

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

PROGRAMA ESCUELAS DE TIEMPO COMPLETO EN EL DF



Programa
Escuelas de Tiempo Completo en el Distrito Federal

Recomendaciones para una alimentación saludable

Orientaciones para fortalecer la práctica docente



ADMINISTRACIÓN FEDERAL
DE SERVICIOS EDUCATIVOS
EN EL DISTRITO FEDERAL

SEP



El cuaderno *Recomendaciones para una alimentación saludable* fue editado por la Administración Federal de Servicios Educativos en el Distrito Federal a través de la Dirección General de Innovación y Fortalecimiento Académico, con la colaboración de los directivos y maestros de las escuelas de tiempo completo del Distrito Federal, y forma parte de la serie Orientaciones para fortalecer la práctica docente del Programa Escuelas de Tiempo Completo en el Distrito Federal.

Secretaría de Educación Pública

Dr. Alonso Lujambio Irazábal

Administración Federal de Servicios Educativos en el Distrito Federal

Dr. Luis Ignacio Sánchez Gómez

Coordinación y asesoría académica

Mónica Hernández Riquelme

Pedro Gabriel Jiménez

Elaboración

Rosa María del Socorro Torres Viguera

María de los Ángeles Esperanza Rojas Soto

Claudia Minerva Valenzuela Ramírez

Irma Guzmán Bautista

Efrén Bautista Sevilla

Javier Castillo Ávila

Lectura

Rosario Monroy Dosta

Edición, diagramación y diseño

Palabra en Vuelo SA de CV

D.R. 2009, Administración Federal de Servicios Educativos del Distrito Federal
Parroquia 1130, colonia Sta. Cruz Atoyac, 03310, México DF.
(en trámite)

Impreso en México

Distribución gratuita – Prohibida su venta

ÍNDICE

Presentación	5
Programa Escuelas de Tiempo Completo en el DF	6
Introducción	9
<i>El plato del bien comer</i>	11
El momento del refrigerio	13
Recomendaciones para una alimentación balanceada y nutritiva	17
Condiciones para antes, durante y después de preparar o consumir alimentos	19
Recomendaciones para conservar y almacenar los alimentos	21
Grupos de alimentos	23
Menús basados en <i>El plato del bien comer</i>	39
Menús sugeridos por el Instituto Nacional de Nutrición	47
Plan de alimentación (ejemplo)	53
Anexo 1. Micronutrientes	55
Anexo 2. Frutas y verduras de temporada	59
Bibliografía	61



PRESENTACIÓN

Directivos y maestros:

El cuaderno *Recomendaciones para una alimentación saludable* forma parte de un conjunto de materiales educativos que tiene como objetivo fortalecer la práctica docente de los maestros del Programa Escuelas de Tiempo Completo en el Distrito Federal. De igual forma, pretende apoyarles en su trabajo docente proporcionándoles orientaciones y sugerencias con el fin de ampliar y mejorar las oportunidades y condiciones para el aprendizaje de las niñas y los niños de las escuelas primarias de tiempo completo.

Este cuaderno ofrece información sobre los alimentos que integran *El plato del bien comer* y recomendaciones para la organización de los menús que se degustan en esta modalidad educativa, también ofrece orientaciones relacionadas con la alimentación, la convivencia armónica y la conservación de la salud.

Asimismo, se ha dedicado un espacio en el margen de este cuaderno para que escriban las anotaciones que surjan durante su lectura y la realización de actividades.

Así pues, la Administración Federal de Servicios Educativos en el Distrito Federal les desea éxito en su trabajo y agradece, de antemano a los directivos y maestros sus sugerencias y observaciones para que, con ellas, este material mejore sus contenidos.

PROGRAMA ESCUELAS DE TIEMPO COMPLETO EN EL DF

**Formación
integral**


+ tiempo

**Planes y
programas de
estudio**

Para

- Profundizar en el currículo.
- Desarrollar metodologías flexibles.
- Diversificar los espacios educativos.
- Más actividades lúdicas.
- Fortalecimiento de los contenidos curriculares.
- El aprendizaje de una lengua adicional.
- Mayor impulso al arte y la cultura; la educación física escolar, recreación y deporte educativo; el uso transversal de las tecnologías de la información y la comunicación; y la promoción de ambientes saludables.
- Hacer una organización escolar más integral.
- Fortalecer el trabajo colegiado.
- Nuevas formas de relación con las familias.
- Hacer una supervisión que asesore y acompañe más.





**Mejora
de los
resultados
educativos**

**Lograr el perfil
de egreso**

**(Competencias para
la vida, que además
de conocimientos y
habilidades incluyen
actitudes y valores
para enfrentar con
éxito diversas
tareas)**



INTRODUCCIÓN

En los hábitos alimenticios de las familias mexicanas están presentes varios factores: el lugar geográfico donde viven, la disponibilidad de alimentación en la región y las diversas experiencias y costumbres de cada comunidad. Sin embargo, estos no siempre son favorables para el óptimo desarrollo de la población en nuestro país, particularmente el de los niños y adolescentes.

Algunas consecuencias de la mala alimentación son la obesidad y la desnutrición, por lo que es necesario sensibilizar a los estudiantes, padres de familia y comunidad en general, sobre la importancia que tiene la selección y consumo de alimentos nutritivos.

A través de la puesta en marcha del Programa Escuelas de Tiempo Completo en el D.F. (PETCDF) se propone dar atención a esta problemática ya que, en estos planteles, se cuenta con un espacio para el refrigerio y se ha establecido como uno de sus objetivos centrales promover la enseñanza de hábitos y valores en el fomento de la convivencia armónica y la conservación de la salud.

Para cumplir con dicho propósito se han desarrollado en estos centros educativos acciones como activación física y orientación alimentaria, y se han distribuido

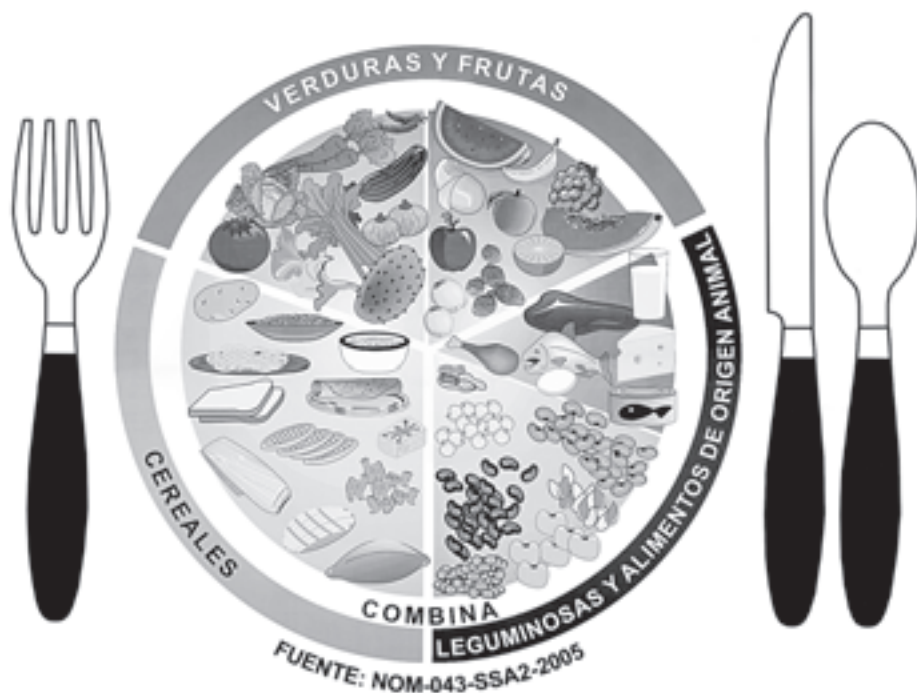


materiales educativos del Programa Vive Saludable (*Guía de alimentación para padres de familia y Educación en alimentación y nutrición para la enseñanza básica*).

