



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

DIF



Instituto Nacional
de Salud Pública

PLAN PILOTO



EN LA
ESCUELA
SAZÓN PARA EL BIENESTAR

ALIMENTOS ESCOLARES EN MODALIDAD CALIENTE

RECETARIO Preescolar



RECETARIO

EN LA ESCUELA, SAZÓN PARA EL BIENESTAR

ALIMENTOS ESCOLARES
EN MODALIDAD CALIENTE

PREESCOLAR



Introducción	1
Beneficios de la implementación del plan piloto	2
Prácticas de higiene personal y del área de trabajo	3
Características de calidad en la recepción de materia prima	6
Manejo de alimentos	7
Grupos de alimentos y macronutrientes	8
Recomendaciones de nutrición	9
Diseño del menú	10
Pasos para la preparación	11
Menús semanales	13
Menús desarrollados, semana 1	14-18
semana 2	19-23
semana 3	24-28
semana 4	29-33
Frutas y verduras de temporada	35
Recetas generales	36
Insumos no permitidos	37
Plato del bien comer regionalizado	38
10 recomendaciones	39
Directorio	40

El DIF de la Ciudad de México integra a los Programas de Asistencia Social Alimentaria la Modalidad Caliente

El objetivo de esta modalidad es contribuir al fortalecimiento de la seguridad alimentaria para las niñas y niños, es importante incluir menús de alimentos en su modalidad caliente con calidad nutricia que cubran el requerimiento del 25 por ciento de los nutrimentos que se requieren en la ingesta diaria recomendada con productos de temporada y de cada región, lo que contribuye al fortalecimiento de la economía local

El DIF de la Ciudad de México realizó un estudio de peso y talla en septiembre de 2019 en las 16 alcaldías en colaboración con la Secretaría de Salud y la Agencia Digital de Innovación

Pública, ambas de la Ciudad de México, los resultados arrojaron índices de sobrepeso y obesidad elevados en preescolar y primaria

Es por ello, que se busca implementar acciones que mejoren hábitos de alimentación y prevención de sobrepeso, obesidad y desnutrición, así como enfermedades no transmisibles como diabetes, enfermedades del riñón y/o corazón



**En la Ciudad de México
6 de cada 10 menores padecen
sobrepeso u obesidad
(Estudio DIF Ciudad de México 2019)**

Todas las niñas y niños de la ciudad tienen derecho a un alimento completo, nutritivo y variado que contribuya a un óptimo crecimiento y desarrollo

¡El alimento es un derecho!

Participación de comités de padres de familia y comunidad escolar

Capacitación continua

Coordinación con directivos y maestros

Adquisición de frutas y verduras frescas de productores locales

Promoción de hábitos saludables para formar familias y comunidades saludables

Educación en nutrición y manejo higiénico de alimentos

Los menús diseñados en este plan piloto no cuentan con convenios o participación de grupos de la industria alimentaria

Higiene personal

Reglas básicas de higiene personal donde se establecen los principios o reglas para garantizar que los alimentos no hagan daño

Las buenas prácticas de higiene de lavado de manos, deben ser un hábito para prevenir enfermedades e infecciones, a fin de estar en posibilidad de proteger a las personas que consumirán los alimentos



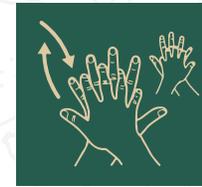
1. Mójese las manos con agua



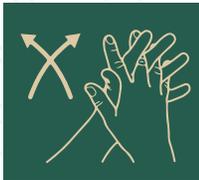
2. Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos



3. Frótese las palmas de las manos entre sí



4. Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa



5. Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados



6. Frótese el dorso de los dedos de una mano opuesta, agarrándose los dedos



7. Frótese con un movimiento de rotación al pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa



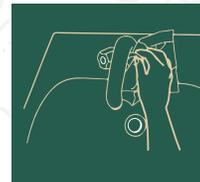
8. Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa



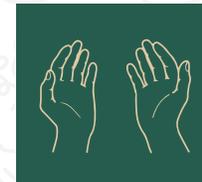
9. Enjuáguese las manos con agua



10. Séquese con una toalla desechable



11. Sirvase de la toalla para cerrar el grifo



12. Sus manos son seguras

Higiene del área de trabajo, equipo, utensilios y superficie

Lavar, desinfectar y secar

Lavado y desinfección de equipos de cocina:

Realizar la limpieza de los equipos en cada cambio de alimentos. Al final de la jornada lavarlos y desinfectarlos

Limpieza y desinfección de superficies de trabajo:

Lavar, tallando todas las superficies hasta quitar cualquier suciedad, desinfectando con algún producto (respetando las indicaciones de la etiqueta del desinfectante)

Es importante contar con un trapo para cada tipo de alimento y deben cambiarse cuando hayan sido utilizados. Procura lavarlos y enjuagarlos periódicamente



1. Los contenedores deberán ubicarse lejos del área de trabajo
2. Instalar botes de basura diferenciados por color y con tapa según el tipo de residuo
3. Colocar bolsas de plástico para cubrir el bote de basura y facilitar su manejo



Orgánicos: Restos de comida

Inorgánicos: Son los materiales que no se descomponen en un tiempo muy largo, por ello se requiere separarlo

Manejo higiénico de la materia prima

Refrigeración

Toda materia prima es de duración limitada y puede descomponerse por la acción de microorganismos por ello es necesario conservarla correctamente de acuerdo a su naturaleza: perecedera y no perecedera



Almacenaje

Primeras entradas, primeras salidas, significa que los artículos que ingresan al anaquel se ubicarán detrás de los ya existentes logrando así la rotación del producto

Tablas de picar, códigos de color



Acciones que permiten determinar si la materia prima se encuentra en buen estado para su aceptación o rechazo.

Frutas y verduras, granos, cereales, tortillas, harinas, productos secos, carnes (res, cerdo, aves) grasa

Insumos	Aceptación	Rechazo
Leche	A base de leche pasteurizada	Leche sin pasteurizar
Quesos	Debe contar con etiqueta donde se especifique que es de leche pasteurizada	Cuando sea queso comprado a granel
Huevo	Limpios y con cascarón entero	Cascarón quebrado o manchado con excremento o sangre
Carne de res	Color rojo brillante	Color verdoso o café oscuro, descolorida en el tejido elástico
Pollo	Color y olor característico, textura firme	Color verdosa, amoratada o con diferentes coloraciones, textura blanda y pegajosa bajo las alas o la piel
Cereales: harina, tortilla, bolillo integral, amaranto, espagueti integral. Leguminosas: frijoles, garbanzo, alverjón	Sin mohos y con coloración característica	Con mohos o coloración ajena al producto o con infestaciones
Enlatados	Envase íntegro y en buen estado, con fecha de caducidad o consumo preferente vigente	Abombadas, oxidadas, con fuga, abolladas en uniones, cuando presente abolladura en ángulo pronunciado o la abolladura sea mayor de 1,5 cm de diámetro
Frutas y verduras	Apariencia fresca y olor característico	Con mohos, coloración extraña, magulladuras, olor putrefacto

LAVADO Y DESINFECCIÓN DE INSUMOS DE PREPARACIÓN

Producto	A chorro de agua	Lavado y tallado	Enjuague	Desinfección
Melón	X	X	X	X
Jitomate	X	X	X	X
Calabaza	X	X	X	X
Sandía	X	X	X	X
Pepino	X	X	X	X
Zanahoria	X	X	X	X
Nopal	X	X	X	X
Sardina	X	X	X	X
Acelga	X	X	X	X
Chícharo	X			X
Ejote	X	X	X	X
Coliflor	X			X
Guayaba	X	X	X	X
Huevo		X	X	
Frijol, garbanzo y lentejas	X			

NOM-093-SSA1-1994 Bienes y servicios. Prácticas de higiene y sanidad en la preparación de alimentos que se ofrecen en establecimientos fijos.

NOM-159-SSA1-1996 Bienes y servicios. Huevo, sus productos y derivados. Disposiciones y especificaciones sanitarias.

Nota:

En el caso de las legumbres una vez enjuagado a chorro de agua deberán ser remojados 8 horas antes de su cocción.

En el caso del pollo, se recomienda no lavar. Si elige hacerlo, realizar los siguientes pasos:

en un recipiente colocar agua potable y enjuagar el pollo (evitar chorro de agua), retirando suciedad y piel (desechar el agua utilizada) posteriormente lavar y desinfectar la tarja.

El lavado del huevo debe hacerse inmediatamente antes de que vaya a utilizarse como materia prima.

