puedan estar sucias o contaminadas, toda persona que este en contacto directo con alimentos, debe lavarse las manos de la siguiente manera:



Enjuagarse las manos con agua, aplicar jabón o detergente.



Frotarse vigorosamente la superficie de las manos y entre los dedos por la parte interna y externa.



Para el lavado de las uñas se puede utilizar cepillo. Cuando se utilice playera con mangas cortas, el lavado será hasta la altura de los codos.



Enjuagarse con agua limpia y secarse con toallas desechables o al aire libre.



Higiene en instalaciones y equipo

DIARIAMENTE

- Al llegar limpiar y desinfectar todas las superficies, mesas, tarja y piso correctamente.
- Se debe contar con botes de basura limpios, con bolsa de plástico y tapa. Diariamente, sacar la basura y ponerle bolsa nueva al bote.
- Los equipos y utensilios deben estar limpios y desinfectados previo a su uso en el área de producción.
- Los trapos deben lavarse y desinfectarse frecuentemente. Usar diferentes trapos para el área de producción y de servicio.
- Conservar limpios el almacén y el refrigerador para evitar plagas y contaminación.
- Lavar y desinfectar todos los utensilios, uno por uno, después de preparar los alimentos.
- Al terminar el día, barrer y trapear el piso, limpiar superficies y equipo de cocina



SEMANALMENTE

Limpiar a profundidad:

- Estufa (lavar hornillas, rejillas, horno y superficies).
 - Refrigerador (sacar alimentos, lavar y desinfectar rejillas, cajones y bandejas, limpia toda la superficie por dentro y fuera).
 - Almacén (sacar materia prima, limpiar y desinfectar todos los estantes y la superficie por dentro y fuera.)
 - Paredes (limpiar las paredes del comedor, quitar restos de comida, grasa pegada y revisar que toda la superficie sea lisa y no haya grietas o insectos)
 - Bote de basura (lavar con agua y jabón, y desinfectar junto con la tapa)
 - Área de limpieza (limpiar y revisar que todo este identificado)
-
- Los equipos y utensilios deben estar en buenas condiciones de funcionamiento.
 - No debe haber presencia de plagas o fauna nociva.
 - Debe existir programa de fumigación periódica y contar certificados de control.



Higiene en alimentos

La higiene en la manipulación de los alimentos es esencial para evitar infecciones e intoxicaciones. Los alimentos insalubres plantean amenazas para la salud en todo el mundo y ponen en peligro la vida de todos. Las enfermedades diarreicas afectan cada año a unos 220 millones de niños.

Los alimentos insalubres generan un círculo vicioso de diarrea y malnutrición que compromete el estado nutricional de los más vulnerables.

Hay que llevar a cabo buenas prácticas de higiene en todos el proceso de elaboración de alimentos:



Recepción de insumos



Lavado y desinfección



Preparación de alimentos



Servicio



Lavado y desinfección de utensilios



Almacenamiento y refrigeración

Recepción de insumos



Aceptar

- Frutas y vegetales frescos y de temporada
- Alimentos que cuenten con características fisicoquímicas (olor, color, sabor) adecuadas.
- Productos en empaques íntegros y sin presencia de plagas.
- Alimentos que tengan la caducidad vigente.
- Carnes congeladas sin presencia de descongelamiento.
- Materia prima recibida en tiempo y forma.



Rechazar

- Materia prima con envases que no garanticen su integridad.
- Productos que tengan la fecha de caducidad vencida.
- Frutas y vegetales magulladas o con presencia de plagas.
- Alimentos que tengan olor a putrefacto o que no coincida con su olor característico.
- Productos que tengan un sabor o color distinto al característico.
- Cantidades incompletas de materia prima (pedir al proveedor el restante).

Siempre hay que tener a la mano la lista de insumos que recibirás, revisar que la descripción sea adecuada y pesar los alimentos que se requieran para verificar que sea la cantidad correcta.

Criterios de aceptación y rechazo de insumos

Alimento	Criterios de aceptación	Criterios para el rechazo
Aceite de canola	Color amarillo y traslúcido, libre de olor o sabor rancio.	Que presente partículas suspendidas, sabor extraño, olor y sabor rancio.
Atún en agua	Deberá presentar color rosado ligero, olor característico de la especie, sabor característico y agradable al paladar, textura de ligeramente blanda a firme elástica, libre de materia extraña y contaminantes químicos, deberá estar enlatado, con doble cierre hermético, de material resistente al proceso de elaboración y almacenaje.	Que presente materia extraña que no provenga del pescado, olor y sabor persistentes e inconfundibles como signos de descomposición o ranciedad, defectos de textura como carne excesivamente blanda o dura.
Frijol, lenteja, garbanzo, arroz, y avena.	hojuela en buen estado o grano entero sin perforaciones provocados por insectos.	Granos quebrados, con moho o coloración ajena al producto.

Materia prima/Parámetro	Aceptación	Rechazo
Enlatadas		
Latas	íntegras	abombadas, oxidadas, con fuga, abolladas en costura y/o engargolado o en cualquier parte del cuerpo, cuando presente abolladura en ángulo pronunciado o la abolladura sea mayor de 1,5 cm de diámetro en presentaciones inferiores a 1 kg, en presentaciones mayores de 1 kg la abolladura deberá ser mayor a 2,5 cm de diámetro.
Congeladas		
Apariencia	sin signos de descongelación	Con signos de descongelación
Leche y derivados		
	a base de leche pasteurizada	que proceda de leche sin pasteurizar
Quesos		
Olor, color y textura	característico	con manchas no propias del queso o partículas extrañas, o contaminado con hongos en productos que no fueron inoculados.
Huevo fresco		
	limpios y con cascarón entero	cascarón quebrado o manchado con excremento o sangre
Granos, harinas, productos de panificación, tortillas y otros productos secos		
Apariencia	sin mohos y con coloración característica	con mohos o coloración ajena al producto o con infestaciones

Materia prima/Parámetro	Aceptación	Rechazo
Productos de origen vegetal		
Apariencia	fresca	con mohos, coloración extraña, magulladuras
Olor	característico	Putrefacto
Carnes frescas		
Color: Res Cordero Cerdo Grasa de origen animal	rojo brillante rojo rosa pálido blanca o ligeramente amarilla	verdosa o café oscuro, descolorida en el tejido elástico
Textura	firme y elástica	viscosa, pegajosa
Olor	característico	putrefacto, agrio
Aves		
Color	característico	verdosa, amoratada o con diferentes coloraciones
Textura	firme	blanda y pegajosa bajo las alas o la piel
Olor	característico	putrefacto o rancio

Criterios de aceptación y rechazo de frutas y verduras

Alimento	Criterios de aceptación	Criterios para el rechazo
Manzana	Que esté firme, crujiente y de color brillante	Que presente golpes, color opaco y apariencia seca.
Plátano	Debe ser recibidos en penca, que presenten textura firme y color brillante.	Que presente una apariencia gris o manchas negras.
Melón	Deberá estar libre de tallo, que la cáscara presente color amarillo pálido, las venas deben ser gruesas.	Que presente color amarillo brillante, moho, golpes o pérdida de humedad.
Limón y naranja	Deberá tener color verde y anaranjado brillante, textura y consistencia firme.	Que presente cáscara seca, moho y textura esponjada.
Pera	Que tenga consistencia firme.	Que presente cáscara suave o muy seca, machas cafés.
Piña	Que presente textura firme, sin golpes y de color amarillo verdoso y sin las hojas de arriba.	Que presente moho, golpes, desagradable olor y hojas de color café.
Mandarina	Que presente color naranja brillante o amarillo profundo y cáscara suelta.	Que presente cáscara con hoyos, moho verdoso, manchas o signos de resequeidad.
Sandía	Que presente superficie suave y carne color rojo brillante.	Que presente carne pegajosa o babosa(la putrefacción es difícil de identificar en la parte exterior).
Ejote	Deberá presentar textura, firme y crujiente.	Que presente decoloración excesiva, moho, semillas duras y signos de resequeidad.
Betabel	Deberá presentar textura firme, forma redonda y color rojo.	Que presente partes blandas o resequeidad excesiva.

Alimento	Criterios de aceptación	Criterios para el rechazo
Zanahoria	Deberá presentar color naranja brillante, textura firme y fácil de cortar.	Que presente partes blandas o resequeidad excesiva.
Pepino	Deberá presentar color verde bandera, tener cascara delgada y firme.	Que presente color amarillento, suavidad extrema y olor desagradable.
Vegetales de hoja verde	Deberá presentar hojas tiernas, crujientes, de color brillante libres de manchas y humedad.	Que presente hojas amarillas o cafés, evidencia de insectos, descomposición clara o puntas quemadas en los filos de las hojas.
Cebolla	Deberá presentar textura firme y crujiente, escamas exteriores como de papel.	Que presente partes blandas, cuello suave o mojado y moho.
Papa	Deberá presentar textura firme sin indicios de germinación y sin exceso de tierra.	Que presente zonas de descomposición, moho verde, grandes cortadas o germinación.
Calabaza	Deberán presentar piel brillante y suave al tacto, color verde amarillento.	Que presente apariencia pálida, resequeidad o superficie dura.
Tomate	Deberán presentar textura suave y color rojo brillante (los tomates que estén rosados o ligeramente verdes maduran en un lugar cálido)	Que presente golpes o rajaduras profundas alrededor de la unión del tallo.
Nopal	Deberán presentar color verde brillante, limpio (sin espinas) y textura crujiente.	Que presente exceso de humedad y manchas negras (indican que no es fresco o que esta quemado por refrigeración), o que presente deshidratación.
Tomate verde	Deberá presentar consistencia uniforme, color verde brillante, limpio (sin cascara), sin orificios y sin presencia de gusanos.	Que presente partes blandas o resequeidad excesiva.

Calidad de productos a recibir

Empaque

Debe ser resistente para proteger las características físicas, químicas y microbiológicas del producto

Debe ser fabricado con materiales limpios y resistentes, que no reaccionen con el producto o alteren las características físicas, químicas y sensoriales que lo protejan de humedad y contaminación.

Envase

Etiqueta

Deberán contener los siguientes datos: información nutrimental, aditivos, contenido neto, nombre de la empresa que lo produce, fecha de caducidad, señalando con letra o número el día, mes y año y, cuando sea el caso, la leyenda “manténgase en refrigeración”.

No se recibirán paquetes apachurrados, rotos o abiertos, ni productos aplastados, sucios o con basura.

Alimentos en bolsa de plástico

Alimentos en tetra pack

No se aceptarán envases de tetra pack con caducidad vencida, rotos, inflados o que presenten escurrimientos o suciedad.

No se recibirán aquellos que estén húmedos, rotos o mojados y sin sello de garantía.

Paquetes de cartón

Lavado y desinfección de alimentos

FRUTAS, VERDURAS Y TUBÉRCULOS



a. Retirar las partes no comestibles, hojas, raíces, tallos u otros.



b. Enjuagar con agua potable hasta retirar el exceso de tierra o suciedad.



c. Frotar o tallar las superficies sin dañar con cepillo, estropajo, zacate o escobetilla y solución jabonosa, pieza por pieza, en manojos pequeños u hoja por hoja.



e. Enjuagar y desinfectar con un producto para tal fin, de acuerdo a las instrucciones del mismo.

HUEVO



a. Retirar impurezas y lavar con agua simple justo antes de preparar los alimentos

CARNES, Y AVES



a. Eliminar las partes no comestibles o dañadas y limpiar tanto externa como internamente.

ENLATADOS, FRASCOS Y ENVASES



a. Lavar tallando con solución jabonosa utilizando cepillo o estropajo.



b. Enjuagar con suficiente agua potable hasta retirar la suciedad y el exceso de jabón.

CEREALES Y LEGUMBRES



a. Retirar impurezas (piedras, ramas, o cualquier materia extraña) y enjuagar a chorro de agua potable hasta quitar suciedad.



