



Comedores Asistenciales para Adultos Mayores y Grupos
Prioritarios



Guía **Comedores Asistenciales para** **Adultos Mayores y Grupos** **Prioritarios**

Dirección de Atención a las Personas
Adultas Mayores

Sistema DIF Jalisco

Bitácora de Revisiones

No.	Fecha del Cambio	Referencia del Punto Modificado	Descripción del Cambio
1	20-Jun-2012	Toda la Guía	Documento Nuevo
2	13-Nov-2012	6 Reglamento de Sanidad	Reglamento de Sanidad Comedores Asistenciales para Adultos Mayores NOM-251-SSA-2009 prácticas de Higiene para el Proceso de Alimentos, Bebidas o Suplementos Alimenticios
3	14-Nov-2017	Todo el Manual	Actualización de Plantilla y de Información
4			

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 2 de 75

Índice

1.	Introducción	4
2.	Breve Reseña del Programa.....	5
3.	Aspectos Operativos de los Comedores Asistenciales	6
4.	Aspectos Técnicos de Comedores	11
5.	Fundamento Legal	73
6.	Anexos	74
7.	Glosario	75
8.	Bibliografía.....	78

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 3 de 75

1. Introducción

En la actualidad hay un creciente interés por identificar los factores que conducen a un envejecimiento sano, aunque la nutrición adecuada durante toda la vida es un factor obvio que determina la calidad de vida que puede esperar disfrutar una persona en años posteriores.

Llegar a la edad avanzada y alcanzar una vejez exitosa, con salud física, psicológica y social, va a depender en gran medida de la forma en que vivamos a lo largo de nuestra vida.

Para envejecer saludablemente es necesario:

- Tener una adecuada nutrición,
- Establecer el ejercicio físico como una modalidad de vida,
- Propiciar la participación social.

En la etapa de la adultez mayor, la nutrición es muy importante para la salud física y la emocional. Por ello, la dieta que lleven los adultos mayores debe ser equilibrada, variada y gastronómicamente aceptable. La comida debe ser fácil de preparar, estimulante del apetito y bien presentada, apetecible y además de fácil trituración o desintegración y digestión.

En este documento encontrarán recomendaciones para una adecuada alimentación destinada a 14, 560 adultos mayores y personas de grupos prioritarios beneficiarios de los 221 Comedores Asistenciales que operan en Jalisco.

La presente guía técnica está dirigida al personal que opera los Comedores Asistenciales para Adultos Mayores y Grupos Prioritarios, con el propósito de ofrecer la orientación que facilite el adecuado funcionamiento del programa para la consecución de los objetivos propuestos en beneficio de la población atendida.

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 4 de 75

2. Breve Reseña del Programa

Considerando que los adultos mayores son un grupo vulnerable y en muchos casos viven desprotegidos careciendo de vivienda, vestido y alimento, siendo este último una de las situaciones más graves que tienen que enfrentar, el Sistema DIF del Estado de Jalisco, SEDIF, implementa los Comedores Asistenciales para Adultos Mayores en Desamparo o Abandono, que surgen como una alternativa para proporcionar una ayuda alimentaria que contribuya al bienestar de ese sector poblacional. DIF Jalisco inició con 23 comedores el año de 2002 aumentando año con año, para alcanzar en el 2020 la cifra de 221 comedores ubicados en 118 municipios del Estado, integrados por personal operativo y voluntarios que alimentan de lunes a viernes a 14, 560 adultos mayores y personas de los grupos prioritarios con desayuno y comida caliente.

La inclusión en el programa de otros beneficiarios de grupos prioritarios en el año 2016, derivó del servicio cotidiano en los Comedores donde se ha visto la necesidad de otorgar alimentos a población que presenta alta vulnerabilidad. “El Plan Estatal Gobernanza y Desarrollo de Jalisco 2018-2024”, menciona que los grupos Prioritarios se refieren a aquellas personas que por alguna situación se encuentran en condiciones de vulnerabilidad. Entre estos grupos se incluyen a las personas con discapacidad, las y los jóvenes, la población migrante, la población de la diversidad, las madres adolescentes, los pueblos originarios, etcétera.

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 5 de 75

3. Aspectos Operativos de los Comedores Asistenciales

Un Comedor Asistencial para Adultos Mayores y Grupos Prioritarios, es un espacio en donde puede desarrollarse la convivencia e inclusión social entre los beneficiarios, con la finalidad de fortalecer la identidad y confianza entre éstos, así como ofrecerles servicios de alimentos en desayuno y comida de lunes a viernes, actividades recreativas y de acondicionamiento físico, así como ocupacionales, culturales y educativas.

a. Objetivo General

Garantizar el acceso a los Derechos Humanos a todas las personas pertenecientes a grupos prioritarios, comprendiendo las interseccionalidades que agravan la discriminación, mediante la transversalización de la perspectiva de género y derechos humanos en las políticas públicas, acciones afirmativas para garantizar la inclusión y no discriminación, fortalecimiento de las condiciones institucionales para el abordaje de sus agendas, profundizando en la corresponsabilidad de todas y todos los actores involucrados y reconociendo la identidad diversa de Jalisco. Contribuir a mejorar las condiciones de vida de los adultos mayores y grupos prioritarios por medio de una alimentación adecuada.

b. Objetivos Específicos

- Lograr que los Sistemas DIF municipales, SMDIF, se involucren en la atención Integral de la población adulta mayor y grupos prioritarios en situación de vulnerabilidad, con la operación de los comedores Asistenciales.
- Asegurar por medio de los Sistemas DIF municipales que los adultos mayores y grupos prioritarios en situación de vulnerabilidad, beneficiarios del Comedor Asistencial, consuman productos de calidad en el desayuno y comida, cubriendo sus necesidades de alimentación y sus requerimientos nutricionales.
- Promover coordinación con la Secretaría de Salud y los servicios médicos municipales, a fin de brindar atención de medicina preventiva a los beneficiarios del Programa.