¿Qué nos aportan los alimentos?

Grupos de alimentos

Estos son solo algunos ejemplos de cada grupo

Frutas y verduras

Manzana, plátano, guayaba. Jitomate, brócoli, nopal

Alimentos de origen animal

Carne de res, pollo, pescado, huevo

Leguminosas

Frijol, garbanzo, habas

Oleaginosas

Semillas de girasol, nuez, pepitas de calabaza, cacahuete

Grasas

Aguacate, aceites

Cereales y tubérculos

Amaranto, avena, maíz (tortilla)

Lácteos y derivados

Leche, yogur

Macronutrientes

Son importantes para el buen funcionamiento de tu cuerpo, los tres principales son hidratos de carbono, proteínas y grasas. Sirven para:

Hidratos de carbono

Principal fuente de energía
Frutas, cereales, leguminosas

Proteínas

Dan estructura a músculos y tejidos
Alimentos de origen animal, leguminosas y oleaginosas

Grasas

Nos ayudan a absorber vitaminas
Aceites vegetales, semillas y aguacate

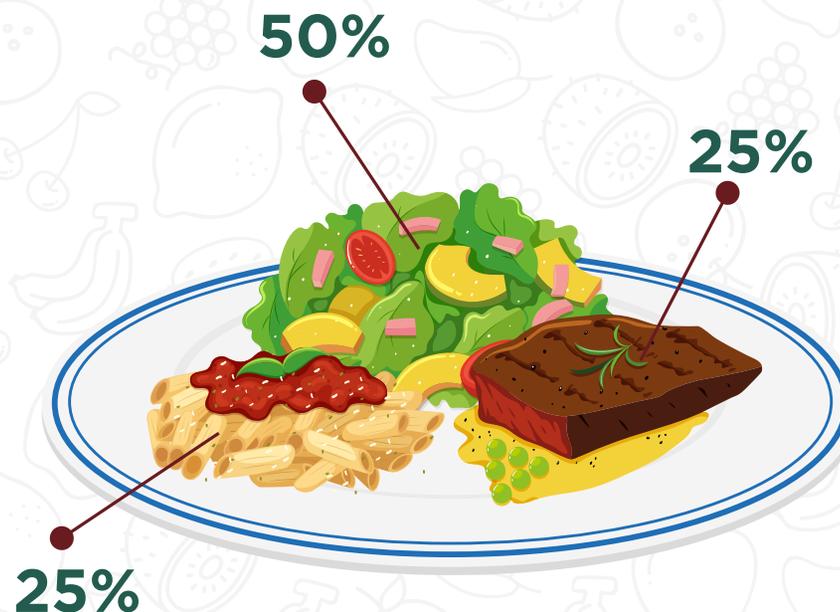


Recomendaciones de nutrición

Los hábitos alimenticios comienzan en los primeros años de vida, iniciando con la lactancia materna y posteriormente se van adaptando a la dinámica familiar, por tal razón les presentamos las siguientes recomendaciones:

- Consumir frutas y verduras de diferentes colores todos los días
- Se recomienda comer la fruta entera en lugar de jugo
- La bebida recomendada para niños es el agua natural sin azúcar ni saborizantes añadidos
- Consumir cereales integrales
- Incluir verduras en todas las comidas
- Cocinar al vapor o hervir en lugar de freír
- Limitar el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar (refrescos, golosinas, jugos de fruta y repostería)
- Fomentar destrezas culinarias de acuerdo a la edad y aptitudes de cada niño
- Procurar comer en familia (mínimo tres veces por semana), evitando distracciones
- Realizar actividad física en familia

Que tu plato se vea así



“La transformación a dietas saludables para el 2050 requerirá cambios sustanciales en la dieta. El consumo mundial de frutas, vegetales, nueces, semillas y legumbres deberá duplicarse, y el consumo de alimentos como la carne roja y el azúcar deberá reducirse en más del 50%. Una dieta rica en alimentos de origen vegetal y con menos alimentos de origen animal confiere una buena salud y beneficios ambientales”

Comisión EAT-Lancet, Dietas Saludables a partir de sistemas alimentarios sostenibles

Conformación del menú

El Alimento Caliente se compone de 20 menús y se integra con:

1. **Bebida:** Leche descremada y/o agua natural
2. **Plato fuerte** que incluya:
 - Verduras
 - Cereal integral
 - Leguminosa y/o alimento de origen animal
3. **Fruta fresca** de temporada

Diseño del menú

El menú fue diseñado en colaboración con el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia de acuerdo a lo establecido en la Estrategia Integral de Asistencia Social Alimentaria y Desarrollo Comunitario 2024 (EIASADC) y revisado por el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) conforme a las Nuevas Guías Alimentarias Saludables y sostenibles para la población mexicana.

	EIASADC 2024	
Preescolar	1300 Kcal	25% = 325 Kcal
Primaria	1600 Kcal	25% = 400 Kcal



El menú cumple con el **Plato del Bien Comer** ya que incluye un alimento de cada grupo

Brinda el **25%** del total de las calorías que los niños y niñas deben consumir en todo el día

Paso 1. Concentración de cloro

Antes de iniciar labores realice el muestreo del agua ya que si no se encuentra en el límite de 0.2 a 1.5 no será apta para cocinar



Paso 2. Conoce los ingredientes

Lavar y desinfectar los alimentos que se utilizarán

Revisar la receta en caso de que se requiera cortar, rallar o picar, evitar picar o cocer la verdura un día antes



Paso 3. Prepara

Seguir la receta y tomar la temperatura del platillo para asegurar que la cocción sea adecuada



Paso 4. Mide

Una vez cocinado, colocar en la taza medidora la preparación

Utilizar la taza medidora adecuada les permitirá no tener sobrantes o desperdicio



Paso 5. Pesa

Verifica el peso de la fruta



Paso 6. Plato muestra

Se montará el plato sirviendo con la taza medidora que corresponda según el grado escolar.

No deberá conservarse este plato por más de 1 día



MENÚS

DESARROLLADOS

PREESCOLAR

Menús semanales

Preescolar

Semana 1				
<p>Lunes 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sándwich o taco de huevo con espinaca, papa y queso • Ensalada dulce • Agua natural 	<p>Martes 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bistec con queso panela y nopales en salsa de guajillo • Frijoles refritos • Tortilla de maíz • Fruta de temporada con semillas de girasol • Agua Natural 	<p>Miércoles 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hotcakes de avena y plátano • Jicama y zanahoria • Leche descremada 	<p>Jueves 4</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tortitas de pollo con verduras en salsa verde • Frijoles de la olla • Tortilla de maíz • Fruta de temporada • Agua natural 	<p>Viernes 5</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entomatadas de la milpa • Fruta de temporada • Leche descremada
Semana 2				
<p>Lunes 6</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caldito saludable • Tostada o taco de salpicón de pollo • Fruta de temporada • Agua natural 	<p>Martes 7</p> <ul style="list-style-type: none"> • Huevo a la mexicana • Frijoles • Tortilla de maíz • Fruta de temporada • Agua natural 	<p>Miércoles 8</p> <ul style="list-style-type: none"> • Picadillo de lentejas con molida de res • Arroz con verdura • Fruta de temporada • Tortilla de maíz • Leche descremada 	<p>Jueves 9</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mollete con pico de gallo • Ensalada tricolor • Fruta de temporada • Agua natural 	<p>Viernes 10</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quesadilla campirana • Pepino • Licuado de plátano con nuez
Semana 3				
<p>Lunes 11</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calabacitas con pollo, elote y queso en salsa de jitomate • Frijoles de la olla • Tortilla de maíz • Fruta de temporada • Leche descremada 	<p>Martes 12</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enfrijoladas con pollo y verdura • Arroz • Fruta de temporada • Agua natural 	<p>Miércoles 13</p> <ul style="list-style-type: none"> • Huevo con ejotes • Lentejas • Tortilla de maíz • Fruta de temporada • Agua natural 	<p>Jueves 14</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tinga de zanahoria con pollo • Frijoles de la olla • Tortilla de maíz • Fruta de temporada • Leche descremada 	<p>Viernes 15</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de fideo integral con pollo • Sope con nopales • Fruta de temporada • Agua natural
Semana 4				
<p>Lunes 16</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enchiladas verdes con pollo, queso y verdura • Fruta de temporada • Leche descremada 	<p>Martes 17</p> <ul style="list-style-type: none"> • Milanesa de res con verduras • Papas salteadas • Tortilla de maíz • Fruta de temporada • Agua natural 	<p>Miércoles 18</p> <ul style="list-style-type: none"> • Huevo con nopales y papa en salsa verde • Alubias a la jardinera • Tortilla de maíz • Fruta de temporada • Leche descremada 	<p>Jueves 19</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quesadilla de acelga • Lentejas a la mexicana • Fruta de temporada • Agua natural 	<p>Viernes 20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tostada o taco de atún o sardina a la mexicana • Frijoles de la olla con queso • Fruta de temporada • Agua natural