Este Cuaderno tiene como objetivo ofrecer una serie de recomendaciones que pueden ser tomadas en cuenta en la preparación de los alimentos que se degustan en las escuelas primarias de tiempo completo.

Una de las recomendaciones de mayor importancia es planificar el menú diario, pues permite aprovechar los productos de temporada y los de consumo tradicional en la comunidad, para crear *El plato del bien comer*, que consiste en incluir los tres grupos de alimentos: frutas y verduras, cereales y tubérculos, y leguminosas y alimentos de origen animal, ya que el ingerir por lo menos un alimento de cada grupo en cada comida, así como la variación de los alimentos dentro de un mismo grupo, contribuirán a una alimentación saludable.

EL PLATO DEL BIEN COMER



El plato del bien comer es una representación gráfica propuesta para México en el Proyecto de Norma Oficial Mexicana NOM 043-SSA2-2005.

La idea surgió con el propósito de promover y educar en el campo de la salud en materia alimentaria. Por lo tanto, la ilustración ofrece criterios para dar coherencia y fundamento (acorde con las necesidades y características de los mexicanos) a las actividades de orientación alimentaria que realizan diferentes instituciones gubernamentales y privadas.

El principal objetivo es servir como ayuda visual en las actividades de orientación alimentaria para ilustrar la agrupación de los alimentos correspondientes. Igualmente, quiere explicar a los ciudadanos cómo hacer una dieta completa y equilibrada para conseguir una buena nutrición, teniendo presente la importancia de combinar y variar los alimentos. Uno de los mensajes centrales recomienda que, en cada comida, se incluya por lo menos un alimento de cada uno de los tres grupos y que, de una comida a otra o por lo menos de un día a otro, se cambien los alimentos ingeridos de cada grupo.

NOTAS



EL MOMENTO DEL REFRIGERIO

El refrigerio es uno de los procesos más significativos para las escuelas de tiempo completo; razón por la cual es de vital importancia definirlo y tener más elementos para que se favorezca el desarrollo de competencias de los alumnos y docentes en las escuelas.

¿Qué es un refrigerio escolar?

Es una comida ligera que se ingiere entre las comidas principales para reparar energía. Cabe aclarar que no sustituye al desayuno ni a la comida. Un buen refrigerio debe ser nutritivo y balanceado.

¿Cuál es la importancia del refrigerio escolar?

- ♦ Forma parte de las recomendaciones nutricionales durante la edad escolar.
- ♦ Debe proporcionar sustancias nutritivas indispensables para un buen crecimiento y desarrollo.
- ♦ Impide que los estudiantes pasen muchas horas sin alimento, pues durante su estancia en el plantel están en permanente actividad.
- ♦ Permite reponer energía para un óptimo rendimiento.
- ♦ Debe ser suficiente pero a la vez ligero, para no interferir con la siguiente comida y actividades posteriores.





- Atiende las necesidades básicas de aprendizaje al fortalecer valores, actitudes y hábitos para la convivencia y el cuidado de la salud. _____
- Establece mayores vínculos con las madres, padres y la comunidad en general. _____
- Reconoce los componentes de un menú variado, balanceado, rico en nutrientes y lo llevan a la práctica. _____
- Valora la diversidad de alimentos que se preparan en su comunidad. _____

El refrigerio implica contar con un lugar específico para que los estudiantes sean atendidos, por lo que es necesario un comedor entendiéndose como el lugar o espacio destinado para que consuman sus alimentos, en donde además se promueven el desarrollo de actitudes y valores para la convivencia. _____

Para cumplir con el propósito de ofrecer una alimentación balanceada y nutritiva en las escuelas de tiempo completo debemos saber:

NOTAS

- a) *¿Qué significa una alimentación balanceada y nutritiva?* Significa elegir una alimentación que aporte todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Los nutrientes esenciales son: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua.
- b) *¿Por qué preocuparnos por tener una alimentación balanceada y nutritiva?* Porque se ha demostrado que una buena alimentación previene enfermedades como obesidad, hipertensión, problemas cardiovasculares, diabetes, anemia, osteoporosis y algunos cánceres. La alimentación balanceada y nutritiva permite tener una mejor calidad de vida en todas las edades.
- c) *¿Qué son y cuál es la importancia de los micronutrientes?* Los micronutrientes son sustancias nutritivas que necesita el organismo, en pequeñas cantidades, para su buen funcionamiento; entre ellos están la vitamina A, la vitamina C, el ácido fólico, y algunos minerales como el hierro, el yodo y el calcio. Entre las personas que requieren una cantidad mayor de estas sustancias se encuentran los niños y niñas, las adolescentes, las mujeres embarazadas y las que amamantan a sus hijos (véase Anexo 1).

Una alimentación saludable debe cumplir con las siguientes características.

- *Completa*, es decir, que contenga todos los nutrientes. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los tres grupos.
- *Equilibrada* en la proporción de los nutrientes para su mejor digestión y metabolismo.
- *Inocua*, o sea, que no implique riesgos para la salud y que se lleve adecuadamente el lavado, desinfección (2 ml de cloro por cada litro de agua) y cocción de los alimentos.

- *Suficiente*, para cubrir las necesidades energéticas con el fin de lograr un crecimiento y mantenimiento óptimo del cuerpo.
- *Variada*, para que se intercambien los alimentos del mismo grupo, en las diferentes comidas.
- *Adecuada*, en relación con la edad, actividad física, costumbres y condiciones económicas de la familia.

NOTAS



RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA Y NUTRITIVA

- Evitar el consumo de pan dulce fresco e industrializado; dulces; alimentos fritos, capeados o empanizados; refrescos; pastelillos, chocolates o frituras empaquetadas, ya que además de ser caros no nutren y causan obesidad.
- Consumir los alimentos inmediatamente después de cocinarlos. De no ser así, mantenerlos en el refrigerador o en un lugar fresco y seco.
- Consumir alimentos naturales preparados con poca grasa, sal (de preferencia yodada) y azúcar (mascabada). Preferir aceites vegetales como el de girasol, maíz y soya (su consumo debe ser con moderación), entre otros, en lugar de grasas de origen animal como la manteca de puerco.
- Preferir la carne blanca, como el pollo o pescado, hervida, asada, al horno o al vapor (cubierta con papel de estaño, hojas de plátano, etc.); las carnes rojas deben consumirse bien cocidas. La carne fresca debe tener un color brillante y no emanar olores fétidos.
- Tomar diariamente de 1 a 2 litros de agua. Preferir beber agua sola o de frutas con la mínima cantidad de azúcar; evitar consumir refrescos y jugos embotellados o enlatados, ya que contienen conservadores.