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 6 de 75

- Lograr la participación corresponsable de los integrantes de la comunidad en la atención de los adultos mayores y grupos prioritarios, a través de la implementación de redes de apoyo social.
- Integrar socialmente al adulto mayor a través de actividades ocupacionales, recreativas, educativas y deportivas dirigidas por el SMDIF.

c. Proceso de Instalación de un Comedor Asistencial

- Se propone a los Sistemas DIF municipales la instalación de Comedores Asistenciales para Adultos Mayores y Grupos Prioritarios.
- Se brinda apoyo con el equipamiento de los Comedores a los Sistemas DIF municipales que soliciten el servicio, que presenten un padrón de adultos mayores y grupos prioritarios en situación crítica y que dispongan de local para su instalación, ya sea propio o en comodato.
- El Sistema DIF Estatal selecciona los municipios donde se asentarán los Comedores Asistenciales.
- El Sistema Estatal seleccionará el contenido del paquete que conforma el equipamiento del Comedor, con base a las necesidades de la población a atender.
- El Sistema DIF municipal tiene la responsabilidad de obtener, adaptar o adecuar un local para instalación del Comedor, que tenga como mínimo:
 - Medidas de 8 X 10 mt. o mayores
 - Instalación de agua, drenaje y electricidad.
 - Área para lavado de manos y servicio sanitario.
 - Sin escalones, ventilado e iluminado.
 - Áreas de cocina y de bodega para víveres.
- El Sistema DIF municipal deberá conformar un equipo de personal voluntario o remunerado que se encargue de preparar y servir los alimentos. Se recomienda tener una persona responsable del funcionamiento del Lugar.
- Para el establecimiento del Comedor Asistencial, se sugiere optar por un local de propiedad comunal o público. En caso de que el local pertenezca a un particular, deberá asegurarse su préstamo a la comunidad al menos por cuatro años, estableciéndose convenio por escrito (comodato local), que garantice dicho préstamo durante el período señalado.
- El Comedor ya instalado deberá cumplir con los requerimientos en materia de protección civil.

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 7 de 75

- El Sistema DIF municipal se apegará a lo dispuesto en los Lineamientos o Reglas de Operación del Programa y en el presente Manual de Dietas Especiales de Comedores Asistenciales para Adultos Mayores y Grupos Prioritarios.

d. Mobiliario y Equipo del Comedor Asistencial

- El equipamiento podrá ser adquirido por el Sistema DIF Estatal o bien por el Sistema DIF Municipal de acuerdo a los Lineamientos del programa.
- El equipo básico del Comedor debe entregarse por parte del DIF Estatal en donación condicionada al Sistema DIF municipal formalizado mediante instrumento jurídico.
- El Sistema DIF Estatal otorgará por única vez una despensa básica que permita iniciar la operación del Comedor, el abasto subsiguiente será responsabilidad del Sistema DIF municipal.

e. Servicios que se ofrecen en el Comedor Asistencial

- Desayuno de 8:00 a 9:00 a.m., y comida caliente de 1:00 a 2:00 p.m. de lunes a viernes.
- En casos especiales: Adultos mayores y grupos prioritarios enfermos o con dificultades de movimiento, se les brindará el servicio de alimentos en su domicilio.
- Es responsabilidad del Sistema DIF municipal coordinarse con la Secretaría de Salud para brindar consulta médica, así como con otras instituciones para ofrecer una atención integral.
- Todo adulto mayor que lo requiera, será canalizado a una institución especializada en segundo y tercer nivel de salud para dar atención integral.
- En la medida de lo posible, el Comedor Asistencial promoverá la integración social a través de la realización de actividades recreativas (jugar lotería, dominó, etc.), de acondicionamiento físico (Guía de Ejercicios para Adultos mayores), ocupacionales, culturales y educativas, así también fomentará el sentido de pertenencia al Comedor, invitándolos a participar en tareas propias del mismo, como barrer, limpieza de mesas, llevar alimentos a adultos mayores y a personas de grupos prioritarios enfermos, etc.

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 8 de 75

- Todos los servicios que se brinden, deberán ser acordes a las necesidades y demandas de la población adulta mayor y de los grupos prioritarios en situación de vulnerabilidad de la localidad.

f. Funcionamiento del comedor

- El Sistema DIF municipal es el responsable de la atención y prestación de servicios en el Comedor Asistencial para Adultos Mayores y Grupos Prioritarios.
- El Sistema DIF Municipal determinará a través de un padrón de adultos mayores y personas de grupos prioritarios, los beneficiarios para el servicio del Comedor, mismo que enviará a DIF Jalisco y actualizará cada mes, enviando en el informe los movimientos de bajas y altas de beneficiarios.
- A cada beneficiario se deberá abrir un expediente que contenga el estudio socio-familiar que justifique la necesidad del apoyo, los documentos de identidad, nacimiento y domicilio, así como la valoración médica.
- En casos especiales: adultos mayores y personas de los grupos prioritarios que por enfermedad o dificultades de movimiento no puedan acudir al Comedor, se deberá buscar apoyo para que algún usuario, vecino o conocido, le pueda llevar los alimentos a su domicilio.
- Para obtener el servicio de Comedor Asistencial es necesario cubrir los siguientes requisitos:
 - Ser adulto mayor de 60 años de edad o más, en situación de vulnerabilidad.
 - Ser sujeto prioritario de atención por estar en situación de vulnerabilidad. El servicio del Comedor será gratuito.
- El responsable de éste deberá apearse en la medida de lo posible al Manual de Menús anexo a la presente Guía.
- En área del Comedor, el personal que prepare y sirva los alimentos deberá ajustarse a las medidas de higiene marcadas en el Reglamento de Sanidad (NOM-251-SSA1-2009).
- El Sistema DIF municipal deberá informar mensualmente al DIF estatal:
 - Número de raciones diarias.
 - Número de beneficiarios adultos mayores y de grupos prioritarios