Sándwich o taco de huevo con espinaca, papa y queso

Ingredientes	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Pan integral	1 pieza	1/3 de taza
Huevo (g)	40	
Espinaca (g)	20	
Papa (g)	15	
Cebolla (g)	0.5	
Aceite (ml)	0.3	
Queso panela (g)	10	1 rebanada
Lechuga (g)	5	1 hoja de lechuga
Jitomate (g)	3	1 rebanada

Preparación

- Lavar, desinfectar y picar las verduras.
- Lavar las papas, cortarlas en cuadritos y cocer con poca sal.
- Lavar el huevo al momento de utilizar (revisar en apartado: Manejo de Alimentos).
- En una paellera caliente añadir un poco de aceite, sofreír la cebolla, jitomate y espinaca.
- Verter el huevo, mover constantemente y cuando esté casi cocido; vaciar la papa cocida.
- Partir en dos la pieza de pan integral, agregar la porción indicada de huevo, lechuga, jitomate y formar el sándwich.

*En caso de utilizar tortilla de maíz, considerar 1 pieza (30g).

Ensalada dulce

Ingredientes	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Zanahoria (g)	25	1/2 de taza
Piña (g)	100	
Cacahuete (g)	3	
Yogur natural (g)	7	

Preparación

- Lavar y desinfectar la zanahoria, pelar y posteriormente rallar. Reservar.
- Lavar y desinfectar la piña. Pelar, partir, quitar el corazón y picar en cuadros pequeños, reservar.
- En un recipiente mezclar los ingredientes y servir.

Agua natural

- Servir 1 vaso (250ml) de agua purificada.

NOTA: Tomar temperatura de cocción del alimento



Bistec con queso panela y nopales en salsa de guajillo

Ingredientes	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Bistec de res (g)	20	1/2 de taza
Nopal (g)	43	
Papa (g)	30	
Queso panela (g)	10	
Jitomate (g) (salsa)	30	
Chile guajillo sin picante (g) (salsa)	0.3	
Ajo (g) (salsa)	0.3	
Cebolla (g) (salsa)	0.3	
Aceite vegetal (ml) (salsa)	0.5	
Sal (g)	0.02	

Frijoles refrito

Ingredientes	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Frijol (g)	17.5	1/4 de taza

Fruta de temporada

Ingredientes	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Plátano (g)	60	1/3 de taza
Melón (g)	60	
Semillas de girasol (g)	2	

Preparación

- Lavar el empaque de queso panela y posteriormente cortar en cubos. Reservar.
- Lavar y desinfectar los nopales. Picar y en una paellera con agua potable, hervir y colar.
- En una paellera añadir aceite, sofreír la cebolla y agregar los nopales.
- Lavar y desinfectar las verduras.
- Lavar, desinfectar, pelar, picar en cubos y cocer la papa con un poco de sal.
- Limpiar, desvenar el chiles guajillo y enjuagar.
- Tatemar o sofreír con un poco de aceite, cebolla, ajo, jitomate y chile guajillo. Agregar agua potable y hervir. Reservar.
- Agregar a la licuadora los ingredientes, moler y colar.
- Picar en cuadritos el bistec y reservar.
- En una paellera agregar aceite, sofreír cebolla, bistec y dejar sazonar, posteriormente agregar nopales y papa.
- Agregar la salsa previamente colada, dejar hervir por unos minutos y agregar los cubos de queso. Servir.

TIP: Agregar cáscara de tomate previamente lavada y desinfectada con agua potable para cortar la baba de nopal al momento de hervir.

TIP 2: Lavar los nopales y remojarlos en agua potable fría para cortar la baba del nopal.

Preparación

- Ver preparación en RECETAS GENERALES.

Preparación

- Lavar y desinfectar.
- Pesar.
- Decorar con semillas de girasol.
- Servir.

Tortilla de maíz

- Una pieza o 30 g.

Agua natural

- Servir 1 vaso (250ml) de agua purificada.

NOTA: Tomar temperatura de cocción del alimento



Hot cake de avena y plátano

Ingredientes	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Harina integral de trigo (g)	14	1/3 taza de mezcla
Hojuelas de avena (g)	10	
Huevo (g)	22	
Plátano (g)	40	
Leche (ml)	15	
Aceite (ml)	0.5	
Plátano rebanado (g)	30	*
Esencia de vainilla (ml)	0.25	

Preparación

- Pesar la harina y las hojuelas de avena.
- En la licuadora colocar huevo, leche, harina, hojuelas de avena y plátano (Opcional: poner un chorrillo de esencia de vainilla).
- Licuar hasta tener una mezcla homogénea.
- En una plancha caliente, añadir un poco de aceite y colocar la mezcla.
- Cocinar a fuego lento hasta asegurar la cocción por ambos lados.
- Decorar con el plátano rebanado y servir.

Jícama y zanahoria

Ingredientes	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Zanahoria (g)	25	1/3 de taza
Jícama (g)	25	

Preparación

- Lavar, desinfectar y pelar las verduras.
- Rallar o cortar en bastones.
- Servir.

Leche descremada

- Limpiar los envases de leche, agitar y servir (250 ml).

NOTA: Tomar temperatura de cocción del alimento



Tortitas de pollo con verduras en salsa verde

Ingredientes	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Pechuga de pollo (g)	40	1/3 de taza de verdura + 1 tortita (23g)
Huevo (g)	12	
Calabacita (g)	40	
Papa (g)	25	
Aceite (ml)	0.5	
Ajo (g)	0.2	
Cebolla (g)	0.2	
Sal (g)	0.02	

Preparación

- Cocer el pollo con ajo y cebolla. Una vez cocido, deshebrar y conservar el caldo.
- Lavar y desinfectar la calabaza y posteriormente picar.
- Lavar, desinfectar, pelar, picar y cocer la papa con poca sal y reservar.
- Lavar el huevo al momento de utilizar (revisar en apartado: Manejo de Alimentos).
- En un recipiente añadir el pollo deshebrado, huevo y sal. Mezclar.
- En una paellera añadir un poco aceite, colocar la porción indicada y sellar las tortitas de pollo por ambos lados (No sumergir en aceite).
- En otra paellera cocer y sazonar la salsa verde e integrar papa y calabaza.
- Añadir las tortitas y hervir a fuego lento. Servir.

Salsa verde

- Ver preparación en apartado de RECETAS GENERALES

Frijoles de olla

Ingredientes	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Frijol (g)	17.5	1/4 de taza

Fruta de temporada

Ingredientes	Cantidad a comprar
Plátano (g)	45
Papaya (g)	50
Nuez (g)	1

Preparación

- Ver preparación en RECETAS GENERALES.

Preparación

- Lavar y desinfectar la fruta.
- Picar la nuez y pesarla.

Tortilla de maíz

- Una pieza o 30 g.

Agua natural

- Servir 1 vaso (250ml) de agua purificada.

NOTA: Tomar temperatura de cocción del alimento



Entomatadas de la milpa

Ingredientes	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Tortilla de maíz (g)	30	1 pieza
Alverjón refrito (g)	12	1.5 cdas
Calabacita (g)	15	1/4 de taza
Granos de elote (g)	5	
Zanahoria (g)	25	
Queso panela (g)	8	1 cucharadita
Cebolla (g) (alverjón)	0.3	
Ajo (g) (alverjón)	0.3	
Aceite vegetal (ml)	0.5	

Salsa de jitomate

- Ver preparación en apartado de RECETAS GENERALES.

Frutas

Ingredientes	Cantidad a comprar
Fruta de temporada	80

Leche descremada

- Limpiar los envases de leche, agitar y servir (250 ml).