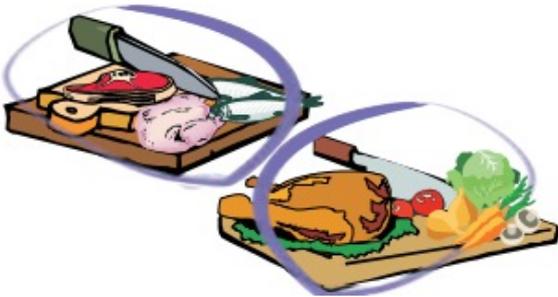
b. Dejar remojar en agua las legumbres por toda la noche para facilitar la cocción.

Preparación de alimentos

Descongelación

La descongelación de los alimentos se debe efectuar por refrigeración, por cocción o bien por exposición a microondas.

Se debe evitar en todos los casos la descongelación a temperatura ambiente; en caso de aplicarse la descongelación con agua, ésta debe ser a "chorro de agua fría" evitando estancamientos.

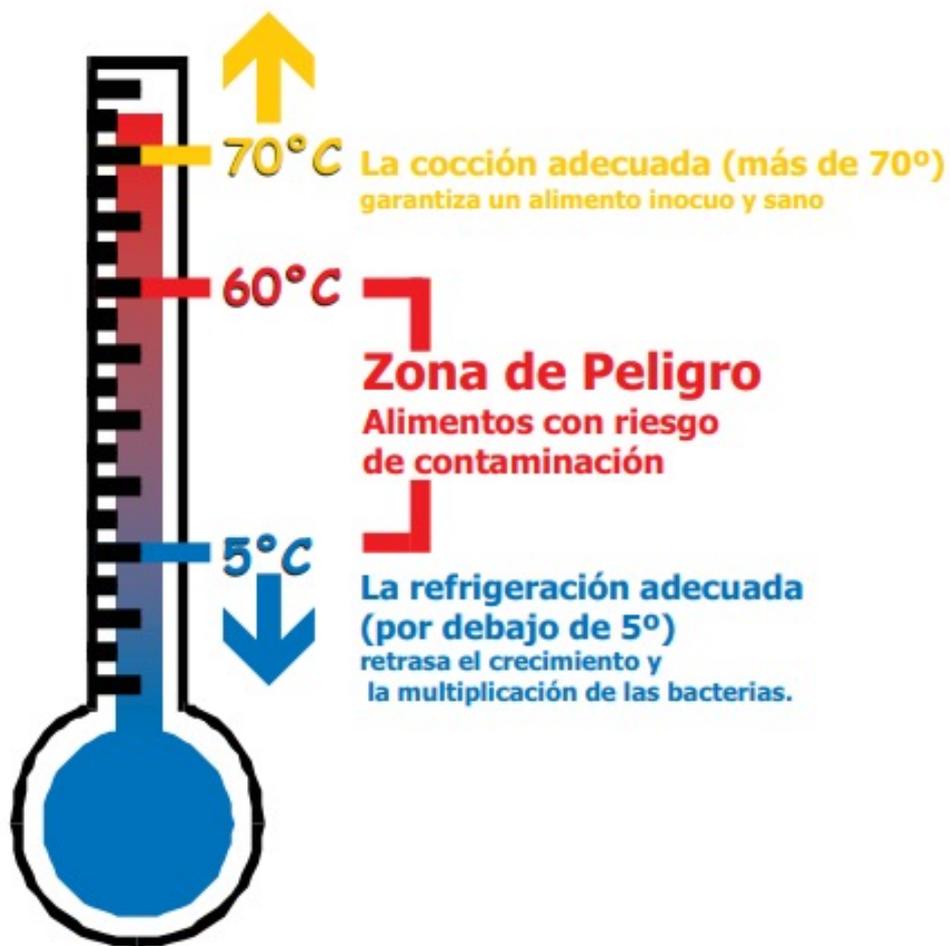


Manipulación de alimentos

Evitar contaminación cruzada al picar los alimentos con el mismo cuchillo, lavar el cuchillo y la tabla cada vez que se utilicen y de preferencia tener una tabla para alimentos crudos y otra para cocidos.

Lavarse las manos cada vez que cambie de actividad o que se manipulen alimentos distintos

Cocción y enfriamiento



Asegurar siempre que los alimentos sean cocinados a las temperaturas indicadas para eliminar todos los microorganismos.

Minimizar el tiempo en el que los alimentos están a temperatura ambiente.

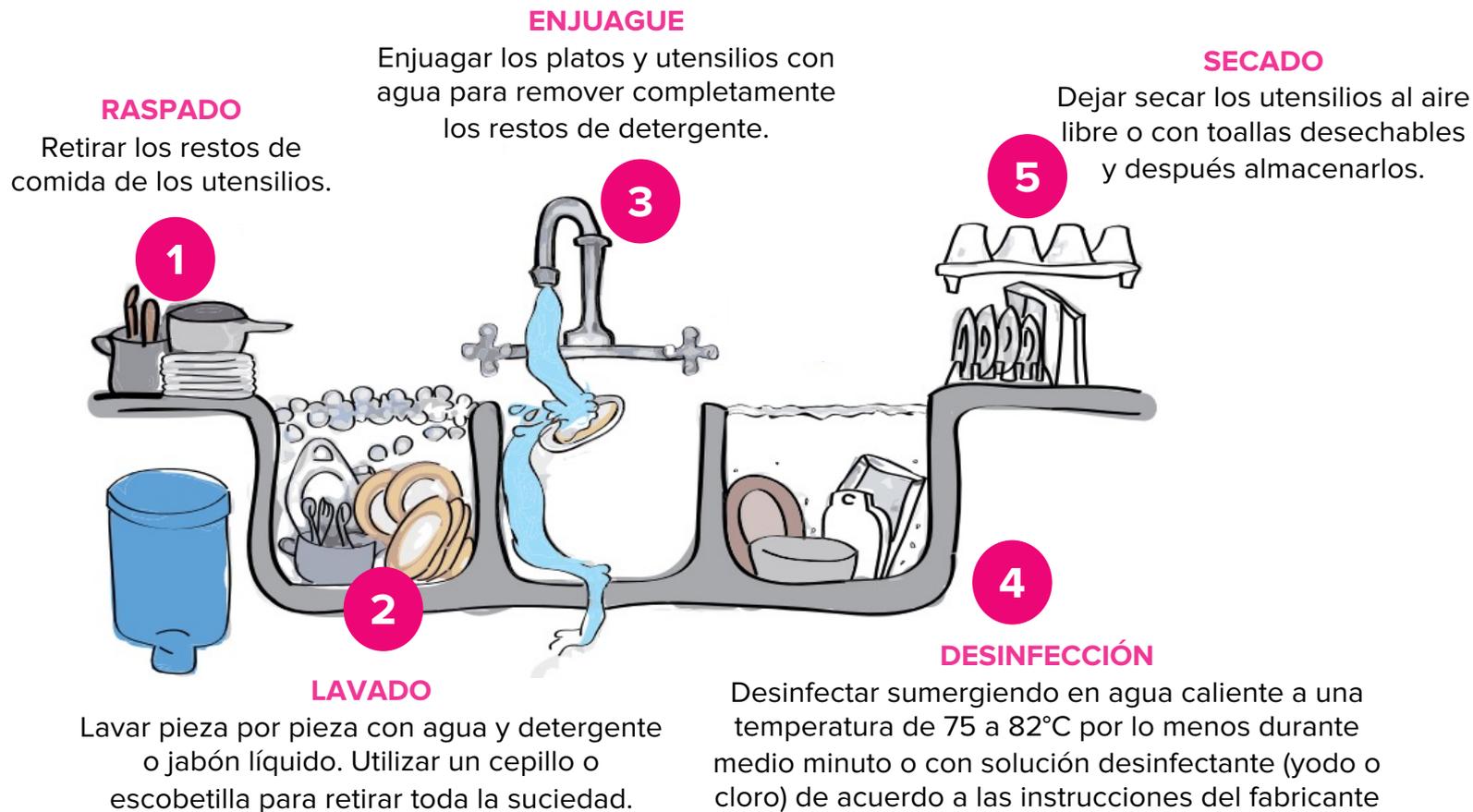
Si el alimento va a ser servido más tarde poner inmediatamente en el refrigerador.

Servicio de alimentos

- Tomar platos y fuentes por los bordes, cubiertos por el mango, vasos por el fondo y tazas por el asa.
- Los sobrantes de alimentos del día sólo podrán reutilizarse una sola vez, cuando se encuentren en buen estado y se utilicen en alimentos que van a ser sometidos a cocción.
- Lavarse las manos antes de servir los alimentos.
- Promover el uso de cubrebocas a las personas que entren al área de producción.
- Proveer platos, vasos y cubiertos limpios y desinfectados previamente para el servicio de alimentos.



Limpieza y desinfección de utensilios



Almacenamiento

Las condiciones de almacenamiento deben ser adecuadas al tipo de materia prima o alimento que se maneje.

Refrigerados o congelados

Lácteos, carnes, alimentos preparados

Frutas y verduras

Perecederos
Semillas, legumbres, harinas, enlatados

Utensilios

Platos, cubiertos y utensilios

Productos de limpieza

Detergentes, escobas, cepillos, cloro, etc.

Se debe contar con controles que prevengan la contaminación de los productos.



Frutas y verduras

Colocar en un lugar fresco y ventilado en un recipiente que permita la circulación del aire. Es más recomendable lavar y desinfectarlas antes de preparar los alimentos.



Alimentos perecederos

- El lugar para los alimentos que no requieran refrigeración o congelación debe ser fresco, seco, ventilado, limpio, separado de paredes, techo y suelo por un mínimo de 15 centímetros.
- Se debe utilizar siempre estantes o tarimas para apoyar las materias primas, evitar almacenar en cajas de cartón o huacales que pueden ser vehículo de plagas.
- Se deben tener identificadas las materias primas, excepto aquellas cuya identificación sea evidente.
- Separar y eliminar del lugar las materias primas que no sean aptas, a fin de evitar contaminaciones y adulteraciones.
- Todos los alimentos deben mantenerse en envases cerrados, si se retira el empaque original poner una etiqueta con la caducidad.
- Utilizar el sistema PEPS (primeras entradas, primeras salidas) en el área de almacén, para evitar el manejo inadecuado y desperdicios.

¿QUÉ ES EL SISTEMA PEPS?

Consiste en acomodar la materia prima de acuerdo a la fecha de vencimiento de la más cercana a la más lejana, de manera que se utilicen los productos con fecha de vencimiento más próxima y haya mayor control sobre la rotación de alimentos.



Productos de limpieza

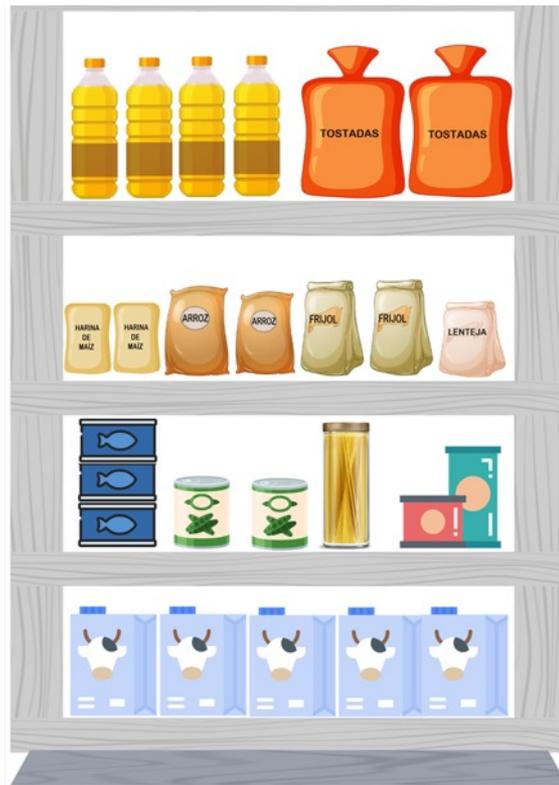
- Los productos de limpieza y desinfección deben almacenarse separado del área de producción.
- Los recipientes, frascos, botes, bolsas de detergentes y agentes de limpieza o agentes químicos y sustancias tóxicas, deben estar cerrados e identificados.
- Nunca se deberán usar envases vacíos de alimentos para almacenar productos químicos así como tampoco no se almacenarán alimentos en envases vacíos de productos químicos. Una confusión puede ocasionar una **intoxicación alimentaria grave**.