- Evitar consumir embutidos como el chorizo, salchicha y longaniza, entre otros.
- Las colaciones (alimentos que se consumen entre comidas) ayudan a mantener la energía necesaria para llevar a cabo las labores durante el día y evitar los atracones en las comidas principales. Estas colaciones deben ser pequeñas comidas, planeadas y nutritivas.
- Verificar en los alimentos enlatados la fecha de caducidad, y que el envase o lata no se encuentre abollado u oxidado.
- Preferir la leche descremada o semidescremada.
- Utilizar condimentos como clavo, pimienta, canela, hierbas de olor, epazote, cilantro, ajo y chile, entre otros, para dar mayor sabor a los alimentos.
- Evitar el consumo excesivo de sal.

NOTAS

CONDICIONES PARA ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE PREPARAR O CONSUMIR ALIMENTOS

Alumnos:

- Lavarse las manos antes y después de ir al baño, y antes de consumir alimentos.
- Aseo personal, corte de cabello y uñas.

Personal que prepara los alimentos para los alumnos en las escuelas de tiempo completo:

- Lavarse las manos antes y después de ir al baño, así como antes del manejo y preparación de los alimentos.
- Aseo personal, corte de cabello y uñas.
- Uso de cofia y cubreboca, uniforme completo y limpio, guantes, mandil o bata (arriba del uniforme).

Escuela:

- Mantener la limpieza de las instalaciones del comedor y del área destinada a la preparación de alimentos.
- Barrer, limpiar y lavar diariamente el lugar donde se almacenan los alimentos.
- Separar la basura en orgánica e inorgánica, cuidando que los contenedores estén tapados y fuera de la cocina y comedor.



- Lavar y mantener, en tiempo y forma, todos los utensilios para la preparación, montaje y distribución de los alimentos.

NOTAS

Director:

- Supervisar permanentemente el buen funcionamiento del comedor escolar; dar sugerencias para la mejora del servicio.
- Supervisar la alimentación de los alumnos.
- Escuchar y hacer llegar las opiniones de la comunidad escolar a los proveedores del servicio.
- Gestionar o facilitar acciones de mejora de las instalaciones del comedor escolar.

Docentes:

- Supervisar la alimentación de sus alumnos.
- Asistir a los niños cuando ellos lo pidan.
- Favorecer el consumo de los alimentos.
- Comer con su grupo.
- Propiciar un ambiente agradable.
- Respetar horarios y organización del comedor escolar.
- Promover hábitos y valores.
- Motivar a los niños y niñas a probar y consumir alimentos nuevos.



RECOMENDACIONES PARA CONSERVAR Y ALMACENAR LOS ALIMENTOS

- Lavar y desinfectar las frutas, verduras y alimentos en general.
- Comprar alimentos frescos y comprobar que estén en buenas condiciones de frescura, color, olor, textura y sabor (véase Anexo 2).
- Los alimentos enlatados no deben presentar abolladuras, ni estar infladas o con fecha de caducidad próxima o vencida; las semillas y granos sin roturas en los empaques o con presencia de palomilla o bichos; la leche envasada en tetrapack sin abolladuras o infladas.
- Conservar los alimentos frescos a temperaturas bajas y sin presencia de agua.
- Evitar mezclas de verduras o frutas con carne o productos de origen animal.
- Guardar los productos no perecederos en un lugar fresco, seco y con poca luz, alejados de aromas, detergentes o limpiadores que alteren el sabor y olor de los alimentos.
- Refrigerar los alimentos o platillos preparados una vez que se hayan enfriado a temperatura ambiente, en recipientes con tapa para evitar que se contaminen con otros olores.
- No servir alimentos elaborados de un día anterior.
- Cuidar que el cascarón de los huevos esté limpio y sin fracturas.





GRUPOS DE ALIMENTOS

Los alimentos aportan energía, proteínas, vitaminas y minerales en diferentes cantidades. De acuerdo con los nutrientes que contienen en mayor cantidad se clasifican en tres grupos, y el consumo inadecuado de alguno de ellos puede ocasionar trastornos en la salud como la mala nutrición o la obesidad.

Una dieta sana y equilibrada debe estar constituida por alimentos variados y adecuados a la edad, gustos, hábitos y actividad física e intelectual de los niños. Recordemos que el organismo requiere de alimentos para la formación de tejidos (músculos, huesos, dientes y otros), reponer la energía que gasta al realizar las actividades diarias, conservar su buen funcionamiento y protegerse de las enfermedades.

La enseñanza de una correcta alimentación debe iniciar en la niñez y, con el transcurso del tiempo, se generarán hábitos alimentarios que probablemente permanezcan toda la vida.

El Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán especifica el total de kilocalorías diarias que debe consumir un niño en edad escolar, las cuales deben ser repartidas en las siguientes proporciones: 30% en el desayuno, 40% en la comida y 30% en la cena.



El mismo Instituto recomienda, por ciclo escolar, las siguientes cantidades:

	GRADOS DE PRIMARIA		
	1° y 2°	3° y 4°	5° y 6°
Total (kcal)	1 800	2 000	2 200
40% comida	720	800	880

Grupo 1. Frutas y verduras

NOTAS

El primer grupo de alimentos está formado por las frutas y verduras, fuente principal de vitaminas y minerales (micronutrientes) que participan en el desarrollo y buen funcionamiento de todas las partes del cuerpo, como ojos, sangre, huesos, encías y piel, entre otros.

FRUTAS

Cada porción equivale a:

Energía	60 kcal
Proteína	0 g
Lípidos	0 g
Carbohidratos	15 g

Fruta	Porción
Ciruela pasa deshuesada	3 piezas
Durazno	2 piezas
Fresa rebanada	1 taza
Guayaba	2 piezas
Jugo de naranja natural	1/2 taza
Kiwi	1 ½ pieza
Mamey	1/3 pieza
Mandarina	2 piezas
Mango manila	1 pieza
Manzana	1 pieza
Melón picado	1 taza
Uvas	18 piezas
Papaya picada	2/3 taza
Piña rebanada	1 rebanada
Plátano	1/2 pieza
Sandía picada	1 taza
Toronja	1 pieza
Tuna	2 piezas

VERDURAS

Cada porción equivale a:

Energía	25 kcal
Proteína	2 g
Lípidos	0 g
Carbohidratos	4 g

Verduras	Porción
Apio crudo	1 taza
Acelga cruda	2 tazas
Calabacita alargada cruda	1 pieza
Cebolla blanca rebanada	1/2 taza
Col cruda picada	1 taza
Coliflor cruda	1 taza
Chayote crudo	1/2 pieza
Chícharo crudo	3 cucharadas
Chile poblano	1/2 pieza
Ejote crudo	1 taza
Jícama picada	1/2 taza
Jitomate bola	1 pieza
Jugo de zanahoria	1/4 taza
Lechuga	3 tazas
Flor de calabaza cruda picada	4 tazas
Pepino rebanado	1 ½ tazas
Pimiento crudo	1 pieza
Zanahoria cruda	1/2 taza
Tomate verde	5 piezas
Brócoli cocido	1/2 taza



Grupo 2. Cereales

NOTAS

Los alimentos de este grupo son los más abundantes en la alimentación. Proporcionan la energía para tener fuerza y desarrollar las actividades diarias, como correr, jugar, trabajar, estudiar o bailar, pues contienen principalmente carbohidratos. También son fuente de otros nutrimentos, como las vitaminas (sustancias que ayudan a combatir infecciones), aunque en cantidades menores.