Preparación

- Lavar el empaque de queso panela y rallar. Reservar.
- Limpiar, enjuagar y remojar con agua potable un día antes el alverjón.
- Cocer con agua potable en olla express.
- Una vez cocido, licuar el alverjón con ajo y cebolla.
- En una paellera con aceite agregar el alverjón molido, sazonar con tomillo y hojas de laurel. Reservar.
- Con agua potable enjuagar los granos de elote y posteriormente cocerlos.
- Lavar, desinfectar y cortar en cuadritos la calabacita.
- Lavar, desinfectar, pelar y cortar en cuadritos la zanahoria y posteriormente cocer con la calabacita. Reservar.
- Rellenar la tortilla con alverjón, granos de elote y verduras, doblar o enrollar.
- Agregar la salsa y servir en el plato.
- Se puede agregar cilantro (lavado y desinfectado) al final o durante la preparación.

TIP: Agregar chile guajillo sin picante a la salsa para dar sabor (opcional). La verdura puede ir dentro de la tortilla o por fuera.

Preparación

- Lavar y desinfectar la fruta.
- Pesar y servir.

NOTA: Tomar temperatura de cocción del alimento



Tostada o taco de salpicón de pollo

Ingredientes	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Pechuga de pollo (g)	35	1/2 taza
Queso fresco (g)	12	
Lechuga (g)	20	
Jitomate (g)	10	
Cebolla (g)	0.5	
Cilantro (g)	0.02	
Vinagre (ml)	0.5	
Orégano (g)	0.001	
Aceite vegetal u oliva (ml)	0.3	
Sal (g)	0.02	
Tostada horneada (g)	13	

Caldito saludable

Ingredientes	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Garbanzo (g)	15	1/3 de taza más el caldo
Arroz (g)	3	
Zanahoria (g)	20	
Caldo de pollo (ml)		

Fruta

Ingredientes	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Jícama (g)	40	1/4 de taza
Piña (g)	130	
Cacahuete triturado (g)	7	

Preparación

- Lavar y desinfectar las verduras con agua potable.
- Cocer el pollo con ajo y cebolla. Una vez cocido, deshebrar y conservar el caldo.
- Picar finamente la lechuga, cebolla, jitomate y cilantro.
- Lavar el empaque del queso y posteriormente rallar.
- Mezclar el pollo, queso rallado, lechuga, cebolla, jitomate, cilantro, vinagre, aceite, sal y orégano.
- Colocar los ingredientes en la tostada o tortilla.

*En caso de utilizar tortilla, considerar 1 pieza (30g).

Preparación

- Limpiar, enjuagar y remojar los garbanzos un día antes.
- En una paellera con agua potable, enjuagar, cocer, escurrir y reservar los garbanzos.
- Limpiar el arroz, enjuagar y reservar.
- Lavar, desinfectar, pelar y picar las zanahorias.
- En el caldo de pollo agregar zanahoria y garbanzo, dejar cocinar durante unos minutos y agregar el arroz.
- Servir.

Agua natural

- Servir 1 vaso (250ml) de agua purificada.

Preparación

- Lavar y desinfectar la jícama y la piña, retirar cáscara y picar en cubos.
- Triturar el cacahuete.
- Mezclar todo y servir.

NOTA: Tomar temperatura de cocción del alimento



Huevo a la mexicana

Ingredientes	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Huevo (g)	50	1/3 de taza
Jitomate (g)	25	
Cebolla (g)	0.3	
Aceite (ml)	0.5	
Sal (g)	0.002	

Preparación

- Lavar, desinfectar y picar las verduras.
- Lavar el huevo al momento de utilizar (revisar en apartado: Manejo de Alimentos).
- En una paellera añadir un poco de aceite y sofreír la cebolla, posteriormente agregar el jitomate y el huevo hasta lograr su cocción.
- Servir.

Frijoles refritos

- Ver preparación en apartado de RECETAS GENERALES

Fruta

Ingredientes	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Melón (g)	95	1/2 de taza
Amaranto (g)	3	
Cacahuete (g)	3	

Preparación

- Lavar, desinfectar y pesar la fruta.
- Pesar el amaranto y el cacahuete triturado.
- Decorar la fruta con amaranto y cacahuete.
- Servir.

Tortilla de maíz

- Una pieza o 30 g.

Agua natural

- Servir 1 vaso (250ml) de agua purificada.

NOTA: Tomar temperatura de cocción del alimento

NOTA: Tomar temperatura de cocción del alimento



Picadillo de lentejas con molida de res

Ingredientes	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Lenteja (g)	35	1/3 de taza
Molida de res sin grasa (g)	6	
Zanahoria (g)	35	
Chicharo (g)	15	
Aceite vegetal (ml)	0.3	
Sal (g)	0.02	
Hojas de laurel (g)	0.02	

Salsa de jitomate

- Ver preparación en apartado de RECETAS GENERALES.

Arroz con verduras

Ingredientes	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Arroz (g)	8	1/3 de taza
Calabacita (g)	40	
Pimiento morrón (g)	8	
Aceite vegetal (ml)	0.3	

Fruta

Ingredientes	Cantidad a comprar
Fruta de temporada (g)	70

Preparación

- Lavar y desinfectar.
- Pesar y servir.

Preparación

- Limpiar, enjuagar y remojar con agua potable las lentejas un día antes y escurrir.
- Cocer las lentejas con agua potable y escurrir.
- Lavar, desinfectar las verduras. • Limpiar, enjuagar
- Pelar y picar en cuadros pequeños la zanahoria.
- En una paellera, colocar un poco de aceite, sofreír cebolla y ajo finamente picados. Posteriormente agregar la carne de res, zanahoria, chícharo y lentejas, mezclar y verificar cocción.
- Agregar la salsa de jitomate.
- Agregar especias naturales al gusto y servir.

Tortilla de maíz

- Una pieza o 30 g.

Leche descremada

- Limpiar los envases de leche, agitar y servir (250 ml).

Preparación

- Limpiar el arroz, enjuagar con agua potable y reservar.
- Lavar, desinfectar y picar las verduras.
- En una paellera añadir aceite, sofreír cebolla y ajo, agregar el arroz e incorporar el pimiento y cuando el arroz esté dorado, agregar la calabacita.
- Integrar todos los ingredientes.
- Agregar agua potable y sazonar con sal, cocinar a fuego lento. Servir.

TIP: El pimiento también se puede usar licuado con ajo y cebolla en el agua de cocción para obtener un arroz rojo.

NOTA: Tomar temperatura de cocción del alimento



Mollete con pico de gallo

Ingredientes	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Bolillo integral (g)	30	1 mitad
Queso panela (g)	25	1 rebanada
Frijoles refritos (g)	16	1 y 1/2 cda

Pico de gallo

Ingredientes	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Jitomate (g)	18	Una cucharada sopera
Cebolla (g)	0.3	
Cilantro (g)	0.02	
Limón (g)	0.5	
Sal (g)	0.02	

Ensalada tricolor

Ingredientes	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Jícama (g)	25	1/3 de taza
Pepino (g)	25	
Betabel (g)	25	
Semillas de girasol (g)	4	

Fruta

Ingredientes	Cantidad a comprar
Fruta de temporada (g)	100

Preparación

- Lavar y desinfectar.
- Pesar y servir.

Preparación

- Cortar por la mitad el bolillo y retirarle el migajón.
- Untar los frijoles en el bolillo.
- Lavar el empaque del queso panela, posteriormente rebanar, pesar y agregar al mollete.
- En la paellera tostar a fuego lento.
- Servir.

Preparación

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Partir a la mitad el jitomate, retirar las semillas y picar en cuadros, picar finamente la cebolla.
- Mezclar los ingredientes en un recipiente con jugo de limón, un poco de sal y cilantro.
- Colocar sobre el mollete el pico de gallo.
- Servir.

Preparación

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Cortar los extremos, retirar cáscara, rallar y colocar las semillas de girasol sobre las verduras (en caso de requerirse, machacar las semillas).

Frijoles refritos

- Ver preparación en apartado de RECETAS GENERALES

Agua natural

- Servir 1 vaso (250ml) de agua purificada.

NOTA: Tomar temperatura de cocción del alimento



Quesadilla Campirana

Ingredientes	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Tortilla de maíz	30	1 pieza
Pechuga de Pollo (g)	22	Una cucharada y media (sopera)
Espinaca (g)	29	
Chayote (g)	10	
Granos de elote (g)	5	
Cebolla (g)	0.5	
Aceite vegetal (ml)	0.5	
Queso oaxaca (g)	8	Una cucharada
Frijol refrito (g)	4	Una cucharadita
Sal (g)	0.02	

Pepino

Ingredientes	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Pepino (g)	30	1/2 de taza

Licúado de plátano con nuez

Ingredientes	Cantidad a comprar
Plátano (g)	80
Nuez (g)	2
Leche descremada (ml)	250
Esencia de vainilla (ml)	0.25

Preparación

- Limpiar a chorro de agua y desinfectar la espinaca, posteriormente picar.
- Lavar y desinfectar el chayote.
- Lavar y cocer los granos de elote.
- Lavar los empaques de queso oaxaca y deshebrar.
- Cocer el pollo con ajo, cebolla y sal, posteriormente deshebrar.
- En una paellera agregar un poco de aceite y sofreír la cebolla, agregar el pollo cocido, integrar espinacas, chayote, elote.
- En la tortilla caliente agregar los frijoles, colocar la preparación de verduras, queso y gratinar.
- Servir.

