Frijoles de la olla							
Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Frijol **(Leg)**	3 cucharadas de frijol crudo	35.00	g	0.35	Kg	1.75	Kg
Ajo **(Con)**	1/2 diente	0.55	g	0.01	Kg	0.03	Kg
Sal **(Con)**	pizca	1.00	g	0.01	Kg	0.05	Kg
	Preparación:						
	1. Cocer el frijol en agua con el ajo y sal						
	2. Servir.						

Agua potable							
Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Agua potable	2 vasos	500.00	ml	5.00	Lt	25.00	Lt
	Preparación:						
	1. Hervir o desinfectar el agua y servir.						

Melón							
Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Melón **(F)**	1/2 taza	80.00	g	0.80	Kg	4.00	Kg
	Preparación:						
	1. Lavar y picar el melón						
	2. Picar el melón						
	3. Servir						

Grupos de alimentos: **(V)**=Verduras; (F)=Frutas; **(C)**=Cereales y tubérculos; **(Leg)**=Leguminosas; **(POA)**=Productos de Origen Animal; **(G)**=Grasas; **(L)**=Leche y yogurt; (Az)=Azúcares; **(Con)**=Condimentos.

DESAYUNO MENÚ 12

Pera

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Pera (F)	1 pieza de pera	231.00	g	2.31	Kg	11.55	Kg

Preparación:

1. Lavar la fruta y servir.

Enchiladas de espinaca

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Queso fresco (POA)	20 g	20.00	g	0.20	Kg	1.00	Kg
Espinaca (V)	1 taza	60.00	g	0.60	Kg	3.00	Kg
Jitomate (V)	1/2 pieza	60.00	g	0.60	Kg	3.00	Kg
Cebolla (V)	1/2 pieza	140.00	g	1.40	Kg	7.00	Kg
Ajo (Con)	1/2 diente	0.55	g	0.01	Kg	0.03	Kg
Aceite vegetal (G)	1 cucharadita	5.00	ml	0.05	Lt	0.25	Lt
Tortilla de maíz (C)	2 pieza	60.00	g	0.60	Kg	3.00	Kg

Preparación:

1. Lavar y desinfectar la espinaca y los demás vegetales.
2. Cortar la espinaca y picar la cebolla.
3. Acitronar la cebolla, la espinaca y el jitomate con la cantidad de aceite sugerida.
4. Reservar.
5. Cortar el queso en cuadritos.
6. Licuar el jitomate con cebolla y ajo.
7. Poner la salsa en el sartén y dejar hervir por 15 minutos.
8. Armar las enchiladas con queso y espinacas.
9. Pasar por la salsa las enchiladas.
10. Servir.

Frijoles de la olla							
Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Frijol (Leg)	3 cucharadas de frijol crudo	35.00	g	0.35	Kg	1.75	Kg
Ajo (Con)	1/2 diente	0.55	g	0.01	Kg	0.03	Kg
Sal (Con)	pizca	1.00	g	0.01	Kg	0.05	Kg

Preparación:

1. Cocer el frijol en agua con el ajo y sal.
2. Servir.

Leche							
Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Leche de vaca semidescremada fortificada (L)	1/2 taza	120.00	ml	1.20	Lt	6.00	Lt

Preparación:

1. Servir la leche semidescremada.

COMIDA MENÚ 12

Arroz verde							
Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Chile poblano (V)	1 pieza	64.00	g	0.64	Kg	3.20	Kg
Cilantro (V)	3 rama	12.00	g	0.12	Kg	0.60	Kg
Ajo (Con)	1/2 diente	0.55	g	0.01	Kg	0.03	Kg
Cebolla (V)	1/4 pieza	69.50	g	0.70	Kg	3.48	Kg
Aceite vegetal (G)	1 cucharadita	5.00	ml	0.05	Lt	0.25	Lt
Arroz crudo (C)	1/2 taza	35.00	g	0.35	Kg	1.75	Kg

Preparación:

1. Lavar y desinfectar el cilantro y la cebolla.
2. Remojar el arroz en agua.
3. Asar, despellejar y desvenar el chile poblano.
4. Licuar el chile con ajo, cebolla y cilantro.

5. Agrega el arroz en una cacerola con aceite caliente.
6. Verter el chile molido sobre el arroz y agua, hasta completar 1 taza.
7. En cuanto empiece a hervir bajar la lumbre, tapar y dejarlo por 15 minutos.
8. Apagar pero no destapar y dejar reposar por 10 minutos.

Jitomates rellenos de atún

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Atún en agua **(POA)**	2/3 de lata	62.50	g	0.63	Kg	3.13	Kg
Queso fresco **(POA)**	20 g	20.00	g	0.20	Kg	1.00	Kg
Jitomate **(V)**	1 pieza	150.00	g	1.50	Kg	7.50	Kg
Apio **(V)**	3/4 de taza	75.00	g	0.75	Kg	3.75	Kg
Tortilla de maíz **(C)**	1 pieza	30.00	g	0.30	Kg	1.50	Kg
Pimienta **(Con)**	1 pizca	0.88	g	0.01	Kg	0.04	Kg
Hojas de laurel **(Con)**	1/2 hoja	1.25	g	0.01	Kg	0.06	Kg

Preparación:

1. Lavar el jitomate y el aguacate.
2. Cortar un poco el jitomate por la parte en donde va unido a la rama.
3. Con una cuchara vaciar el jitomate.
4. Voltear el jitomate para que escurra el jugo del jitomate.
5. Picar el apio y el queso.
6. Mezclar el atún con el apio y el queso.
7. Agregar las hojas de laurel y la pimienta a la mezcla.
8. Rellenar el jitomate.
9. Servir acompañado de tortilla.

Frijoles de la olla

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Frijol **(Leg)**	3 cucharadas de frijol crudo	35.00	g	0.35	Kg	1.75	Kg
Ajo **(Con)**	1/2 diente	0.55	g	0.01	Kg	0.03	Kg
Sal **(Con)**	pizca	1.00	g	0.01	Kg	0.05	Kg

Preparación:

1. Cocer el frijol en agua con el ajo y sal.
2. Servir.

Agua potable

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Agua potable	2 vasos	500.00	ml	5.00	Lt	25.00	Lt

Preparación:

1. Hervir o desinfectar el agua y servir.

Coctel de frutas

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Sandía (F)	1/2 taza	75.00	g	0.75	Kg	3.75	Kg
Pera (F)	1/2 pieza	91.00	g	0.91	Kg	4.55	Kg
Melón (F)	1/3 de taza	50.00	g	0.50	Kg	2.50	Kg
Granola (C)	3 cucharadas	21.00	g	0.21	kg	1.05	kg

Preparación:

1. Lavar las frutas.
2. Picar las frutas.
3. Mezclar las frutas y servir.

Grupos de alimentos: **(V)**=Verduras; (F)=Frutas; **(C)**=Cereales y tubérculos; **(Leg)**=Leguminosas; **(POA)**=Productos de Origen Animal; **(G)**=Grasas; **(L)**=Leche y yogurt; (Az)=Azúcares; **(Con)**=Condimentos.

DESAYUNO MENÚ 13

Plátano

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Plátano (F)	1/2 pieza	80	g	0.80	Kg	4.00	Kg

Procedimiento

1. Servir una pieza por persona.

Sopes de frijol con queso

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 80 personas (Kg o Lt)	Unidad		
Queso fresco (POA)	1 rebanada	25	g	0.25	Kg	1.25	Kg
Cebolla (V)	2 cucharadas	20	g	0.20	Kg	1.00	Kg
Cilantro (V)	1 cucharada	10	g	0.10	Kg	0.50	Kg
Chile serrano (V)	1 cucharadita	5	g	0.05	Kg	0.25	Kg
Jitomate (V)	1/2 pieza	60	g	0.60	Kg	3.00	Kg
Frijol cocido (Leg)	1/2 taza	86	g	0.86	Kg	4.30	Kg
Aceite vegetal (G)	1 cucharadita	5	ml	0.05	Lt	0.25	Lt
Masa de maíz (C)	90 g	90	g	0.90	Kg	4.50	Kg
Sal (Con)	1 pizca	1	g	0.01	Kg	0.05	Kg

Preparación:

1. Lavar toda la verdura y desinfectar el cilantro.
2. Con la masa de maíz formar los sopes haciendo como tortitas y luego crearles un borde.
3. Cocinar los sopes en un comal.
4. En una sartén poner poco aceite, ahí mismo calentar y machacar los frijoles, una vez calientes poner sobre cada sope.
5. Para la salsa licuar la cebolla, jitomate, cilantro y chile serrano con poca agua, después poner a hervir en una olla y sazonar con poca sal.
6. Agregar la salsa a los sopes junto con el queso desmoronado.
7. Servir dos sopes por persona.

Leche

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Leche de vaca semidescremada fortificada (L)	1/2 taza	120	ml	1.20	Lt	6.00	

Preparación:

1. Servir en una taza.

COMIDA MENÚ 13

Arroz blanco

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Cebolla (V)	2 rodajas	10	g	0.10	Kg	0.50	Kg
Ajo (Con)	1/2 diente	0.55	g	0.01	Kg	0.03	Kg
Aceite vegetal (G)	1 cucharadita	5	ml	0.05	Lt	0.25	Lt
Arroz (C)	1/4 taza	20	g	0.20	Kg	1.00	Kg

Preparación:

1. Enjuagar el arroz.
2. En una cacerola calentar el aceite, agregar la cebolla y el ajo, después agregar el arroz escurrido.
3. Mover hasta que el arroz tome un color aperlado.
4. Agregar cuatro partes de agua por una parte de arroz.
5. Esperar a que se consuman los líquidos y servir.

Caldo tlalpeño

Ingrediente	Medidas casera	Cantidad/persona (g ó mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Pollo (POA)	1 pieza	100	g	1.00	Kg	5.00	Kg
Zanahoria (V)	1/4 de taza	32	g	0.32	Kg	1.60	Kg
Ejotes (V)	1/4 taza	31	g	0.31	Kg	1.55	Kg
Calabacita (V)	1/2 pieza	55	g	0.55	Kg	2.75	Kg
Jitomate (V)	1/2 pieza	60	g	0.60	Kg	3.00	Kg
Cebolla blanca (V)	1 cucharada	10	g	0.10	Kg	0.50	Kg
Chile chipotle (V)	1 pieza	10	g	0.10	Kg	0.50	Kg
Garbanzo (Leg)	1/2 taza	35	g	0.35	Kg	1.75	Kg
Aguacate (G)	1/4 de pieza	40	g	0.40	Kg	2.00	Kg
Elote (C)	1/2 pieza	72	g	0.72	Kg	3.60	Kg
Papa amarilla (C)	1/4 pieza	43	g	0.43	Kg	2.15	Kg
Tortilla de maíz (C)	1 pieza	30	g	0.30	Kg	1.50	Kg

Limón (F)	1 pieza	58	g	0.58	Kg	2.90	Kg
Tomillo (Con)	1/2 cucharadita	1	g	0.01	Kg	0.05	Kg
Sal (Con)	1 pizca	1	g	0.01	Kg	0.05	Kg

Preparación:

1. Poner a hervir agua con la cebolla y el jitomate.
2. Cuando el agua hierva, agregar el pollo.
3. Limpiar impurezas.
4. Agregar los garbanzos, zanahoria, elote y papa, sazonar.
5. Agregar sal y tomillo.
6. Agregar la calabacita y los ejotes.
7. Sacar la pechuga y deshebrarla.
8. Servir el caldo de verduras con el pollo deshebrado, chile chipotle y aguacate.
9. Acompañar con tortillas.

Charales secos

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Charales secos (POA)	15 g	15	g	0.15	Kg	0.75	Kg

Preparación:

1. Servir los charales y acompañar con limón

Frijoles de la olla

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Frijol (Leg)	3 cucharadas	35	g	0.35	Kg	1.75	Kg
Ajo (Con)	1/2 diente	0.55	g	0.04	Kg	0.03	Kg
Sal (Con)	1 pizca	1	g	0.08	Kg	0.05	Kg

Preparación:

1. Cocer el frijol en suficiente agua con ajo.
2. Una vez cocidos los frijoles, sazonar con sal y dejar hervir.
3. Servir.

Agua potable								
Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Agua potable	2 vasos	500	ml	5.00	Lt	25.00	Lt
	Preparación:						
	1. Hervir o desinfectar el agua y servir.						

Sandía							
Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Sandía **(F)**	1/2 taza	80	g	0.80	Kg	4.00	Kg
	Preparación:						
	1. Lavar la sandía, partirla en trozos.						
	2. Servir						

Grupos de alimentos: **(V)**=Verduras; (F)=Frutas; **(C)**=Cereales y tubérculos; **(Leg)**=Leguminosas; **(POA)**=Productos de Origen Animal; **(G)**=Grasas; **(L)**=Leche y yogurt; (Az)=Azúcares; **(Con)**=Condimentos.

DESAYUNO MENÚ 14

Pera

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Pera (F)	1 pza	182.00	g	1.82	Kg	9.10	Kg

Preparación:

1. Lavar la pera con agua y jabón.
2. Servir.

Quesadilla de espinaca

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Queso fresco (POA)	40 g	40.00	g	0.40	Kg	2.00	Kg
Espinaca (V)	1 1/2 tza	90.00	g	0.90	Kg	4.50	Kg
Aceite vegetal (G)	1 cucharadita	5.00	ml	0.05	Lt	0.25	Lt
Tortilla de maíz (C)	2 piezas	60.00	g	0.60	Kg	3.00	Kg

Preparación:

1. Lavar las espinacas.
3. Guisar las espinacas con cebolla y aceite.
3. Armar la quesadilla con espinaca y queso y ponerla al comal sin añadir aceite.
4. Servir.

Frijoles de la olla

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Frijol (Leg)	3 cucharadas de frijol crudo	35.00	g	0.35	Kg	1.75	Kg
Ajo (Con)	1/2 diente	0.55	g	0.01	Kg	0.03	Kg
Sal (Con)	pizca	1.00	g	0.01	Kg	0.05	Kg

Preparación:

1. Cocer el frijol en agua con el ajo y sal.
2. Servir.

Leche								
Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Leche de vaca semidescremada fortificada(L)	1/2 taza	120.00	ml	1.20	Lt	6.00	Lt

Preparación:

1. Servir la leche semidescremada.

COMIDA MENÚ 14

Sopa de pasta con chayote							
Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Chayote (V)	1 pieza	204.00	g	2.04	Kg	10.20	Kg
Jitomate (V)	1 pieza	90.00	g	0.90	Kg	4.50	Kg
Cebolla (V)	1/8 pza	34.75	g	0.35	Kg	1.74	Kg
Ajo (Con)	1 diente	2.00	g	0.02	Kg	0.10	Kg
Aceite vegetal (G)	1 cucharadita	5.00	ml	0.05	Lt	0.25	Lt
Pasta enriquecida (C)	2/3 tza	37.50	g	0.38	Kg	1.88	Kg
Tortilla de maíz (C)	1 pieza	30.00	g	0.30	Kg	1.50	Kg

Preparación:

1. Lavar los vegetales.
2. Pelar y picar los chayotes.
3. Freír la pasta con la cantidad de aceite sugerida.
4. Hacer el recaudo licuando jitomate, cebolla y ajo.
5. Una vez dorada la pasta añadir el recaudo, el chayote picado y agua.
6. Dejar hervir por aproximadamente 15 minutos.
7. Servir y acompañar con tortilla.