Utensilios

- Colocar los utensilios en un área limpia y ventilada, separada de paredes, techo y suelo por al menos 15 cm.
- Asegurarse de almacenar la vajilla hasta que este seca ya que la humedad puede favorecer la generación de bacterias
- Los cubiertos deben ser almacenados de forma que sobresalga el mango para facilitar el empleo, evitar accidentes y contaminación hacia los alimentos.
- Organizar los utensilios por categoría de uso, evitar aglomeraciones.

Almacenamiento de alimentos



1 Coloca los alimentos embotellados o frágiles

2 Coloca los alimentos en bolsa revisando que no estén rotos, rasgados o evidencia de insectos

3 Coloca los alimentos enlatados revisando que no estén golpeados ni abombados.

4 Coloca los alimentos en tetra pack revisando que no estén abombados, rotos y retirando las cajas de cartón

RECUERDA

✓ ACEPTAR

- ✓ Alimentos con fecha de caducidad vigente
- ✓ Alimentos, abarrotos, frutas y verduras en buenas condiciones, frescos, con textura, olor y color característico.

✗ RECHAZAR

- ✗ Alimentos con fecha de caducidad vencida
- ✗ Latas abolladas, oxidadas, o abombadas
- ✗ Envases, bolsas rotos o en malas condiciones con excretas de roedores o insectos
- ✗ Alimentos con moho, olor, color no característico

15 cm
Coloca los insumos en tarimas o repisas a 15 centímetros del piso, evitando que los productos estén directamente en contacto con el suelo.

Realiza limpieza general del almacén y reacomodo de alacenas cada 15 días.



Almacenar A temperatura ambiente

Frutas como: plátano, piña, sandía, naranja, pera, guayabas, manzana y verduras como: cebolla, jícama, pepino, papa y tomate deben almacenarse a temperatura ambiente ya que el frío puede producir daños o pérdidas en sus propiedades, aroma, textura o sabor.

Colocar las fruta y verduras en canastillas que permitan la circulación del aire.

El huevo debe almacenarse a temperatura ambiente, sólo en caso de temperaturas extremas coloca dentro del refrigerador



Refrigeración

Los equipos de refrigeración se deben mantener a una temperatura máxima de **7°C**.

Los equipos de congelación se deben mantener a una temperatura que permita la congelación del producto.

Se debe evitar la contaminación cruzada entre alimentos crudos y cocinados, para esto se deben organizar en sectores separados.

Periódicamente se debe dar salida a alimentos cuya fecha de vencimiento haya pasado o que ya no son adecuados para su utilización.

Tener identificadas sus materias primas, excepto aquellas cuya identificación sea evidente. En alimentos cocinados poner la fecha de realización.

Todos los alimentos se deben mantener en su envase original o bien, utilizar recipientes de plástico, vidrio o papel film para cubrir los alimentos y evitar su posible contaminación.

Los alimentos, deben almacenarse de acuerdo a su naturaleza y utilizar el sistema PEPS para tener un buen control de la rotación de materias primas.



Conservación en refrigeración

NIVEL CONGELADOR

Allmentos que se reciben congelados como el pollo y conservación del hielo

1ER NIVEL

Lácteos y quesos deben ir en próximo al congelador así como salsas previamente ya preparadas en recipientes cubiertos

En el primer nivel de la puerta colocar el huevo en caso que las temperaturas ambientales sean extremas

2DO NIVEL

Allmentos descongelados

En el segundo nivel de la puerta colocar la leche después de abrir y/o en caso que las temperaturas ambientales sean extremas

3ER NIVEL

Allmentos crudos y/o vegetales de hojas

4O NIVEL

Vegetales frescos



CONGELADOR
Temperatura ideal
-18°C



REFRIGERADOR
Temperatura ideal
4°C

Recomendaciones:



No introduzcas alimentos calientes pues alteran la temperatura del refrigerador.



Evita saturar el refrigerador para no impedir la circulación del aire y así mantener la temperatura fría.



No coloques recipientes abiertos ni alimentos descubiertos.



El aseo del refrigerador y congelador es fundamental para conservar los alimentos en buen estado. Limpia de inmediato si hay derrames.



1 vez por semana

Realiza limpieza profunda del refrigerador y congelador.

Menús



Menú de alimentación escolar modalidad caliente ciclo 2024-2025

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	<p>MENÚ 1 Taquitos de pollo con crema de frijol. Caldito de verdura.</p> <p>Incluye leche descremada y fruta de temporada.</p>	<p>MENÚ 2 Lentejas charras con huevo cocido y verduras. Ramilletes de coliflor al vapor en salsa de tomate. Tortilla de maíz.</p> <p>Incluye leche descremada y fruta de temporada.</p>	<p>MENÚ 3 Atún asado con verduras. Arroz con garbanzo.</p> <p>Incluye leche descremada y fruta de temporada.</p>	<p>MENÚ 4 Empanadas de maíz rellenas de queso con papa. Ensalada de lechuga con zanahoria.</p> <p>Incluye leche descremada y fruta de temporada.</p>	<p>MENÚ 5 Huevito revuelto montado sobre tortilla cubierto de salsa de tomate. Frijol en bola. Ensalada de pepino con jícama.</p> <p>Incluye leche descremada y fruta de temporada.</p>
SEMANA 2	<p>MENÚ 6 Queso con papas en salsa de tomate. Lentejas molidas. Caldito de verduras.</p> <p>Incluye leche descremada y fruta de temporada.</p>	<p>MENÚ 7 Migas con huevo a la mexicana y frijoles molidos. Ensalada de zanahoria con repollo.</p> <p>Incluye leche descremada y fruta de temporada.</p>	<p>MENÚ 8 Ensalada de coditos con verduras y atún. Crema de brócoli. Tortilla de maíz.</p> <p>Incluye fruta de temporada.</p>	<p>MENÚ 9 Sopa de tortilla con pollo y calabacita picada. Puré de papa con zanahoria.</p> <p>Incluye leche descremada y fruta de temporada.</p>	<p>MENÚ 10 Gorditas de maíz rellenas de huevo con frijol. Cubos de chayote con zanahoria al vapor en salsa de tomate.</p> <p>Incluye leche descremada y fruta de temporada.</p>
SEMANA 3	<p>MENÚ 11 Tostadas con lentejas molidas y pollo en salsa. Caldito de verduras.</p> <p>Incluye leche descremada y fruta de temporada.</p>	<p>MENÚ 12 Omelette relleno de espinacas. Frijol en bola. Ensalada de zanahoria con jícama. Tortilla de maíz.</p> <p>Incluye leche descremada y fruta de temporada.</p>	<p>MENÚ 13 Tortas de atún en salsa de tomate. Sopa de fideos con verduras.</p> <p>Incluye leche descremada y fruta de temporada.</p>	<p>MENÚ 14 Pasta pluma con cubos de queso panela asado. Crema de brócoli. Puré de papa con zanahoria.</p> <p>Incluye fruta de temporada.</p>	<p>MENÚ 15 Tortita de coliflor con huevo. Sopa de garbanzo. Ramilletes de brócoli al vapor. Tortilla de maíz.</p> <p>Incluye leche descremada y fruta de temporada.</p>
SEMANA 4	<p>MENÚ 16 Sopes de frijol con queso y ensalada de lechuga. Caldito de verduras.</p> <p>Incluye leche descremada y fruta de temporada.</p>	<p>MENÚ 17 Tortita de huevo con rodajas de calabacita. Frijoles molidos. Ensalada de pepino con jícama. Tortilla de maíz.</p> <p>Incluye leche descremada y fruta de temporada.</p>	<p>MENÚ 18 Tostadas de ceviche de atún con lentejas. Crema de papa con cilantro.</p> <p>Incluye fruta de temporada.</p>	<p>MENÚ 19 Pollo en salsa de tomate con arroz blanco. Puré de chayote con zanahoria.</p> <p>Incluye leche descremada y fruta de temporada.</p>	<p>MENÚ 20 Rodajas de papitas con calabacita en salsa de tomate con huevo. Frijol molido con tiras de ejotes en salsa de tomate. Tortilla de maíz.</p> <p>Incluye leche descremada y fruta de temporada.</p>

Cálculo de porciones

Para saber las cantidades necesarias de cada uno de los ingredientes que conforman cada menú es importante tomar un tiempo para realizar el cálculo para los niños y niñas a los que se ofrecerá. Realizar esta acción nos ayudará evitar sobrantes de comida, conocer las cantidades que se recibirán cada semana así como cumplir con el platillo que corresponde.

Es importante saber que en caso de llevar a cabo la preparación de otro platillo se tome como referencia las cantidades establecidas en los menús de las recetas.

Ingredientes	Cantidad para un beneficiario
Agua natural	Libre demanda
Leche Descremada	240mL
Lomo de atún en agua	60g
Papa blanca	60g
Hojulas de avena	20g
Huevo blanco fresco	75g
Aceite de canola	5mL
Tomate rojo huaje	50g
Cebolla blanca	20g
Zanahoria	70g
Ejote	70g
Chayote	70g
Jicama	70g
Limón	10g
Tortilla de maíz	60g
Fruta Fresca de Temporada	70g



- 1 Identificar la cantidad del ingrediente por beneficiario ubicado en a tabla de cada receta.
- 2 Multiplica por la cantidad de niñas y niños que asistirán al comedor
- 3 Se obtendrá la cantidad total necesaria para la preparación.

Es importante realizar el cálculo por cada uno de los ingredientes para obtener el platillo final que corresponde al menú.



Recetas



Menú 1

Taquitos de pollo con crema de frijol. Caldito de verdura.

Cantidad de ingredientes por nivel educativo

Ingredientes	Cantidad	
	Primaria	Medidas caseras
Agua natural	Libre demanda	
Leche tipo descremada	240 ml	1 tz
Pechuga de pollo	30 g	1/5 tz
Frijol en grano pinto	35 g	1/4 tz
Cebolla blanca	25 g	1/4 tz
Tomate rojo huaje	30 g	1/2 pz
Aceite de canola	5 ml	1 cdt
Zanahoria	40 g	2/3 pz
Calabacita italiana	40 g	1/3 pz
Ejote	60 g	1/2 pz
Limón	30 g	1 pz
Cilantro	5 g	1 cdt
Tortilla de maíz	60 g	2 pz
Fruta fresca de temporada	1 porción (Anexo 1)	

Complementa el menú con leche y fruta de temporada

Preparación

Menú 1

Taquitos de pollo con crema de frijol. Caldito de verdura.

Taquitos de pollo con crema de frijol.

1. Limpiar y lavar correctamente el frijol de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. Vaciar los frijoles en una olla con agua, cebolla y cilantro. Condimentar con hierbas de olor natural. Hervir de 3 a 4 horas (si se utiliza olla exprés dejar cocer por 55 min aprox.).
3. En una olla, poner agua suficiente y agregar el pollo junto con un trozo de cebolla. Dejar cocinar por 25-35 min. Pinchar con un cuchillo para asegurarse que esté cocido. Deshebrar y reservar.
4. En una licuadora moler los frijoles.
5. Guisar los frijoles molidos a fuego medio, condimentar al gusto con hierbas de olor natural y agregar agua hasta que quede la consistencia deseada.
6. Calentar las tortillas en el comal por ambos lados y formar los taquitos con el pollo deshebrado.
7. Servir y ponerle encima la crema de frijol realizada previamente.

Caldo de verduras.

1. Lavar y desinfectar correctamente las verduras de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. Pelar y cortar la zanahoria en media luna.
3. Sobre una tabla, cortar los extremos de los ejotes y cortarlos en cubos. Cortar la calabacita en media luna. Picar finamente el cilantro.
4. Colocar en una licuadora el tomate y la cebolla con un poco de agua
5. En una olla con aceite caliente, vaciar la salsa hasta que cambie ligeramente de color.
6. Añadir las verduras y agua, tapar y dejar al fuego bajo por 15 minutos o hasta que las verduras estén cocidas. Condimentar con hierbas de olor naturales y agregar jugo de limón.