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 9 de 75

- Servicios: Consulta médica, actividades recreativas de acondicionamiento físico, ocupacionales, culturales y educativas.
- El SMDIF realizará la captura del Padrón Único de Beneficiarios y servicios otorgados en la página oficial del SEDIF <https://sistemadif.jalisco.gob.mx/unico/login/accesar.php>
- El Sistema DIF municipal se capacitará para brindar un servicio de calidad.
- El Sistema DIF Municipal se coordinará con establecimientos y sociedad para apoyar los requerimientos del Comedor y Aspectos Administrativos de los Comedores Asistenciales.

g. Contenido de expediente del Comedor Asistencial

- Solicitud del Comedor Asistencial (Centro de Convivencia y Alimentación en su momento).
- Padrón de beneficiarios, actualizado mensualmente.
- Expediente de cada beneficiario que contenga: estudio socio-familiar, documentos de identidad, nacimiento y domicilio, así como la valoración médica.
- Contrato(s) de donación condicionada del equipamiento firmado con DIF Jalisco.
- Contrato de comodato o arrendamiento según el caso, del lugar en el que se ubica el centro.
- Resguardo e inventario de equipo y mobiliario.
- Reglas de operación y/o Lineamientos del programa.
- Guía Técnica del programa Comedores Asistenciales para adultos mayores y grupos prioritarios que incluye el Manual de Menús.
- Guía de ejercicios para una vida activa del adulto mayor.
- Reglamento de sanidad (NOM-251-SSA1-2009).
- Lista de asistencia diaria de los beneficiarios. (Registro diario)
- Registro de servicios prestados. (informes mensuales)
- Dictamen de protección civil vigente.
- Observaciones realizadas por el SEDIF en las supervisiones.

h. Operación y control del Comedor Asistencial

Para facilitar la operación y control del Comedor se requiere la utilización de formatos señalados en los “Lineamientos para Asegurar Alimento para la

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 10 de 75

Operación de los Comedores Asistenciales para Adultos Mayores y Grupos Prioritarios de los Sistemas DIF Municipales del Estado de Jalisco” anexos 1 al 6.

4. Aspectos Técnicos de Comedores

a. Aspectos Sanitarios (Reglamento de Sanidad)

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 11 de 75

**(Personal Manipulador de Alimentos)
Comedores Asistenciales para
Adultos Mayores y Grupos Prioritarios**

**NOM-251-SSA1-2009 Prácticas de Higiene para el Proceso de Alimentos,
Bebidas o Suplementos Alimenticios**

- a. El personal que ha de preparar los alimentos debe presentarse aseado (baño diario).
- b. De preferencia usar uniforme completo y limpio (color claro).
- c. Lavarse y desinfectarse las manos (hasta la parte del codo), antes de iniciar el trabajo y después de cada ausencia del mismo.
- d. Utilizar cubre bocas.
- e. Mantener las uñas cortas, limpias y libres de esmalte.
- f. Usar protección que cubra totalmente el cabello (turbante).
- g. No fumar, mascar, comer, beber o escupir en las áreas de trabajo.
- h. No utilizar joyas (anillos, aretes, reloj, etc.)
- i. Cubrir perfectamente las heridas (con material impermeable).
- j. Evitar estornudar o toser sobre los alimentos.
- k. Evitar que personas con enfermedades contagiosas, laboren en contacto directo con los alimentos.
- l. Evitar fauna nociva (cucarachas, ratones, etc.).
- m. Mantener el área de trabajo limpia.
- n. Mantener limpios los lugares donde se encuentran los alimentos.
- o. Mantener los alimentos en recipientes cubiertos.
- p. Lavar perfectamente frutas y verduras al chorro de agua.

b. Guía Técnica del Programa y Manual de Menús

La Guía Técnica recoge los aspectos operativos, administrativos y técnicos del programa, además de incluir el manual de Menús básico para asegurar que los alimentos que ahí se preparan sean nutritivos, variados y agradables al gusto de los beneficiarios.

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 12 de 75

c. Guía de Ejercicios para una Vida Activa del Adulto Mayor

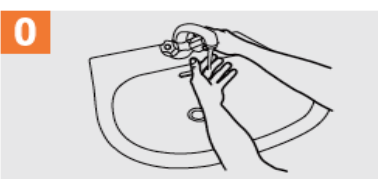
Es un compendio de ejercicios para el acondicionamiento físico de los asistentes al Comedor que ofrece una variedad de ejercicios para implementarlos de ser posible diariamente, de manera que contribuyan en la mejora de la salud de los beneficiarios.

¿Cómo Lavarse las Manos?

¡Lávese las manos si están visiblemente sucias! De lo contrario use un producto desinfectante de las manos.

Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos.

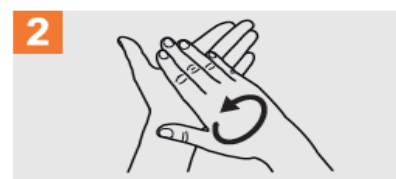
FECHA



0 Mójese las manos con agua;



1 Deposite en la palma de la mano una cantidad mínima de jabón;



2 Frótese las palmas de las manos

*Organización Mundial de la Salud (OMS)

¿Cómo almacenar los alimentos en el refrigerador?

1. **Carnes crudas.** La carne cruda debe colocarse en los estantes inferiores, nunca arriba de un alimento preparado, se recomienda colocar arriba del cajón de verduras y frutas.