Tortitas asadas de plátano							
Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Queso fresco (POA)	80 g	80.00	g	0.80	Kg	4.00	Kg

Aceite vegetal **(G)**	2 cucharaditas	10.00	ml	0.10	Lt	0.50	Lt
Plátano macho **(F)**	1/4 pieza	77.50	g	0.78	Kg	3.88	Kg

Preparación:

1. Hervir el plátano macho hasta que se cueza (como las papas para el puré de papas), sin nada solo con agua.
2. Una vez suave aplastar para formar un puré.
3. Después hacer bolitas y en medio poner un pedazo de queso y pasarlas por el aceite con la cantidad sugerida.

Frijoles de la olla

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Frijol **(Leg)**	3 cucharadas de frijol crudo	35.00	g	0.35	Kg	1.75	Kg
Ajo **(Con)**	1/2 diente	0.55	g	0.01	Kg	0.03	Kg
Sal **(Con)**	pizca	1.00	g	0.01	Kg	0.05	Kg

Preparación:

1. Cocer el frijol en agua con el ajo y sal.
2. Servir.

Agua potable

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Agua potable	2 vasos	500.00	ml	5.00	Lt	25.00	Lt

Preparación:

1. Hervir o desinfectar el agua y servir.

Piña

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Piña **(F)**	1 1/2 taza	148.00	g	1.48	Kg	7.40	Kg

Preparación:

1. Lavar la piña con agua y jabón.
2. Quitar la cáscara de la piña y rebanar.
3. Servir

Grupos de alimentos: **(V)**=Verduras; (F)=Frutas; **(C)**=Cereales y tubérculos; **(Leg)**=Leguminosas; **(POA)**=Productos de Origen Animal; **(G)**=Grasas; **(L)**=Leche y yogurt; (Az)=Azúcares; **(Con)**=Condimentos.

DESAYUNO MENÚ 15

Melón

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Melón (F)	1 taza	160	g	1.60	Kg	8.00	Kg

Preparación:

1. Lavar el melón.
2. Picar el melón.
3. Servir.

Huevos al albañil

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Huevo de gallina (POA)	1 pieza	50	g	0.50	Kg	2.50	Kg
Queso fresco (POA)	2 rebanadas	50	g	0.50	Kg	2.50	Kg
Jitomate (V)	1 pieza	120	g	1.20	Kg	6.00	Kg
Cebolla (V)	1/4 pieza	69.5	g	0.70	Kg	3.48	Kg
Ajo (Con)	1/2 diente	0.55	g	0.01	Kg	0.03	Kg
Chile de árbol (V)	2 piezas	4	g	0.04	Kg	0.20	Kg
Frijol cocido (Leg)	1/2 taza	86	g	0.86	Kg	4.30	Kg
Aceite vegetal (G)	1 cucharadita	5	ml	0.05	Lt	0.25	Lt
Tortilla de maíz (C)	1 pieza	30	g	0.30	Kg	1.50	Kg
Sal (Con)	1 pizca	1	g	0.01	Kg	0.05	Kg

Preparación:

1. Lavar la verdura.
2. Batir los huevos en un molde.
3. En una sartén calentar el aceite, agregar los huevos y mezclar.
4. Una vez cocidos los huevos, reservar.
5. Asar los jitomates, cebolla, ajo y chiles en el comal y licuar.
6. Cocinar la salsa en una sartén y sazonar.
7. Agregar los huevos a la salsa e incorporar.

8. Servir el huevo sobre las tortillas calientes y acompañar con frijoles previamente cocidos.

Atole de amaranto con avena								
Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Leche semidescremada de vaca (L)	1 taza	240	ml	2.40	Lt	12.00	Lt
Atole de amaranto con avena (C)	2 cucharadas	20	g	0.20	Kg	1.00	Kg

Preparación:

1. Calentar la leche, mezclar con el atole de amaranto hasta disolver y servir.

COMIDA MENÚ 15

Sopa de habas con nopales							
Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Nopales (V)	1 taza	140	g	1.40	Kg	7.00	Kg
Jitomate (V)	1/2 pieza	32.5	g	0.33	Kg	1.63	Kg
Haba seca (Leg)	3 cucharadas	35	g	0.35	Kg	1.75	Kg
Sal (Con)	1 pizca	1	g	0.01	Kg	0.05	Kg

Preparación:

1. Lavar las verduras.

1. Poner a cocer las habas con los nopales en suficiente agua.
2. Licuar el jitomate y agregar a las habas y nopales cocidos, sazonar y dejar hervir.
3. Servir.

Picadillo de soya							
Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Jitomate (V)	1/2 pieza	35	g	0.35	Kg	1.75	Kg
Zanahoria (V)	1 pieza	50.6	g	0.51	Kg	2.53	Kg
Soya texturizada (Leg)	50 g	50	g	0.50	Kg	2.50	Kg
Aceite vegetal (G)	1 cucharadita	5	ml	0.05	Lt	0.25	Lt
Cacahuate tostado (G)	9 piezas	15	g	0.15	Kg	0.75	Kg
Papa (C)	1 pieza	85	g	0.85	Kg	4.25	Kg
Tortilla de maíz (C)	3 piezas	90	g	0.90	Kg	4.50	Kg

Hojas de laurel **(Con)**	1 pieza	1	g	0.01	Kg	0.05	Kg

Preparación:

1. Lavar las verduras.
2. Cocinar la soya previamente hidratada directo en una cazuela con un poco de aceite.
3. Licuar el jitomate, agregar a la soya junto con las hojas de laurel.
4. Agregar la papa y zanahoria picados.
5. Agregar el cacahuate.
6. Servir y acompañar con tortilla de maíz

Agua potable

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Agua potable	2 vasos	500	ml	5.00	Lt	25.00	Lt

Preparación:

1. Hervir o desinfectar el agua y servir.

Manzana

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Manzana **(F)**	1 pieza	140	g	1.40	Kg	7.00	Kg

Preparación:

1. Lavar la manzana.
2. Servir.

Grupos de alimentos: **(V)**=Verduras; (F)=Frutas; **(C)**=Cereales y tubérculos; **(Leg)**=Leguminosas; **(POA)**=Productos de Origen Animal; **(G)**=Grasas; **(L)**=Leche y yogurt; (Az)=Azúcares; **(Con)**=Condimentos.

DESAYUNO MENÚ 16

Avena casera

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Leche de vaca semidescremada (L)	1/2 taza	117.00	ml	1.17	Lt	5.85	Lt
Avena (C)	1/3 taza	27.00	g	0.27	Kg	1.35	Kg
Plátano (F)	1/2 pieza	80.00	g	0.80	Kg	4.00	Kg
Canela (Con)	1 pizca	1.00	g	0.01	Kg	0.05	Kg

Preparación:

1. Poner en un plato avena cocida previamente con canela.
2. Agregar la leche descremada y el plátano en rebanadas.
3. Servir.

Tortilla de acelgas

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Huevo de gallina (POA)	1 pieza	50.00	g	0.50	Kg	2.50	Kg
Acelga (V)	1 taza	60.00	g	0.60	Kg	3.00	Kg
Frijol cocido (Leg)	1/2 taza	86.00	g	0.86	Kg	4.30	Kg
Aceite vegetal (G)	1/2 cucharadita	2.50	ml	0.03	Lt	0.13	Lt
Tortilla de maíz (C)	1 tortilla	30.00	g	0.30	Kg	1.50	Kg
Pimienta (Con)	1 pizca	0.75	g	0.01	Kg	0.04	Kg
Sal (Con)	1 pizca	1.00	g	0.01	Kg	0.05	Kg

Preparación:

1. Limpiar bien las acelgas y hervir en agua durante dos minutos.
2. Lavar las vedruas y picar la cebolla.
3. Calentar el aceite y agregar la cebolla.
4. Batir el huevo y añadir las acelgas, sazonar con sal y pimienta.
5. Vaciar la mezcla sobre la cebolla y dejar cuajar hasta que este cocido.
6. Servir acompañado de aguacate, tortilla y frijoles previamente cocidos.

Café con leche							
Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Leche de vaca semidescremada fortificada (L)	1/2 taza	120.00	ml	1.20	Lt	6.00	Lt
Agua potable	1/4 taza	60.00	ml	0.60	Lt	3.00	Lt
Café de grano molido (Con)	1 cucharadita	5.00	g	0.05	Kg	0.25	Kg

Preparación:

1. Poner a hervir el agua y agregar el café de grano molido.
2. Dejar reposar unos minutos para que se asiente el café.
3. Calentar la leche y una vez caliente agregar el café utilizando un colador.
4. Servir.

Cacahuates tostados							
Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Cacahuates tostados (G)	13 piezas	12.00	g	0.12	Kg	0.60	Kg

Preparación:

1. Servir los cacahuates tostados

COMIDA MENÚ 16

Pollo al pibil							
Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Pollo (POA)	1 pieza	100.00	g	1.00	Kg	5.00	Kg
Chile ancho (V)	1 pieza	20.00	g	0.20	Kg	1.00	Kg
Chile habanero (V)	1 cucharadita	5.00	g	0.05	Kg	0.25	Kg
Cebolla morada (V)	1 cucharada	10.00	g	0.10	Kg	0.50	Kg
Ajo (Con)	1/2 diente	0.55	g	0.01	Kg	0.03	Kg
Tortilla de maíz (C)	2 piezas	60.00	g	0.60	Kg	3.00	Kg
Naranja (F)	1 pieza	121.00	g	1.21	Kg	6.05	Kg
Limón (F)	1 pieza	58.00	g	0.58	Kg	2.90	Kg
Achiote (Con)	1/2 cucharada	8.00	g	0.08	Kg	0.40	Kg
Orégano (Con)	1 pizca	1.00	g	0.01	Kg	0.05	Kg

Vinagre **(Con)**	2 cucharaditas	10.00	ml	0.10	Lt	0.50	Lt
Sal **(Con)**	1 pizca	1.00	g	0.01	Kg	0.05	Kg
Mezcla fortificada de verduras deshidratadas sabor pollo (C)	1 cucharadas	20.00	g	0.20	Kg	1.00	Kg

Preparación:

1. Lavar las frutas y las verduras.
2. Hervir el chile ancho por 5 minutos, hasta suavizar.
3. Escurrir el chile y licuar con el achiote, ajo, jugo de la naranja, jugo del limón, agua y sal.
4. Poner el pollo en una olla y bañar con la mezcla de achiote, tapar y dejar que el pollo se cueza.
5. Para la salsa, picar el habanero y cebolla morada, mezclar en un recipiente con vinagre y orégano.
6. Servir el pollo acompañado de la salsa, mezcla fortifiada de verduras hidratada y tortillas.

Frijoles de la olla

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Frijol **(Leg)**	3 cucharadas de frijol crudo	35.00	g	0.35	Kg	1.75	Kg
Ajo **(Con)**	1/2 diente	0.55	g	0.01	Kg	0.03	Kg
Sal **(Con)**	1 pizca	1.00	g	0.01	Kg	0.05	Kg

Preparación:

1. Cocer el frijol en agua con el ajo y sal.
2. Servir.

Agua potable

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Agua potable	2 vasos	500.00	ml	5.00	Lt	25.00	Lt

Preparación:

1. Hervir o desinfectar el agua y servir.

Fruta picada

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Mango petacón (F)	1 pieza	400.00	g	4.00	Kg	20.00	Kg
Pera (F)	1 pieza de pera	231.00	g	2.31	Kg	11.55	Kg

Preparación:
1. Lavar la pera y el mango con agua y jabón. 2. Picar la fruta 3. Servir.

Grupos de alimentos: **(V)**=Verduras; (F)=Frutas; **(C)**=Cereales y tubérculos; **(Leg)**=Leguminosas; **(POA)**=Productos de Origen Animal; **(G)**=Grasas; **(L)**=Leche y yogurt; (Az)=Azúcares; **(Con)**=Condimentos.

DESAYUNO MENÚ 17

Mandarina y naranja en gajos

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Mandarina F	1 pieza	100.00	g	1.00	Kg	5.00	Kg
Naranja (F)	1 pieza pequeña	100.00	g	1.00	Kg	5.00	Kg

Preparación:

1. Lavar y pelar la mandarina y la naranja.
2. Partirlas en gajos y servir una mezcla de las dos.

Tlacoyos de frijol y epazote

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Queso fresco (POA)	2 rebanadas	50.00	g	0.50	Kg	2.50	Kg
Lechuga (V)	50 g	50.00	g	0.50	Kg	2.50	Kg
Cilantro (V)	1 cucharada	10.00	g	0.10	Kg	0.50	Kg
Cebolla (V)	2 cucharadas	20.00	g	0.20	Kg	1.00	Kg
Frijol cocido (Leg)	1/2 taza	86.00	g	0.86	Kg	4.30	Kg
Aceite de girasol (G)	1 cucharadita	5.00	ml	0.05	Lt	0.25	Lt
Masa de maíz (C)	63 g	63.00	g	0.63	Kg	3.15	Kg
Epazote (Con)	1 cucharada	10.00	g	0.10	Kg	0.50	Kg
Sal (Con)	1 pizca	1.00	g	0.01	Kg	0.05	Kg

Preparación:

1. Lavar las verduras y desinfectar lechuga, cilantro y epazote.
2. Calentar poco aceite en una olla, poner los frijoles y machacarlos.
3. Revolver la masa de maíz con el epazote picado, formar tortitas, agregar los frijoles en medio y cerrar dando la forma de tlacoyo.
4. Asar los tlacoyos en el comal.
5. Picar la cebolla, lechuga, cilantro y queso y poner sobre los tlacoyos.
6. Servir.