Menú 2

*Lentejas charras con huevo cocido y verduras.
Ramilletes de coliflor en salsa de tomate.
Tortilla de maíz.*

Cantidad de ingredientes por nivel educativo

Ingredientes	Cantidad	
	Primaria	Medidas caseras
Agua natural	Libre demanda	
Leche tipo descremada	240 ml	1 tz
Huevo blanco fresco	100 g	2 pz
Cebolla blanca	30 g	¼ tz
Tomate rojo huaje	40 g	⅔ pz
Lenteja en grano	35 g	¼ tz
Cilantro	5 g	1 cda
Aceite de canola	5 ml	1 cda
Coliflor	60 g	⅔ tz
Zanahoria	50 g	½ tz
Calabacita italiana	50 g	½ pz
Tortilla de maíz	60 g	2 pz
Fruta fresca de temporada	1 porción (anexo 1)	

Complementa el menú con tortilla de maíz, leche y fruta de temporada

Preparación

Menú 2

Lentejas charras con huevo cocido y verduras.

Ramilletes de coliflor en salsa de tomate.

Tortilla de maíz.

Lentejas charras con huevo cocido y verduras.

1. Lavar y desinfectar correctamente las verduras de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. Limpiar y lavar correctamente el huevo y las lentejas de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
3. Dejar reposar las lentejas en agua un día antes (esto ayudará a agilizar su cocimiento el día siguiente y conservará mejor sus nutrientes).
4. Pelar la zanahoria y cortar en media luna.
5. Sobre una tabla, picar finamente la cebolla y el cilantro; y cortar la calabacita en media luna.
6. Poner agua en una olla a fuego medio, cuando hierva, poner los huevos a cocer por 10-12 minutos.
7. Quitar la cáscara de los huevos y cortar en cubos. Reservar.
8. Poner en una olla agua suficiente, cuando hierva, vaciar las lentejas y condimentar con hierbas de olor naturales. Cocinar por 20 minutos. Agregar las verduras y dejar a fuego bajo por 20 minutos más o hasta que las lentejas estén cocidas.
9. Agregar el huevo a la preparación y condimentar al gusto con hierbas de olor natural.
10. Acompañar con tortilla de maíz.

Ramilletes de coliflor al vapor en salsa de tomate.

1. Lavar y desinfectar correctamente las verduras de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. Cocer la coliflor en una olla con agua. Cuando esté cocida, sacar y escurrir.
3. Separar la coliflor en racimos pequeños.
4. Licuar el tomate con cebolla y agua.
5. En un sartén con aceite caliente poner la salsa de tomate, agregar la coliflor y dejar en el fuego hasta que reduzca.
6. Condimentar con hierbas de olor naturales.



Menú 3

Atún asado con verduras. Arroz con garbanzo.

Cantidad de ingredientes por nivel educativo

Ingredientes	Cantidad	
	Primaria	Medidas caseras
Agua natural	Libre demanda	
Leche tipo descremada	240 ml	1 tz
Atún en agua preenvasado	33 g	1/3 lata
Tomate rojo huaje	40 g	2/3 pz
Cebolla blanca	30 g	1/4 tz
Cilantro	5 g	1 cdta
Garbanzo seco	35 g	1/5 tz
Zanahoria	50 g	1/2 tz
Brócoli	60 g	3/4 tz
Arroz súper extra	40 g	1/4 tz
Aceite de canola	5 ml	1 cdta
Fruta fresca de temporada	1 porción (Anexo 1)	

Complementa el menú con leche y fruta de temporada

Preparación

Menú 3

Atún asado con verduras. Arroz con garbanzo.

Arroz con garbanzo.

1. Lavar y desinfectar correctamente el tomate de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. Limpiar y lavar correctamente los garbanzos de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
3. Dejar reposar los garbanzos en agua un día antes (esto ayudará a agilizar su cocimiento el día siguiente y conservará mejor sus nutrientes).
4. Enjuagar el arroz con suficiente agua purificada y dejar remojando el arroz en agua para acelerar su cocción.
5. Poner en una olla agua suficiente, cuando hierva, vaciar los garbanzos. Cocinar por 1 hora y media aproximadamente o por 20-25 minutos en olla de presión. Escurrir y reservar.
6. Licuar el tomate con la cebolla.
7. Vaciar el arroz y dorar un poco, una vez que cambie su color, agregar la salsa de tomate y agua (dependiendo de la cantidad de arroz) y condimentar con hierbas de olor naturales.
8. Mezclar suavemente y cocinar a fuego alto hasta que comience a hervir. Agregar los garbanzos, tapar y dejar a fuego bajo por 20-25 minutos o hasta que el arroz este cocido.

Atún asado con verduras.

1. Lavar y desinfectar correctamente las verduras y las latas de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. Quitar la cáscara y cortar la zanahoria en cubos.
3. Separar el brócoli en racimos pequeños.
4. Picar finamente el cilantro.
5. Drenar el elote y enjuagarlo para eliminar el exceso de sal.
6. En un sartén con aceite dorar el atún ya drenado, agregar las verduras y condimentar con hierbas de olor naturales.
7. Dejar al fuego hasta que las verduras estén cocidas.



Menú 4

Empanadas de maíz rellenas de queso con papa. Ensalada de lechuga con zanahoria.

Cantidad de ingredientes por nivel educativo

Ingredientes	Cantidad	
	Primaria	Medidas caseras
Agua natural	Libre demanda	
Leche tipo descremada	240 ml	1 tz
Harina de maíz nixtamalizado	18 g	2 cdas
Queso panela fresco	80 g	½ tz
Cebolla blanca	25 g	¼ tz
Tomate rojo huaje	50 g	¾ pz
Aceite de canola	5 ml	1 cda
Papa blanca	68 g	1 pz
Lechuga romana	60 g	1 ¼ tz
Zanahoria	60 g	½ tz
Fruta fresca de temporada	1 porción (anexo 1)	

Complementa el menú con leche y fruta de temporada

Preparación *Empanadas de maíz rellenas de queso con papa.*

Menú 4 *Ensalada de lechuga con zanahoria.*

Queso con papa.

1. Lavar y desinfectar correctamente las verduras y la papa de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. Sobre una tabla cortar la papa, el tomate y el queso en cubos. Picar finamente la cebolla.
3. En un sartén con aceite caliente, acitronar la cebolla y poner las papas a dorar, dejar a fuego medio por 10 minutos.
4. Agregar el tomate y el queso. Condimentar con hierbas de olor naturales.

Empanadas de maíz.

1. Mezclar la harina de maíz nixtamalizada en un recipiente y agregarle agua.
2. Amasar con las manos hasta obtener una masa homogénea, para después formar bolitas de 5 a 7cm de diámetro.
3. Sobre una tabla, con un rodillo extender la masa o con las manos palmear la masa hasta forma un círculo.
4. Rellenar con el guiso previamente preparado, deja espacio suficiente para sellar los bordes.
5. Doblar la masa para hacer una forma de media luna y presionar los bordes, puedes ayudarte de un tenedor.
6. Colocar en un sartén el aceite de canola y cuando esté caliente colocar las empanadas hasta su cocción por ambos lados.

Ensalada de lechuga y con zanahoria.

1. Lavar y desinfectar correctamente las verduras de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. Sobre una tabla picar la lechuga.
3. Quitar la cáscara y rallar la zanahoria.
4. En un recipiente mezclar las verduras y servir.



Menú 5

Huevito revuelto montado sobre tortilla en salsa de tomate. Frijol en bola. Ensalada de pepino con jícama.

Cantidad de ingredientes por nivel educativo

Ingredientes	Cantidad	
	Primaria	Medidas caseras
Agua natural	Libre demanda	
Leche tipo descremada	240 ml	1 tz
Huevo blanco fresco	100 g	2 pz
Tomate rojo huaje	60 g	1 pz
Cebolla blanca	30 g	¼ tz
Frijol en grano pinto	35 g	¼ tz
Cilantro	5 g	1 cdta
Aceite de canola	5 ml	1 cdta
Pepino	40 g	⅓ tz
Jícama	40 g	⅓ tz
Tortilla de maíz	60 g	2 pz
Fruta fresca de temporada	1 porción (anexo 1)	

Complementa el menú con leche y fruta de temporada

Preparación

Menú 5

Huevito revuelto montado sobre tortilla en salsa de tomate. Frijol en bola. Ensalada de pepino con jícama.

Huevito revuelto montado sobre tortilla de maíz cubierto de salsa de tomate.

1. Lavar y desinfectar correctamente las verduras de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. Lavar correctamente el huevo de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
3. Licuar el tomate con la cebolla y cilantro.
4. En un sartén con aceite caliente, vaciar la salsa de tomate, condimentar con hierbas de olor naturales y dejar unos minutos hasta que reduzca.
5. Aparte, colocar en un sartén con aceite caliente los huevos y revolver suavemente hasta que estén cocidos.
6. Calentar la tortilla de maíz, agregarle el huevo revuelto y cubrirlo de la salsa de tomate previamente realizada.

Ensalada de pepino con jícama.

1. Lavar y desinfectar correctamente las verduras de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. Rallar la jícama y el pepino.
3. En un recipiente mezclar las verduras y servir.

Frijoles en bola.

1. Limpiar y lavar correctamente el frijol de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. Dejar reposar los frijoles en agua un día antes (esto ayudará a agilizar su cocimiento el día siguiente y conservará mejor sus nutrientes).
3. Vaciar los frijoles en una olla con agua, cebolla y puedes condimentar con hierba de olor natural.
4. Hervir de 3 a 4 horas (si se utiliza olla exprés dejar cocer por 55 min).



Menú 6

*Queso con papas en salsa de tomate.
Lentejas molidas. Caldito de verduras.*

Cantidad de ingredientes por nivel educativo

Ingredientes	Cantidad	
	Primaria	Medidas caseras
Agua natural	Libre demanda	
Leche tipo descremada	240 ml	1 tz
Queso panela fresco	80 g	½ tz
Tomate rojo huaje	40 g	⅔ pz
Cebolla blanca	25 g	¼ tz
Papa blanca	136 g	1 pz
Aceite de canola	5 ml	1 cdta
Lenteja en grano	35 g	¼ tz
Zanahoria	40 g	⅓ tz
Calabacita italiana	40 g	⅓ pz
Ejote	40 g	¼ tz
Limón	30 g	1 pz
Cilantro	5 g	1 cdta
Fruta fresca de temporada	1 porción (anexo 1)	

Complementa el menú con tortilla de maíz, leche y fruta de temporada

Preparación

Menú 6

Queso con papas en salsa de tomate. Lentejas molidas. Caldito de verduras.

Queso con papas en salsa de tomate.

1. Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. Quitar cascará de las papas y sobre una tabla picarla en cubos
3. Poner a hervir con agua los cubos de papa.
4. Licuar el tomate y cebolla hasta tener una consistencia de salsa.
5. Rebanar el queso panela y asarlo en un sartén hasta que esté suave.
6. Vaciar la salsa y dejar hasta que reduzca. Sazonar con hierbas de olor naturales.
7. Agregar a la salsa las papas y al final el queso.

Caldo de verduras.

1. Lavar y desinfectar correctamente las verduras de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. Pelar y cortar la zanahoria en media luna.
3. Sobre una tabla, cortar los extremos de los ejotes y cortarlos en cubos. Cortar la calabacita en media luna. Picar finamente el cilantro.
4. En un sartén con aceite caliente, dorar por 5 minutos las verduras.
5. Añadir agua, tapar y dejar al fuego bajo por 15 minutos o hasta que las verduras estén cocidas. Condimentar con hierbas de olor naturales y agregar jugo de limón.

Lentejas molidas.

1. Lavar y desinfectar correctamente las verduras de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. Limpiar y lavar correctamente las lentejas de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
3. Poner en una olla agua suficiente, cuando hierva, vaciar las lentejas, cebolla y condimentar con hierbas de olor naturales. Cocinar por 40 minutos aproximadamente o hasta que las lentejas estén cocidas.
4. Licuar las lentejas con cebolla y tomate.
5. Vaciar las lentejas en una olla con aceite caliente y condimentar al gusto con hierbas de olor natural.



Menú 7

Migas con huevo a la mexicana y frijoles molidos. Ensalada de zanahoria con repollo.