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 14 de 75

2. **Frutas y verduras.** Cuando no han sido lavadas o desinfectadas se recomienda colocarlas en los cajones inferiores donde hay mayor humedad; esto permite que se conserven frescas por más tiempo.
3. **Condimentos y aderezos.** No requieren temperaturas tan bajas para su conservación, por lo que se pueden colocar en la puerta.
4. **Lácteos y huevo.** Se recomienda que se coloquen en los estantes medios del refrigerador, no pegados a la puerta, ya que requieren temperaturas más bajas para su conservación.
5. **Bebidas.** No requieren temperaturas tan bajas, por lo que se pueden almacenar en la puerta del refrigerador; esto las mantendrá frescas.
6. **Carnes frías y quesos.** Pueden estar en los estantes superiores o en la puerta, ya que no requieren temperaturas tan bajas como otros alimentos.

d. Manual de Nutrición para el Adulto Mayor

“El arte de envejecer es el arte de conservar alguna esperanza”

-André Maurois

Novelista y ensayista francés (1885-1967)

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 15 de 75

El envejecimiento es un proceso natural, gradual, continuo e irreversible en el cual ocurren varios cambios biológicos, psicológicos y sociales a través del tiempo. Estos cambios dependen de la historia, la cultura y las condiciones de vida de los grupos y las personas, por lo que la forma de envejecer de cada persona es diferente. Los adultos mayores representan a aquella población mayor de 60 años. Conforme a las proyecciones que estima el Consejo Nacional de Población (CONAPO), en 2017 residen en el país 12, 973,411 personas de 60 y más años, de los cuales 53.9% son mujeres y 46.1% son hombres. De acuerdo a información de CONAPO, al 01 de julio de 2017 el 7.2% de la población total de Jalisco tenían 65 años o más, lo que equivale a 586 mil 226 personas, resaltando que los municipios del estado con mayor proporción de adultos mayores a esa fecha son: El Limón (17.2%), Totatiche (16.6%), Ejutla (16.0%), Cuautla (15.7%) y Huejúcar (15.3%), donde se identifica que al menos el 15% de su población tienen 65 años o más

Es importante que los adultos mayores gocen con seguridad de un ambiente sano y estable, atención a la salud y sobre todo de una alimentación suficiente y de calidad, debido a la etapa de vulnerabilidad en que se encuentran. Mediante los alimentos que consumimos, nuestro cuerpo recibe todos los nutrientes que necesita para realizar todas sus funciones. Mientras más saludables sean los alimentos que consumimos, más sanos estaremos, nuestro cuerpo tendrá la energía necesaria para realizar las actividades diarias y además tendremos menos riesgo de padecer enfermedades.

Algunas de las enfermedades más comunes en esta etapa de la vida son las enfermedades crónicas degenerativas, tales como la diabetes, la hipertensión, alteraciones en las concentraciones de grasas en la sangre, enfermedades del corazón y padecimientos mentales. Las caídas también representan un riesgo importante, debido a que junto con los padecimientos anteriormente mencionados, determinan la capacidad de realizar actividades de la vida diaria. De manera general, es importante llevar a cabo algunas modificaciones en el estilo vida, incorporar hábitos de alimentación saludables, así como también realizar actividad física y recreativa para lograr un envejecimiento saludable.

¿Cuáles son los cambios característicos de la etapa?

Los adultos mayores experimentan una serie de cambios en su cuerpo asociados al proceso natural del envejecimiento. Algunos de los ajustes que deben tomarse en cuenta para el adecuado cuidado de su salud son:

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 16 de 75

1. La composición de cuerpo cambia, es decir, aumenta la cantidad de grasa en el cuerpo y disminuye la cantidad de músculo y hueso.
2. Se tiende a necesitar menos energía para realizar las actividades diarias debido a que el cuerpo es más inactivo.
3. Hay un deterioro en los sentidos del gusto, el olfato y la vista. La dificultad para reconocer los sabores dulce, amargo, salado y agrio genera una disminución del apetito que puede repercutir en el estado nutricional del individuo.
4. Se cuenta con menos piezas dentales o con piezas dentales deterioradas, por lo que deben modificarse las texturas y consistencias de los alimentos a consumir.
5. Las alteraciones digestivas disminuyen la absorción de nutrientes contenidos en los alimentos.
6. Se presentan cambios emocionales, de memoria y aprendizaje.

¿Cómo debe ser la alimentación del adulto mayor?

Los adultos mayores se identifican como grupos que requieren mayor atención por el riesgo de presentar alteraciones en su estado de nutrición, de ahí la importancia de llevar una alimentación saludable. La *dieta* es todo lo que se consume durante el día y debe cumplir con las siguientes características:

1. **Completa.** Que contenga alimentos de los tres grupos: frutas y verduras, cereales y leguminosas, así como alimentos de origen animal.
2. **Equilibrada.** Que contenga porciones adecuadas de cada alimento. ¡Muchas frutas y verduras!
3. **Suficiente.** Que aporte los nutrientes necesarios para que el adulto tenga una buena nutrición y un peso saludable, y que los niños crezcan y se desarrollen de manera correcta.
4. **Variada.** Que en cada comida se incluyan alimentos diferentes de cada grupo.
5. **Adecuada.** Que se adapte a los gustos, la cultura, la edad y los recursos económicos de quien la consume, sin que éste último signifique que se deban sacrificar sus otras características.
6. **Inocua.** Que esté libre de microorganismos y sustancias que pongan en riesgo a la salud.

¿Qué alimentos se deben consumir diariamente?

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 17 de 75

Es importante incluir en la alimentación alimentos de los tres grupos:

1. **Frutas y verduras.** Son las principales fuentes de vitaminas, minerales y fibra y deben consumirse al menos 5 porciones al día.
2. **Cereales y leguminosas.** Nos brindan principalmente energía para realizar nuestras actividades y su consumo debe moderarse y no excederse a 8 porciones al día.
3. **Alimentos de origen animal.** Son buenas fuentes de proteínas y su consumo debe limitarse.