Leche								
Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Leche de vaca semidescremada fortificada (L)	1/2 taza	120.00	ml	1.20	Lt	6.00	Lt

Preparación:

1. Servir en una taza.

COMIDA MENÚ 17

Ensalada de espinaca y zanahoria							
Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Espinaca (V)	1 taza	60.00	g	0.60	Kg	3.00	Kg
Zanahoria (V)	1 pieza	55.00	g	0.55	Kg	2.75	Kg
Limón (F)	1 pieza	58.00	g	0.58	Kg	2.90	Kg

Preparación:

1. Picar la espinaca.
2. Rallar la Zanahoria.
3. Aderezar con limón.

Tortitas de atún con lentejas							
Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Atún en agua (POA)	1 pieza	100.00	g	1.00	Kg	5.00	Kg
Huevo de gallina (POA)	1/2 pieza	25.00	g	0.25	Kg	1.25	Kg
Espinaca (V)	1 taza	60.00	g	0.60	Kg	3.00	Kg
Lenteja cocida (Leg)	1/2 taza	99.00	g	0.99	Kg	4.95	Kg
Aguacate (G)	3 cucharadas	42.00	g	0.42	Kg	2.10	Kg
Aceite de girasol (G)	1 cucharadita	5.00	ml	0.05	Lt	0.25	Lt
Avena (C)	1/3 taza	27.00	g	0.27	Kg	1.35	Kg
Tortilla de maíz (C)	3 piezas	90.00	g	0.90	Kg	4.50	Kg
Mostaza (Con)	1/2 cucharadita	2.50	g	0.03	Kg	0.13	Kg
Pimienta (Con)	1 pizca	0.75	g	0.01	Kg	0.04	Kg

Preparación:

1. Moler la avena en la licuadora hasta que quede bien fina como harina de avena.
2. Desinfectar y picar la espinaca.
3. En un recipiente mezclar el atún drenado, huevo, harina de avena, lentejas previamente cocidas, mostaza, espinaca cruda y sazonar con pimienta.
4. Formar tortitas con las manos y cocinarlas por los dos lados con poco aceite en una sartén.
5. Retirar de la sartén y servir acompañado de tortillas y el aguacate machacado como guacamole.

Agua potable

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Agua potable	2 vasos	500.00	ml	5.00	Lt	25.00	Lt

Preparación:

1. Hervir o desinfectar el agua y servir.

Melón

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Melón (F)	1 taza	160.00	g	1.60	Kg	8.00	Kg

Preparación:

1. Lavar el melón. Quitar la cáscara y semilla y picar
2. Servir

Grupos de alimentos: **(V)**=Verduras; (F)=Frutas; **(C)**=Cereales y tubérculos; **(Leg)**=Leguminosas; **(POA)**=Productos de Origen Animal; **(G)**=Grasas; **(L)**=Leche y yogurt; (Az)=Azúcares; **(Con)**=Condimentos.

DESAYUNO MENÚ 18

Plátano

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Plátano (F)	1 pieza	40.00	g	0.40	Kg	2.00	Kg

Preparación:

1. Servir

Quesadilla de Hongos

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Queso fresco (POA)	40 g	40.00	g	0.40	Kg	2.00	Kg
Hongos (V)	1 1/2 tz	50.00	g	0.50	Kg	2.50	Kg
Epazote (Con)	1 rama	5.00	g	0.05	Kg	0.25	Kg
Aceite vegetal (G)	1 cucharadita	5.00	ml	0.05	Lt	0.25	Lt
Tortilla de maíz (C)	2 piezas	60.00	g	0.60	Kg	3.00	Kg

Preparación:

1. Lavar al chorro de agua los hongos hasta eliminar la tierra y desinfectar el epazote.
2. Guisar los champiñones previamente picados con cebolla, epazote y la cantidad de aceite sugerida.
3. Armar las quesadillas con queso fresco y la preparación de champiñones.

Frijoles de la olla

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Frijol (Leg)	3 cucharadas de frijol crudo	35.00	g	0.35	Kg	1.75	Kg
Ajo (Con)	1/2 diente	0.55	g	0.01	Kg	0.03	Kg
Sal (Con)	pizca	1.00	g	0.01	Kg	0.05	Kg

Preparación:

1. Cocer el frijol en agua con el ajo y sal
2. Servir.

Leche

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Leche de vaca	1/2 taza	120.00	ml	1.20	Lt	6.00	Lt

semidescremada fortificada (L)

Preparación:

1. Servir en una taza.

COMIDA MENÚ 18

Sopa de alubias

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Alubia cruda (Leg)	3 cucharadas	35.00	g	0.35	Kg	1.75	Kg
Poro (V)	1/4 taza	40.00	g	0.40	Kg	2.00	Kg
Jitomate (V)	2 pieza	240.00	g	2.40	Kg	12.00	Kg
Cebolla (V)	1/4 pieza	69.50	g	0.70	Kg	3.48	Kg
Zanahoria (V)	1/2 taza	64.00	g	0.64	Kg	3.20	Kg
Ajo (Con)	1/2 diente	0.55	g	0.01	Kg	0.03	Kg
Perejil (Con)	1 rama	4.00	g	0.04	Kg	0.20	Kg
Tomillo (Con)	1 rama	4.00	g	0.04	Kg	0.20	Kg
Aceite vegetal (G)	1 cucharadita	5.00	ml	0.05	Lt	0.25	Lt

Preparación:

1. Lavar los vegetales.
2. Poner a remojar las alubias la noche anterior.
3. Escurrir las alubias y ponerlas a cocer durante 2 horas cubiertas de agua con el poro, la cebolla, el diente de ajo y las zanahorias (todo ello entero), junto con la ramita de perejil, la de tomillo y el aceite.
4. Una vez cocidas las alubias sacar las verduras de la cocción y machacarlas junto con el jitomate hecho previamente puré.
5. Añadir de nuevo a las alubias.
6. Dejar que empiece a hervir y cocinar a fuego bajo durante 30 minutos.
7. Retirar el perejil y el tomillo.
8. Añadir el perejil picado fresco y servir inmediatamente.

Calabacitas a la mexicana

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad

Queso fresco **(POA)**	60 g	60.00	g	0.60	Kg	3.00	Kg
Calabacita **(V)**	1 pieza	100.00	g	1.00	Kg	5.00	Kg
Jitomate **(V)**	1/2 pieza	60.00	g	0.60	Kg	3.00	Kg
Cebolla **(V)**	1/4 pieza	69.50	g	0.70	Kg	3.48	Kg
Aceite vegetal **(G)**	1 cucharadita	5.00	ml	0.05	Lt	0.25	Lt
Elote desgranado **(C)**	1/2 taza	83.00	g	0.83	Kg	4.15	Kg
Tortilla de maíz **(C)**	2 pieza	30.00	g	0.30	Kg	1.50	Kg

Preparación:

1. Lavar los vegetales.
2. Freír la cebolla, las calabacitas y el elote desgranado. Una vez que las calabacitas suelten su caldito añadir el jitomate molido con cebolla.
3. Dejar hervir por 15 minutos o hasta que estén cocidas las calabazas y el jitomate se torne de un color más obscuro.
4. Retirar del fuego y añadir el queso.
5. Dejar reposar aproximadamente 15 minutos antes de servir.
6. Servir y acompañar con tortilla de maíz.

Agua potable

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Agua potable	2 vasos	500.00	ml	5.00	Lt	25.00	Lt

Preparación:

1. Hervir o desinfectar el agua y servir.

Sandía con amaranto

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Sandía **(F)**	1 taza	160.00	g	1.60	Kg	8.00	Kg
Amaranto **(C)**	3 cucharadas	32.00	g	0.32	Kg	1.60	Kg

Preparación:

1. Lavar la fruta con agua y jabón.
2. Retirar la cáscara, picar la fruta.
3. Espolvorear el amaranto y servir.

Grupos de alimentos: **(V)**=Verduras; (F)=Frutas; **(C)**=Cereales y tubérculos; **(Leg)**=Leguminosas; **(POA)**=Productos de Origen Animal; **(G)**=Grasas; **(L)**=Leche y yogurt; (Az)=Azúcares; **(Con)**=Condimentos.

DESAYUNO MENÚ 19

Guayaba

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Guayaba (F)	3 piezas	180.00	g	1.80	Kg	9.00	Kg

Preparación:

1. Lavar las guayabas y servir.

Tacos de Garbanzo

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Queso fresco (POA)	40 g	40.00	g	0.40	Kg	2.00	Kg
Jitomate (V)	1 pieza	120.00	g	1.20	Kg	6.00	Kg
Cebolla (V)	1/4 pieza	69.50	g	0.70	Kg	3.48	Kg
Lechuga (V)	1 taza	50.00	g	0.50	Kg	2.50	Kg
Chile serrano (V)	1 pieza	4.00	g	0.04	Kg	0.20	Kg
Garbanzo crudo (Leg)	3 cucharadas	35.00	g	0.35	Kg	1.75	Kg
Aceite vegetal (G)	1 cucharadita	5.00	ml	0.05	Lt	0.25	Lt
Tortilla de maíz (C)	2 pzas	60.00	g	0.60	Kg	3.00	Kg

Preparación:

1. Lavar, picar y desinfectar la lechuga y lavar el resto de las verduras.
2. Cocer los garbanzos en agua con cebolla y sal hasta que estén blandos .
3. Machacar los garbanzos.
4. Moler el jitomate con la cebolla y el ajo.
5. Guisar la salsa en poco aceite. Agregar agua y dejar hervir.
6. Rellenar las tortillas con los garbanzos y formar los tacos.
7. Bañar los tacos con la salsa y servirlos con lechuga.

Leche

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Leche de vaca semidescremada fortificada (L)	1/2 taza	120.00	ml	1.20	Lt	6.00	Lt

Preparación:

1. Servir en una taza.

COMIDA MENÚ 19

Sopa de pasta con brócoli

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Jitomate (V)	2 pieza	240.00	g	2.40	Kg	12.00	Kg
Brócoli (V)	1 taza	88.00	g	0.88	Kg	4.40	Kg
Cebolla (V)	1/4 pieza	69.50	g	0.70	Kg	3.48	Kg
Ajo (Con)	1/2 diente	0.55	g	0.01	Kg	0.03	Kg
Aceite vegetal (G)	1 cucharadita	5.00	ml	0.05	Lt	0.25	Lt
Pasta enriquecida (C)	1 1/2 tza	76.00	g	0.76	Kg	3.80	Kg

Preparación:

1. Lavar las verduras.
2. Cocerl el brócoli al primer hervor.
3. Freír la pasta con la cantidad de aceite sugerida.
3. Hacer el recaudo licuando jitomate, cebolla y ajo.
4. Una vez dorada la pasta añada el recaudo, el brócoli y agua hervir por aproximadamente 15 minutos.
5. Servir.

Pollo en salsa verde con nopales

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Pollo (POA)	1 pza	150.00	g	1.50	Kg	7.50	Kg
Tomate verde (V)	2 piezas	50.00	g	0.50	Kg	2.50	Kg
Nopales (V)	2 piezas	150.00	g	1.50	Kg	7.50	Kg
Cebolla (V)	1/4 pieza	69.50	g	0.70	Kg	3.48	Kg
Cilantro (V)	3 ramitas	20.00	g	0.20	Kg	1.00	Kg
Frijol cocido (Leg)	1/2 taza	86.00	g	0.86	Kg	4.30	Kg
Aceite vegetal (G)	1 cucharadita	5.00	ml	0.05	Lt	0.25	Lt
Tortilla de maíz (C)	2 piezas	30.00	g	0.30	Kg	1.50	Kg

Preparación:

1. Lavar las verduras.
2. Cocer el pollo con cebolla. Posteriormente licuar los tomates, la cebolla, el cilantro con el caldo de pollo y freír esa salsa en el sartén.
3. A continuación añadir el pollo y los nopales y dejar hervir por unos 30 minutos.
4. Servir y acompañar con tortilla de maíz y frijoles molidos.

Agua potable								
Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Agua potable	2 vasos	500.00	ml	5.00	Lt	25.00	Lt

Preparación:

1. Hervir o desinfectar el agua y servir.

Piña							
Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Piña (F)	1 1/2 taza	148.00	g	1.48	Kg	7.40	Kg

Preparación:

1. Lavar la piña con agua y jabón.
2. Quitar la cáscara de la piña y rebanar.
3. Servir.

Grupos de alimentos: **(V)**=Verduras; (F)=Frutas; **(C)**=Cereales y tubérculos; **(Leg)**=Leguminosas; **(POA)**=Productos de Origen Animal; **(G)**=Grasas; **(L)**=Leche y yogurt; (Az)=Azúcares; **(Con)**=Condimentos.

DESAYUNO MENÚ 20

Mango

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Mango (F)	1 pieza	190.00	g	1.90	Kg	9.50	Kg

Preparación:

1. Lavar el mango, pelarlo y servir.

Chilaquiles rojos de pollo

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Pollo (POA)	2/3 pza	100.00	g	1.00	Kg	5.00	Kg
Jitomate (V)	2 piezas	240.00	g	2.40	Kg	12.00	Kg
Cebolla (V)	1/4 pieza	69.50	g	0.70	Kg	3.48	Kg
Chile (V)	1 pieza	4.00	g	0.04	Kg	0.20	Kg
Ajo (Con)	1 diente	2.50	g	0.03	Kg	0.13	Kg
Aceite vegetal (G)	1 cucharadita	5.00	ml	0.05	Lt	0.25	Lt
Tostada horneada (C)	3 piezas	60.00	g	0.60	Kg	3.00	Kg

Preparación:

1. Cocer el pollo y deshebrarlo.
2. Lavar los vegetales y licuar.
3. Poner a cocer la salsa con el aceite sugerido.
4. Dejar hervir por 10 minutos la salsa.
5. Retirar la salsa del fuego y añadir las totadas en trozos.
6. Servir.

Frijoles de la olla

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Frijol (Leg)	3 cucharadas de frijol crudo	35.00	g	0.35	Kg	1.75	Kg
Ajo (Con)	1/2 diente	0.55	g	0.01	Kg	0.03	Kg
Sal (Con)	pizca	1.00	g	0.01	Kg	0.05	Kg

Preparación:

1. Cocer el frijol en agua con el ajo y sal.
2. Servir.

Leche

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Leche de vaca semidescremada fortificada (L)	1/2 taza	120.00	ml	1.20	Lt	6.00	Lt

Preparación:

1. Servir la leche semidescremada.

Cacahuates tostados

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Cacahuates tostados (G)	13 piezas	12.00	g	0.12	Kg	0.60	Kg

Preparación:

1. Servir los cacahuates tostados

COMIDA MENÚ 20

Sopa de verduras con arroz

Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Col (V)	1 1/2 taza	105.00	g	1.05	Kg	5.25	Kg
Calabacita (V)	1 pieza	111.00	g	1.11	Kg	5.55	Kg
Zanahoria (V)	1/2 taza	64.00	g	0.64	Kg	3.20	Kg
Aguacate (G)	1/3 pieza	58.00	g	0.58	Kg	2.90	Kg
Arroz (C)	1/4 taza	47.00	g	0.47	Kg	2.35	Kg

Preparación:

1.Lavar lar verduras.
2. Picar las verduras.
3. Lavar el arroz o remojarlo hasta que el agua salga transparente.
4.Agregar las verduras y el arroz en agua suficiente para su cocción.
5. Servir y acompañar con aguacate .