En este grupo se encuentran cereales como el maíz (elote, esquite, tortilla, tamal, pinole), trigo (pan, galleta, tortilla, pasta), arroz, avena, amaranto, cebada, y tubérculos como papa, camote y yuca.

CEREALES CON GRASA

Cada porción equivale a:

Energía	115 kcal
Proteína	2 g
Lípidos	5 g
Carbohidratos	15 g

Cereales con grasa

Puré de papa preparado
Galleta sándwich
Macarrón con queso
Palomitas
Tostada
Granola

Porción

1/2 taza
2 piezas
1/4 taza
3 tazas
1 ½ piezas
3 cucharadas



CEREALES SIN GRASA

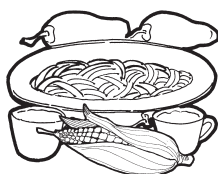
Cada porción equivale a:

Energía	70 kcal
Proteína	2 g
Lípidos	0 g
Carbohidratos	15 g

Cereales sin grasa

Porción

Arroz cocido	1/3 taza
Avena cocida	3/4 taza
Bolillo	1/3 pieza
Cereal	1/2 taza
Elote natural	3/4 pieza
Galletas marías	5 piezas
Pan tostado	3/4 rebanada
Papa blanca	1/2 pieza
Pasta de trigo cocida	1/2 taza
Tortilla	1 pieza
Espagueti	1/2 taza
Fideo crudo	1/4 taza



Grupo 3. Leguminosas y productos de origen animal

NOTAS

Son alimentos que dan al cuerpo las proteínas necesarias para formar o reponer diferentes tejidos, como músculos, piel, sangre, pelo, huesos, permitiendo además el crecimiento y desarrollo adecuados.

Las leguminosas y semillas de vaina como el frijol, lenteja, habas, garbanzo, soya y alverjón, son ricas en proteínas. Estas se encuentran también en todos los productos de origen animal: carne de res, vísceras, huevo, leche, queso, pollo, pescado, iguana, víbora, etcétera.

Los alimentos que dan energía concentrada, es decir, que una pequeña cantidad proporciona mucha energía son: azúcar, miel, piloncillo, cajeta, mermelada, ate, aceites, margarinas y mantecas vegetales; por ello, deben consumirse en menor cantidad pues su abuso perjudica la salud.

LEGUMINOSAS

Cada porción equivale a:

Energía	120 kcal
Proteína	8 g
Lípidos	1 g
Carbohidratos	20 g

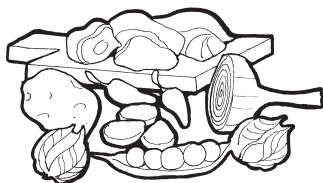
Leguminosas	Porción
Garbanzo cocido	1/2 taza
Habas cocidas	1/2 taza
Soya	25 gramos
Frijol negro cocido	1/2 taza
Alubia cocida	1/2 taza
Lenteja cocida	1/2 taza

**ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL
CON MUY BAJO APORTE DE GRASA**

Cada porción equivale a:

Energía	40 kcal
Proteína	7 g
Lípidos	1 g
Carbohidratos	0 g

Alimento	Porción
Atún en agua enlatado	35 gramos
Camarón cocido	34 gramos
Bistec de res	35 gramos
Clara de huevo	2 piezas
Chambarete de res	35 gramos
Atún en aceite enlatado	20 gramos
Filete de res	35 gramos
Filete de pescado	45 gramos
Muslo de pollo sin piel	1/3 pieza
Pechuga de pollo en fajitas	30 gramos
Pechuga de pavo	32 gramos
Jamón virginia	36 gramos
Cecina de cerdo	25 gramos
Machaca de res	12 gramos

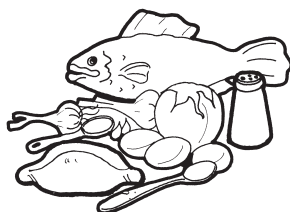


**ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL
CON BAJO APORTE DE GRASA**

Cada porción equivale a:

Energía	55 kcal
Proteína	7 g
Lípidos	3 g
Carbohidratos	0 g

Alimento	Porción
Pierna de pollo	1/2 pieza
Costilla de res cocida	25 gramos
Jamón bajo en grasa	42 gramos
Chuleta de cerdo	45 gramos
Trucha	70 gramos
Jamón de pavo	42 gramos
Pescado blanco cocido	30 gramos
Lomo de cerdo	40 gramos
Queso fresco	40 gramos
Pulpa de cerdo	40 gramos



**ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL
CON MODERADO APOORTE DE GRASA**

Cada porción equivale a:

Energía	75 kcal
Proteína	7 g
Lípidos	5 g
Carbohidratos	0 g

Alimento	Porción
Huevo	1 pieza
Longaniza	45 gramos
Salami de pavo	35 gramos
Sardina en tomate	40 gramos
Bola de res	25 gramos

**ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL
CON ALTO APOORTE DE GRASA**

Cada porción equivale a:

Energía	75 kcal
Proteína	7 g
Lípidos	5 g
Carbohidratos	0 g

Alimento	Porción
Queso chihuahua	25 gramos
Mortadela	32 gramos
Pollo rostizado o a la plancha	50 gramos
Cecina de res	50 gramos
Salchicha de pavo	45 gramos

LECHE ENTERA

1 taza equivale a:

Energía	150 kcal
Proteína	8 g
Lípidos	8 g
Carbohidratos	12 g

LECHE DESCREMADA

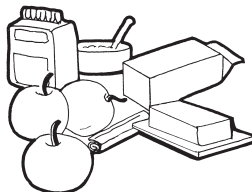
1 taza equivale a:

Energía	95 kcal
Proteína	9 g
Lípidos	2 g
Carbohidratos	12 g

LECHE SEMIDESCREMADA

1 taza equivale a:

Energía	110 kcal
Proteína	9 g
Lípidos	4 g
Carbohidratos	12 g



ACEITES Y GRASAS

Cada porción equivale a:

Energía	45 kcal
Proteína	0 g
Lípidos	5 g
Carbohidratos	0 g

Aceites y grasas	Porción
Aceite de girasol	1 cucharadita
Aceite de oliva	1 cucharadita
Aceite de ajonjolí	1 cucharadita
Aceite de cártamo o maíz	1 cucharadita
Crema ácida	2 cucharadas
Mayonesa	1 cucharadita
Media crema	2 ½ cucharaditas
Queso doble crema	2 cucharadas

ACEITES Y GRASAS CON PROTEÍNA

Cada porción equivale a:

Energía	70 kcal
Proteína	3 g
Lípidos	5 g
Carbohidratos	0 g

Aceites y grasas	Porción
Almendra	10 piezas
Avellana	2 cucharadas
Cacahuete	1 ½ cucharada
Nuez	1 ½ cucharada
Chorizo	15 gramos
Chilorio de pavo	31 gramos

Azúcares

NOTAS

La glucosa y la fructuosa son azúcares simples o monosacáridos que se encuentran en las frutas, las verduras y la miel. Cuando se combinan dos azúcares simples se forman los disacáridos. El azúcar de mesa o la sacarosa es una combinación de glucosa y fructuosa que se da de forma natural tanto en la remolacha y la caña de azúcar, como en las frutas. La lactosa es el azúcar principal de la leche, y los productos lácteos y la maltosa son disacáridos de la malta.