¿Cuál es la cantidad de energía recomendada?

El cuerpo necesita energía para realizar sus funciones y actividades diarias, sin embargo a partir de los 50 años de edad las necesidades de energía disminuyen considerablemente, ya que se producen cambios en la composición del cuerpo y normalmente disminuye el grado de actividad. Es importante ingerir las cantidades adecuadas de energía para mantener un peso saludable. Se recomienda un consumo de 1500 a 1800 kcal diarias.

¿Cuáles son las recomendaciones nutricionales a seguir?

1. Consume las frutas y verduras en lo posible crudas y con cascara.
2. Modera la cantidad de alimentos que comes.
3. Modera el consumo de sal. Utiliza hierbas y especies de la región para sazonar tus alimentos, por ejemplo: cilantro, orégano, ajo, pimienta, laurel, epazote, entre otros.
4. Añade a tus aguas frescas y bebidas, máximo 20g de azúcar por litro.
5. Prefiere platillos que requieran una mínima cantidad de grasa en su preparación, como: asados, guisados, horneados, tostados y cocidos al vapor, en lugar de fritos, capeados y empanizados.
6. Prefiere aceites vegetales como los de maíz, cártamo y girasol para preparar tus alimentos, en lugar de mantequilla y manteca.
7. Retira el exceso de grasa de tus alimentos con ayuda de papel absorbente.
8. Prefiere cereales integrales y de grano entero como tortilla de maíz, avena, amaranto, arroz integral y pasta integral, en lugar de pasta y harinas refinadas como el pan blanco, pastelillos y cereales de caja.
9. Consume al menos 2 porciones de leche semidescremada o descremada, en lugar de leche entera por su menor contenido de grasa.
10. ¡Bebe agua simple! Es la mejor bebida para hidratar tu cuerpo.
11. Evita realizar otras actividades mientras comes.

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 18 de 75

12. Combina alimentos fuente de vitamina C con otros que contengan hierro; éste se absorberá mejor. Ejemplo: frutas cítricas como el limón y la naranja con leguminosas como el frijol y la lenteja.
13. No te saltes las comidas. Recuerda que el desayuno es la comida más importante del día.
14. ¡Actívate, tu cuerpo necesita movimiento!
15. Elige productos frescos y locales.
16. En lo posible, incluye al menos 2 colaciones al día. Ejemplos: fruta picada, yogurt con fruta, garbanzos cocidos, verdura cocida, galletas integrales, nueces, almendras o cacahuates.

¿Qué alimentos se deben consumir en presencia de enfermedad?

1. ESTREÑIMIENTO

Se presenta un esfuerzo excesivo, heces duras, no logra una sensación confortable de desocupación rectal, tiene sensación de obstrucción en el área ano rectal, o evacúa menos de tres veces por semana.

Recomendaciones:

- Para evitarlo, se debe preparar una dieta normal rica en alimentos que contengan fibra, como fruta, verduras, cereales integrales y líquidos.
- Incrementar la ingestión de líquidos, el mínimo debe ser de 1.5 a 2 litros al día.
- Es muy conveniente realizar paseos o algún tipo de actividad física moderada todos los días al menos durante 30 minutos.
- No posponga el momento de ir al baño cuando tenga ganas. Intente crear un hábito de horario yendo al baño todos los días a la misma hora.

Fuentes de fibra:

- Cereales: avena, salvado sin procesar, cereal integral, trigo, pan integral o de centeno.
- Frutos secos y semillas: almendras, pasas, ciruela pasa, pepitas de calabaza, semillas de girasol.
- Verduras crudas variadas, como las zanahorias.
- Frutas: manzana con cáscara, naranjas, plátanos, ciruelas, papaya.

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 19 de 75

2. HIPERTENSIÓN

También conocida como tensión arterial alta o elevada, es un trastorno en el que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, lo que puede dañarlos. Se le conoce como el “asesino silencioso”, porque en ocasiones no se presentan síntomas.

- En ocasiones, la hipertensión causa síntomas como dolor de cabeza, dificultad respiratoria, vértigos, dolor torácico, palpitaciones del corazón y hemorragias nasales, pero no siempre.
- La tensión arterial normal en adultos es de 120 mm Hg sistólica y de 80 mm Hg diastólica.

Recomendaciones:

- Reducir el consumo de sal, cuya ingestión no deberá exceder de 6 g/día (2.4 g de sodio).
- Realizar actividad física moderada durante 30/40 minutos,
- Mantener un peso saludable.
- Evitar embutidos, carnes frías, botanas y productos enlatados.
- Evitar quesos como: tipo americano, queso crema, manchego, Chihuahua y Oaxaca.
- Consumir 3 veces por semana carne de res, carne de puerco, alimentos grasos y con alto contenido de colesterol. Retirar la grasa visible de la carne.
- Consumir máximo 2 yemas de huevo por semana.
- Preferir quesos bajos en grasa, como el cottage, la panela y el requesón, así como leche descremada.
- Consumir al menos 5 frutas y verduras al día, en lo posible con cáscara.

3. DIABETES

Enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce, lo que provoca hiperglucemia o aumento de azúcar en la sangre.

Recomendaciones:

- El control de peso es una de las metas básicas para la prevención y disminuye el patrón de insulinoresistencia.

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 20 de 75

- Mantenerse físicamente activo a lo largo de la vida, adoptando prácticas que ayuden a evitar el sedentarismo.
- Se recomienda la práctica de ejercicio aeróbico, en especial la caminata, por lo menos 150 minutos a la semana.
- Evitar productos industrializados; si los consume que sean reducidos en grasa y sodio o que estén adicionados con sacarosa, fructosa o glucosa.
- Alimentación variada con suficiente consumo de verduras y frutas, hidratos de carbono complejos, fibra.
- Restricciones en el consumo de grasas, con el objetivo de mantener concentraciones normales de glucosa en la sangre y disminuir los niveles de lípidos.
- Se recomienda que en las comidas complementarias (colaciones), se consuman preferentemente verduras, equivalentes de cereales integrales y derivados lácteos descremados.
- Monitoreo de glucosa y de los otros factores de riesgo cardiovascular, servirá para determinar si el plan de alimentación permite cumplir las metas del tratamiento.