Cantidad de ingredientes por nivel educativo

Ingredientes	Cantidad	
	Primaria	Medidas caseras
Agua natural	Libre demanda	
Leche tipo descremada	240 ml	1 tz
Tortilla de maíz	60 g	2 pz
Frijol en grano pinto	35 g	¼ tz
Huevo blanco fresco	100 g	2 pz
Aceite de canola	5 ml	1 cda
Tomate rojo huaje	65 g	1 pz
Cebolla blanca	20 g	¼ tz
Zanahoria	60 g	½ tz
Repollo blanco	60 g	1 tz
Fruta fresca de temporada	1 porción (anexo 1)	

Complementa el menú con tortilla de maíz, leche y fruta de temporada

Preparación

Menú 7

Migas con huevo a la mexicana y frijoles molidos. Ensalada de zanahoria con repollo.

Migas con huevo a la mexicana.

1. Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. Limpiar y lavar el huevo de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
3. En una tabla, cortar finamente la cebolla en trozos pequeños. Cortar las tortillas en cuadros.
4. En un sartén con aceite caliente, acitronar la cebolla y agregar las migas de tortilla hasta dorar.
5. Agregar los huevos y el tomate. Mezclar constantemente hasta que estén cocidos y suaves.

Frijoles molidos.

1. Limpiar y lavar correctamente el frijol de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. Dejar reposar los frijoles en agua un día antes (esto ayudará a agilizar su cocimiento el día siguiente y conservará mejor sus nutrientes).
3. Vaciar los frijoles en una olla con agua y cebolla. Puedes condimentar con hierbas de olor natural.
4. Hervir de 3 a 4 horas (si se utiliza olla exprés dejar cocer por 55 min).
5. En una licuadora moler los frijoles.
6. Condimentar al gusto con hierbas de olor natural y dejar en el fuego que estén bien cocidos.

Ensalada de zanahoria con repollo.

1. Lavar y desinfectar correctamente las verduras de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. Picar el repollo en tiras
3. Retirar la cáscara de la zanahoria y rallar.
4. Colocar el repollo en un plato y encima la zanahoria.



Menú 8

Ensalada de coditos con verduras y atún. Crema de Brócoli. Tortilla de maíz.

Cantidad de ingredientes por nivel educativo

Ingredientes	Cantidad	
	Primaria	Medidas caseras
Agua natural	Libre demanda	
Leche tipo descremada	240 ml	1 tz
Pasta integral tipo codito	20 g	2 cdas
Atún en agua preenvasado	66 g	$\frac{2}{3}$ lata
Zanahoria	50 g	$\frac{1}{2}$ tz
Chícharo enlatado	40 g	$\frac{1}{4}$ tz
Tomate rojo huaje	35 g	$\frac{1}{2}$ pz
Cebolla blanca	30 g	$\frac{1}{4}$ tz
Aceite de canola	5 ml	1 cda
Tortilla de maíz	30 g	1 pz
Brócoli	60 g	$\frac{2}{3}$ tz
Fruta fresca de temporada	1 porción (anexo 1)	

Complementa el menú con tortilla de maíz, leche y fruta de temporada

Preparación

Menú 8

Ensalada de coditos con verduras y atún. Crema de Brócoli. Tortilla de maíz.

Ensalada de coditos con verduras y atún.

1. Lavar y desinfectar correctamente las verduras y las latas de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. Limpiar y lavar la pasta.
3. Poner agua en una olla y dejarla a fuego alto, cuando hierva, agregar los coditos, condimentar con hierbas de olor naturales y dejar cocinar. Escurrir y reservar.
4. Drenar la lata del atún y de los chícharos (enjuagar los chícharos para quitar exceso de sal)
5. Quitar la cáscara y cortar la zanahoria en cubos. Cortar el tomate en cubos.
6. En un recipiente, vaciar el atún, agregar las verduras y los coditos, mezclar y servir.



Crema de brócoli.

1. Lavar y desinfectar correctamente el brócoli de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. Separar el brócoli en racimos pequeños.
3. En un sartén con aceite caliente, acitronar la cebolla, agregar el brócoli y dorar por 5 minutos.
4. Agregar agua y leche, condimentar con hierbas de olor.
5. Licuar la preparación anterior y pasar de nuevo al fuego hasta que tenga la consistencia deseada.
6. Acompañar con tortilla de maíz.



Menú 9

Sopa de tortilla con pollo y calabacita picada. Puré de papa con zanahoria.

Cantidad de ingredientes por nivel educativo

Ingredientes	Cantidad	
	Primaria	Medidas caseras
Agua natural	Libre demanda	
Leche tipo descremada	240 ml	1 tz
Pechuga de pollo	30 g	1/5 tz
Calabacita italiana	55 g	1/2 pz
Papa blanca	136 g	1 pz
Zanahoria	64 g	1/2 tz
Aceite de canola	5 ml	1 cda
Tomate rojo huaje	80 g	1 1/3 pz
Cebolla blanca	30 g	1/4 tz
Tortilla de maíz	60 g	2 pz
Fruta fresca de temporada	1 porción (anexo 1)	

Complementa el menú con tortilla de maíz, leche y fruta de temporada

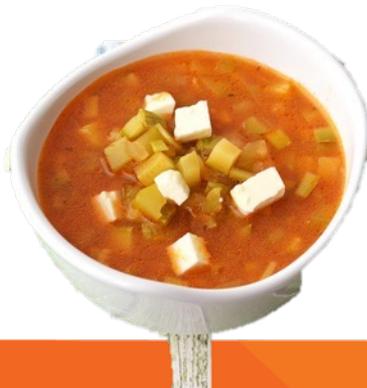
Preparación

Menú 9

Sopa de tortilla con pollo y calabacita picada. Puré de papa con zanahoria.

Sopa de tortilla.

1. Lavar y desinfectar correctamente las verduras de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. En una olla, poner agua suficiente y agregar el pollo junto con un trozo de cebolla. Dejar cocinar por 25-35 min. Pinchar con un cuchillo para asegurarse que esté cocido. Deshebrar y reservar.
3. Cortar las tortillas en tiras, colocarlas en un sartén a fuego bajo y dejarlas hasta que estén crujientes. Reservar.
4. En una tabla, cortar la calabacita en cubos.
5. Licuar el tomate con cebolla.
6. En un sartén con aceite caliente, agregar la salsa de tomate y condimentar con hierbas de olor naturales.
7. Agregar las calabacitas, dejar por unos minutos hasta que estén cocidas, agregar el pollo y las tortillas. Servir.



Puré de papa con zanahoria.

1. Lavar y desinfectar correctamente las verduras de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. Cocer la papa y la zanahoria en una olla con agua. Cuando esté cocida, sacar y escurrir.
3. Moler las verduras con ayuda de un vaso.
4. Colocar en un recipiente, mezclar y condimentar con hierbas de olor.



Menú 10

Gorditas de maíz rellenas de huevo con frijol. Cubos de chayote con zanahoria al vapor en salsa de tomate.

Cantidad de ingredientes por nivel educativo

Ingredientes	Cantidad	
	Primaria	Medidas caseras
Agua natural	Libre demanda	
Leche tipo descremada	240 ml	1 tz
Huevo blanco fresco	100 g	2 pz
Harina de maíz nixtamalizado	36 g	1/3 tz
Frijol en grano pinto	35 g	1/4 tz
Tomate rojo huaje	50 g	3/4 pz
Cebolla blanca	30 g	1/4 tz
Aceite de canola	5 ml	1 cda
Zanahoria	60 g	1/2 tz
Chayote	60 g	1/4 pz
Fruta fresca de temporada	1 porción (anexo 1)	

Complementa el menú con tortilla de maíz, leche y fruta de temporada

Preparación

Menú 10

Gorditas de maíz rellenas de huevo con frijol. Cubos de chayote con zanahoria al vapor en salsa de tomate.

Huevo con frijol.

1. Limpiar y lavar correctamente el frijol y el huevo de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. Dejar reposar los frijoles en agua un día antes (esto ayudará a agilizar su cocimiento el día siguiente y conservará mejor sus nutrientes).
3. Vaciar los frijoles en una olla con agua y cebolla. Puedes condimentar con hierbas de olor natural.
4. Hervir de 3 a 4 horas (si se utiliza olla exprés dejar cocer por 55 min).
5. En un sartén con aceite caliente, agregar el huevo, mezclar suavemente hasta que este cocido.
6. Añadir los frijoles y mezclar. Condimentar con hierbas de olor naturales.

Gorditas de Maíz.

1. Mezclar la harina de maíz nixtamalizada en un recipiente y vacía agua.
2. Amasar con las manos hasta obtener una mezcla homogénea, para después formar bolitas de 5 a 7cm de diámetro.
3. Extender la masa con un rodillo o con las manos palmear la masa hasta formar un círculo.
4. Sobre un comal caliente colocar las gorditas hasta su cocción por ambos lados y con un cuchillo abre la gordita y rellena con el guiso preparado previamente.

Cubos de chayote con zanahoria en salsa de tomate.

1. Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. Cocer la zanahoria y el chayote en una olla con agua. Cuando esté cocida, sacar y escurrir.
3. En una tabla, cortar el chayote y la zanahoria en cubos.
4. Licuar los jitomates con la cebolla.
5. En un sartén con aceite caliente, agregar la salsa de tomate y dejar al fuego hasta que reduzca.
6. Agregar los cubos de chayote y zanahoria y condimentar con hierbas de olor naturales.



Menú 11

Tostadas con lentejas molidas y pollo en salsa. Caldito de verduras.

Cantidad de ingredientes por nivel educativo

Ingredientes	Cantidad	
	Primaria	Medidas caseras
Agua natural	Libre demanda	
Leche tipo descremada	240 ml	1 tz
Lenteja en grano	35 g	¼ tz
Pechuga de pollo	30 g	⅕ tz
Tomate rojo huaje	50 g	¾ tz
Cebolla blanca	50 g	½ tz
Tostada de maíz horneada	40 g	4 pz
Zanahoria	40 g	⅓ tz
Calabacita italiana	40 g	⅓ pz
Ejote	50 g	½ tz
Limón	30 g	1 pz
Cilantro	5 g	1 cdta
Aceite de canola	5 ml	1 cdta
Fruta fresca de temporada	1 porción (anexo 1)	

Complementa el menú con tortilla de maíz, leche y fruta de temporada

Preparación

Menú 11

Tostadas con lentejas molidas y pollo en salsa.

Caldito de verduras.

Pollo en salsa.

1. Lavar y desinfectar correctamente el tomate de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. En una olla, poner agua suficiente y agregar el pollo junto con un trozo de cebolla. Dejar cocinar por 25-35 min. Pinchar con un cuchillo para asegurarse que esté cocido. Deshebrar y reservar.
3. Licuar el tomate y la cebolla.
4. En un sartén con aceite caliente, vaciar la salsa de tomate, dejar al fuego hasta que reduzca y agregar el pollo deshebrado. Condimentar con hierbas de olor naturales.

Lentejas molidas.

1. Limpiar y lavar correctamente las lentejas de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. Poner en una olla agua suficiente, cuando hierva, vaciar las lentejas, cebolla y condimentar con hierbas de olor naturales. Cocinar por 40 minutos aproximadamente o hasta que las lentejas estén cocidas.
3. Licuar las lentejas con cebolla.
4. Vaciar las lentejas en una olla con aceite caliente y condimentar al gusto con hierbas de olor natural.
5. Armar las tostadas con las lentejas molidas y el pollo guisado con salsa.

Caldo de verduras.

1. Lavar y desinfectar correctamente las verduras de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. Pelar y cortar la zanahoria en media luna.
3. Sobre una tabla, cortar los extremos de los ejotes y cortarlos en cubos. Cortar la calabacita en media luna. Picar finamente el cilantro.
4. En un sartén con aceite caliente, dorar por 5 minutos las verduras.
5. Añadir agua, tapar y dejar al fuego bajo por 15 minutos o hasta que las verduras estén cocidas. Condimentar con hierbas de olor naturales y agregar jugo de limón.