Frijol refrito, ver preparación en apartado de RECETAS GENERALES

Preparación

- Lavar, desinfectar, pelar (opcional)
- Cortar en rodajas o bastones y servir.

Preparación

- Limpiar los envases de leche, agitar y vaciar en la licuadora.
- Lavar y desinfectar la fruta.
- Licuar el plátano, nuez, esencia de vainilla y leche descremada.
- Servir .

NOTA: Tomar temperatura de cocción del alimento



Calabacitas con pollo, elote y queso en salsa de jitomate

Ingredientes	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Calabacita (g)	50	1/2 de taza
Granos de elote (g)	15	
Queso fresco (g)	5	
Pechuga de pollo (g)	22	
Cebolla (g)	0.3	
Ajo (g)	0.3	Al gusto
Epazote o cilantro (g)	0.02	
Aceite (ml)	0.5	
Sal (g)	0.02	

Salsa de jitomate

- Ver preparación en apartado de RECETAS GENERALES.

Frijoles de olla

Ingredientes	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Frijol (g)	17.5	1/4 de taza

Fruta

Ingredientes	Cantidad a comprar
Fruta de temporada (g)	100

Preparación

- Lavar y desinfectar.
- Pesar y servir.

Preparación

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Lavar y cocer los granos de elote.
- Cocer la pechuga de pollo con ajo y cebolla posteriormente deshebrar.
- Cortar la calabacita en cubos, retirar la semilla.
- En una paellera agregar un poco de aceite, calabaza, granos de elote y salsa de jitomate, cocinar por unos minutos y al final agregar el pollo.
- Agregar epazote o cilantro para sazonar. Servir.

Leche descremada

- Limpiar los envases de leche, agitar y servir (250 ml).

Tortilla de maíz

- Una pieza o 30 g.

Preparación

- Ver preparación en RECETAS GENERALES.

NOTA: Tomar temperatura de cocción del alimento



Enfrijoladas con pollo

Ingredientes	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Tortilla de maíz (g)	30	1 pieza
Frijol (g)	17.5	1/2 taza molido
Pechuga de pollo (g)	20	2 cucharadas
Queso panela (g)	10	1 cucharada
Cebolla (g)	0.3	
Ajo (g)	0.3	
Cilantro (g)	0.02	
Aceite vegetal (ml)	0.5	
Sal (g)	0.02	
Arroz (g)	10	1 cucharada

Verduras al vapor

Ingredientes	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Zanahoria (g)	20	1/3 de taza
Ejote (g)	10	
Calabacita (g)	11	
Chayote (g)	13	
Perejil (g)	0.02	

Fruta

Ingredientes	Cantidad a comprar
Fruta de temporada (g)	150

Preparación

- Lavar y desinfectar.
- Pesar y servir.

Preparación

- Lavar y desinfectar el cilantro, picar finamente y reservar.
- Cocer el pollo con ajo, cebolla, deshebrar y conservar el caldo.
- Limpiar el arroz, enjuagar con agua potable y reservar.
- En una paellera añadir un poco de aceite, sofreír cebolla y ajo, agregar el arroz.
- Agregar agua potable, sazonar con sal, cocinar a fuego lento. Servir
- Limpiar, enjuagar y remojar los frijoles un día antes, deshechar el agua y cocer con agua potable en olla express con ajo, cebolla y sal.
- Lavar el empaque del queso y rallar.
- Licuar los frijoles con el caldo, ajo y cebolla de cocción, hasta espesar. En una paellera agregar un poco de aceite, la mezcla y el caldo de pollo. Calentar a fuego lento.
- Pasar las tortillas SIN FREÍR por la mezcla de los frijoles, doblar y decorar con el pollo deshebrado, queso y cilantro.
- Servir el arroz previamente cocido.

Preparación

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Pelar y picar en cubos la calabaza, chayote y zanahoria.
- Lavar y desinfectar los ejotes, retirar los extremos y cortar en trozos pequeños.
- En una paellera cocer la verdura al vapor con una mínima cantidad de agua potable.
- Servir.

Agua natural

- Servir 1 vaso (250ml) de agua purificada.

NOTA: Tomar temperatura de cocción del alimento



Huevo con ejotes

Ingredientes	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Huevo (g)	45	3/4 de taza
Ejote (g)	40	
Cebolla (g)	0.3	
Aceite vegetal (ml)	0.5	
Sal (g)	0.02	

Preparación

- Lavar el huevo al momento de utilizar (revisar en apartado: Manejo de Alimentos).
- Limpiar, lavar y picar el ejote. Poner a cocer, escurrir.
- Poner a calentar un poco de aceite en una paellera, lavar la cebolla, picar finamente y acitronar, agregar el huevo con los ejotes, mover constantemente hasta lograr su cocción.
- Servir.

Lentejas

Ingredientes	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Lentejas (g)	16	1/4 de taza
Cebolla (g)	0.3	
Ajo (g)	0.3	
Sal (g)	0.02	

Preparación

- Poner a remojar un día antes las lentejas , enjuagar.
- Cocer las lentejas con ajo, cebolla y sal.
- Servir secas o caldosas.

Fruta

Ingredientes	Cantidad a comprar
Fruta de temporada (g)	120

Preparación

- Lavar y desinfectar.
- Pesar y servir.

Tortilla de maíz

- Una pieza o 30 g.

Agua natural

- Servir 1 vaso (250ml) de agua purificada.

NOTA: Tomar temperatura de cocción del alimento



Tinga de zanahoria con pollo

Ingredientes	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Zanahoria (g)	30	1/4 de taza
Pechuga de pollo deshebrada (g)	30	
Chícharo (g)	5	
Aceite vegetal (ml)	0.3	
Sal (g)	0.02	

Salsa de jitomate

- Ver preparación en apartado de RECETAS GENERALES.

Frijoles de olla

Ingredientes	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Frijol (g)	10	2 cucharadas

Fruta

Ingredientes	Cantidad a comprar
Fruta de temporada (g)	70

Preparación

- Cocer el pollo con ajo y cebolla. Deshebrar y conservar el caldo.
- Lavar y desinfectar las verduras.
- Pelar, limpiar, desinfectar, cocer y escurrir los chícharos. Reservar.
- Pelar la zanahoria, rallar y reservar.
- Filetear finamente la cebolla.
- Licuar el jitomate con ajo, cebolla y poca cantidad de agua potable. Colar.
- En una paellera agregar un poco de aceite, sofreír la cebolla fileteada, agregar la zanahoria rallada, mover constantemente..
- Agregar pollo, salsa de jitomate, chícharos y sazonar.
- Servir.

Preparación

- Ver preparación en RECETAS GENERALES.

Tortilla de maíz

- Una pieza o 30 g.

Leche descremada

- Limpiar los envases de leche, agitar y servir (250 ml).

NOTA: Tomar temperatura de cocción del alimento



Sope con nopales

Ingredientes	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Harina de maíz nixtamalizado (g)	25	1/3 taza de mezcla
Ajonjolí (g)	3	
Frijol refrito (g)	11	1/3 taza de mezcla
Cebolla (g) (frijol)	0.25	
Ajo (g) (frijol)	0.3	
Aceite (ml) (frijol)	0.25	
Nopal crudo (g)	17	1/3 taza de mezcla
Jitomate (g)	10	
Cebolla (g)	1	
Queso panela (g)	14	
Orégano (g)	0.02	
Aceite (ml)	0.5	
Sal (g)	0.02	

Preparación

- En un recipiente agregar harina de maíz, sal y agua potable. Incorporar los ingredientes, añadir ajonjolí a la mezcla y formar los sopos.
- En un comal, agregar un poco de aceite y calentar los sopos verificando cocción.
- Lavar, desinfectar y picar el jitomate retirando la semilla.
- Lavar, desinfectar, enjuagar y picar en cuadros el nopal con agua potable fría y escurrir.
- Cocer los nopales con poca agua potable y escurrir.
- En una paellera agregar poco aceite, sofreír ajo y cebolla. Agregar nopales, sal, óregano y posteriormente el jitomate.
- Agregar frijol, nopal y queso rallado al sope.
- Servir.