Sardinas a la campesina								
Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Sardinas (POA)	5 piezas	54.00	g	0.54	Kg	2.70	Kg
Jitomate (V)	1 pieza	120.00	g	1.20	Kg	6.00	Kg
Cebolla (V)	1/4 pieza	69.50	g	0.70	Kg	3.48	Kg
Chile serrano (V)	1 pieza	4.00	g	0.04	Kg	0.20	Kg
Cilantro (Con)	1 rama	4.00	g	0.04	Kg	0.20	Kg

Preparación:

1. Lavar las verduras, picarlas y colocar en un recipiente.
2. Agregar las sardinas con las verduras y mezclar.
3. Servir.

Galleta habanera con frijol							
Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Cebolla (V)	1/4 pieza	69.50	g	0.70	Kg	3.48	Kg
Frijol (Leg)	1/3 taza	35.00	g	0.35	Kg	1.75	Kg
Aceite vegetal (G)	1 cucharadita	5.00	ml	0.05	Lt	0.25	Lt
Galleta habanera (C)	8 piezas	32.00	g	0.32	Kg	1.60	Kg

Preparación:

1. Cocinar los frijoles con agua y cebolla hasta que estén tiernos.
2. Sofreir la cebolla y machacar los frijoles en una sartén.
3. Untar los frijoles a las galletas
4. Servir

Agua potable							
Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Agua potable	2 vasos	500.00	ml	5.00	Lt	25.00	Lt

Preparación:

1. Hervir o desinfectar el agua y servir.

Papaya con amaranto							
Ingrediente	Medida casera	Cantidad/persona (g o mL)	Unidad	Cantidad para 10 personas (Kg o Lt)	Unidad	Cantidad para 50 personas (Kg o Lt)	Unidad
Alegría (C)	2 cucharadas	8.50	g	0.09	Kg	0.43	Kg
Papaya (F)	2 tazas	280.00	g	2.80	Kg	14.00	Kg
	Preparación:						
	1. Lavar, pelar y picar la fruta.						
	2. Servir con amaranto espolvoreado.						

Grupos de alimentos: **(V)**=Verduras; (F)=Frutas; **(C)**=Cereales y tubérculos; **(Leg)**=Leguminosas; **(POA)**=Productos de Origen Animal; **(G)**=Grasas; **(L)**=Leche y yogurt; (Az)=Azúcares; **(Con)**=Condimentos.

7.11 Sugerencia de intercambio de alimentos

En la Guía Alimentaria se utilizó un sistema basado en colores y letras para clasificar cada uno de los alimentos que conforman los menús por grupo de alimentos. Las verduras: letra V, color verde; las frutas: letra F, color naranja; los cereales y tubérculos: letra C, color amarillo; las leguminosas: letras "Leg", color café; los productos de origen animal: letras POA, color rojo; las grasas: letra "G", color rosa; la leche y yogurt: letra "L", color azul cielo; los azúcares: letras "Az", color morado; y los condimentos: letras "Con", color azul fuerte.

- Verduras= **(V)**
- Frutas= **(F)**
- Cereales y tubérculos= **(C)**
- Leguminosas= **(Leg)**
- Productos de Origen Animal= **(POA)**
- Grasas= **(G)**
- Leche y yogurt= **(L)**
- Azúcares = (Az)
- Condimentos= **(Con)**

En los menús saludables se observa para cada ingrediente el grupo al que pertenece marcado con las letras en el color designado, excepto para el agua ya que se consideró como un alimento que no es sustituible. De esta manera los usuarios de la guía pueden identificar fácilmente que alimento del menú puede ser intercambiado por alguno del mismo grupo que se produce en su estado.

A manera de ejemplo, de los 20 menús creados se eligió un menú por cada uno de los 9 estados con el fin de representar de qué manera se pueden intercambiar alimentos que vienen en el menú seleccionado por alimentos que tienen una producción elevada en la región. Por ejemplo, en el estado de Chiapas el menú de comida elegido contiene pollo en el platillo principal y guayaba como postre, puesto que en Chiapas la mojarra y el mango son de los principales productos disponibles, en la sección de sugerencia de intercambio de alimentos se muestra que el pollo puede ser sustituido por mojarra y la guayaba por el mango, dando así una mayor variedad a los menús y privilegiando la producción estatal. Los menús seleccionados por estado y las sugerencias de intercambio se pueden consultar en el anexo 3.

8. Guía Alimentaria Regional

La Guía Alimentaria fue desarrollada con los siguientes apartados:

- Introducción

- Recomendaciones generales
    - Alimentación correcta: manejo e higiene de alimentos, porciones de acuerdo con la edad y consumo de bebidas
- Menús
- Guía para cada estado
    - Disponibilidad de alimentos en el estado
    - Listado de otros alimentos disponibles en el estado
    - Ejemplo de sugerencia de intercambio de alimentos en un menú

Además, en este documento se presenta una propuesta de un modelo de implementación de la Guía Alimentaria que la SEDESOL puede realizar primero como una prueba piloto.

8.1 Propuesta de Implementación de la Guía Alimentaria Regional para el PCC - Prueba Piloto

La Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos establece que toda persona tiene derecho a tener una alimentación nutritiva, suficiente y de calidad, misma que deberá ser garantizada por el Estado. En 2013, por decreto presidencial, se estableció el Sistema Nacional de la Cruzada contra el Hambre (SIN HAMBRE) y a través de la SEDESOL se instrumentó el PCC, cuyo objetivo es el de "contribuir a fortalecer el cumplimiento efectivo de los derechos sociales que potencien las capacidades de las personas en situación de pobreza, a través de acciones que incidan positivamente en la alimentación mediante la instalación y operación de Comedores Comunitarios.".[72]

Asimismo la búsqueda del fortalecimiento de los procesos de organización comunitaria que se integran al objetivo del PCC favorece la generación de espacios de participación y de empoderamiento de la población, en una de las funciones básicas: la alimentación. En dicho marco, el desarrollo comunitario permite que las comunidades impulsen su propio desarrollo y así resuelvan sus problemas más delicados.[73]

En este sentido, se considera que los comedores deben proporcionar una alimentación variada, nutritiva, equilibrada e inocua, de acuerdo con los requerimientos de la población atendida por los comedores. Para lograr una alimentación adecuada en la población se requiere garantizar el acceso y la disponibilidad de alimentos, por ello se considera que una herramienta fundamental para apoyar la implementación de los Comedores Comunitarios es

[72]SEDESOL. Lineamientos Específicos del Programa de Comedores Comunitarios, en el marco de la Cruzada contra el Hambre para el Ejercicio Fiscal 2014. Pág. 5.
[73]Ander-Egg E. Metodología y práctica del desarrollo de la comunidad. 2ª. Edición, Buenos Aires: Editorial Lumen Humanitas, 2005.

la educación en alimentación y nutrición,[74] la cual contribuye al mejoramiento de la situación alimentaria y nutricional de la población, a través de mensajes simples y claros, acordes con sus características.[75]

La educación nutricional además de proporcionar información a la población atendida por los comedores acerca de una alimentación correcta, persigue un cambio en el comportamiento de manera que los individuos puedan adoptar estilos de vida más saludables, por lo cual incluye información pública, regulación de la publicidad y modificación de la disponibilidad de alimentos en el entorno.[76]

La Orientación Alimentaria (OA) se define como "el conjunto de acciones que proporcionan información básica científicamente validada y sistematizada y desarrollan habilidades, actitudes y prácticas relacionadas con los alimentos y la alimentación para favorecer la adopción de una dieta correcta en el ámbito individual, familiar o colectivo, tomando en cuenta las condiciones físicas, económicas y sociales".[77]

Por tal motivo, la OA se inscribe en los principios de la Ley General de Desarrollo Social, la cual señala que es necesario un esfuerzo corresponsable para revertir las condiciones de pobreza y de marginalidad de las familias que menos tienen. Entre sus vertientes se cuentan, la superación de la pobreza mediante acciones de educación, salud, alimentación, generación de empleo y de capacitación.[78]

La capacitación es una actividad incluida en prácticamente todas las acciones que promueven el desarrollo, por medio de ésta es posible lograr el empoderamiento, a través de socialización de conocimiento, tanto técnico como científico. La capacitación juega un papel fundamental en el fortalecimiento de las capacidades individuales y colectivas, al apoderarse del conocimiento y destrezas que los habilitan para tomar decisiones informadas para el desarrollo de la comunidad.[79]

8.2 Modelo de implementación de la Guía alimentaria

Con base en lo anterior, el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) propone un modelo de capacitación con el fin de contribuir al desarrollo de los Comedores Comunitarios y de

[74]Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. La importancia de la Educación Nutricional. Roma: FAO, 2011.
[75]Penny ME, Creed-Kanashiro HM, Robert RC, Narro MR, Caufield LE, Black RE. Effectiveness of an educational intervention delivered through the health services to improve nutrition in young children: A cluster randomized controlled trial. *Lancet* 2005;365:1863-1872.
[76]Agriculture 2013. Rome: FAO, 2013.
[77]Orientación Alimentaria: glosario de términos. Cuadernos de Nutrición 2001;1(24).
[78]Programas Sociales. 2013; Disponible en: http://www.sedesol.gob.mx/es/SEDESOL/Programas_Sociales [Consultado en Noviembre 27 de 2015]
[79]OPS. Guía de promoción y desarrollo comunitario para asegurar la calidad del agua en países en desarrollo. Lima: OPS, 2004.

proporcionar conocimientos relacionados con una alimentación correcta, para que los comités comunitarios responsables de los comedores puedan realizar elecciones y combinaciones de alimentos de forma saludable, aprovechando al máximo los recursos con los que cuentan, a través de la Guía alimentaria.

Dicho modelo toma como base la Educación para la Salud y el modelo de Comunicación para el desarrollo, este enfoque integral estimula la interacción y la comunicación a través del diálogo entre interlocutores (IMI), en el que hay un flujo de comunicación horizontal y de doble vía para compartir un "saber". En este sentido, "la educación interpreta al diálogo como metodología central que permite a las personas crear espacios de cuestionamiento e interpretación de sus realidades".[80]

La Educación para la Salud es una estrategia clave para alcanzar las metas del milenio en materia de salud y de calidad de vida, al enfocarse en la activa participación y práctica para estimular la reflexión de la comunidad y potenciar la participación social para el desarrollo de la salud.[80] Por medio de la educación popular se puede impulsar la participación comunitaria dentro de los proyectos de promoción de la salud, al emplear diversos métodos y técnicas adaptadas a la realidad de las personas adultas con bajos niveles de educativos, de zonas rurales y suburbanas, para mejorar el aprendizaje.

La metodología de capacitación parte de la base de la necesidad de apuntar a los diferentes tipos de aprendizaje, de la premisa de que se aprende haciendo y descubriendo y del aprendizaje colectivo, empleando diversos elementos didácticos: material impreso (Guía alimentaria); el trabajo práctico y la relación interpersonal. Ésta responde a los principios generales de los Lineamientos específicos del Programa, referidos a la capacitación en los que, de acuerdo con las características particulares y lógicas sociales y poblacionales de cada comunidad se desencadenen "procesos de crecimiento o redescubrimiento de habilidades y destrezas en la población, para generar mayores impactos en términos cuantitativos y cualitativos".[72]

Para la construcción del modelo de implementación se propone tomar en cuenta las características de la estructura operativa de SEDESOL y los lineamientos de organización y funcionamiento de los Comités Comunitarios de la Cruzada Nacional Contra el Hambre. De este modo se parte del nivel central, constituido por las Oficinas centrales en las que se encuentran las personas responsables de capacitación (Nivel 1); en este nivel se encuentra la

[80]OPS. Herramientas de Comunicación para el Desarrollo de Entornos Saludables. Washington: OPS, 2006.

institución capacitante en donde se propone que sea el INSP (el cual no hace parte de la estructura operativa CNcH) como punto de partida de la capacitación e instrucción del "personal promotor" quien, en los distintos niveles (2, Responsables estatales de capacitación; 3, Personal promotor regional y 4, Personal promotor municipal), se encargan de la implementación de la Guía alimentaria hasta llegar al Nivel 5, donde se encuentran las personas que preparan los alimentos, los Comités Comunitarios y la población de comensales de los comedores comunitarios. Se propone generar un modelo de implementación de la Guía alimentaria, dentro de los comedores, que proporcione las herramientas necesarias para construir conocimiento y desarrollar habilidades y destrezas en la población. En este sentido, el personal promotor involucrado en los diferentes niveles puede recibir la capacitación respectiva, para poder implementar la Guía alimentaria en todos los comedores contemplados en la intervención.

La capacitación se planifica pensando en la necesidad de abarcar los diferentes tipos de aprendizaje y en la idea de que se aprende haciendo, es decir con la práctica, así como del aprendizaje colectivo, por lo que se contemplan elementos lúdicos y didácticos que favorezcan un aprendizaje significativo.

Para lograr la implementación y la adopción del modelo de capacitación es necesario identificar en los comités comunitarios a uno o a dos integrantes responsables de su aplicación.