Menú 12

*Omelette relleno de espinacas. Frijol en bola.
Ensalada de zanahoria con jícama. Tortilla de maíz.*

Cantidad de ingredientes por nivel educativo

Ingredientes	Cantidad	
	Primaria	Medidas caseras
Agua natural	Libre demanda	
Leche tipo descremada	240 ml	1 tz
Huevo blanco fresco	100 g	2 pz
Espinaca	60 g	1 tz
Cebolla blanca	30 g	¼ tz
Aceite de canola	5 ml	1 cdta
Tomate rojo huaje	30 g	½ pz
Frijol en grano pinto	35 g	¼ tz
Aceite de canola	5 ml	1 cdta
Zanahoria	40 g	⅓ tz
Jícama	60 g	½ tz
Tortilla de maíz	60 g	2 pz
Fruta fresca de temporada	1 porción (anexo 1)	

Complementa el menú con tortilla de maíz, leche y fruta de temporada

Preparación

Menú 12

Omelette relleno de espinacas.
Frijol en bola.
Ensalada de zanahoria con jícama.
Tortilla de maíz.

Omelette relleno de espinacas.

1. Lavar y desinfectar correctamente las verduras de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. Limpiar y lavar huevo de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
3. Sobre una tabla cortar las espinacas en tiras y el tomate en cubos.
4. En un recipiente colocar el huevo y el tomate y batir hasta conseguir una mezcla homogénea. Condimentar al gusto con hierbas naturales.
5. En un sartén con aceite caliente, agregar el huevo batido y dejar de 3-4 minutos y luego voltear, y dejar hasta que el huevo esté completamente cocido.
6. Rellenar de espinacas y servir con tortillas de maíz.

Ensalada de zanahoria con jícama.

1. Lavar y desinfectar correctamente las verduras de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. Retirar la cáscara de la zanahoria y jícama.
3. Rallar las verduras.
4. Mezclar en un recipiente y servir.

Frijoles en bola.

1. Limpiar y lavar correctamente el frijol de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. Dejar reposar los frijoles en agua un día antes (esto ayudará a agilizar su cocimiento el día siguiente y conservará mejor sus nutrientes).
3. Vaciar los frijoles en una olla con agua, cebolla y puedes condimentar con hierba de olor natural.
4. Hervir de 3 a 4 horas (si se utiliza olla exprés dejar cocer por 55 min).



Menú 13

Tortas de atún en salsa de tomate. Sopa de fideos con verduras.

Cantidad de ingredientes por nivel educativo

Ingredientes	Cantidad	
	Primaria	Medidas caseras
Agua natural	Libre demanda	
Leche tipo descremada	240 ml	1 tz
Atún en agua preenvasado	33 g	1/3 lata
Huevo blanco fresco	100 g	2 pz
Hojuelas de avena	20 g	1/2 tz
Cebolla blanca	20 g	1/3 tz
Tomate rojo huaje	50 g	2/3 pz
Aceite de canola	5 ml	1 cda
Pasta integral tipo fideo 0	20 g	2 cdas
Chayote	60 g	1/4 pz
Zanahoria	60 g	1/2 tz
Fruta fresca de temporada	1 porción (anexo 1)	

Complementa el menú con tortilla de maíz, leche y fruta de temporada

Preparación

Menú 13

Tortas de atún en salsa de tomate. Sopa de fideos con verduras.

Tortitas de atún en salsa de tomate.

1. Lavar y desinfectar correctamente las verduras y la lata de atún de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. Lavar el huevo de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
3. Licúa las hojuelas de avena hasta que quede como harina.
4. En un recipiente batir un huevo, agregar el atún ya drenado y la harina de avena. Condimentar con hierbas de olor naturales.
5. Con la mezcla hacer bolitas y aplastarlas ligeramente para darles una figura de tortitas.
6. En un sartén con aceite caliente, colocar las tortitas hasta que consigan una apariencia dorada por ambos lados.
7. Licuar el tomate y la cebolla. Agregar la salsa a las tortitas y condimentar con hierbas de olor naturales. Dejar a fuego medio-bajo hasta que la salsa reduzca.

Sopa de fideos con verduras.

1. Lavar y desinfectar correctamente las verduras de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. En una tabla, cortar la zanahoria y el chayote en cubos.
3. Licuar el tomate con cebolla.
4. En un sartén con aceite caliente, dorar los fideos hasta que cambien de color.
5. Añadir las verduras y agua. Dejar a fuego bajo por 10-15 minutos o hasta que las verduras y los fideos estén cocidos.



Menú 14

Pasta pluma con cubos de queso panela asado. Crema de brócoli. Puré de papa con zanahoria.

Cantidad de ingredientes por nivel educativo

Ingredientes	Cantidad	
	Primaria	Medidas caseras
Agua natural	Libre demanda	
Leche tipo descremada	240 ml	1 tz
Queso panela fresco	80 g	½ tz
Tomate rojo huaje	50 g	¾ pz
Cebolla blanca	30 g	¼ tz
Aceite de canola	5 ml	1 cda
Pasta integral tipo pluma	20 g	2 cdas
Brócoli	60 g	⅔ tz
Papa blanca	68 g	½ pz
Zanahoria	60 g	½ tz
Fruta fresca de temporada	1 porción (anexo 1)	

Complementa el menú con tortilla de maíz, leche y fruta de temporada

Preparación

Menú 14

***Pasta pluma con cubos de queso panela asado.
Crema de brócoli. Puré de papa con zanahoria.***

Crema de brócoli.

1. Lavar y desinfectar correctamente el brócoli de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. Separar el brócoli en racimos pequeños.
3. En un sartén con aceite caliente, acitronar la cebolla, agregar el brócoli y dorar por 5 minutos.
4. Agregar agua y leche, condimentar con hierbas de olor.
5. Licuar la preparación anterior y pasar de nuevo al fuego hasta que tenga la consistencia deseada.

Puré de papa con zanahoria.

1. Lavar y desinfectar correctamente las verduras de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. Cocer la papa y la zanahoria en una olla con agua. Cuando esté cocida, sacar y escurrir.
3. Moler las verduras con ayuda de un vaso.
4. Colocar en un recipiente, mezclar y condimentar con hierbas de olor.

Pasta pluma con cubos de queso panela asado.

1. Lavar y desinfectar correctamente las verduras de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. Limpiar y lavar la pasta.
3. Poner agua en una olla y dejarla a fuego alto, cuando hierva, agregar la pasta, condimentar con hierbas de olor naturales y dejar cocinar. Escurrir y reservar.
4. En una tabla, picar finamente la cebolla y cortar el queso y el tomate en cubos
5. En un sartén con aceite caliente, acitronar la cebolla y añadir el queso panela, la crema de brócoli (realizada previamente) y la pasta de pluma a la salsa y dejar cocinar hasta que esté lista.



Menú 15

Tortita de coliflor con huevo. Sopa de garbanzo. Ramilletes de brócoli al vapor. Tortilla de maíz

Cantidad de ingredientes por nivel educativo

Ingredientes	Cantidad	
	Primaria	Medidas caseras
Agua natural	Libre demanda	
Leche tipo descremada	240 ml	1 tz
Huevo blanco fresco	100 g	2 pz
Tomate rojo huaje	70 g	1 ¼ pz
Cebolla blanca	40 g	1/3 tz
Hojuelas de avena	20 g	1/2 tz
Coliflor cruda	70 g	2/3 tz
Aceite de canola	5 ml	1 cda
Garbanzo seco	40 g	1/4 tz
Brócoli	70 g	3/4 tz
Tortilla de maíz	30 g	1 pz
Fruta fresca de temporada	1 porción (anexo 1)	

Complementa el menú con tortilla de maíz, leche y fruta de temporada

Preparación

Menú 15

Tortita de coliflor con huevo. Sopa de garbanzo. Ramilletes de brócoli al vapor. Tortilla de maíz.

Tortitas de coliflor con huevo.

1. Lavar y desinfectar correctamente las verduras de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. Limpiar y lavar el huevo de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
3. Sobre una tabla picar finamente la coliflor.
4. Licúa las hojuelas de avena hasta que quede como harina.
5. En un recipiente batir un huevo, agregar la harina de avena y la coliflor. Se puede agregar unas gotitas de jugo de limón y condimentar con hierbas de olor naturales. Mezclar.
6. En un sartén con aceite caliente, vaciar la mezcla con una cuchara para formar una tortita de 7-8 cm.
7. Dejar de 3 a 4 minutos hasta que esté cocido por ambos lados.

Ramilletes de brócoli al vapor.

1. Lavar y desinfectar correctamente el brócoli de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. Cocer el brócoli en una olla con agua. Cuando esté cocida sacar y escurrir.
3. Separar en racimos pequeños y servir.

Sopa de garbanzo.

1. Limpiar y lavar correctamente los garbanzos de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. Dejar reposar los garbanzos en agua un día antes (esto ayudará a agilizar su cocimiento el día siguiente y conservará mejor sus nutrientes).
3. Poner en una olla agua suficiente, cuando hierva, vaciar los garbanzos con la cebolla y condimentar con hierbas de olor naturales. Cocinar por 1 hora y media aproximadamente o por 20-25 minutos en olla de presión.
4. Cocer los jitomates y cebollas en agua hirviendo.
5. Una vez cocidos, licuar y agregar a los garbanzos. Condimentar con hierbas de olor naturales.
6. Acompañar con tortilla de maíz.



Menú 16

Sopes de frijol con queso y ensalada de lechuga. Caldito de verduras.

Cantidad de ingredientes por nivel educativo

Ingredientes	Cantidad	
	Primaria	Medidas caseras
Agua natural	Libre demanda	
Leche tipo descremada	240 ml	1 tz
Queso panela fresco	80 g	½ tz
Frijol en grano pinto	35 g	¼ tz
Aceite de canola	5 ml	1 cdta
Tomate rojo huaje	40 g	⅔ pz
Cebolla blanca	20 g	¼ tz
Harina de maíz nixtamalizado	36 g	⅓ tz
Lechuga romana	40 g	1 tz
Zanahoria	15 g	⅓ tz
Calabacita italiana	40 g	¼ pz
Ejote	40 g	¼ tz
Limón	30 g	1 pz
Cilantro	5 g	1 cdta
Fruta fresca de temporada	1 porción (anexo 1)	

Complementa el menú con tortilla de maíz, leche y fruta de temporada

Preparación

Menú 16

Sopes de frijol con queso y ensalada de lechuga. Caldito de verduras.

Frijoles molidos.

1. Limpiar y lavar correctamente el frijol de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. Dejar reposar los frijoles en agua un día antes (esto ayudará a agilizar su cocimiento el día siguiente y conservará mejor sus nutrientes).
3. Vaciar los frijoles en una olla con agua, cebolla y cilantro. Puedes condimentar con hierbas de olor natural. Hervir de 3 a 4 horas (si se utiliza olla exprés dejar cocer por 55 min).
4. Licuar los frijoles. En un sartén con aceite caliente, vaciarlos y condimentar al gusto con hierbas de olor naturales.

Sopes de maíz.

1. Mezclar la harina de maíz nixtamalizada en un recipiente y vaciar agua.
2. Amasar con las manos hasta obtener una masa homogénea, para después formar bolitas de 5 a 7cm de diámetro.
3. En una tortillera o con ayuda de un rodillo extender la masa hasta formar tortillas de masa gruesa medianas.
4. Poner en el comal hasta que estén cocidos por ambos lados. Esperar unos segundos y pellizcar las orillas.
5. Poner encima frijoles y espolvorear queso panela rallado y ensalada de lechuga.

Ensalada de lechuga.

1. Lavar y desinfectar la lechuga de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. En una tabla, cortar la lechuga en tiras.
3. Vaciar en un recipiente y agregar jugo de limón

Caldo de verduras.

1. Lavar y desinfectar correctamente las verduras de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. Pelar y cortar la zanahoria en media luna.
3. Sobre una tabla, cortar los extremos de los ejotes y cortarlos en cubos. Cortar la calabacita en media luna. Picar finamente el cilantro.
4. En un sartén con aceite caliente, dorar por 5 minutos las verduras.
5. Añadir agua, tapar y dejar al fuego bajo por 15 minutos o hasta que las verduras estén cocidas. Condimentar con hierbas de olor naturales.