Sopa de fideo integral con pollo

Ingredientes	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Sopa de pasta integral (g)	4	1/4 de taza
Pechuga de pollo (g)	28	
Zanahoria (g)	27	
Aceite (ml)	0.25	

Preparación

- Cocer el pollo con ajo y cebolla. Deshebrar y conservar el caldo.
- Lavar, desinfectar, pelar y picar en cuadritos la zanahoria.
- En una paellera sofreír la pasta integral y posteriormente agregar el caldo, zanahoria y pollo.
- Sazonar con poca sal y servir.

Fruta

Ingredientes	Cantidad a comprar
Fruta de temporada (g)	100

Preparación

- Lavar y desinfectar.
- Pesar y servir.

Agua natural

- Servir 1 vaso (250ml) de agua purificada.

NOTA: Tomar temperatura de cocción del alimento



Enchiladas verdes con pollo, queso y verdura

Ingredientes	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Tortilla de maíz	30	1 pieza
Pechuga de pollo (g)	10	1 cucharada
Queso fresco (g)	3	1 cucharada
Champiñón (g)	8	1/4 de taza
Calabacita (g)	20	3/4 de taza
Cebolla (g)	0.5	
Aceite (ml)	0.5	
Espinaca (g) (salsa)	20	
Sal (g)	0.02	

Fruta

Ingredientes	Cantidad a comprar
Fruta de temporada (g)	80

Preparación

- Lavar y desinfectar.
- Pesar y servir.

Preparación

- Cocer el pollo con ajo y cebolla, deshebrar. Conservar el caldo.
- Lavar y desinfectar las verduras.
- Salsa verde, ver preparación en RECETAS GENERALES.
- En una paellera añadir un poco de aceite, sofreír cebolla y verter la salsa verde.
- Agregar el resto del caldo de pollo y poca sal.
- Lavar los empaques de queso y rallarlo.
- Cortar en cubos pequeños y cocer las verduras.
- En una paellera añadir un poco de aceite, sofreír la cebolla, verduras y el pollo deshebrado.
- Rellenar las tortillas con la mezcla anterior, bañarlas con la salsa verde y decorar con el queso rallado. Servir.

Salsa verde

- Ver preparación en apartado de RECETAS GENERALES

Leche descremada

- Limpiar los envases de leche, agitar y servir (250 ml).

NOTA: Tomar temperatura de cocción del alimento

Milanesa de res con verduras

Ingredientes	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Carne molida de res sin grasa (g)	25	1/3 taza
Zanahoria (g)	20	
Espinaca (g)	5	
Cebolla (g)	0.3	
Ajo (g)	0.3	
Cilantro (g)	0.02	
Huevo (g)	8	
Aceite (ml)	0.5	
Sal (g)	0.02	

Preparación

- Lavar, desinfectar, pelar y rallar la zanahoria.
- Lavar, desinfectar y picar la espinaca.
- Lavar, desinfectar y picar finamente el perejil.
- Lavar el huevo al momento de utilizar (revisar en apartado: Manejo de Alimentos).
- Picar finamente cebolla y ajo.
- En un recipiente agregar la carne molida de res, perejil, huevo, zanahoria rallada, espinaca y poca sal.
- Formar las milanesas, cocinar en una plancha con un poco de aceite y verificar la cocción de ambos lados.
- Servir.

Papas salteadas

Ingredientes	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Papa (g)	40	1/4 de taza
Queso fresco (g)	10	
Brócoli (g)	15	
Pimiento (g)	2	
Cebolla (g)	0.3	
Ajo (g)	0.3	
Aceite (ml)	0.5	

Preparación

- Lavar, desinfectar y picar la verdura.
- Lavar el empaque del queso panela y rallar. Reservar.
- Lavar, desinfectar, pelar y cocer las papas con poca sal.
- En una paellera sofreír cebolla, ajo y pimiento, posteriormente agregar el brócoli picado y la papa. Mezclar hasta integrar los ingredientes.
- Agregar queso panela y servir.

Tortilla de maíz

- Una pieza o 30 g.

Agua natural

- Servir 1 vaso (250ml) de agua purificada.

Frutas

Ingredientes	Cantidad a comprar
Fruta de temporada (g)	100

Preparación

- Lavar y desinfectar la fruta.
- Pesar y servir.

NOTA: Tomar temperatura de cocción del alimento



Huevo con nopales y papa en salsa verde

Ingredientes	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Huevo (g)	25	1/2 taza
Nopal (g)	21	
Papa (g)	20	
Aceite vegetal (ml)	0.8	
Sal (g)	0.02	

Preparación

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Picar los nopales y en una paellera con agua potable, hervir y colar.
- Lavar, desinfectar, pelar, cortar y cocer las papas con poca sal.
- Lavar el huevo al momento de utilizar (revisar en apartado: Manejo de Alimentos).
- En una paellera agregar aceite, verter el huevo, mover constantemente por unos minutos y posteriormente agregar nopales y papa.
- Agregar salsa verde, sazonar con sal y orégano al gusto. Hervir.

Salsa verde

- Ver preparación en apartado de RECETAS GENERALES

Leche descremada

- Limpiar los envases de leche, agitar y servir (250 ml).

Alubias a la jardinera

Ingredientes	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Alubias (g)	4	3/4 de taza
Espinaca (g)	35	
Zanahoria (g)	20	
Col (g)	11	
Apio (g)	10	
Codito integral (g)	3	
Aceite vegetal (ml)	0.5	
Perejil (g)	0.02	
Sal (g)	0.02	

Preparación

- Limpiar, enjuagar y remojar un día antes las alubias.
- Cocer en una olla express con ajo, sal, cebolla y aceite vegetal.
- Cocer la pasta de codito integral con agua potable, escurrir y reservar.
- Lavar y desinfectar las verduras.
- Pelar, picar en cubos la zanahoria y cortar la espinaca.
- En una budinera, hervir jitomate, ajo, cebolla con agua potable y posteriormente licuar.
- En una paellera añadir poco aceite, sofreír la salsa de jitomate, añadir la verdura, pasta integral, sazonar con sal y perejil.
- Servir secas o caldosas.

Frutas

Ingredientes	Cantidad a comprar
Fruta de temporada (g)	80

Preparación

- Lavar y desinfectar la fruta.
- Pesar y servir.

Tortilla de maíz

- Una pieza o 30 g.

NOTA: Tomar temperatura de cocción del alimento



Quesadilla de acelga

Ingredientes	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Tortilla de maíz (g)	30	Una pieza
Queso oaxaca (g)	20	Una cucharada
Granos de elote (g)	10	1/4 de taza
Acelga (g)	32	
Cebolla (g)	0.3	
Aceite vegetal (ml)	0.25	

Preparación

- Limpiar, lavar a chorro de agua y desinfectar las acelgas. Escurrir.
- Picar o filetear las acelgas.
- Lavar y cocer los granos de elote.
- En una paellera agregar un poco de aceite, sofreír ajo, cebolla y agregar las acelgas. Mover constantemente y reservar.
- Lavar el empaque de queso, pesar y cortar en cuadritos.
- En una tortilla agregar queso oaxaca, doblar y añadir la porción de acelga con los granos de elote.
- En una paellera, comal o plancha, calentar las quesadillas hasta gratinar.

Lentejas a la mexicana

Ingredientes	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Lenteja (g)	33	1/2 de taza
Jitomate (g)	20	
Zanahoria (g)	20	
Ajo (g)	0.3	
Cebolla (g)	0.5	
Cilantro (g)	0.02	
Aceite vegetal (ml)	0.25	

Preparación

- Limpiar, enjuagar y remojar con agua potable un día antes las lentejas, escurrir y cocer con ajo, cebolla y un poco de sal.
- Lavar, desinfectar y cortar en cuadritos el jitomate.
- Lavar y desinfectar el cilantro.
- En una paellera agregar un poco de aceite, sofreír la cebolla, agregar el jitomate, lentejas, cilantro, poca sal y sazonar.

Fruta

Ingredientes	Cantidad a comprar
Fruta de temporada (g)	150

Preparación

- Lavar y desinfectar.
- Pesar y servir.

Agua natural

- Servir 1 vaso (250ml) de agua purificada.