El modelo de implementación se desarrolla a través de cuatro etapas secuenciales:

1. Diseño y desarrollo de la implementación de la Guía alimentaria
2. Diseño y desarrollo de la capacitación sobre la implementación de la Guía alimentaria
3. Prueba piloto del modelo de implementación
4. Evaluación y supervisión de la prueba piloto

Para fines de la prueba piloto se considera el modelo de capacitación en cascada, debido a su flexibilidad a la hora de replicar procesos masivos de manera vertical. El modelo en cascada es una estrategia basada en la transmisión de conocimiento en etapas sucesivas,[81] donde un(a) promotor(a) capacita a un conjunto de personas responsables en una serie de tareas que, a su vez entre sus actividades, tiene la responsabilidad de capacitar a otro grupo de personas con la asignación de otras tareas, y así sucesivamente con el conjunto del personal que forma

[81]Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía (CELADE)- División de Población de la CEPAL. La capacitación de supervisores y empadronadores en los censos de 2010. Santiago, Diciembre de 2011. Serie Manuales No. 73. Tomado de: Modelo de Capacitación en Orientación Alimentaria enfocado a la población beneficiaria del Programa de Abasto Rural a cargo de Diconsa, S.A. de C.V.

parte de la estructura operativa. Adicionalmente, se integra el componente de multiplicación horizontal que permite replicar los contenidos de la Guía; ésta constituye una estrategia de participación grupal donde el proceso de enseñanza-aprendizaje se da entre pares a través de un intercambio de experiencias que permiten generar conocimientos objetivos, mismos que pueden llevarse a la práctica de forma inmediata.[82] **Con este modelo es posible reducir los tiempos de capacitación estimándose que ésta se lleve a cabo en un plazo de 45 días.**

De forma jerárquica la capacitación se propone en cuatro niveles, mismos que pueden ser observados en la figura 8.1: Nivel 1. En este primer nivel la institución capacitante se encarga de capacitar al personal promotor central y al personal promotor especialista en el Programa de Comedores Comunitarios; Nivel 2. En el segundo nivel el personal capacitador central y el personal promotor especialista capacitan al personal regional, a los enlaces municipales y a 2 o 3 promotores o promotoras de comedores; Nivel 3. En el tercer nivel el personal regional, los enlaces municipales y el personal promotor capacitan al resto del personal promotor de comedores; Nivel 4. En el último nivel el personal promotor de comedores capacita a los comités comunitarios y al personal de cocina de los comedores. En cada una de las etapas de la cascada se debe replicar algunas de las actividades entre los integrantes del mismo nivel operativo, lo que permite valorar la capacitación en dos niveles: la adquisición de los conocimientos específicos y las habilidades necesarias para su replicación. Asimismo, en cada nivel se puede observar que la capacitación se dé de forma homogénea y que a la vez las temáticas tratadas se enriquezcan con la cultura y las costumbres propias de la comunidad. Lo anterior, busca contribuir a que el modelo se adapte a los usos y a las costumbres de la comunidad, para así garantizar su permanencia y sustentabilidad.

Como institución capacitante se propone al INSP debido a la vasta experiencia que éste tiene en el diseño, la implementación, la evaluación de intervenciones y en el diseño de paquetes de capacitación y materiales educomunicativos en materia de orientación alimentaria que han contribuido a construir conocimiento, desarrollar y reforzar habilidades tanto a nivel central, como en la población objetivo.[83]

En la figura 8.2 se puede observar la propuesta de implementación tomando como ejemplo el estado de Guerrero y al INSP como institución capacitante.

---

[82]Pascual-Barrio B. La evaluación de la intervención comunitaria: un marco para la reflexión. sips - pedagogía social (issn -1139- 1723) nº 14. Tercera Época. Tomado de: Modelo de Capacitación en Orientación Alimentaria enfocado a la población beneficiaria del Programa de Abasto Rural a cargo de Diconsa, S.A. de C.V.

[83]Amaya-Castellanos M. Capacitación multimedial en Orientación Alimentaria para comunidades rurales y suburbanas de México. 5ta Conferencia internacional de psicología comunitaria, Fortaleza, Brasil, 2014.

Figura 8.1. Modelo de implementación de la Guía alimentaria

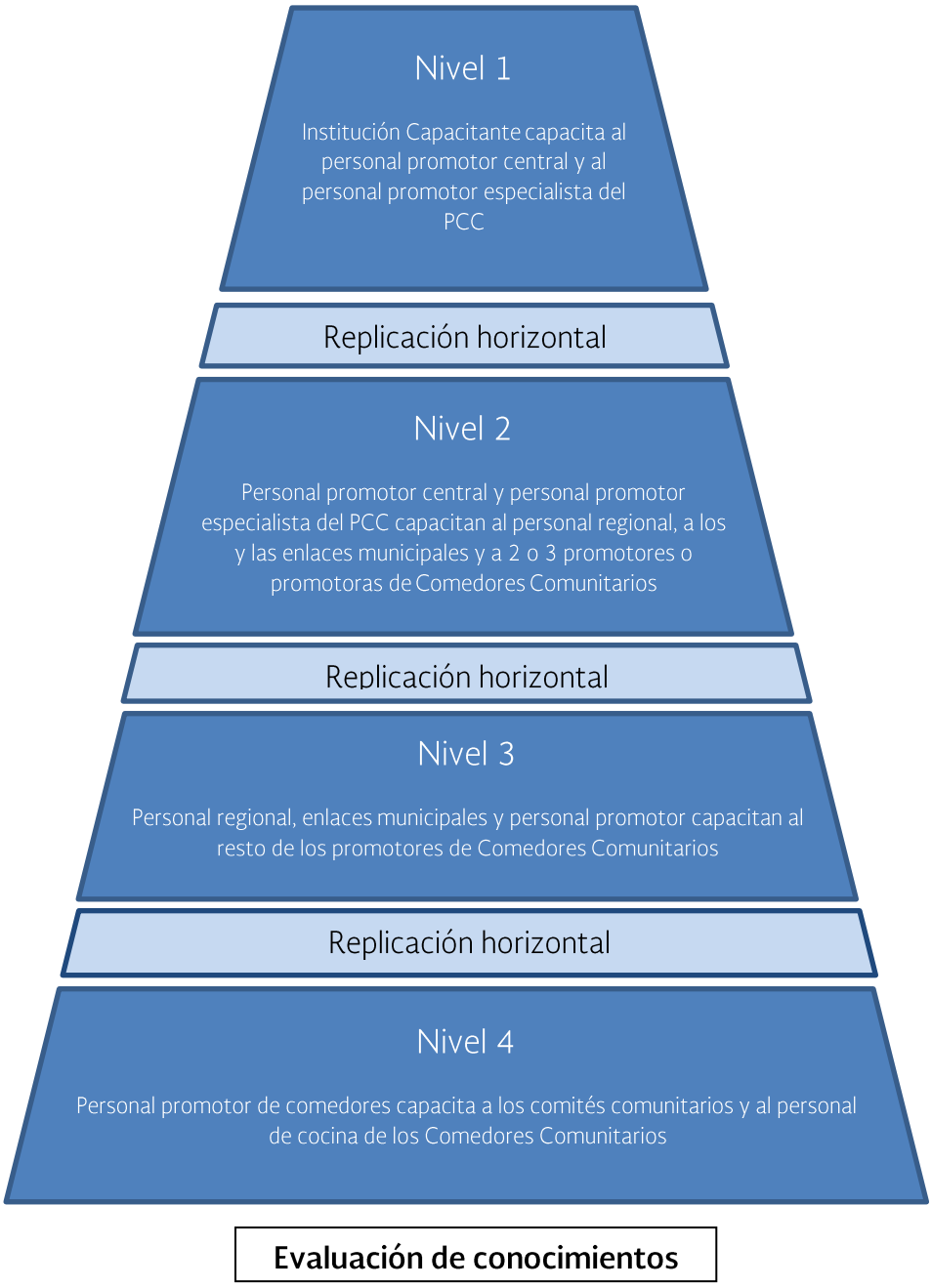
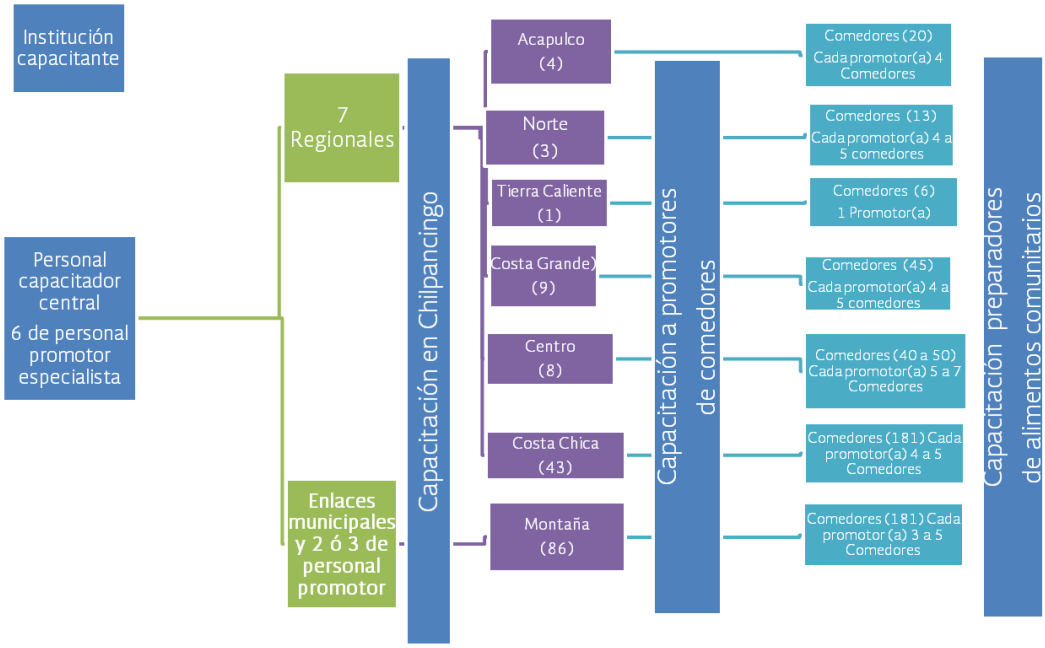


Figura 8.2. Ejemplo de la implementación del modelo de capacitación en comedores de la Cruzada Nacional contra el Hambre (CNCH) en el estado de Guerrero



8.3 Acompañamiento y evaluación del modelo de capacitación de la Guía alimentaria

El componente de evaluación de la capacitación y supervisión permite identificar los aspectos positivos y negativos, así como los diferentes elementos que contribuyen al logro de los objetivos, además de orientar hacia la mejora de la práctica.[81,82]

La supervisión tiene la intención de acompañar al personal facilitador en formación cada vez que salgan a campo. Asimismo, que al personal de instrucción se unan al personal facilitador cada día para reflexionar juntos sobre la experiencia, tanto logística de campo como del uso del material y de la dinámica de los talleres. Esta actividad tiene la finalidad de corroborar en campo todo lo visto en la capacitación. Cabe resaltar que no se trata de una inspección, sino de un comprometido apoyo pedagógico que favorezca la comprensión de los temas, así como de la adquisición de habilidades para la formación del personal facilitador.

Los temas principales a desarrollar durante la capacitación serán:

1.- Alimentación correcta

a. Manejo e higiene de alimentos
b. Porciones de acuerdo con la edad
c. Consumo de bebidas

2.- Disponibilidad de alimentos

d. Identificación de alimentos dentro de la localidad

e. Selección de alimentos saludables

f. Alimentos con mayor disponibilidad y consumo

3.- Uso y manejo de la Guía Alimentaria

g. Alimentos intercambiables

- Verduras y frutas de la estación
- Sustitutos de otros alimentos

8.4 Barreras de implementación de la Guía alimentaria

El modelo de implementación de la Guía Alimentaria, propuesta para el Programa de Comedores Comunitarios, también contempla las posibles barreras que puedan presentarse para llevar a cabo la misma, ya sea por falta de disponibilidad y de acceso a los alimentos, a servicios públicos y agua potable, o a cuestiones de comprensión de los contenidos que puedan limitar la práctica de las recomendaciones que se incluyen en la misma. Otra barrera que puede presentarse, con base en la experiencia previa en modelos de implementación, es la baja alfabetización de la población beneficiaria de los programas sociales.

8.4.1Evaluación y análisis

La identificación de barreras se realiza a través de la supervisión durante la implementación. Para esto se desarrollan instrumentos cuantitativos y cualitativos. Asimismo, las reflexiones entre personal instructor y personal facilitador permiten sondear y documentar las dificultades que se vayan presentando.

El análisis se realizaría en una etapa posterior del estudio, de acuerdo al tipo de instrumentos utilizados. Un ejemplo de éste sería el de detectar los tipos de barreras y establecer su frecuencia, así como el de poder indagar sobre sus determinantes a través del análisis cualitativo.

8.4.2 Alcances

De esta manera, de acuerdo a lo expuesto previamente, los componentes de evaluación de la capacitación, como lo son la supervisión y la identificación de barreras, permiten hacer una

retroalimentación constante y así detectar aquellos factores que impiden o facilitan, total o parcialmente, la implementación. El alcance que se tiene con dichas evaluaciones es el de poder hacer los ajustes necesarios para sobrellevar aquellas barreras y potenciar al personal facilitador detectado, favoreciendo así la adopción y la puesta en marcha de la Guía alimentaria a mayor escala.

9. Conclusiones

El presente estudio representa un esfuerzo para conjuntar diversas fuentes de información disponibles en materia alimentaria, logrando hacer una síntesis para analizar la información y traducirla en información sintética por estado, que incluye la disponibilidad y consumo de las diferentes regiones en donde se encuentran los Comedores Comunitarios, dando paso a recomendaciones prácticas y relevantes. Los datos han sido recabados minuciosa y cuidadosamente de la información proporcionada por el Censo Agrícola, Ganadero y Forestal 2007, así como el consumo resultante de las encuestas ENSANUT 2012 y ENIGH 2014, por lo que sus fuentes y análisis han sido presentados extensamente a lo largo del documento. Asimismo, se han consolidado las bases para contar con información uniforme, en la medida de lo posible por alimento. Cabe mencionar que las fuentes de información empleadas son las que cuentan con la información más actual y que permitieron elaborar una Guía Alimentaria para cada región a la cual va dirigido el programa de Comedores Comunitarios.

A pesar de existir ciertas diferencias entre regiones, son perceptibles las similitudes por entidad federativa en cuanto a disponibilidad y consumo de productos alimenticios. De manera general, los alimentos de mayor disponibilidad y con más menciones de consumo en los 9 estados son: carne de res, leche de vaca, pollo, maíz y frijol.

En Baja California los alimentos más producidos y consumidos fueron el pollo y la carne de res; sin embargo, se encontró una elevada producción pecuaria de atún, almeja, calamar, ostión y camarón, en tanto que en la producción ganadera se encuentra en los primeros lugares la leche de vaca, el bovino, el huevo, las aves y el ganado porcino. En cuanto a la agricultura el trigo en grano, la fresa, el tomate rojo, la cebolla y el pepino fueron los más producidos.

En Chiapas el maíz, los alimentos de mayor producción y consumo fueron la leche de vaca y el pollo, y en lo referente exclusivamente a disponibilidad, encontramos que en el ámbito pecuario los productos pecuarios más producidos son el atún, la mojarra, el camarón, el bagre y la jaiba, mientras que en la ganadería la leche de vaca, las aves, el ganado bovino, el ganado

porcino y la miel de abeja son los principales y, por último, en cuanto a la agricultura se obtuvo que el maíz, el plátano, el mango, la papaya y el frijol son los más disponibles en este estado.

En Guerrero el maíz y la leche de vaca son los alimentos más consumidos y disponibles al mismo tiempo, pero solamente en lo que se refiere a disponibilidad la mojarra, el bagre, el guachinango, el ostión y el pargo son los principales productos pesqueros; la leche de vaca, el ganado bovino, el porcino, las aves y el huevo de ave son los productos ganaderos más disponibles; y, por último, el maíz, el mango, el melón, el limón y la sandía son los productos agrícolas que más se producen.