AZÚCARES SIN GRASA

Cada porción equivale a:

Energía	40 kcal
Proteína	0 g
Lípidos	0 g
Carbohidratos	0 g

Azúcares sin grasa

Porción

Limonada preparada	12 gramos
Cajeta	2 cucharaditas
Salsa catsup	1 pieza
Chocolate en polvo	2 cucharaditas
Gelatina preparada	1/3 de taza
Té helado en polvo	1/3 de taza
Mermelada	2 cucharaditas
Paleta helada de agua	2 cucharadas
Naranja en polvo	1 cucharada
Jugo de frutas industrializado	1/2 taza

AZÚCARES CON GRASA

Cada porción equivale a:

Energía	85 kcal
Proteína	0 g
Lípidos	5 g
Carbohidratos	10 g

Azúcares	Porción
Almendra con chocolate	16 gramos
Chocolate con leche	20 gramos
Pipián	15 gramos
Cacahuete confitado	5 piezas
Mole poblano en pasta	15 gramos
Chocolate amargo	14 gramos



Alimentos libres de energía

NOTAS

Todo alimento tiene energía, pero los que se enlistan a continuación poseen una cantidad tan pequeña que son dispensables durante el cálculo energético; sin embargo, se debe tomar en cuenta la cantidad de minerales que algunos de ellos aportan dado que un exceso de los mismos puede ser contraproducente.

ALIMENTOS LIBRES DE ENERGÍA

Cada porción equivale a:

Energía	0 kcal
Proteína	0 g
Lípidos	0 g
Carbohidratos	0 g

Alimento	Porción
Agua mineral	1 taza
Agua	1 taza
Ajo en polvo	1/2 cucharadita
Chile piquín molido	1/2 cucharadita
Orégano	1/2 cucharadita
Mostaza	1/3 cucharadita
Pimienta	1 cucharadita
Sal	1 cucharadita
Limón	1 pieza
Hierbas de olor	5 cucharaditas



MENÚS BASADOS EN *EL PLATO DEL BIEN COMER*

Enseguida se presentan algunos menús basados en *El plato del bien comer*, los cuales se sugiere incluirlos en el refrigerio de las escuelas de tiempo completo.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Arroz rojo Ingredientes: • Arroz • Jitomate, cebolla, ajo • Aceite • Agua y sal	Crema de chayote Ingredientes: • Chayote • Cebolla • Leche	Sopa de fideo Ingredientes: • Fideo • Jitomate, cebolla, ajo, cilantro • Aceite • Sal, agua	Crema de zanahoria Ingredientes: • Zanahoria • Cebolla • Leche	Espagueti Ingredientes: • Pasta • Jitomate, cebolla, ajo • Agua y sal • Crema y queso
Pescado a la veracruzana Ingredientes: • Filete de pescado “cazón” • Papa, zanahoria, jitomate, cebolla • Aceite • Pimienta, consomé, sal	Lomo de cerdo con ensalada de brócoli Ingredientes: • Lomo de cerdo • Cebolla, brócoli, ajo • Pimienta, sal	Albóndigas con calabacitas Ingredientes: • Carne molida de res • Huevos • Cebolla, perejil, jitomate • Calabacitas • Agua, sal	Pollo entomatado Ingredientes: • Pollo • Tomate, cebolla, ajo • Sal	Alambre de res Ingredientes: • Bistec de res • Tocino • Cebolla, pimienta morrón, jitomate • Queso Oaxaca • Aceite
Frutas de estación Ingredientes: • Papaya picada	Zanahoria rallada con limón Ingredientes: • Zanahoria • Limón y sal • Chile en polvo	Plátano Ingredientes: • Plátanos	Barra de granola Ingredientes: • Granola	Gelatina de agua Ingredientes: • Gelatina de agua • Agua
Agua de piña Ingredientes: • Piña • Azúcar • Agua	Agua de melón Ingredientes: • Melón • Azúcar • Agua	Agua de tuna Ingredientes: • Tuna • Azúcar • Agua	Agua de tamarindo Ingredientes: • Tamarindo • Azúcar • Agua	Agua de naranja Ingredientes: • Naranja • Azúcar • Agua



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Arroz a la española</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Jitomate, chícharos, zanahoria, calabacita, cebolla, sal de ajo • Agua y sal • Aceite 	<p>Crema de chícharo</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chícharo • Cebolla • Leche 	<p>Sopa de papa</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Papa • Jitomate • Cebolla • Ajo • Agua 	<p>Sopa de lentejas</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lenteja • Jitomate, cebolla, ajo • Agua y sal 	<p>Sopa de calabaza</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calabaza • Jitomate, cebolla • Agua y sal
<p>Filete de pescado y verdolagas</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pescado “cazón” • Verdolagas, cebolla, ajo 	<p>Pechuga a la plancha con espinacas guisadas</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pollo • Espinacas, cebolla • Consomé y sal 	<p>Calabaza rellena de queso en caldillo de jitomate</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calabazas • Jitomate, cebolla, ajo • Queso panela • Agua 	<p>Croquetas de jamón con verduras cocidas al vapor</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jamón de pavo • Huevo • Pan molido, aceite • Calabacitas, papas, ejotes, zanahorias, brócoli 	<p>Tortas de carne en salsa verde con calabazas</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Falda de res • Huevo • Tomate verde, cebolla, ajo, calabazas • Agua, sal
<p>Paleta de hielo</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agua de fruta • Azúcar 	<p>Galletas de avena</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avena 	<p>Fruta</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mango • Sal y limón 	<p>Fruta</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pera 	<p>Pepinos con chile y limón</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pepinos • Limón y sal • Chile en polvo
<p>Agua de sandía</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sandía • Azúcar • Agua 	<p>Agua de mandarina</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mandarina • Azúcar • Agua 	<p>Agua de horchata</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz, canela • Leche evaporada • Azúcar • Agua 	<p>Agua de jamaica</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flor de jamaica • Azúcar • Agua 	<p>Agua de guayaba</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guayaba • Azúcar • Agua

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Crema de apio Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apio • Cebolla • Leche 	<p>Arroz rojo con zanahorias Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Jitomate, zanahoria, cebolla, ajo • Agua y sal • Aceite 	<p>Espagueti blanco con apio Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espagueti • Crema, queso • Apio • Agua y sal 	<p>Sopa de verduras Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Papa, apio, chayote, calabaza, ejote, elote, zanahoria • Jitomate, cebolla, ajo • Agua y sal 	<p>Sopa de munición Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de pasta • Jitomate, cebolla, ajo • Aceite • Agua y sal
<p>Ensalada de atún con verduras Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atún • Papa, zanahoria, ejote, elote, chícharos • Mayonesa 	<p>Pollo en nogada Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pollo • Nuez • Crema • Leche 	<p>Asado con papas cocidas Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carne de res • Jitomate, cebolla, ajo • Papas • Agua y sal 	<p>Sardina a la mexicana Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sardina • Jitomate, cebolla, cilantro • Sal 	<p>Enfrijoladas Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frijol • Tortilla • Queso
<p>Palanqueta de amaranto Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Amaranto 	<p>Fruta Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Durazno 	<p>Nieve de limón Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Limón • Azúcar • Agua 	<p>Fruta Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manzana 	<p>Jícama con chile Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jícama • Limón y sal • Chile en polvo
<p>Agua de tamarindo Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tamarindo • Azúcar • Agua 	<p>Agua de piña Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piña • Azúcar • Agua 	<p>Agua de melón Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melón • Azúcar • Agua 	<p>Agua de tuna Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tuna • Azúcar • Agua 	<p>Agua de papaya Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Papaya • Azúcar • Agua