4. OSTEOPOROSIS

Enfermedad crónica y progresiva caracterizada por masa ósea baja. El hueso se vuelve más poroso volviéndolo más frágil y con mayor riesgo de fracturas.

Recomendaciones:

- Consumir alimentos ricos en vitamina D: cereales fortificados, yemas de huevo, pescado, hígado, leguminosas, cacahuates.
- Consumir alimentos ricos en calcio: leche, yogurt, brócoli, algas, frutos secos, sardinas.
- No superar 4 tazas de café/día.
- Se recomienda realizar ejercicio físico regular (en especial, aquellos dirigidos a mejorar la resistencia y el equilibrio).
- Limitar el consumo de sal.

5. ARTRITIS REUMATOIDE

Enfermedad inflamatoria, crónica, autoinmune y sistémica de causa desconocida, caracterizada por la inflamación de las articulaciones.

Recomendaciones:

- Consumir alimentos ricos en ácidos grasos omega 3: aceite de canola y soya, linaza molida, germen de trigo.

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 21 de 75

- Aumentar la ingesta de fibra derivada de frutas, verduras y cereales integrales.
- Evitar alimentos fritos a altas temperaturas y carnes a la parrilla.
- Consumir alimentos ricos en vitamina C: frutas cítricas, fresas, kiwis, tomates y pimientos.
- Limitar el consumo de azúcares simples como el de mesa, mermelada, cajeta y dulces.
- Evitar el consumo excesivo de alcohol, cafeína y refrescos.
- Se recomienda la actividad física en etapas tempranas. Combinar actividades de fortalecimiento muscular, flexibilidad, coordinación y destreza manual.
- Consumir alimentos ricos en calcio y vitamina D: verduras de hoja verde, así como cereales y productos lácteos bajos en grasa fortificados.
- Incluir leguminosas en tus platillos, como frijoles, garbanzos, habas, lentejas y soya.
- Consumir cereales integrales: arroz, semillas de todo tipo, maíz, avena, centeno, cebada, quínoa.
- Consumir alimentos ricos en vitamina K: yema de huevo, lácteos bajos en grasas, verduras de hojas verdes y brócoli.

6. ALZHEIMER

Enfermedad neurológica, progresiva e irreversible que afecta al cerebro, caracterizada por la pérdida progresiva de la memoria, cambios de conducta y deterioro de las actividades básicas de la vida diaria.

Recomendaciones:

- Incluir en cada comida frutas y verduras, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal.
- Comer 5-6 veces al día: desayuno, colación matutina, comida, colación vespertina y cena.
- Tomar suficientes líquidos. Mínimo 8 vasos de agua al día.
- En caso de que se presente dificultad para pasar alimentos, se debe modificar la textura y consistencia de los alimentos a purés picados finamente o líquidos espesos.
- Se recomienda utilizar vajillas y cubiertos irrompibles, sentar al paciente correctamente con la espalda recta, colocar poca comida en la boca y no hablar mientras se come.
- Realizar ejercicio con regularidad para mantener un peso saludable.
- Proporcionar una dieta suficiente en energía.

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 22 de 75

7. DESNUTRICIÓN

Es el resultado de una ingesta de alimentos insuficientes para satisfacer las necesidades de energía, así como también, de una deficiente absorción de nutrientes y/o aprovechamiento. Habitualmente, genera una pérdida de peso corporal.

Recomendaciones:

- Incluir frutas y verduras, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal en cada tiempo de comida.
- Combinar cereales con leguminosas para mejorar el aporte de proteínas de buena calidad.
- Consumir primero los alimentos sólidos y después los líquidos.
- Asegurar que la dieta sea adecuada en energía.

8. SOBREPESO U OBESIDAD

Se refieren a un estado crónico en el que la ingesta de alimentos es mayor a las necesidades de energía alimentaria, generando un exceso de grasa en el cuerpo.

Recomendaciones:

- Realizar de 30 a 45 minutos de ejercicio físico al día, al menos 4 veces por semana.
- Limitar el consumo de alimentos industrializados y empaquetados. Preferir alimentos naturales.
- Evitar el consumo de bebidas azucaradas, como jugos y refrescos.
- Beber al menos 8 vasos de agua al día.
- Limitar el consumo de azúcar de mesa, mermeladas, cajeta, dulces, pastelillos.
- Preferir alimentos bajos en grasas: pollo y pavo sin piel, pescado, carne roja sin grasa, leche descremada, quesos bajos en grasa (panela, fresco, cottage, requesón).
- Preferir cereales integrales en lugar de productos con harinas blancas.
- Consumir al menos 5 porciones de frutas y verduras al día, en lo posible con cáscara.
- Evitar alimentos capeados, fritos o empanizados.
- Preferir alimentos al vapor, asados o cocidos.
- Realizar 5 comidas al día en horarios establecidos.

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 23 de 75

Menús Cíclicos

La presente guía de Comedores Asistenciales para Adultos mayores y Grupos prioritarios contiene un apartado con Menus Cíclicos que incluyen 40 desayunos y comidas para 4 semanas, diseñadas de acuerdo a las especificaciones nutricionales establecidas en la Estrategía Integral de Asistencia Social Alimentaria y Desarrollo Comunitario (EIASADC 2020) de la Dirección General de Alimentación y Desarrollo Comunitario del Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia y la Secretaría de Salud, para el Programa de Asistencia Social Alimentaria a Personas de Atención Prioritaria.