Menú 17

*Tortita de huevo con rodajas de calabacita.
Frijoles molidos. Ensalada de pepino con
jícama. Tortilla de maíz.*

Cantidad de ingredientes por nivel educativo

Ingredientes	Cantidad	
	Primaria	Medidas caseras
Agua natural	Libre demanda	
Leche tipo descremada	240 ml	1 tz
Huevo blanco fresco	100 g	2 pz
Calabacita italiana	40 g	¼ pz
Tomate rojo huaje	40 g	⅔ pz
Cebolla blanca	25 g	¼ tz
Aceite de canola	5 ml	1 cda
Frijol en grano pinto	35 g	¼ tz
Pepino	25 g	¼ tz
Jícama	20 g	¼ tz
Tortilla de maíz	60 g	2 pz
Fruta fresca de temporada	1 porción (anexo 1)	

Complementa el menú con tortilla de maíz, leche y fruta de temporada

Preparación

Menú 17

Tortita de huevo con rodajas de calabacita. Frijoles molidos. Ensalada de pepino con jícama. Tortilla de maíz

Tortita de huevo con rodajas de calabacita.

1. Lavar y desinfectar correctamente las verduras de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. Limpiar y lavar correctamente el huevo de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
3. En una tabla, cortar la calabacita en rodajas. Picar finamente la cebolla y el tomate en cubos.
4. En un recipiente colocar el huevo y batir hasta conseguir una mezcla. Condimentar al gusto con hierbas naturales.
5. En un sartén con aceite caliente, acitronar la cebolla, dorar un poco la calabacita y el tomate.
6. Ir colocando con una cuchara la mezcla para formar una tortita de 7-8 cm. Dejar de 3 a 4 minutos hasta que el huevo esté cocido por ambos lados.
7. Acompañar con tortilla.

Ensalada de pepino con jícama.

1. Lavar y desinfectar correctamente las verduras de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. Retirar la cascara de la jícama y el pepino y cortarlos en cubos
3. En un recipiente mezclar las verduras y servir.

Frijoles molidos.

1. Limpiar y lavar correctamente el frijol de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. Dejar reposar los frijoles en agua un día antes (esto ayudará a agilizar su cocimiento el día siguiente y conservará mejor sus nutrientes).
3. Vaciar los frijoles en una olla con agua, cebolla y cilantro. Puedes condimentar con hierbas de olor natural. Hervir de 3 a 4 horas (si se utiliza olla exprés dejar cocer por 55 min).
4. Licuar los frijoles. En un sartén con aceite caliente, vaciarlos y condimentar al gusto con hierbas de olor naturales.



Menú 18

Tostadas de ceviche de atún con lentejas. Crema de papa con cilantro.

Cantidad de ingredientes por nivel educativo

Ingredientes	Cantidad	
	Primaria	Medidas caseras
Agua natural	Libre demanda	
Leche tipo descremada	240 ml	1 tz
Tostada de maíz horneada	40 g	4 pz
Atún en agua preenvasado	33 g	1/3 lata
Tomate rojo huaje	55 g	3/4 pz
Pepino	70 g	3/4 tz
Cebolla blanca	25 g	1/4 tz
Cilantro	5 g	1 cdta
Limón	30 g	1 pz
Lenteja en grano	35 g	1/4 tz
Papa blanca	60 g	1/2 pz
Aceite de canola	5 ml	1 cdta
Fruta fresca de temporada	1 porción (anexo 1)	

Complementa el menú con tortilla de maíz, leche y fruta de temporada

Preparación

Menú 18

Tostadas de ceviche de atún con lentejas. Crema de papa con cilantro.

Tostadas de ceviche de atún con lentejas.

1. Lavar y desinfectar correctamente las verduras de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. Limpiar y lavar correctamente las lentejas de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
3. Poner en una olla agua suficiente, cuando hierva, vaciar las lentejas, cebolla y condimentar con hierbas de olor naturales. Cocinar por 40 minutos aproximadamente o hasta que las lentejas estén cocidas. Escurrir y reservar.
4. Drenar el atún.
5. Sobre una tabla cortar el tomate y pepino en cubos pequeños.
6. En un recipiente vaciar el atún, las lentejas y las verduras. Mezclar y armar las tostadas.



Crema de papa con cilantro.

1. Lavar y desinfectar correctamente las verduras de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. En una tabla, cortar la papa y la cebolla en cubos.
3. En un sartén con aceite caliente, acitronar la cebolla y dorar la papa por 5 minutos, después, agregar agua y leche. Condimentar con hierbas de olor naturales.
4. Licuar la preparación anterior junto con el cilantro y pasar de nuevo al fuego hasta que tenga la consistencia deseada.



Menú 19

Pollo en salsa de tomate con arroz blanco. Puré de chayote con zanahoria.

Cantidad de ingredientes por nivel educativo

Ingredientes	Cantidad	
	Primaria	Medidas caseras
Agua natural	Libre demanda	
Leche tipo descremada	240 ml	1 tz
Calabacita italiana	40 g	1/3 pz
Pechuga de pollo	30 g	1/5 tz
Cebolla blanca	30 g	1/4 tz
Aceite de canola	5 ml	1 cda
Tomate rojo huaje	65 g	1 pz
Arroz super extra	40 g	1/4 tz
Chayote	64 g	1/4 pz
Zanahoria	64 g	1/2 tz
Fruta fresca de temporada	1 porción (anexo 1)	

Complementa el menú con tortilla de maíz, leche y fruta de temporada

Preparación

Menú 19

Pollo en salsa de tomate con arroz blanco. Puré de chayote con zanahoria.

Pollo en salsa de tomate.

1. Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. En una olla, poner agua suficiente y agregar el pollo junto con un trozo de cebolla. Dejar cocinar por 25-35 min. Pinchar con un cuchillo para asegurarse que esté cocido. Deshebrar y reservar.
3. Licuar el tomate y cebolla hasta tener una consistencia
4. En un sartén con aceite caliente, vaciar la salsa y dejar hasta que reduzca, añadir el pollo y condimentar con hierbas de olor naturales.

Puré de chayote con zanahoria.

1. Lavar y desinfectar correctamente las verduras de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. Poner agua en una olla y dejarla a fuego alto, agregar la zanahoria y después el chayote.
3. Cuando ya estén cocidas moler la zanahoria y el chayote.
4. Condimentar con hierbas de olor.

Arroz blanco con calabacita.

1. Lavar y desinfectar correctamente la calabacita de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. En una tabla, cortar la calabacita en cubos.
3. Enjuagar el arroz con suficiente agua purificada y dejar remojando el arroz en agua para acelerar su cocción.
4. En un sartén con aceite caliente, vaciar el arroz y dorar un poco, una vez que cambie su color, agregar agua (dependiendo de la cantidad de arroz) y la calabacita. Condimentar con hierbas de olor naturales.
5. Mezclar suavemente y cocinar a fuego alto hasta que comience a hervir. Tapar y dejar a fuego bajo por 20-25 minutos o hasta que el arroz este cocido.



Menú 20

Rodajas de papitas con calabacita en salsa de tomate con huevo. Frijol molido con tiras de ejotes en salsa de tomate. Tortilla de maíz.

Cantidad de ingredientes por nivel educativo

Ingredientes	Cantidad	
	Primaria	Medidas caseras
Agua natural	Libre demanda	
Leche tipo descremada	240 ml	1 tz
Huevo blanco fresco	100 g	2 pz
Tomate rojo huaje	50 g	$\frac{3}{4}$ pz
Cebolla blanca	30 g	$\frac{1}{4}$ tz
Papa blanca	68 g	$\frac{1}{2}$ pz
Ejote	60 g	$\frac{1}{2}$ tz
Calabacita italiana	55 g	$\frac{1}{2}$ pz
Aceite de canola	5 ml	1 cda
Frijol en grano pinto	35 g	$\frac{1}{4}$ tz
Tortilla de maíz	30 g	1 pz
Fruta fresca de temporada	1 porción (anexo 1)	

Complementa el menú con tortilla de maíz, leche y fruta de temporada

Preparación

Menú 20

Rodajas de papitas con calabacita en salsa de tomate con huevo. Frijol molido con tiras de ejotes en salsa de tomate. Tortilla de maíz.

Rodajas de papas con calabacita en salsa de tomate con huevo.

1. Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. En una tabla, cortar en rodajas la papa y la calabacita.
3. Licuar el tomate con cebolla
4. En un sartén con aceite caliente, dorar la papa y la calabacita por unos minutos. Añadir los huevos y mezclar suavemente hasta que estén cocidos.
5. Agregar la salsa de tomate al huevo y condimentar con hierbas de olor naturales.
6. Acompañar con tortillas.

Tiras de ejotes en salsa de tomate.

1. Lavar y desinfectar los ejotes de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. En una tabla, cortar los ejotes en tiras pequeñas.
3. En un sartén con aceite caliente añadir los ejotes y el hasta dorar.
4. Licuar el tomate con cebolla
5. En un sartén agregar la salsa de tomate a fuego medio y dejar al fuego medio-bajo a que reduzca.
6. Agregar los ejotes y dejar en el fuego hasta cocinar.

Frijoles molidos.

1. Limpiar y lavar correctamente el frijol de acuerdo a las instrucciones del apartado de higiene.
2. Dejar reposar los frijoles en agua un día antes (esto ayudará a agilizar su cocimiento el día siguiente y conservará mejor sus nutrientes).
3. Vaciar los frijoles en una olla con agua, cebolla y cilantro. Puedes condimentar con hierbas de olor natural. Hervir de 3 a 4 horas (si se utiliza olla exprés dejar cocer por 55 min).
4. Licuar los frijoles. En un sartén con aceite caliente, vaciarlos y condimentar al gusto con hierbas de olor naturales.



Tips para promover una buena nutrición en el comedor

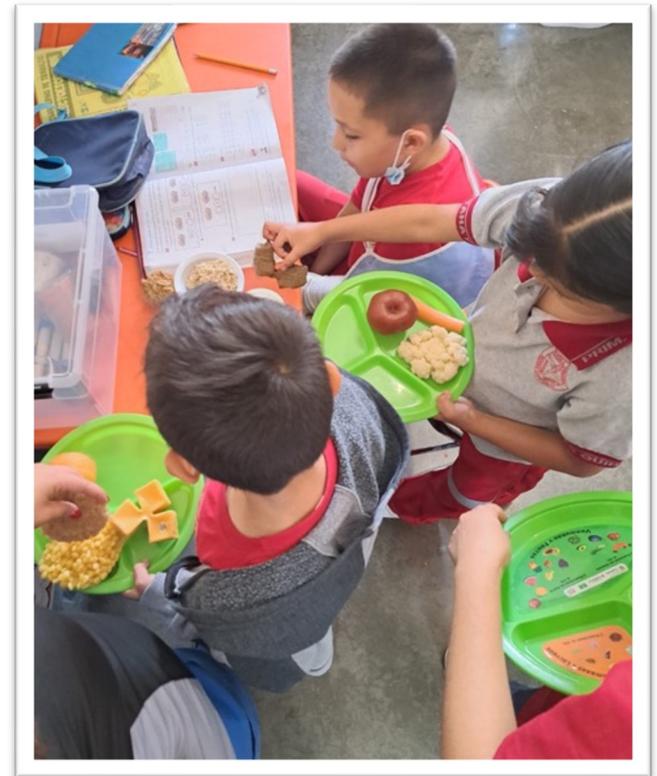
- No utilices insumos que no se encuentren en el menú, evita agregar azúcar o sal a las comidas.
- Cuida la proporción, básate en el recetario para que cada uno de los platillos tenga la cantidad correcta de vegetales, cereales y alimentos de origen animal. Esto asegurará el aporte adecuado de nutrientes en los niños.
- Si hay alguna receta que no sea aceptada, prepárala de una forma apetitosa y agradable a la vista, puedes cambiar la forma de prepararla siempre y cuando uses los mismos ingredientes y utilices métodos de preparación saludables.
- Promueve el consumo de agua simple, evita preparar bebidas azucaradas.
- Sigue las recomendaciones de higiene y manipulación de los alimentos. Recuerda que hay nutriólogos que pueden capacitarte en caso de tener dudas.



Orientación alimentaria

El programa de orientación alimentaria brinda:

- Pláticas a niños y a padres de familia de temas relacionados con la nutrición y estilo de vida como: etiquetado nutrimental, plato del bien comer, hábitos saludables, alimentos ultraprocesados, nutrientes esenciales, actividad física y prevención de enfermedades como: diabetes, hipertensión arterial y cardiopatías.
- Capacitación de personal de cocina en temas de higiene y manipulación de alimentos, distribución de comidas y aseguramiento de la calidad.