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Espagueti rojo Ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> • Pasta • Jitomate, cebolla, ajo • Agua y sal • Queso 	Crema de chile poblano Ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> • Chile poblano • Elote • Cebolla • Leche 	Arroz con verduras Ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Jitomate, cebolla, ajo • Chícharos, papa, zanahoria, elote, calabazas • Agua y sal 	Sopa de letras Ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> • Pasta • Jitomate, cebolla, ajo • Agua y sal 	Crema de flor de calabaza Ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> • Flor de calabaza • Cebolla • Leche
Tortas de papa con ensalada de lechuga Ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> • Papa • Lechuga, limón • Queso • Huevo 	Flautas de pollo con ensalada de lechuga Ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> • Pollo • Tortillas • Queso rallado • Lechuga, limón, jitomate 	Mole de olla Ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> • Carne de res • Elote, calabaza, zanahoria, chayote, ejotes • Jitomate, cebolla, ajo • Sal y agua 	Fajitas de pollo con verduras cocidas Ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> • Pollo • Zanahorias, papa, brócoli, ejote, calabaza, coliflor 	Tortas de espinaca Ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> • Espinaca • Jitomate, cebolla, ajo • Huevo • Queso
Fruta fantasía Ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> • Naranja, papaya, melón, sandía • Pasitas 	Zanahoria rallada Ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> • Zanahoria • Limón y sal • Chile en polvo 	Fruta Ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> • Tuna 	Barra de granola Ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> • Granola 	Gelatina Ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> • Gelatina de agua • Agua
Agua de mandarina Ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> • Mandarina • Azúcar • Agua 	Agua de naranja Ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> • Naranja • Azúcar • Agua 	Agua de papaya Ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> • Papaya • Azúcar • Agua 	Agua de sandía Ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> • Sandía • Azúcar • Agua 	Agua de guayaba Ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> • Guayaba • Azúcar • Agua



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Sopa de codito con jamón Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasta cocida • Crema • Jamón 	<p>Crema de champiñones Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Champiñones • Cebolla • Leche 	<p>Sopa de frijol Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frijol • Queso • Consomé de pollo 	<p>Arroz a la mexicana Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Jitomate, cebolla, ajo • Zanahoria, calabaza, chícharos, ejote • Agua y sal • Aceite 	<p>Crema de elote Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elote • Cebolla • Leche
<p>Tinga de pollo Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pollo • Cebolla, jitomate, ajo • Zanahoria, papa • Sal 	<p>Carne asada con puré de papa Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carne de res • Papa • Leche • Sal y pimienta 	<p>Enchiladas con pollo con ensalada rusa Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pollo • Tortillas • Tomate, cebolla, ajo • Papa, zanahoria, chícharo • Mayonesa • Pimienta y sal 	<p>Chuletas a la naranja Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carne de puerco • Naranja • Sal y pimienta 	<p>Salpicón de res Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carne de res • Lechuga, jitomate, aguacate • Vinagre • Orégano
<p>Jícama con chile Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jícama • Limón y sal • Chile en polvo 	<p>Fruta Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mango 	<p>Paleta de hielo Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agua de fruta • Azúcar 	<p>Camote Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Camote • Azúcar • Canela 	<p>Pepino Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pepino • Limón y sal • Chile en polvo
<p>Agua de jamaica Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flor de jamaica • Azúcar • Agua 	<p>Agua de horchata Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz, canela • Leche evaporada • Azúcar • Agua 	<p>Agua de tamarindo Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tamarindo • Azúcar • Agua 	<p>Agua de piña Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piña • Azúcar • Agua 	<p>Agua de melón Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melón • Azúcar • Agua

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Crema de chayote</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chayote • Cebolla • Leche 	<p>Sopa de verduras</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Col, acelga, zanahoria, chayote, ejote, calabaza • Jitomate, cebolla, ajo • Agua y sal 	<p>Sopa de fideo</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasta • Jitomate, cebolla, ajo • Agua y sal 	<p>Arroz blanco con elote</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Elote • Agua y sal 	<p>Espagueti con queso</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasta • Queso • Sal
<p>Picadillo dulce</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carne molida • Zanahoria, papa • Jitomate, cebolla, ajo • Piña, manzana, plátano, ciruela pasa 	<p>Fajitas de pollo con ensalada verde</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pollo • Lechuga • Pepino 	<p>Tortas de papa con ensalada de pepinos</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Papa • Pepinos, limón • Huevo • Sal 	<p>Carne de puerco con nopales y salsa verde</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carne de puerco • Nopales, tomate verde, cebolla, ajo • Agua • Sal 	<p>Espinacas con atún</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atún • Espinacas
<p>Nieve de fresa</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fresa • Agua 	<p>Fruta</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Papaya • Plátano 	<p>Delicia de frutas</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manzana, melón, sandía • Yogurt natural 	<p>Galleta de avena</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avena 	<p>Fruta</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manzana
<p>Agua de tuna</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tuna • Azúcar • Agua 	<p>Agua de limón</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Limón • Azúcar • Agua 	<p>Agua de mandarina</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mandarina • Azúcar • Agua 	<p>Agua de papaya</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Papaya • Azúcar • Agua 	<p>Agua de piña</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piña • Azúcar • Agua





MENÚ SUGERIDOS POR EL INSTITUTO NACIONAL DE NUTRICIÓN

Enseguida se presentan algunos menús diseñados por el Instituto Nacional de Nutrición, los cuales pueden ser incorporados en el refrigerio de las escuelas de tiempo completo.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Sopa de letras con zanahoria</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de pasta • Zanahoria • Jitomate, cebolla, ajo • Consomé y sal 	<p>Arroz con chícharos</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Chícharos • Cebolla • Consomé y sal 	<p>Sopa de lentejas</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lentejas • Jitomate, cebolla, ajo • Agua • Sal 	<p>Sopa de verduras</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zanahoria, papa, chayote, elote, calabaza, ejote • Jitomate, ajo, cebolla • Consomé y sal 	<p>Sopa de flor de calabaza</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flor de calabaza • Jitomate, cebolla, ajo • Sal
<p>Salpicón de pollo</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pollo • Jitomate, cebolla, lechuga y cilantro • Sal 	<p>Picadillo</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carne molida • Jitomate, cebolla, ajo • Zanahoria, papa • Sal 	<p>Ensalada de jícama</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jícama • Limón • Chile 	<p>Ensalada de zanahoria con limón</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zanahoria • Limón • Chile 	<p>Ensalada de betabel</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Betabel • Limón
<p>Frijoles refritos</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frijol • Aceite • Sal 	<p>Frijoles de la olla</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frijol • Epazote y cebolla • Sal • Agua 	<p>Calabazas con queso</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calabazas • Jitomate • Queso • Sal 	<p>Tortas de atún</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atún en agua • Huevo • Harina • Sal y pimienta • Aceite 	<p>Rollitos de pollo</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pollo en bistec • Papa, calabaza, zanahoria • Jitomate, sal Frijoles refritos
<p>Agua de jamaica</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jamaica • Azúcar • Agua 	<p>Agua de naranja</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Naranja • Azúcar • Agua 	<p>Agua de guayaba</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guayaba • Azúcar • Agua 	<p>Agua de horchata</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Horchata • Leche evaporada • Azúcar • Agua 	<p>Agua de limón</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Limón • Azúcar • Agua