Los menús se integran por alimentos de los tres grupos del Plato del Bien Comer, tal como se estipula en la NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Los menús contienen de 1470 a 1550 kcal con una distribución promedio de macronutrientes de 20% de proteínas, 25% lípidos y 57% de hidratos de carbono.

Con ello se busca fortalecer el consumo de frutas y verduras, leguminosas y cereales integrales y asu vez disminuir el consumo de grasas saturadas y trans, azucares refinadas, sal y productos industrializados, asi como incrementar el consumo de agua natural, con el propósito de contribuir a mejorar el estado de salud de la población y disminuir los problemas de mala nutrición como el sobrepeso, la obesidad, la desnutrición y las deficiencias nutricionales, asi como las enfermedades crónico degenerativas como la diabetes, las enfermedades del corazón, el cáncer, entre otras.

Nutrióloga: Vivian Anali Garza Duarte

Menús Cíclicos

Semana 1	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Desayunos					
Plato fuerte	Nopales en salsa roja	Huevo en salsa roja con calabacitas	Calabacitas guisadas con elote	Huevo con papas y chile poblano	Enfrijoladas rellenas

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 24 de 75

					de nopales
Guarnición	Frijol frito	Frijol cocido	Sopa de lentejas	Frijol frito	NA
Acompañamiento	Tortilla de maíz Queso panela	Tortilla de maíz	Tortilla de maíz Queso fresco	Salsa preparada	Queso fresco Salsa de jitomate Col
Bebida	Avena con leche sin azúcar	Leche descremada	Leche descremada	Leche descremada	Leche descremada
Postre	Melón chino	Manzana	Papaya	Piña	Plátano
Comidas					
Plato fuerte	Caldo de res con garbanzo	Tinga de pollo con zanahoria	Filete de pescado en salsa verde	Picadillo de carne de res molida	Sopa de fideo con zanahoria y pollo deshebrado
Guarnición	NA	Arroz al vapor	Verduras cocidas al vapor	NA	Ensalada fresca
Acompañamiento	Tortilla de maíz Aguacate	Tortilla de maíz	Tortilla de maíz Aguacate	Tortilla de maíz Aguacate	Tortilla de maíz
Bebida	Agua natural	Agua natural	Agua natural	Agua natural	Agua natural
Postre	Manzana	Papaya	Plátano	Guayaba	Melón chino

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 25 de 75

Menús Cíclicos

Semana 2	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Desayunos					
Plato fuerte	Rajas con champiñones y elote	Huevo con tortillitas y nopales	Verduras en caldillo	Huevo con ejotes	Sopa de fideo con garbanzos
Guarnición	Sopa de lentejas	Frijol cocido	Frijol frito	Sopa de lentejas	Verduras cocidas al vapor
Acompañamiento	Tortilla de maíz Queso fresco	Salsa preparada	Tortilla de maíz Queso panela	Tortilla de maíz Aguacate	Queso fresco Aguacate
Bebida	Leche descremada	Leche descremada	Leche descremada	Leche descremada	Leche descremada
Postre	Plátano	Melón chino	Manzana	Piña	Guayaba
Comidas					
Plato fuerte	Albondigas de res	Fajitas de pollo	Carne con chile y nopales	Filete de pescado estilo a la veracruzana	Pollo a la mexicana con coliflor
Guarnición	Frijol frito	Sopa de arroz roja	Sopa de fideo	Arroz al vapor	Puré de papa
Acompañamiento	Tortilla de maíz	Tortilla de maíz	Tortilla de maíz Aguacate	Tortilla de maíz	Tortilla de maíz
Bebida	Agua natural	Agua natural	Agua natural	Agua natural	Agua natural
Postre	Melón chino	Piña	Plátano	Papaya	Manzana

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 26 de 75

Menús Cíclicos

Semana 3	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Desayunos					
Plato fuerte	Calabacitas guisadas con garbanzos	Papas guisadas a la mexicana	Huevo entomatado	Elotes guisados	Sopes al comal de huevo a la mexicana
Guarnición	Huevo cocido	Frijol cocido	Frijol frito Nopal asado	Frijol cocido	Frijol cocido
Acompañamiento	Tortilla de maíz Aguacate	Queso fresco	Tortilla de maíz	Queso fresco	Aguacate Salsa preparada
Bebida	Leche descremada	Leche descremada	Leche descremada	Avena con leche sin azúcar	Leche descremada
Postre	Plátano	Melón chino	Papaya	Manzana	Piña
Comidas					
Plato fuerte	Fajitas de res	Enchiladas de pollo	Filete de pescado asado con verduras guisadas	Carne tipo en su jugo	Pechuga de pollo asada
Guarnición	Frijol cocido	Arroz al vapor Verduras cocidas al vapor	Sopa de lentejas	Sopa de arroz roja	Sopa de arroz roja
Acompañamiento	Tortilla de maíz	Aguacate Lechuga Salsa de jitomate	Tortilla de maíz	Tortilla de maíz Aguacate Cebolla Cilantro	Ensalada fresca
Bebida	Agua natural	Agua natural	Agua natural	Agua natural	Agua natural
Postre	Piña	Papaya	Manzana	Melón chino	Guayaba