Anexo 1. Frutas de temporada

Frutas	Porción
Melón picado	2 tzas
Mango ataulfo	½ pza
Manzana	1 pza
Naranja	2 pzas
Mandarina	2 pzas
Guayaba	3 pzas
Papaya picada	1 tza
Piña picada	¾ de tza
Plátano	½ pza
Sandia picada	1 tza
Toronja	2 pzas
Tuna	2 pzas
Uva	18 pzas

Calendario de frutas de temporada

	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
FRUTAS												
(1 pz) MANZANA 									✓	✓	✓	✓
(18 pz) UVAS 						✓	✓	✓	✓			
(2 pz) DURAZNO 				✓	✓	✓	✓	✓	✓			
(3 pz) CIRUELA 					✓	✓	✓	✓				
(1 tza) MELÓN 					✓	✓	✓	✓	✓	✓		
(1 tza) SANDÍA 		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
(2 pz) NARANJA 	✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓
(2 pz) HIGO 							✓	✓	✓			
(2 pz) TUNA 							✓	✓	✓			
(4 pz) CHABACANO 					✓							

Glosario



Glosario

Absorción: proceso por el cual los nutrientes contenidos en los alimentos pasan del aparato digestivo al torrente sanguíneo.

Ácido fólico: vitamina necesaria para el crecimiento apropiado de las células.

Ácido úrico: producto de desecho del metabolismo en el cuerpo humano y se encuentra en la orina en pequeñas cantidades.

Albóndiga: bola de masa picada de carne o de pescado que se une con huevo, especias y pan molido, arroz o avena.

Alimentación: proceso por el cual se ingieren alimentos para proveer al organismo de nutrientes y energía.

Amasar: trabajar una masa con las manos para mezclar bien los ingredientes que la componen o para ablandarla y darle elasticidad.

Antiséptico: sustancia que mata o impide el desarrollo de microbios causantes de infecciones.

Antiespasmódicos: sustancia que se utiliza para aliviar o calmar los espasmos o cólicos.

Artritis: inflamación de una o más articulaciones (una articulación es el área donde dos huesos se unen).

Asar: cocer un alimento en el horno o en la parrilla previamente bañado en grasa, aceite u otro líquido.

Azufre: mineral que se ocupa de formar proteínas y algunas vitaminas.

Bañar: cubrir totalmente un alimento con una salsa o caldo.

Baño maría: modo de cocer un alimento que consiste en sumergir el recipiente que lo contiene en otro con agua hirviendo, para que reciba un calor suave y constante.

Batir: remover con rapidez y energía una sustancia o preparación para que adquiera cierta consistencia o se mezclen sus componentes.

Betacaroteno: pigmento presente en las plantas que otorga a las frutas y verduras su intenso color amarillo o anaranjado.

Blanquear: sumergir un alimento en agua hirviendo para que reduzca su color, sabor o dureza.

Bromo: elemento químico que brinda la coloración rojo oscuro a ciertos alimentos, siendo muy abundante en la naturaleza.

Calcio: mineral más abundante en el organismo, esencial para la formación de huesos y funcionamiento de los músculos.

Cálculos biliares (piedras en la vesícula): son depósitos duros que se forman dentro de la vesícula biliar.

Caldo: líquido resultante de cocer en agua carnes o pescados con hortalizas y hierbas aromáticas.

Cáncer: es un proceso de crecimiento y propagación incontrolados de células malignas.

Caroteno: pigmento vegetal de color rojo, tiene función antioxidante e inactiva los radicales libres.

Cáscara: cubierta exterior no comestible de algunos frutos.

Cerner: pasar por un cedazo la harina para separarle el salvado o las impurezas que pueda contener y dejarla fina.

Cítricos: frutos que se caracterizan por el gran contenido de vitamina C como: naranja, lima, limón, mandarina, entre otros.

Cloro: mineral que participa de manera muy activa en los procesos digestivos.

Cobalto: es un componente fundamental de la vitamina B12 y es necesario para la estimulación y funcionamiento de las células.

Cobre: mineral fundamental para el desarrollo y mantenimiento de huesos, tendones, tejido conectivo y sistema circulatorio.

Cocer: hervir un alimento con caldo o agua.

Colador: utensilio con mango y malla metálica con agujeros que se utiliza para colar.

Colar: filtrar un líquido para separar sólidos e impurezas.

Condimentar: sazonar la comida con sal y especias.

Decorar: adornar un plato.

Depurativa: se refiere a purificar el organismo y eliminar las toxinas o venenos del cuerpo.

Desintoxicación: es la eliminación de los efectos tóxicos que una sustancia en mal estado, un veneno o droga ha provocado en una persona.

Diabetes: enfermedad crónica del metabolismo que se caracteriza por una concentración excesiva de azúcar en la sangre; es causada ante la incapacidad del organismo para producir suficiente insulina o de utilizarla con eficacia.

Digestión: proceso por el cual un alimento es transformado, en el aparato digestivo, en una sustancia que el organismo asimila y ocupa para su buen funcionamiento.

Diurético: sustancia que al ser ingerida provoca la eliminación de agua y sales que se encuentran en el organismo, a través de la orina.

Empaque impermeable: empaque que cuida la calidad de los alimentos y los protege de los daños que pudieran producirse durante el almacenamiento, el transporte y la distribución.

Enfermedades infectocontagiosas: enfermedades que se transmiten de manera fácil y rápida, provocadas por bacterias.

Enzimas: proteínas producidas por las células del organismo que ayudan a regular las reacciones químicas del cuerpo.

Ecurrir: quitarle el líquido a un alimento.

Especias: hierbas naturales que ayudan a darle un mejor sabor al alimentos.

Espolvorear: esparcir sobre un alimento otra cosa hecha polvo como: pan rallado, queso rallado, azúcar, etc.

Estado de nutrición: es la situación en la que se encuentra una persona en relación a su alimentación.

Exprimir: presionar una fruta hasta sacarle el jugo o zumo.

Fibra: sustancia que se encuentra en los alimentos de origen vegetal, como frutas, verduras y cereales, y que el organismo no es capaz de digerir ni absorber, ayuda a regular el tránsito de los alimentos en el intestino.

Flora intestinal: es el conjunto de bacterias que viven en el intestino del cuerpo humano, y cuya presencia es fundamental para el buen funcionamiento del organismo.

Fósforo: mineral que junto con el calcio se almacena principalmente en huesos y dientes.

Glucosa: azúcar simple que el cuerpo humano utiliza como fuente principal de energía para las células.

Gota: enfermedad que se presenta como un tipo de artritis que ocurre cuando el ácido úrico se acumula en la sangre causando una inflamación en las articulaciones.

Guisar: cocer el alimento después de rehogarlo previamente.

Hervir: cocer un alimento en agua u otro líquido en ebullición.

Hierro: mineral primordial para producir elementos de la sangre (hemoglobina) que se encarga de transportar el oxígeno en el cuerpo.

Incorporar: agregar un ingrediente a una preparación

Índice glucémico: mide la rapidez con la que el azúcar de los alimentos que consumimos llega a la sangre.

Inocuidad: incapacidad de los alimentos para hacer daño o producir enfermedades en el organismo.

Insulina: es una hormona producida por el órgano páncreas que se encarga de regular la cantidad de azúcar en la sangre.

Laxante: medicamento o alimento que ayuda a la evacuación de las heces que se encuentran en el intestino.

Magnesio: mineral que ayuda al buen funcionamiento de los músculos, el sistema inmunológico, el corazón y a que los huesos permanezcan fuertes.

Manganeso: mineral necesario para el buen funcionamiento del cuerpo, se encuentra en varios alimentos como: las nueces, legumbres, semillas, cereales integrales y verduras de hoja verde.

Minerales: sustancias como hierro, calcio, magnesio, que el organismo no es capaz de sintetizar y son esenciales en la dieta, necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo.

Nutrimiento: es toda sustancia o compuesto químico que proviene del exterior de un organismo y que éste lo ingiere para alimentarse y poder realizar sus funciones vitales.

Obesidad: enfermedad que se caracteriza por un exceso o una acumulación excesiva de grasa en el cuerpo.

Olla exprés: recipiente metálico con tapa hermética que cuece, debido a la presión del vapor que genera, muy rápidamente los alimentos. Es muy aconsejable para cocer legumbres, verduras y hortalizas ya que de esta forma los alimentos conservan mejor sus propiedades.

Parásito: organismo que vive a costa de otro organismo de distinta especie, alimentándose de él o de las sustancias que elabora, perjudicándole, aunque sin llegar a matarlo.

Pectina: sustancia que se encuentra en muchos tejidos de vegetales y que se emplea en alimentación para dar consistencia a la mermelada y a la gelatina.

Plato del Bien Comer: herramienta gráfica que representa y resume los criterios generales que unifican y dan congruencia a la orientación alimentaria dirigida a brindar a la población opciones prácticas, con respaldo científico, para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades, señalada en la Norma Oficial Mexicana NOM- 043-SSA2-2012.

Porción: también llamada ración, es la cantidad o parte de un alimento, utilizado para la preparación de un platillo o utilizado para una persona.

Potasio: mineral que ayuda a mantener un crecimiento normal del cuerpo, controla la actividad eléctrica del corazón, ayuda a mantener una buena función muscular y nerviosa.

Presión arterial alta: enfermedad crónica que consiste en el aumento de la presión arterial (la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias), no suele presentar síntomas pero puede causar problemas como derrames cerebrales, insuficiencia cardiaca e infarto.

Puré: preparación de mayor consistencia que una sopa o una crema, que se prepara triturando los alimentos, previamente cocidos.

Rallar: desmenuzar un alimento con el rallador.

Ración: ver Porción.

Reducir: disminuir el volumen de una salsa cociéndola a fuego vivo para que evapore parte del líquido que contiene y se haga más densa y concentrada.

Reservar: dejar aparte una preparación para usarla más adelante.

Retención de líquidos: es la consecuencia de la acumulación de líquido en los tejidos de nuestro cuerpo.

Reuma: enfermedad que se caracteriza por una hinchazón de las articulaciones.

Salpimentar: sazonar un alimento con sal y pimienta.

Saltear: cocinar a fuego muy vivo para que el alimento se dore sin perder sus jugos.

Sodio: mineral que forma parte de la sal de mesa, entre sus funciones están: regular la cantidad de agua en el cuerpo,

participar en la transmisión de los impulsos nerviosos y ayudar a las contracciones musculares.

Sofreír: freír a fuego suave de forma que los alimentos no lleguen a dorarse.

Taninos: sustancias que se encuentran en algunos vegetales, que se disuelven con el agua y retrasan la digestión.

Toxinas: son sustancias creadas por plantas y animales que son venenosas y/o dañinas para el cuerpo humano.

Vitamina A: también conocida como retinol, es una vitamina esencial para el crecimiento, la visión nocturna, el mantenimiento de los tejidos y la protección de la piel.

Vitamina B: el complejo B es un grupo de vitaminas solubles en agua que participan en el metabolismo de los azúcares y la formación de la sangre.

Vitamina C: también conocida como ácido ascórbico, es una vitamina necesaria para el crecimiento y reparación de los tejidos del cuerpo.

Vitamina D: es esencial para mantener el equilibrio mineral del cuerpo, nuestro organismo la puede elaborar exponiéndose a los rayos del sol.

Vitamina E: antioxidante que protege el tejido, las células y órganos del cuerpo del daño causado por los radicales libres.

Vitamina K: vitamina esencial para el funcionamiento de varias proteínas que ayudan a la coagulación de la sangre.

Vitaminas: son un grupo de sustancias que son esenciales para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo del cuerpo. Es necesario ingerirlas de forma equilibrada y en dosis adecuadas mediante la dieta, aunque el cuerpo puede fabricar algunas de ellas y obtener otras de la flora intestinal.

Yodo: es un nutriente que se encuentra de forma natural en el cuerpo que ayuda al funcionamiento normal de la glándula tiroides y a la producción de las hormonas de la tiroides.