En el estado de México tanto el maíz como el pollo son los de mayor consumo y disponibilidad. En lo que respecta a disponibilidad se tiene en el sector pesquero que los alimentos más producidos son la carpa, la trucha, la mojarra, el charal y el bagre; en el sector ganadero la leche de vaca, el ave, el ganado bovino, el porcino y el huevo de ave; y en el sector agrícola el maíz, la tuna, la papa, el tomate rojo y el elote.

En Michoacán la carne de res, el maíz, la leche de vaca y el pollo son los alimentos que más se consumen y que están disponibles en el estado. En cuanto a la disponibilidad encontramos que en el sector pecuario la mojarra, la trucha, la carpa, el guachinango y el charal son los que más se producen; en el sector ganadero la leche de vaca, el bovino, la ave, el ganado porcino y el huevo de ave; y en el sector agrícola el maíz, el aguacate, el limón, la fresa y el tomate rojo son los de mayor disponibilidad.

En Puebla el maíz fue el único alimento que coincidió ser de mayor disponibilidad y el más consumido. Sin embargo, los alimentos más disponibles fueron en el sector pesquero la trucha, la mojarra, la carpa, el bagre y la langosta; en el sector ganadero el huevo de ave, la leche de vaca, las aves, el ganado porcino y el bovino; y en el sector agrícola está el maíz, la naranja, la papa, el elote y la tuna.

En Quintana Roo el pollo es el alimento de mayor disponibilidad y consumo y los de mayor disponibilidad en lo pecuario están el camarón, el mero, la langosta, el pargo y la mojarra; en la ganadería el ganado porcino, la leche de vaca, las aves, el ganado bovino y la miel de abeja; y en el sector agrícola el maíz, el limón, el elote, el coco y el chile verde.

En Tamaulipas el maíz y la carne de res son los más disponibles y consumidos. El camarón, la carpa, la jaiba, el ostión y la mojarra son los más disponibles del sector pesquero; el ganado

bovino, la leche de vaca, el ganado porcino, la oveja y la cabra son los más producidos en el sector ganadero; y la naranja, el maíz, la soya, la cebolla y el chile verde son los más producidos en el sector agrícola.

Por último está el estado de Veracruz donde el maíz y la leche de vaca son los alimentos de mayor disponibilidad y consumo. En la pesca los alimentos más disponibles son el ostión, la mojarra, la jaiba, la trucha y la almeja; en la ganadería son la leche de vaca, las aves, el ganado bovino y porcino y el huevo de ave; y en la agricultura son la naranja, el maíz, el limón, la piña y el plátano.

Cabe mencionar que, aunque el estudio se realizó con la mejor información disponible hay que tener cautela con respecto a la disponibilidad y consumo de frutas y verduras y productos pesqueros, puesto que la falta de resultados que muestren a estos productos en los primeros lugares de producción y consumo puede deberse a la falta de información disponible.

Derivado de la información obtenida en el análisis y búsqueda de información, se realizaron 20 menús con 2 tiempos de comida (desayuno y comida), en los cuales se buscó el equilibrio nutrimental, que fueran bajos en grasas y sodio, y que además no estuvieran alejados de las costumbres de la población a la cual van dirigidos, incluyendo siempre alimentos básicos como tortillas de maíz y frijoles, así como aquellos que se encuentran disponibles y son de mayor consumo. De estos 20 menús, se seleccionó 1 para cada estado y se dieron sugerencias de intercambio de alimentos en base a información de disponibilidad de alimentos a nivel estatal.

La Guía Alimentaria también otorga recomendaciones generales de cuidado de la salud y la nutrición que pueden ser aplicables a toda la población con la finalidad de modificar y mejorar sus hábitos para una mejor calidad de vida, además se cuenta con una propuesta de modelo de implementación a manera de prueba piloto, que contempla el enfoque para tratar con las posibles barreras que pueden presentarse durante la implementación de la misma.

Cabe señalar que el modelo de implementación de la Guía Alimentaria, contempla algunas barreras ya sea por falta de disponibilidad y de acceso a los alimentos, a servicios públicos y agua potable, o a cuestiones de comprensión de los contenidos que puedan limitar la práctica de las recomendaciones que se incluyen en la misma, así como la baja alfabetización de la población beneficiaria del programa.

Por otra parte los alcances de la Guía Alimentaria mediante la supervisión y la identificación de barreras, dará pie a la realización constante de retroalimentación y permitirá detectar esos factores que impiden o facilitan la implementación. Con ello se concederá ajustar los detalles necesarios para potenciar los aspectos detectados y así poner en marcha a mayor escala la Guía Alimentaria.

De esta manera, la Guía Alimentaria es una herramienta valiosa que está sustentada en información real de producción y consumo local, lo cual permite otorgar opciones de una alimentación digna, saludable y sostenible a las comunidades de las 9 entidades federativas donde existe el Programa de Comedores Comunitarios de la SEDESOL. Finalmente, en futuras investigaciones por parte de la SEDESOL éste ejemplo se puede replicar en toda la República Mexicana, buscando que la población incorpore estos alimentos de producción local a su dieta y de esta forma enriquezca su alimentación, a la vez que modifica y mejora sus hábitos alimenticios, lo que tendrá como consecuencia una mejoría en el estado de salud y nutrición de la población, y por ende una mejor calidad de vida.

10. Anexos

Anexo 1. Listado de precios en Mexicali, Ciudad de México-Toluca, Acapulco y promedio obtenidos a través de diferentes fuentes de información.

		Mexicali		DF y Toluca		Acapulco		Promedio	
Grupo de alimento	Nombre del alimento	precio kg/L	precio gr/ml	precio kg/L	precio gr/ml	precio kg/L	precio gr/ml	precio kg/L	precio gr/ml
Aceites, Grasas y Aderezos	ACEITE DE GIRASOL	21.04	0.021	20.42	0.020	20.47	0.020	20.64	0.021
Aceites, Grasas y Aderezos	MOSTAZA	40.70	0.041	40.70	0.041	40.70	0.041	40.70	0.041
Agua, Refrescos, Café y the	AGUA SOLA	6.00	0.006	5.90	0.006	6.07	0.006	5.99	0.006
Agua, Refrescos, Café y the	CAFE EN GRANO, EN POLVO	114.65	0.115	115.83	0.116	114.65	0.115	115.04	0.115
Agua, Refrescos, Café y the	CAFE ENRIQUECIDO, EN POLVO	194.00	0.194	194.00	0.194	194.00	0.194	194.00	0.194
Carne de Pollo	PIERNA O MUSLO CON PIEL	41.36	0.041	45.17	0.045	41.36	0.041	42.63	0.043
Carne de Pollo	POLLO PROMEDIO	30.43	0.030	31.52	0.032	30.43	0.030	30.79	0.031
Carne de res	CARNE SECA	147.95	0.148	142.14	0.142	145.14	0.145	145.08	0.145
Condimentos	AXIOTE	90.00	0.090	90.00	0.090	90.00	0.090	90.00	0.090
Condimentos	CANELA EN POLVO	672.50	0.673	672.50	0.673	672.50	0.673	672.50	0.673
Condimentos	COMINO	620.00	0.620	620.00	0.620	620.00	0.620	620.00	0.620
Condimentos	HOJAS DE LAUREL	1662.50	1.663	1662.50	1.663	1662.50	1.663	1662.50	1.663
Condimentos	OREGANO	1071.43	1.071	1071.43	1.071	1071.43	1.071	1071.43	1.071
Condimentos	PIMIENTA	90.00	0.090	90.00	0.090	90.00	0.090	90.00	0.090
Condimentos	SAL	9.36	0.009	9.03	0.009	9.36	0.009	9.25	0.009
Condimentos	TOMILLO	666.67	0.667	666.67	0.667	666.67	0.667	666.67	0.667
Condimentos	VINAGRE (TODOS TIPOS)	11.42	0.011	11.27	0.011	11.42	0.011	11.37	0.011
frijol, haba, lenteja, etc.	ALUBIA (PROMEDIO)	39.80	0.040	39.80	0.040	39.80	0.040	39.80	0.040
frijol, haba, lenteja, etc.	FRIJOL (PROMEDIO)	14.00	0.014	13.58	0.014	14.00	0.014	13.86	0.014
frijol, haba, lenteja, etc.	GARBANZO	41.00	0.041	24.71	0.025	41.00	0.041	35.57	0.036
frijol, haba, lenteja, etc.	HABA SECA	93.90	0.094	83.21	0.083	93.90	0.094	90.34	0.090
frijol, haba, lenteja, etc.	LENTEJAS	44.20	0.044	47.23	0.047	44.20	0.044	45.21	0.045

Anexo 1. Listado de precios en Mexicali, Ciudad de México-Toluca, Acapulco y promedio obtenidos a través de diferentes fuentes de información.

		Mexicali		DF y Toluca		Acapulco		Promedio	
Grupo de alimento	Nombre del alimento	precio kg/L	precio gr/ml	precio kg/L	precio gr/ml	precio kg/L	precio gr/ml	precio kg/L	precio gr/ml
frijol, haba, lenteja, etc.	SOYA TEXTURIZADA (NO PREPARADA)	51.60	0.052	51.60	0.052	51.60	0.052	51.60	0.052
Frutas	DURAZNO AMARILLO	59.90	0.060	38.38	0.038	45.95	0.046	48.08	0.048
Frutas	GUAYABA PROMEDIO	14.20	0.014	12.60	0.013	14.20	0.014	13.67	0.014
Frutas	JICAMA	9.97	0.010	11.51	0.012	9.97	0.010	10.48	0.010
Frutas	LIMON AGRIO	13.33	0.013	10.88	0.011	13.33	0.013	12.51	0.013
Frutas	MANDARINA COMÚN	8.97	0.009	6.49	0.006	8.97	0.009	8.14	0.008
Frutas	MANGO PROMEDIO	31.09	0.031	24.83	0.025	31.09	0.031	29.00	0.029
Frutas	MANZANA (TIPO GOLDEN DELICIOUS, RED DELICIOUS, GALA)	30.95	0.031	29.42	0.029	30.95	0.031	30.44	0.030
Frutas	MANZANA CRIOLLA (ROJA O AMARILLA)	30.95	0.031	29.42	0.029	30.95	0.031	30.44	0.030
Frutas	MELÓN (PROMEDIO)	15.47	0.015	11.29	0.011	15.47	0.015	14.08	0.014
Frutas	NARANJA PROMEDIO	5.03	0.005	4.17	0.004	5.03	0.005	4.74	0.005
Frutas	PAPAYA	19.95	0.020	17.48	0.017	19.95	0.020	19.13	0.019
Frutas	PERA CRIOLLA, DURA	36.95	0.037	34.53	0.035	36.95	0.037	36.14	0.036
Frutas	PIÑA	15.25	0.015	13.13	0.013	15.25	0.015	14.54	0.015
Frutas	PLATANO MACHO	16.45	0.016	11.73	0.012	16.45	0.016	14.88	0.015
Frutas	PLATANO PROMEDIO	14.45	0.014	11.62	0.012	14.45	0.014	13.51	0.014
Frutas	PLATANO TABASCO	12.45	0.012	11.51	0.012	12.45	0.012	12.14	0.012
Frutas	SANDIA (OVALADA)	13.33	0.013	11.17	0.011	13.33	0.013	12.61	0.013
Huevo	HUEVO DE GALLINA, ENTERO	33.71	0.034	35.80	0.036	33.71	0.034	34.41	0.034
Leche	SEMIDESCREMADA, FLUIDA	5.50	0.006	5.50	0.006	4.50	0.005	5.17	0.005
Nueces y similares	CACAHUATE (TOSTADO) SIN CASCARA	78.95	0.079	78.95	0.079	78.95	0.079	78.95	0.079
Nueces y similares	GRANOLA	98.75	0.099	98.75	0.099	98.75	0.099	98.75	0.099

Anexo 1. Listado de precios en Mexicali, Ciudad de México-Toluca, Acapulco y promedio obtenidos a través de diferentes fuentes de información.

		Mexicali		DF y Toluca		Acapulco		Promedio	
Grupo de alimento	Nombre del alimento	precio kg/L	precio gr/ml	precio kg/L	precio gr/ml	precio kg/L	precio gr/ml	precio kg/L	precio gr/ml
Pan, galletas y pastas	ESPAGUETI (SECO), NO PREPARADO	14.00	0.014	13.95	0.014	14.00	0.014	13.98	0.014
Pan, galletas y pastas	GALLETA DULCE, (MARÍA, ANIMALITO)	55.12	0.055	55.74	0.056	55.12	0.055	55.32	0.055
Pan, galletas y pastas	GALLETA INTEGRAL	69.93	0.070	71.45	0.071	69.93	0.070	70.44	0.070
Pan, galletas y pastas	PASTA PARA SOPA ENRIQUECIDA CON ESPINACAS	20.00	0.033	20.00	0.020	20.00	0.033	20.00	0.028
Pan, galletas y pastas	PASTAS ENRIQUECIDAS CON HUEVO	32.50	0.033	32.80	0.033	32.50	0.033	32.60	0.033
Pescados y Mariscos	CHARALES (Seco)	46.50	0.047	46.50	0.047	46.50	0.047	46.50	0.047
Pescados y Mariscos Industrializados	ATUN DRENADO EN AGUA	72.86	0.073	74.71	0.075	72.86	0.073	73.48	0.073
Pescados y Mariscos Industrializados	SARDINAS EN ACEITE	50.12	0.050	51.25	0.051	50.12	0.050	50.49	0.050
Productos de Maíz	HARINA NIXTAMALIZADA (MASECA)	10.63	0.011	10.81	0.011	10.63	0.011	10.69	0.011
Productos de Maíz	TOSTADA HORNEADA (SIN GRASA, SIN OTROS INGREDIENTES), INDUSTRIALIZADA	21.99	0.022	22.65	0.023	21.99	0.022	22.21	0.022
Quesos	PANELA O FRESCO, DE VACA	99.80	0.100	105.46	0.105	99.80	0.100	101.69	0.102
Trigo, Arroz y Otros granos	ALEGRIA NATURAL	83.33	0.083	83.33	0.083	83.33	0.083	83.33	0.083
Trigo, Arroz y Otros granos	ARROZ PULIDO (CRUDO)	9.90	0.010	9.88	0.010	9.90	0.010	9.89	0.010
Trigo, Arroz y Otros granos	AVENA (HOJUELAS)	63.92	0.064	63.80	0.064	63.92	0.064	63.88	0.064
Trigo, Arroz y Otros granos	HARINA DE TRIGO REFINADA	7.90	0.008	9.35	0.009	7.90	0.008	8.38	0.008
Verduras Industrializadas	ELOTE EN GRANOS	30.53	0.031	30.82	0.031	30.53	0.031	30.63	0.031
Verduras y tuberculos	ACELGA	6.76	0.007	4.47	0.004	6.76	0.007	5.99	0.006
Verduras y tuberculos	AGUACATE (PROMEDIO)	29.63	0.030	24.32	0.024	29.63	0.030	27.86	0.028
Verduras y tuberculos	AJO	113.90	0.114	89.45	0.089	113.90	0.114	105.75	0.106
Verduras y tuberculos	APIO	17.08	0.017	14.14	0.014	17.08	0.017	16.10	0.016

Anexo 1. Listado de precios en Mexicali, Ciudad de México-Toluca, Acapulco y promedio obtenidos a través de diferentes fuentes de información.