NOTA: Tomar temperatura de cocción del alimento



Taco o tostada de atún o sardina a la mexicana

Ingredientes	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Atún en agua o sardina (masa drenada) (g)	20	1/3 de taza
Jitomate (g)	25	
Cebolla (g)	1	
Ajo (g)	0.3	
Ejote (g)	15	
Tortilla de maíz (g)	30	Una pieza
Cilantro (g)	0.02	
Aceite (ml)	0.5	
Sal (g)	0.02	

Preparación

- Lavar la lata de atún y secar. Abrir, escurrir y desmenuzar.
- Lavar, desinfectar y picar finamente el cilantro
- Limpiar, lavar y picar el ejote en trozos pequeños, cocer, escurrir y reservar
- Lavar, desinfectar y picar el jitomate retirando las semillas
- Lavar, desinfectar y picar finamente la cebolla
- En una paellera agregar un poco de aceite, sofreír cebolla, ajo y posteriormente agregar atún, jitomate y ejote
- En una tortilla colocar la porción preparada de atún y calentar.
- Servir.

* LA LATA DE ATÚN NO DEBE EXCEDER DE 300 mg DE SODIO POR CADA 100g DE PRODUCTO. PREFERIR MARCAS QUE ESPECIFIQUEN QUE NO CONTIENEN SOYA
* EN CASO DE UTILIZAR TOSTADA HORNEADA CONSIDERAR 1 PIEZA O 13 g

Frijoles de olla

Ingredientes	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Frijol (g)	17.5	1/4 de taza
Queso fresco (g)	5	1 cucharadita

Preparación

- Ver preparación en RECETAS GENERALES.
- Añadir el queso fresco.

Fruta de temporada

Ingredientes	Cantidad a comprar
Mango (g)	100
Nuez (g)	5

Preparación

- Lavar, desinfectar y pesar la fruta.
- Decorar con nuez troceada.

*En caso de que el precio de la nuez esté elevado se puede sustituir con semillas de girasol, cacahuete, pepitas de calabaza

Agua natural

- Servir 1 vaso (250ml) de agua purificada.

NOTA: Tomar temperatura de cocción del alimento



INFORMACIÓN ADICIONAL

FRUTAS Y VERDURAS
DE TEMPORADA

Recuerda que puedes intercambiar las frutas y verduras del menú de acuerdo a la época del año

PARA EVITAR ATRAGANTAMIENTO SE SUGIERE PICAR EN TROZOS PEQUEÑOS PARA QUE EL NIÑO PUEDA MASTICARLO MEJOR

Frutas	Cantidad a comprar
Papaya	120 a 150 g
Piña	
Sandía	
Melón	
Mango	80 a 100 g
Mandarina	
Plátano	
Toronja	
Tuna	
Naranja	70 a 80 g
Guayaba	
Pera	
Plátano dominico	
Durazno	
Manzana	

Pueden combinarse entre sí o ser una sola fruta

Nota: Se recomienda no comprar fresas y uvas

Diario Oficial de la Federación. Secretaría de Salud SSA. Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. México: Secretaría de Salud; 2012.

Verduras

Acelga	Flor de calabaza
Apio	Germen de alfalfa o soya
Betabel	Hongos
Brócoli	Jícama
Calabacita	Jitomate
Champiñón	Lechuga
Chayote	Nopal
Chícharo	Pepino
Chilacayote	Pimiento
Col	Porro
Coliflor	Quelite
Ejotes	Setas
Espárragos	Verdolagas
Espinacas	Zanahoria

Pueden combinarse entre sí o ser una sola verdura

Tablas de composición de alimentos y productos alimenticios mexicanos.

Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubirán", Ciudad de México, 2015.

Pérez Lizaur AB y cols. SMAE, Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 4ª ed, 2014.

 Profeco.gob.mx

Tip: Para darle un sabor especial a las comidas agrega cilantro, perejil, albahaca, orégano, canela, jengibre, jugo de limón, romero, laurel, clavo, esencia de vainilla, etc. Esto ayuda a usar menos sal y azúcar y dará más sabor a los platillos.

Salsa de jitomate

Ingredientes	Cantidad a comprar
Jitomate (g)	30
Ajo (g)	0.3
Cebolla (g)	0.3
Aceite vegetal (ml)	0.25
Sal (g)	0.02

Preparación

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Licuar el jitomate, con cebolla, ajo y colar.
- En una paellera agregar una cantidad mínima de aceite para sazonar la salsa con una pizca de sal.
- Hervir.
- Servir.

Salsa verde

Ingredientes	Cantidad a comprar
Tomate (g)	30
Ajo (g)	0.3
Cebolla (g)	0.3
Cilantro o perejil (g)	0.02
Aceite vegetal (ml)	0.25
Sal (g)	0.02

Preparación

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Licuar el tomate, con cebolla, ajo y colar.
- En una paellera agregar una cantidad mínima de aceite para sazonar la salsa con una pizca de sal.
- Hervir.
- Servir.

Frijoles de la olla

Ingredientes	Cantidad a comprar
Frijol (g)	17.5
Cebolla (g)	0.3
Ajo (g)	0.3
Aceite vegetal (ml)	0.25
Sal (g)	0.02

Preparación

- Limpiar, enjuagar y remojar con agua potable un día antes los frijoles.
- Cocer en una olla express con ajo, sal y cebolla.
- Una vez cocidos, servir.

Frijoles refritos

Ingredientes	Cantidad a comprar
Frijol (g)	17.5
Cebolla (g)	0.3
Ajo (g)	0.3
Aceite vegetal (ml)	0.25
Sal (g)	0.02

Preparación

- Limpiar, enjuagar y remojar con agua potable un día antes los frijoles.
- Cocer en una olla express con ajo, sal y cebolla.
- En una paellera agregar una cantidad mínima de aceite, machacar los frijoles y refreírlos.
- Servir.

Compras

Cada menú de este recetario hace referencia a los ingredientes que se necesitan para la elaboración de una porción

A continuación se presenta un ejemplo de menú

Ingredientes	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Huevo (g)	25	Media pieza
Plátano (g)	80	Media pieza

Cantidad a comprar: cantidad de gramos o mililitros que se comprará multiplicado por la cantidad de raciones. **Ejemplo, si mi matrícula es de 200 alumnos debo multiplicar este número por el peso bruto**

200 alumnos x 25 g = 5000 g o 5 kg
por lo tanto se comprarán 5 kilogramos de huevo

Porción final a servir: usa tus tazas medidoras para servir el alimento ya preparado

Lista de NO permitidos

La siguiente lista de alimentos no pueden integrarse en los menús:

1. Por ser fuente importante de azúcar:

- a. Leche condensada
- b. Azúcar de mesa
- c. Chocolate en polvo
- d. Mermelada, miel, gelatina, jarabes, ate o cajeta
- e. Fruta en almíbar
- f. Jugos de fruta natural o industrializado
- g. Salsa cátsup
- h. Polvo para preparar agua
- i. Bebidas deportivas
- j. Gelatina con o sin azúcar
- k. Avena saborizada

2. Por ser fuente importante de harinas refinadas:

- a. Cereales de caja, galletas, pan dulce, pastelillos o hot cakes.
- b. Bolillo o espagueti blanco
- c. Harina refinada blanca
- d. Atoles de harinas refinadas
- e. Tortilla de harina

3. Por ser fuente importante de grasa:

- a. Botanas fritas
- b. Embutidos (jamón, salchicha, chorizo, tocino)
- c. Alimentos empanizados, capeados o fritos

- d. Margarina, mantequilla, manteca, mayonesa, crema, chicharrón
- e. Tostadas fritas
- f. Atún en aceite
- g. Queso amarillo, queso doble crema, manchego

4. Por ser fuente de sodio (sal):

- a. Consomé de pollo en polvo o en cubo
- b. Sopa instantánea
- c. Galleta saladas
- d. Salsa de soya
- e. Salsa para botana
- f. Verduras y elotes enlatados

5. Otros

- a. Soya texturizada
- b. Edulcorantes (aspartame, estevia, acesulfame K)
- c. Productos a granel (quesos, cereales y leguminosas)
- d. Leche entera
- e. Productos imitación leche
- f. Cualquier insumo que por su apariencia puedan parecer dulces o golosinas

ES IMPORTANTE RECORDAR QUE NO SE AUTORIZARÁ EL USO DEL RECURSO ECONÓMICO PARA LA COMPRA DE ESTOS ALIMENTOS

Sabías qué...