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Sopa de habas Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Habas • Jitomate, cebolla, ajo, cilantro • Aceite • Consomé y sal 	<p>Crema de frijol Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frijol • Leche • Consomé y sal 	<p>Arroz con jitomate Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Jitomate, cebolla, ajo • Consomé y sal 	<p>Sopa de fideos Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasta de fideos • Jitomate, cebolla, ajo • Consomé y sal 	<p>Sopa de papa Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Papa • Jitomate, cebolla, ajo • Consomé y sal
<p>Ensalada de pepinos con limón Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pepinos • Limón • Sal 	<p>Ensalada de jitomate Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jitomate • Limón • Sal 	<p>Ensalada de nopales Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nopales • Jitomate, cebolla, cilantro, orégano • Sal 	<p>Ensalada de brócoli Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brócoli • Jitomate, cebolla • Limón • Sal 	<p>Entomatadas Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tortilla • Jitomate, cebolla, ajo
<p>Tortas de ajonjolí Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ajonjolí • Huevo • Harina • Aceite • Sal 	<p>Chile poblano con queso Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chiles poblanos • Queso Oaxaca 	<p>Bistec con papas Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carne de res • Papas • Cebolla, jitomate y ajo • Sal <p>Frijoles de la olla</p>	<p>Pastel de verduras Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carne molida • Papa, ejote, zanahoria, chícharos, elote, chile poblano • Cebolla, ajo, sal 	<p>Frijoles refritos Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frijol • Aceite • Sal
<p>Agua de melón Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melón • Azúcar • Agua 	<p>Agua de papaya Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Papaya • Azúcar • Agua 	<p>Agua de tuna Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tuna • Azúcar • Agua 	<p>Agua de avena Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avena • Canela • Azúcar • Agua 	<p>Agua de tamarindo Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tamarindo • Azúcar • Agua



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Crema de zanahoria Ingredientes: • Zanahoria • Leche • Consomé y sal	Sopa poblana Ingredientes: • Chile poblano • Jitomate, cebolla, elote, ajo • Consomé y sal	Sopa de hongos Ingredientes: • Hongos • Jitomate, cebolla, ajo • Consomé y sal	Espagueti Ingredientes: • Pasta • Agua y aceite • Mantequilla • Sal y pimienta	Crema de garbanzo Ingredientes: • Garbanzo • Leche • Consomé, sal y pimienta
Ensalada de jitomate con lechuga Ingredientes: • Jitomate • Lechuga • Limón y sal	Chayotes con mantequilla Ingredientes: • Chayote • Mantequilla • Sal y pimienta	Chilaquiles con pollo Ingredientes: • Tortilla • Pollo • Queso • Aceite • Jitomate, cebolla, ajo • Consomé y sal	Chuletas ahumadas con piña Ingredientes: • Chuletas • Jugo de piña • Piña natural	Ensalada de jícama con betabel Ingredientes: • Jícama • Betabel • Limón y sal
Tacos dorados Ingredientes: • Carne de res • Tortillas • Queso • Aceite, sal • Lechuga • Crema y queso	Ensalada rusa con atún Ingredientes: • Atún en agua • Jitomate, cebolla, papa zanahoria, lechuga	Frijoles de la olla Ingredientes: • Frijol • Epazote, cebolla • Sal • Aceite	Frijoles refritos Ingredientes: • Frijol • Aceite • Sal	Tortas de chicharos con queso Ingredientes: • Chicharos • Huevo • Queso • Jitomate • Consomé y sal • Aceite
Agua de pepino con limón Ingredientes: • Pepino • Limón • Azúcar • Agua	Agua de sandía Ingredientes: • Sandía • Azúcar • Agua	Agua de piña Ingredientes: • Piña • Azúcar • Agua	Agua de alfalfa con limón Ingredientes: • Alfalfa • Limón • Azúcar • Agua	Agua de guanábana Ingredientes: • Guanábana • Azúcar • Agua

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Espagueti Ingredientes: • Pasta • Agua y aceite • Mantequilla • Sal y pimienta	Arroz con zanahorias Ingredientes: • Arroz • Jitomate, cebolla, ajo • Zanahorias • Aceite • Consomé y sal	Sopa de fideos con acelgas Ingredientes: • Pasta de fideos • Acelgas • Jitomate, cebolla, ajo • Consomé y sal	Sopa de elote Ingredientes: • Elote • Epazote • Consomé y sal	Caldo de pollo Ingredientes: • Pollo • Agua • Hierbas de olor • Sal, cebolla, ajo, cilantro • Limón
Queso en caldillo de jitomate Ingredientes: • Queso panela • Jitomate • Consomé y sal	Ensalada verde Ingredientes: • Lechuga • Espinaca • Sal y limón	Ensalada de betabel Ingredientes: • Betabel • Sal y limón	Tinga de res Ingredientes: • Carne para deshebrar • Jitomate, cebolla, ajo • Consomé y sal	Zanahorias al vapor Ingredientes: • Zanahorias
Frijoles refritos Ingredientes: • Frijol • Aceite • Sal	Pollo en salsa verde con nopales Ingredientes: • Pollo • Tomate, cebolla, ajo • Nopales • Consomé y sal	Tortas de papa con queso Ingredientes: • Papa • Queso panela • Aceite • Consomé, sal y pimienta	Frijoles refritos Ingredientes: • Frijol • Aceite • Sal	Pollo frito o pechugas asadas Ingredientes: • Pechuga • Sal y pimienta
Agua de limón Ingredientes: • Limón • Azúcar • Agua	Agua de papaya Ingredientes: • Papaya • Azúcar • Agua	Agua de guayaba Ingredientes: • Guayaba • Azúcar • Agua	Agua de naranja Ingredientes: • Naranja • Azúcar • Agua	Agua de jamaica Ingredientes: • Jamaica • Azúcar • Agua





PLAN DE ALIMENTACIÓN (EJEMPLO)

En las escuelas de tiempo completo, por la edad, características fisiológicas de los alumnos y la actividad que en ellas desarrollan, se recomienda que al día ingieran aproximadamente un total de 1 800 a 2 200 kcal, de acuerdo con el ciclo escolar en que se encuentren los alumnos y el porcentaje de comida recomendada (véase el apartado *Grupos de alimentos*) para mantener un equilibrio energético.