		Mexicali		DF y Toluca		Acapulco		Promedio	
Grupo de alimento	Nombre del alimento	precio kg/L	precio gr/ml	precio kg/L	precio gr/ml	precio kg/L	precio gr/ml	precio kg/L	precio gr/ml
Verduras y tuberculos	BROCOLI	18.27	0.018	14.14	0.014	18.27	0.018	16.89	0.017
Verduras y tuberculos	CALABACITA ITALIANA	24.10	0.024	18.45	0.018	24.10	0.024	22.22	0.022
Verduras y tuberculos	CEBOLLA BLANCA	29.20	0.029	23.60	0.024	29.20	0.029	27.33	0.027
Verduras y tuberculos	CEBOLLA MORADA	29.20	0.029	24.60	0.025	29.20	0.029	27.67	0.028
Verduras y tuberculos	CHAYOTE SIN ESPINAS	18.00	0.018	14.56	0.015	18.00	0.018	16.85	0.017
Verduras y tuberculos	CHICHARO	40.50	0.041	28.39	0.028	38.78	0.039	35.89	0.036
Verduras y tuberculos	CHILE ANCHO	110.00	0.110	110.00	0.110	110.00	0.110	110.00	0.110
Verduras y tuberculos	CHILE CHIPOTLE	31.00	0.031	31.00	0.031	31.00	0.031	31.00	0.031
Verduras y tuberculos	CHILE DE ARBOL SECO	260.00	0.260	160.65	0.161	260.00	0.260	226.88	0.227
Verduras y tuberculos	CHILE GUAJILLO	259.00	0.259	80.00	0.080	259.00	0.259	199.33	0.199
Verduras y tuberculos	CHILE HABANERO	101.77	0.102	45.00	0.045	101.77	0.102	82.85	0.083
Verduras y tuberculos	CHILE JALAPEÑO	28.60	0.029	22.80	0.023	28.60	0.029	26.67	0.027
Verduras y tuberculos	CHILE PIMIENTO SIN SEMILLA	41.30	0.041	33.99	0.034	41.30	0.041	38.86	0.039
Verduras y tuberculos	CHILE POBLANO	26.96	0.027	22.48	0.022	26.96	0.027	25.47	0.025
Verduras y tuberculos	CHILE SERRANO	40.63	0.041	32.32	0.032	40.63	0.041	37.86	0.038
Verduras y tuberculos	CILANTRO	18.57	0.019	13.00	0.013	18.57	0.019	16.71	0.017
Verduras y tuberculos	COL BLANCA	5.27	0.005	5.96	0.006	5.27	0.005	5.50	0.006
Verduras y tuberculos	EJOTES	32.70	0.033	32.67	0.033	32.70	0.033	32.69	0.033
Verduras y tuberculos	ELOTE BLANCO	28.21	0.028	30.89	0.031	28.21	0.028	29.11	0.029
Verduras y tuberculos	EPAZOTE	69.00	0.069	69.00	0.069	69.00	0.069	69.00	0.069
Verduras y tuberculos	ESPINACA	14.22	0.014	13.71	0.014	14.22	0.014	14.05	0.014
Verduras y tuberculos	HONGOS (PROMEDIO)	42.95	0.043	46.37	0.046	42.95	0.043	44.09	0.044
Verduras y tuberculos	JITOMATE SALADET	19.17	0.019	16.67	0.017	19.17	0.019	18.34	0.018
Verduras y tuberculos	LECHUGA OREJONA	13.64	0.014	8.94	0.009	13.64	0.014	12.08	0.012
Verduras y tuberculos	NOPALES	22.43	0.022	22.79	0.023	22.43	0.022	22.55	0.023

Anexo 1. Listado de precios en Mexicali, Ciudad de México-Toluca, Acapulco y promedio obtenidos a través de diferentes fuentes de información.

		Mexicali		DF y Toluca		Acapulco		Promedio	
Grupo de alimento	Nombre del alimento	precio kg/L	precio gr/ml	precio kg/L	precio gr/ml	precio kg/L	precio gr/ml	precio kg/L	precio gr/ml
Verduras y tuberculos	PAPA PROMEDIO	14.26	0.014	12.13	0.012	14.26	0.014	13.55	0.014
Verduras y tuberculos	PEPINO	14.50	0.015	10.05	0.010	14.50	0.015	13.02	0.013
Verduras y tuberculos	PEREJIL	46.00	0.046	46.00	0.046	46.00	0.046	46.00	0.046
Verduras y tuberculos	PORO	41.00	0.041	41.00	0.041	41.00	0.041	41.00	0.041
Verduras y tuberculos	QUELITE	29.50	0.030	29.50	0.030	29.50	0.030	29.50	0.030
Verduras y tuberculos	RABANO CHICO	20.00	0.020	20.64	0.021	20.00	0.020	20.21	0.020
Verduras y tuberculos	TOMATE (VERDE)	14.08	0.014	9.54	0.010	14.08	0.014	12.57	0.013
Verduras y tuberculos	ZANAHORIA	11.67	0.012	8.10	0.008	9.90	0.010	9.89	0.010

Fuentes: 1. PROFECO. Quien es quien en los precios. Disponible en: http://www.profeco.gob.mx/precios/canasta/home.aspx?th=1
2. Secretaría de Economía. Sistema Nacional de Información e Integración de Mercados. Disponible en: http://www.economia-sniim.gob.mx/nuevo/
3. Supermercados en línea: Superama. Disponible en: http://www.superama.com.mx/superama/inicio.aspx?gclid=CJ6DodCUhMsCFQ-raQod-F8GIA; Wal-Mart. Disponible en: http://www.walmart.com.mx/super/

Anexo 2. Costo por receta y por menú en Mexicali, Ciudad de México-Toluca, Acapulco y promedio.

	Mexicali	Toluca-Ciudad de México	Acapulco	Promedio
Nombre Preparación	PRECIO POR PORCIÓN (MN)			
1_DESAYUNO_PERA	3.36	3.25	3.36	3.32
1_DESAYUNO_FRIJOLES CON NOPALES	10.32	10.8	10.32	10.48
1_DESAYUNO_ATOLE DE AVENA	6.99	6.92	6.99	6.97
TOTAL	**$20.68**	**$20.97**	**$20.68**	**$20.78**
1_COMIDA_ESPAGUETI CON QUELITES	10.45	11.4	10.45	10.77
1_COMIDA_ALAMBRE DE QUESO CON VERDURAS	9.18	9.85	9.19	9.41
1_COMIDA_MANZANA	4.27	4.6	4.27	4.38
TOTAL	**$23.90**	**$25.85**	**$23.91**	**$24.56**
2_DESAYUNO_PAPAYA CON PLATANO	3.95	4.03	3.95	3.98
2_DESAYUNO_SARDINAS CON LENTEJAS A LA MEXICANA	4.94	5.16	4.95	5.02
2_DESAYUNO_LECHE	3.81	3.68	3.81	3.76
TOTAL	**$12.70**	**$12.86**	**$12.70**	**$12.76**
2_COMIDA_FRIJOLES Y EJOTES CON VERDURAS FORTIFICADAS	5.65	5.59	5.65	5.63
2_COMIDA_POLLO A LA MEXICANA	5.81	6.12	5.81	5.91
2_COMIDA_GUAYABA	2.56	3.11	2.56	2.74
TOTAL	**$14.02**	**$14.82**	**$14.02**	**$14.28**
3_DESAYUNO_MELÓN CON NARANJA	5.71	6.39	5.71	5.94
3_DESAYUNO_HUEVOS CON TORTILLA	2.55	2.63	2.55	2.58
3_DESAYUNO_FRIJOLES DE LA OLLA	0.56	0.54	0.56	0.55
3_DESAYUNO_LECHE	3.81	3.68	3.81	3.76
TOTAL	**$12.63**	**$13.24**	**$12.63**	**$12.84**
3_COMIDA_SOPA DE LENTEJAS CON VERDURAS	5.5	5.97	5.62	5.7
3_COMIDA_ACELGAS CON SOYA	9.34	9.89	9.35	9.53
3_COMIDA_PLATANO	2.31	2.23	2.31	2.28
3_COMIDA_CACAHUATES TOSTADOS	0.95	0.95	0.95	0.95
TOTAL	**$18.10**	**$19.04**	**$18.23**	**$18.46**

4_DESAYUNO_MANZANA	1.86	2.00	1.86	1.9
4_DESAYUNO_PAPAS CON ACELGAS Y QUESO	7.16	7.73	7.17	7.35
4_DESAYUNO_ATOLE DE AMARANTO CON AVENA	5.09	4.95	5.09	5.04
TOTAL	**$14.11**	**$14.68**	**$14.11**	**$14.30**
4_COMIDA_SOPA DE FRIJOL	4.92	5.49	4.93	5.11
4_COMIDA_ATUN A LA VERACRUZANA CON TORTILLAS DE MAIZ	20.77	22.34	20.93	21.35
4_COMIDA_PIÑA	2.26	2.33	2.26	2.28
TOTAL	**$27.95**	**$30.16**	**$28.12**	**$28.74**
5_DESAYUNO_PAPAYA Y PLATANO	2.55	2.57	2.55	2.56
5_DESAYUNO_HUEVO CON NOPALES	5.51	5.72	5.51	5.58
5_DESAYUNO_CAFÉ CON LECHE	3.79	3.69	3.79	3.76
5_DESAYUNO_GALLETAS TIPO MARÍA	1.1	1.11	1.1	1.11
TOTAL	**$12.96**	**$13.10**	**$12.95**	**$13.00**
5_COMIDA_ENSALADA DE PEPINO, JÍCAMA Y MANGO	5.16	6.2	5.16	5.51
5_COMIDA_SOPA DE PAPA	3.46	4.06	3.47	3.66
5_COMIDA_CHAYOTES RELLENOS DE CARNE SECA	26.15	26.77	26.29	26.41
TOTAL	**$34.77**	**$37.03**	**$34.92**	**$35.58**
6_DESAYUNO_MELÓN CON PAPAYA Y AMARANTO	4.36	4.6	4.36	4.44
6_DESAYUNO_HUEVO CON CHAMPIÑONES Y FRIJOLES	4.69	4.93	4.69	4.77
6_DESAYUNO_CAFÉ CON LECHE	3.79	3.69	3.79	3.76
6_DESAYUNO_CACAHUATES TOSTADOS	0.95	0.95	0.95	0.95
TOTAL	**$13.79**	**$14.17**	**$13.79**	**$13.92**
6_COMIDA_SOPA DE VERDURAS CON LENTEJAS	7.65	8.06	7.77	7.83
6_COMIDA_TORTITAS VERDES ASADAS	6.11	6.44	6.11	6.22
6_COMIDA_SANDIA	4.27	4.45	4.27	4.33
TOTAL	**$18.03**	**$18.95**	**$18.15**	**$18.38**
7_DESAYUNO_NARANJA	0.76	0.88	0.76	0.8
7_DESAYUNO_ENTOMATADAS DE SOYA	4.53	4.7	4.53	4.59
7_DESAYUNO_ATOLE DE GUAYABA	6.23	6.51	6.23	6.32

TOTAL	**$11.52**	**$12.08**	**$11.53**	**$11.71**
7_COMIDA_TINGA DE POLLO SOBRE NOPAL	12.07	12.78	12.07	12.31
7_COMIDA_SOPA DE CALABACITA Y GARBANZO	5.25	5.42	5.25	5.3
7_COMIDA_MANZANA	4.33	4.67	4.33	4.44
TOTAL	**$21.65**	**$22.87**	**$21.65**	**$22.05**
8_DESAYUNO_SANDÍA Y MELÓN PICADOS	4.61	4.99	4.61	4.73
8_DESAYUNO_TACOS DE NOPALES CON SALSA	10.9	11.71	10.9	11.17
8_DESAYUNO_FRIJOLES DE LA OLLA	0.56	0.54	0.56	0.55
8_DESAYUNO_LECHE SEMIDESCREMADA	3.81	3.68	3.81	3.76
TOTAL	**$19.87**	**$20.91**	**$19.88**	**$20.22**
8_COMIDA_SOPA DE VERDURAS	11.8	13.2	11.91	12.3
8_COMIDA_TOSTADAS DE SARDINA Y FRIJOLES	6.6	6.59	6.71	6.63
8_COMIDA_PLATANO	2.31	2.23	2.31	2.28
8_COMIDA_CACAHUATES TOSTADOS	0.95	0.95	0.95	0.95
TOTAL	**$21.66**	**$22.97**	**$21.88**	**$22.16**
9_DESAYUNO_MANZANA	4.27	4.6	4.27	4.38
9_DESAYUNO_DOBLADITAS DE QUESO	7.22	7.69	7.22	7.38
9_DESAYUNO_FRIIJOLES DE LA OLLA	0.56	0.54	0.56	0.55
9_DESAYUNO_ATOLE DE AMARANTO	3.57	3.5	3.57	3.55
TOTAL	**$15.62**	**$16.33**	**$15.62**	**$15.86**
9_COMIDA_GUISADO DE CARNE CON VERDURAS	31.83	32.76	31.84	32.14
9_COMIDA_FRIJOLES DE LA OLLA	0.56	0.54	0.56	0.55
9_COMIDA_NARANJA	0.76	0.88	0.76	0.8
TOTAL	**$33.15**	**$34.18**	**$33.16**	**$33.49**
10_DESAYUNO_MANDARINA	1.79	2	1.79	1.86
10_DESAYUNO_ENFRIJOLADAS DE QUESO FRESCO	7.3	7.71	7.3	7.44
10_DESAYUNO_PICO DE GALLO	5.37	6.01	5.37	5.58
10_DESAYUNO_LECHE	1.9	1.84	1.9	1.88
TOTAL	**$16.37**	**$17.56**	**$14.58**	**$14.90**