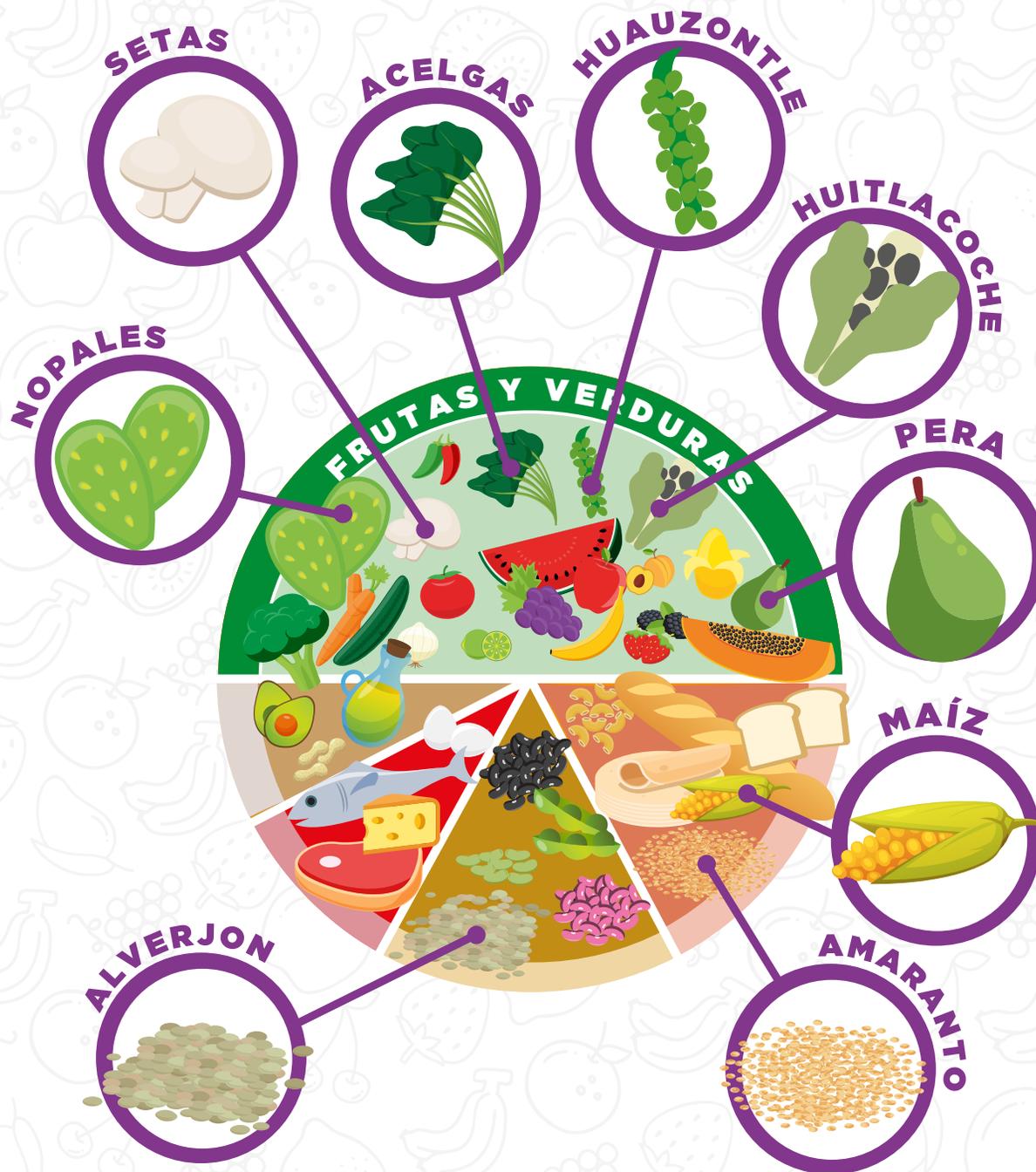
Las alcaldías que producen nopal son:

Milpa Alta
Tláhuac
Tlalpan
Xochimilco.

*Resultados del Censo Agropecuario 2022 para la Ciudad de México, INEGI. Disponible en:
https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/CA_Def/CA_Def2022.pdf

A nivel nacional la Ciudad de México ocupa:

- 20. lugar de producción del nopal
- 40. en amaranto
- 70. en frambuesa
- 80. en pera
- 90. en zarzamora



Plato del bien comer regionalizado

10 RECOMENDACIONES Para la población mexicana

10 RECOMENDACIONES Para la población mexicana

- 1** Durante los primeros 6 meses de vida, los bebés necesitan solo leche materna, después, complementar su alimentación junto con otros alimentos nutritivos y variados, hasta por lo menos los dos años de edad.



- 2** Más verduras y frutas frescas en todas nuestras comidas. Las de temporada, que son más económicas y, cuando sea posible, las de producción local.

- 3** Consumamos diariamente frijoles, lentejas o habas, preparados como guisados, sopas o con verduras, tienen proteínas y fibra, son prácticos y económicos.



- 4** Elijamos cereales integrales o de granos enteros, como tortillas de maíz, avena, arroz, o tubérculos como la papa, tienen vitaminas, fibra y dan energía.

- 5** Comamos menos carne de res y carnes procesadas. En su lugar, consumamos más frijoles, lentejas, huevo, pollo o pescado. Por nuestra salud y la del planeta, elijamos más alimentos de origen vegetal.



- 6** Evitemos los alimentos ultraprocesados como embutidos, papitas, galletas, pan dulce y cereales de caja, ya que tienen mucha grasa, sal y/o azúcar. Elijamos los alimentos sin sellos o con el menor número de sellos.

- 7** Tomemos agua natural a lo largo del día y con todas nuestras comidas, en lugar de bebidas azucaradas como refrescos, jugos, aguas preparadas con sobres en polvo y bebidas deportivas, que pueden dañar nuestra salud.



- 8** Evitemos el consumo de alcohol, por el bienestar de nuestra salud física y mental y de nuestras familias.

- 9** Hagamos más actividad física como caminar, correr o bailar, en lugar de pasar tiempo sentados o frente a la pantalla (celulares, televisión, videojuegos y otros dispositivos electrónicos). ¡Cada movimiento cuenta!



- 10** Disfrutemos de nuestros alimentos en familia o con amigos cuando sea posible. Participemos todas y todos en la planeación y preparación de las comidas, sin desperdiciar alimentos.

Para mayor información, contactar a:

Dirección General de Promoción de la Salud - Correo: zaira.valderrama@bslud.gob.mx
Dirección de Políticas y Programas de Nutrición, CINYS, INSP - Correo: bonvecchini@insp.mx

El desarrollo de estos materiales ha sido posible gracias a la contribución técnica y financiera de UNICEF.

Este programa de apoyo técnico y financiero de UNICEF forma parte de un conjunto de actividades de apoyo técnico y financiero de UNICEF.



SSA | INSP | UNICEF

Guías Alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023.
Modificado de: SSA, INSP, UNICEF. 2023.

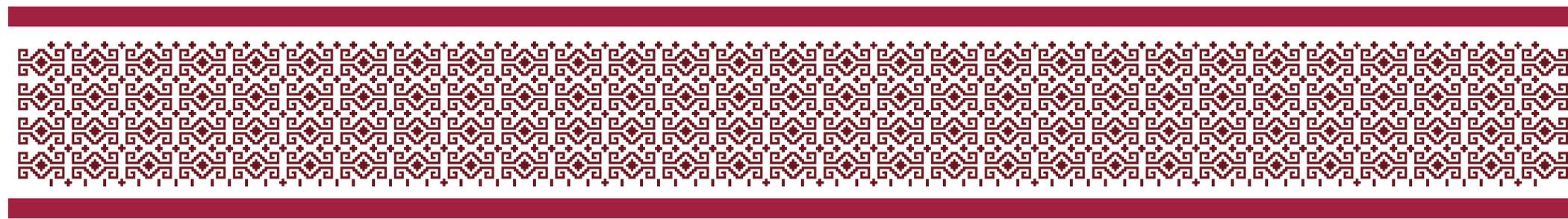


DIRECTORIO

Dirección General
del Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia
Ciudad de México

Dirección Ejecutiva de Centros de Educación
Inicial y Alimentación DIF Ciudad de México

Dirección de Alimentación a la Infancia
DIF Ciudad de México



P L A N P I L O T O



EN LA

ESCUELA

SAZÓN PARA EL BIENESTAR

ALIMENTOS ESCOLARES EN MODALIDAD CALIENTE





GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

DIF



Instituto Nacional
de Salud Pública

PLAN PILOTO



EN LA
ESCUELA
SAZÓN PARA EL BIENESTAR

ALIMENTOS ESCOLARES EN MODALIDAD CALIENTE