A continuación se presenta un ejemplo de distribución de alimentos y el menú correspondiente para el espacio de refrigerio en las escuelas primarias de tiempo completo:

COMIDA	REFRIGERIO
<ul style="list-style-type: none">• 2 tazas de verduras• 1 taza de fruta• ½ taza de cereal• 2 papas• 30 g de producto de origen animal• 1 cucharada de aceite• ½ cucharada de aderezo• ½ taza de jugo de naranja	<ul style="list-style-type: none">• 1 taza de arroz a la jardinera• 2 croquetas de atún con papas• 1 taza de ensalada• 1 taza de melón picado• 1 vaso de agua de frutas





ANEXO 1

MICRONUTRIMENTOS

MICRONUTRIMENTOS	FUNCIONES	MANIFESTACIONES CARENCIALES	FUENTES ALIMENTICIAS
Vitamina C	<ul style="list-style-type: none">• Protege contra infecciones de vías respiratorias• Ayuda a mantener sanas las encías• Interviene en la coagulación de la sangre	<ul style="list-style-type: none">• Enfermedades respiratorias• Sangrado de encías• Problemas de cicatrización	<ul style="list-style-type: none">• Cítricos (naranja, limón, toronja, guayaba, etc.)• Tomates• Verduras• Pimiento• Chile• Papa blanca
Ácido fólico	<ul style="list-style-type: none">• Interviene en la formación del sistema nervioso• Favorece el buen funcionamiento del corazón• Ayuda a la formación de la sangre	<ul style="list-style-type: none">• Anemia• Enfermedades cardiovasculares• Defectos del tubo neural	<ul style="list-style-type: none">• Hígado• Huevo• Carnes• Verduras verdes• Leguminosas• Nueces• Avellanas



MICRONUTRIMENTOS	FUNCIONES	MANIFESTACIONES CARENCIALES	FUENTES ALIMENTICIAS
Hierro	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda a la formación y a dar color a la sangre • Estimula el sistema de defensa del organismo • Evita el agotamiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Anemia • Dificultad para realizar actividades físicas • Menor crecimiento y desarrollo • Mayor riesgo de infecciones 	<ul style="list-style-type: none"> • Hígado • Huevos • Verduras verdes • Cereales enteros
Yodo	<ul style="list-style-type: none"> • Favorece el buen funcionamiento de la glándula tiroides • Evita el retraso mental 	<ul style="list-style-type: none"> • Bocio • Retraso mental 	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado • Mariscos • Sal yodatada
Calcio	<ul style="list-style-type: none"> • Mantiene en buen estado los huesos 	<ul style="list-style-type: none"> • Raquitismo • Osteoporosis 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche • Tortillas • Queso • Quelites • Amaranto • Charales



MICRONUTRIMENTOS	FUNCIONES	MANIFESTACIONES CARENCIALES	FUENTES ALIMENTICIAS
Vitamina B	<ul style="list-style-type: none"> • Previene enfermedades del sistema nervioso • Mantiene la piel en buenas condiciones • Ayuda a la formación de la sangre 	<ul style="list-style-type: none"> • Anemia • Enfermedades nerviosas • Enfermedades de la piel 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne • Hígado • Frijoles • Verduras de hoja verde • Cereales integrales
Zinc	<ul style="list-style-type: none"> • Favorece el crecimiento y desarrollo 	<ul style="list-style-type: none"> • Retardo en el crecimiento • Envejecimiento prematuro 	<ul style="list-style-type: none"> • Hígado • Riñón • Pescado • Verduras verdes
Vitamina A y carotenos	<ul style="list-style-type: none"> • Mantiene húmeda y lubricada la piel • Favorece la vista 	<ul style="list-style-type: none"> • Sequedad de la piel • Problemas de la vista • Retardo en el crecimiento y desarrollo 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche materna • Aceite de hígado de pescado • Yema de huevo • Vegetales verdes y amarillos • Leche entera • Mantequilla • Queso fresco



ANEXO 2

FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

Para optimizar los costos del refrigerio en los centros escolares, se presenta a continuación las frutas y verduras de temporada sugeridas para su consumo.

FRUTAS DE TEMPORADA

ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL
Fresa, jícama, limón, mandarina, naranja, papaya, plátano, toronja, uva, zapote.	Fresa, granada, guayaba, mandarina, melón, naranja, papaya, plátano, sandía, toronja.	Fresa, melón, naranja, papaya, piña, plátano, sandía, toronja.	Fresa, mamey, mango, melón, naranja, papaya, piña, plátano, sandía, toronja.
MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO
Ciruela, chabacano, mango, papaya, pera, piña, pitaya, plátano, sandía.	Ciruela, chabacano, higo, mango, manzana, melón, papaya, perón, piña, plátano, sandía.	Ciruela, durazno, higo, granada, mango, manzana, melón, papaya, pera, piña, plátano, tuna.	Aguacate, capulín, ciruela, chicozapote, durazno, higo, manzana, melón, membrillo, papaya, pera, perón, piña, plátano, uva.



SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
Ciruela, durazno, guayaba, manzana, melón, membrillo, pera, perón, plátano, sandía, toronja, uva.	Ciruela, chirimoya, guayaba, limón, mandarina, manzana, naranja, papaya, pera, perón, tejocote, toronja, uva.	Fresa, guayaba, granada, jícama, limón, mandarina, papaya, naranja, tejocote, uva, zapote negro.	Caña, chicozapote, chirimoya, fresa, granada, guayaba, jícama, limón, mandarina, naranja, papaya, pera, piña, plátano, tejocote, toronja, uva, zapote negro.

VERDURAS DE TEMPORADA

ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL
Col, chícharo.	Col, chícharo.	Col, chícharo.	Col, jitomate, pepino, tomate.
MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO
Calabacita, ejote, jitomate, maíz, papa, pepino, tomate.	Calabacita, ejote, jitomate, maíz, papa, pepino, tomate.	Calabacita, calabaza, col, ejote, jitomate, maíz, pepino, tomate.	Calabacita, ejote, jitomate, pepino.
SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
Calabacita, calabaza, col, jitomate, pepino.	Calabacita, col, chícharo, jitomate.	Calabacita, col, chícharo.	Col, chícharo.

TODO EL AÑO			
Acelga, betabel.	Brócoli, cebolla.	Coliflor, espinaca.	Lechuga, zanahoria.

BIBLIOGRAFÍA

Alianza por una vida saludable, núms. 1-2, México, Con-México/Funsalud/Concamin/CNA-Canirac, 2007.

Bourges Rodríguez, H., *Cuadernos de nutrición*, vol. 24, núm. 1, enero-febrero de 2001.

Cervantes Turrubiates, L.A., A. Chalte Valencia, Araceli y K.L. Tapía Canacasco, *Alimentación recomendable, diseño de planes de alimentación para el escolar y buenas prácticas de higiene en el servicio de alimentación*, México, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, 2008.

Guía de orientación alimentaria, México, Sector Salud, 2006.

Lara Esqueda, A., *Guía de alimentación para población mexicana*, México, Produce Ades, 2007.

Marván Laborde, L., A.B. Pérez Lizaur y B. Palacios González, *Sistema mexicano de alimentos equivalentes*, 2ª ed., México, Fomento de Nutrición y Salud.

Rullán, A., "Vive saludable". En *Nutrición PepsiCo México*, núms. 7-12, México, 2006.

Recomendaciones para una alimentación saludable
se terminó de imprimir el mes de junio de 2009
en los talleres de Impresora y Encuadernadora Progreso S.A. de C.V.,
(IEPSA) Calz. de San Lorenzo 244, 09830, México, D.F.
Se tiraron 2 000 ejemplares más sobrantes para reposición.

En los hábitos alimenticios de las familias mexicanas están presentes varios factores: el lugar geográfico donde viven, la disponibilidad de alimentación en la región, y las diversas experiencias y costumbres de cada comunidad. Sin embargo, estos no siempre son favorables para el óptimo desarrollo de la población en nuestro país, particularmente el de los niños y adolescentes.

Este cuaderno tiene como finalidad ofrecer recomendaciones que pueden ser tomadas en cuenta en la preparación de los alimentos que se degustan en las escuelas primarias de tiempo completo, así como promover valores y actitudes relacionados con la alimentación, la convivencia armónica y la conservación de la salud.