10_COMIDA_ARROZ BLANCO	3.31	3.56	3.31	3.39
10_COMIDA_CALABAZAS RELLENAS DE QUESO	12.26	13.58	12.26	12.7
10_COMIDA_FRIJOLES DE LA OLLA	0.56	0.54	0.56	0.55
10_COMIDA_PLATANO	1.26	1.21	1.26	1.24
TOTAL	**$17.39**	**$18.89**	**$17.39**	**$17.88**
11_DESAYUNO_MANGO	2.34	2.72	2.34	2.46
11_DESAYUNO_TOSTADAS DE HABA	12.88	13.19	12.89	12.99
11_DESAYUNO_LECHE	3.81	3.68	3.81	3.76
11_DESAYUNO_CACAHUATES TOSTADOS	0.95	0.95	0.95	0.95
TOTAL	**$19.98**	**$20.53**	**$19.98**	**$20.16**
11_COMIDA_SOPA DE TORTILLA CON CALABACITA	7.52	8.66	7.52	7.9
11_COMIDA_TORTAS ASADAS DE AVENA	12.53	13.17	12.53	12.74
11_COMIDA_FRIJOLES DE LA OLLA	0.56	0.54	0.56	0.55
11_COMIDA_MELÓN	1.24	1.38	1.24	1.28
TOTAL	**$21.85**	**$23.75**	**$21.85**	**$22.47**
12_DESAYUNO_PERA	8.54	8.25	8.54	8.44
12_DESAYUNO_ENCHILADAS DE ESPINACA	8.93	9.63	8.94	9.17
12_DESAYUNO_FRIJOLES DE LA OLLA	0.56	0.54	0.56	0.55
12_DESAYUNO_LECHE	1.9	1.84	1.9	1.88
TOTAL	**$19.93**	**$20.26**	**$19.93**	**$20.04**
12_COMIDA_ARROZ VERDE	4.48	5.01	4.49	4.66
12_COMIDA_JITOMATES RELLENOS DE ATÚN	13.21	14	13.21	13.47
12_COMIDA_FRIJOLES DE LA OLLA	0.56	0.54	0.56	0.55
12_COMIDA_COCTEL DE FRUTAS	7.21	7.23	7.21	7.22
TOTAL	**$25.46**	**$26.78**	**$25.47**	**$25.90**
13_DESAYUNO_PLATANO	1.16	1.11	1.16	1.14
13_DESAYUNO_SOPES DE FRIJOL CON QUESO	5.75	6.13	5.75	5.88
13_DESAYUNO_LECHE	1.9	1.84	1.9	1.88
TOTAL	**$8.81**	**$9.08**	**$8.81**	**$8.90**

13_COMIDA_ARROZ BLANCO	0.65	0.68	0.65	0.66
13_COMIDA_CALDO TLALPEÑO	14.14	14.48	14.19	14.27
13_COMIDA_CHARALES SECOS	0.7	0.7	0.7	0.7
13_COMIDA_FRIJOLES DE LA OLLA	0.56	0.54	0.56	0.55
13_COMIDA_SANDÍA	1.07	1.11	1.07	1.08
TOTAL	**$17.12**	**$17.51**	**$17.17**	**$17.26**
14_DESAYUNO_PERA	6.72	6.5	6.72	6.65
14_DESAYUNO_QUESADILLA DE ESPINACA	6.06	6.21	6.06	6.11
14_DESAYUNO_FRIJOLES DE LA OLLA	0.56	0.54	0.56	0.55
14_DESAYUNO_LECHE	1.9	1.84	1.9	1.88
TOTAL	**$15.25**	**$15.09**	**$15.25**	**$15.20**
14_COMIDA_SOPA DE PASTA CON CHAYOTE	7.9	8.46	7.9	8.08
14_COMIDA_TORTITAS ASADAS DE PLATANO	9.59	10.14	9.59	9.77
14_COMIDA_FRIJOLES DE LA OLLA	0.56	0.54	0.56	0.55
14_COMIDA_PIÑA	2.26	2.33	2.26	2.28
TOTAL	**$20.31**	**$21.47**	**$20.31**	**$20.68**
15_DESAYUNO_MELÓN	2.48	2.76	2.48	2.57
15_DESAYUNO_HUEVOS AL ALBAÑIL	13.05	15.51	13.05	13.87
15_DESAYUNO_ATOLE DE AMARANTO CON AVENA	5.09	4.95	5.09	5.04
TOTAL	**$20.61**	**$23.22**	**$20.61**	**$21.48**
15_COMIDA_SOPA DE HABAS CON NOPALES	7.06	6.83	7.06	6.98
15_COMIDA_PICADILLO DE SOYA	8.94	9.29	9.04	9.09
15_COMIDA_MANZANA	4.33	4.67	4.33	4.44
TOTAL	**$20.33**	**$20.79**	**$20.43**	**$20.51**
16_DESAYUNO_AVENA CASERA	5.41	5.3	5.41	5.37
16_DESAYUNO_CAFÉ CON LECHE	2.84	2.77	2.84	2.82
16_DESAYUNO_CACAHUATES TOSTADOS	0.95	0.95	0.95	0.95
16_DESAYUNO_TORTILLA DE ACELGAS	3.05	3.16	3.05	3.09
TOTAL	**$12.25**	**$12.18**	**$12.25**	**$12.23**

16_COMIDA_POLLO AL PIBIL	8.75	8.77	8.75	8.76
16_COMIDA_FRUTA PICADA	18.52	21.62	18.52	19.55
16_COMIDA_FRIJOLES DE LA OLLA	0.56	0.54	0.56	0.55
TOTAL	**$27.83**	**$30.93**	**$27.83**	**$28.86**
17_DESAYUNO_MANDARINA Y NARANJA EN GAJOS	1.4	1.58	1.4	1.46
17_DESAYUNO_TLACOYOS DE FRIJOL Y EPAZOTE	9.61	9.81	9.62	9.68
17_DESAYUNO_LECHE	1.9	1.84	1.9	1.88
TOTAL	**$12.92**	**$13.22**	**$12.92**	**$13.02**
17_COMIDA_ENSALADA DE ESPINACA Y ZANAHORIA	1.95	2.03	2.04	2.01
17_COMIDA_TORTITAS DE ATÚN CON LENTEJAS	14.83	15	14.83	14.88
17_COMIDA_MELÓN	2.48	2.76	2.48	2.57
TOTAL	**$19.26**	**$19.79**	**$19.35**	**$19.46**
18_DESAYUNO_PLATANO	0.58	0.56	0.58	0.57
18_DESAYUNO_QUESADILLA DE HONGOS	7.27	7.64	7.28	7.4
18_DESAYUNO_FRIJOLES DE LA OLLA	0.56	0.54	0.56	0.55
18_DESAYUNO_LECHE	1.9	1.84	1.9	1.88
TOTAL	**$10.31**	**$10.58**	**$10.31**	**$10.40**
18_COMIDA_SOPA DE ALUBIAS	13.31	14.29	13.42	13.67
18_COMIDA_CALABACITAS A LA MEXICANA	14.56	15.83	14.56	14.98
18_COMIDA_SANDÍA CON AMARANTO	4.8	4.89	4.8	4.83
TOTAL	**$32.67**	**$35.01**	**$32.78**	**$33.48**
19_DESAYUNO_GUAYABA	0.26	0.31	0.26	0.27
19_DESAYUNO_TACOS DE GARBANZO	12.26	12.33	12.26	12.29
19_DESAYUNO_LECHE	1.9	1.84	1.9	1.88
TOTAL	**$14.42**	**$14.48**	**$14.42**	**$14.44**
19_COMIDA_SOPA DE PASTA CON BRÓCOLI	10.87	12.09	10.87	11.28
19_COMIDA_POLLO EN SALSA VERDE CON NOPALES	13.61	14.59	13.61	13.94
19_COMIDA_PIÑA	2.26	2.33	2.26	2.28
TOTAL	**$26.74**	**$29.01**	**$26.74**	**$27.50**

20_DESAYUNO_MANGO	5.91	6.86	5.91	6.22
20_DESAYUNO_CHILAQUILES ROJOS DE POLLO	11.49	12.59	11.5	11.86
20_DESAYUNO_CACAHUATES TOSTADOS	0.95	0.95	0.95	0.95
20_DESAYUNO_FRIJOLES DE LA OLLA	0.56	0.54	0.56	0.55
20_DESAYUNO_LECHE	1.9	1.84	1.9	1.88
TOTAL	**$20.81**	**$22.78**	**$20.81**	**$21.47**
20_COMIDA_SOPA DE VERDURAS CON ARROZ	5.78	6.34	5.89	6
20_COMIDA_SARDINAS A LA CAMPESINA	7.27	7.91	7.27	7.49
20_COMIDA_GALLETA HABANERA CON FRIJOL	4.86	5.12	4.86	4.95
20_COMIDA_PAPAYA CON AMARANTO	6.29	6.54	6.29	6.38
TOTAL	**$24.20**	**$25.91**	**$24.31**	**$24.82**

Nota: En ninguno de los menús se consideró el costo del agua potable.

Anexo 3. Sugerencia de intercambio de alimentos en un menú por estado.

BAJA CALIFORNIA

Menú 4

Desayuno	Alimento en el menú	Alimento por el cual se puede intercambiar
Manzana	Manzana	Fresa o frambuesa
Papas con acelgas y queso	Acelgas	Col de Bruselas o Espárrago
Frijoles		
Tortilla de maíz		
Atole de amaranto con avena		
Comida	**Alimento en el menú**	**Alimento por el cual se puede intercambiar**
Sopa de frijol		
Atún a la veracruzana	Atún en lata	Atún fresco
Galletas saladas		
Agua potable		
Piña	Piña	Uva

CHIAPAS

Menú 2

Desayuno	Alimento en el menú	Alimento por el cual se puede intercambiar
Papaya con plátano	Papaya y plátano	Sandía y durazno o ciruela
Sardinas con lentejas a la mexicana	Sardinas en lata y lentejas	Atún fresco y soya
Tortilla de maíz		
Leche		
Comida	**Alimento en el menú**	**Alimento por el cual se puede intercambiar**
Frijoles y ejotes con verduras fortificadas	Mezcla fortificada de verduras	Papa
Pollo a la mexicana	Pollo	Mojarra
Tortilla de maíz		
Agua potable		

Guayaba	Guayaba	Mango

GUERRERO

Menú 5

Desayuno	Alimento en el menú	Alimento por el cual se puede intercambiar
Papaya y plátano	Papaya y plátano	Mango y sandía
Huevo con nopales	Nopal	Calabacita
Frijoles		
Tortilla de maíz		
Café con leche		
Galletas		
Comida	**Alimento en el menú**	**Alimento por el cual se puede intercambiar**
Ensalada de pepino, jícama y mango	Mango	Melón
Sopa de papa	Papa	Elote
Chayotes rellenos de carne	Chayote y carne seca	Jitomate y carne molida de res magra
Frijoles		
Tortilla de maíz		
Agua potable		

ESTADO DE MÉXICO

Menú 17

Desayuno	Alimento en el menú	Alimento por el cual se puede intercambiar
Mandarina y naranja en gajos	Mandarina y naranja	Durazno y guayaba
Tlacoyos de frijol y epazote	Frijol y epazote	Haba y cebolla
Leche		
Comida	**Alimento en el menú**	**Alimento por el cual se puede intercambiar**
Ensalada de espinaca y zanahoria	Espinaca y zanahoria	Lechuga y pepino
Tortitas de atún con lentejas	Atún en lata	Carpa o trucha

Tortilla de maíz		
Agua potable		
Melón	Melón	Tuna o fresa

MICHOACÁN
Menú 8

Desayuno	Alimento en el menú	Alimento por el cual se puede intercambiar
Sandía y melón picados	Sandía y melón	Fresa y zarzamora
Tacos de nopales con salsa	Nopales	Calabacita
Frijoles de la olla		
Leche		
Comida	**Alimento en el menú**	**Alimento por el cual se puede intercambiar**
Sopa de verduras	Papa y chayote	Elote y brócoli
Tostadas de sardina y frijoles	Sardina enlatada	Mojarra o trucha
Agua potable		
Plátano	Plátano	Mango
Cacahuates tostados		

PUEBLA
Menú 11

Desayuno	Alimento en el menú	Alimento por el cual se puede intercambiar
Mango	Mango	Plátano, tuna o manzana
Tostadas de haba	Haba	Frijol
Leche		
Cacahuates tostados		
Comida	**Alimento en el menú**	**Alimento por el cual se puede intercambiar**
Sopa de tortilla con calabacita	Calabacita	Zanahoria o brócoli
Tortas asadas de avena	Avena	Papa

Frijoles de la olla	Frijol	Haba
Agua potable		
Melón	Melón	Naranja, mandarina o durazno

QUINTANA ROO
Menú 19

Desayuno	Alimento en el menú	Alimento por el cual se puede intercambiar
Guayaba	Guayaba	Papaya, piña o sandía
Tacos de garbanzo	Garbanzo y queso	Frijol o camarón
Leche		
Comida	**Alimento en el menú**	**Alimento por el cual se puede intercambiar**
Sopa de pasta con brócoli	Brócoli	Calabacita
Pollo en salsa verde con nopales	Pollo	Soya o carne de puerco magra
Frijoles de la olla		
Tortilla de maíz		
Agua potable		
Piña	Piña	Naranja, plátano, pithaya o coco

TAMAULIPAS
Menú 15

Desayuno	Alimento en el menú	Alimento por el cual se puede intercambiar
Melón	Durazno	Toronja, sandía, papaya o melón
Huevos al albañil	Salsa con jitomate	Salsa con tomate verde
Frijoles de la olla		
Tortilla de maíz		
Atole de amaranto con avena		
Comida	**Alimento en el menú**	**Alimento por el cual se puede intercambiar**
Sopa de habas con nopales	Nopales	Calabacita o zanahoria

Picadillo de soya	Soya	Carne de res magra o camarón
Tortilla de maíz		
Agua potable		
Manzana	Manzana	Naranja, mandarina o mango

VERACRUZ
Menú 20

Desayuno	Alimento en el menú	Alimento por el cual se puede intercambiar
Mango	Mango	Piña, sandía o Litchi
Chilaquiles rojos de pollo	Pollo	Huevo
Frijoles de la olla	Frijol	Haba
Leche		
Cacahuates tostados		
Comida	**Alimento en el menú**	**Alimento por el cual se puede intercambiar**
Sopa de verduras con arroz	Calabacita	Chayote
Sardinas a la campesina	Sardina	Ostión o mojarra
Galleta habanera con frijol	Frijol	Soya
Agua potable		
Papaya con amaranto	Papaya	Plátano, naranja o mandarina