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 27 de 75

Menús Cíclicos

Semana 4	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Desayunos					
Plato fuerte	Garbanzos guisados con ejotes	Huevo a la mexicana	Tortitas de papa	Entomatadas de huevo	Sopa de arroz roja con garbanzos
Guarnición	Arroz al vapor	Garbanzo cocido	Sopa de lentejas	Frijol cocido	Verduras cocidas al vapor
Acompañamiento	Aguacate	Tortilla de maíz Aguacate	Salsa preparada Aguacate Lechuga	Nopales a la mexicana Aguacate	Queso panela Aguacate
Bebida	Leche descremada	Leche descremada	Leche descremada	Leche descremada	Leche descremada
Postre	Piña	Guayaba	Papaya	Manzana	Plátano
Comidas					
Plato fuerte	Carne de res asada	Caldo tlalpeño de pollo	Filete de pescado asado	Bistec de res con papas	Pollo en salsa verde con nopales
Guarnición	Frijol cocido	NA	Frijol cocido Nopal cocido	Nopal asado	Arroz al vapor
Acompañamiento	Tortilla de maíz Guacamole	Tortilla de maíz Aguacate	Tortilla de maíz Aguacate Salsa preparada	Tortilla de maíz	Aguacate
Bebida	Agua natural	Agua natural	Agua natural	Agua natural	Agua natural
Postre	Plátano	Melón chino	Manzana	Piña	Papaya

Abreviatura	Nombre
c/n	Cantidad necesaria
pza	Pieza
pzas	Piezas
ml	mililitros
g	Gramos

Menú: Semana 1 - Día 1

Tiempo de Comida: Desayuno

Plato Fuerte: Nopales en salsa roja

Bebida: Avena con leche sin azúcar

Ingredientes:

- 150g nopal cocido
- 2pzas tortillas de maíz
- 20g avena en hojuelas
- 180g frijol cocido
- 40g panela fresca
- 10ml aceite vegetal
- 250ml leche descremada
- 100g papaya
- c/n salsa de jitomate
- c/n ajo
- c/n chile guajillo
- c/n cebolla rebanada
- c/n canela en raja

Preparación:

Para los nopales en salsa roja:

Guisar la cebolla en la mitad del aceite previamente caliente. Agregar los nopales y la salsa de jitomate elaborada con cebolla, ajo y chile guajillo. Cocinar hasta que hieva. Servir con queso panela en cubos.

Para los frijoles fritos:

Freir los frijoles con la mitad restante del aceite previamente caliente. Machacar y dejar hervir. Puedes agragar previamente un chile verde al aceite para mejorar el sabor.

Para la avena con leche:

Cocinar la avena en agua y canela. Agregar la leche y dejar cocinar hasta que hierva.

Guarnición: Frijol frito

Acompañamiento:

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 29 de 75

-
- Tortilla de maíz
 - Queso panela
-

Postre: Melón chino

*Adecuarse a fruta de temporada.

Nutriólogo: Vivian Anali Garza Duarte

Menú: Semana 1 - Día 1

Tiempo de Comida: Comida

Plato Fuerte: Caldo de res con garbanzo

Bebida: Agua natural

Ingredientes:

- 150g verdura cruda picada (zanahoria, chayote y calabacita)
 - 65g papa cruda picada
 - 2pzas tortillas de maíz
 - 90g carne de res promedio
 - 180g garbanzo precocido
 - 30g aguacate
 - 1 pza manzana
 - c/n cilantro
 - c/n cebolla finamente picada
 - c/n jitomate finamente picado
-

Preparación:

Cocinar la carne de res en agua con ajo y cebolla. Una vez precocida agregar las verduras, la papa, los garbanzos, la cebolla, el jitomate y el cilantro. Cocinar hasta que todo este perfectamente cocido. Servir con aguacate.

Guarnición: NA

Acompañamiento:

- Tortilla de maíz
 - Aguacate
-

Postre: Manzana

*Adecuarse a fruta de temporada.

Nutriólogo: Vivian Anali Garza Duarte

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 30 de 75

Menú: Semana 1 - Día 2

Tiempo de Comida: Desayuno

Plato Fuerte:Huevo en salsa roja con calabacitas

Bebida:Leche descremada

Ingredientes:

- 150g calabacitas crudas picadas
 - 2pzas tortillas de maíz
 - 180g frijol cocido
 - 2pzas huevo entero
 - 10ml aceite vegetal
 - 250ml leche descremada
 - 1 pza plátano
 - c/n cebolla rebanada
 - c/n salsa de jitomate
-

Preparación:

Sofreir la cebolla en el aceite previamente caliente. Agregar el huevo batido. Una vez cocido añadir la salsa de jitomate elaborada con ajo y cebolla junto con las calabacitas. Cocinar a fuego bajo hasta que las calabacitas ablanden. Servir con frijoles cocidos.

Guarnición:Frijol cocido

Acompañamiento: Tortilla de maíz

Postre: Manzana

*Adecuarse a fruta de temporada.

Nutrióloga: Vivian Anali Garza Duarte

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 31 de 75

Menú: Semana 1 - Día 2

Tiempo de Comida: Comida

Plato Fuerte: Tinga de pollo con
zanahoria

Bebida: Agua natural

Ingredientes:

- 150g zanahoria rallada cruda
 - 60g arroz crudo
 - 2pzas tortillas de maíz
 - 90g pechuga pollo cocida deshebrada
 - 10ml aceite vegetal
 - 100g papaya
 - c/n ajo
 - c/n salsa de jitomate
-

Preparación:

Para la tinga de pollo:

Sofreír la salsa de jitomate elaborada con ajo, cebolla y chile guajillo en el aceite previamente caliente. Una vez que hierva, agregar la zanahoria y el pollo. Tapar y dejar cocinar hasta que la zanahoria ablande.

Para el arroz al vapor:

Cocinar el arroz previamente lavado en agua natural con ajo, cebolla y sal. Dejar cocinar hasta que el agua se reduzca y el arroz este blando.

Guarnición:

- Arroz al vapor
-

Acompañamiento: Tortilla de maíz

Postre: Papaya

*Adecuarse a fruta de temporada.

Nutrióloga: Vivian Anali Garza Duarte

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 32 de 75

Menú: Semana 1 - Día 3

Tiempo de Comida: Desayuno

Plato Fuerte: Calabacitas guisadas con elote

Bebida: Leche descremada

Ingredientes:

- 150g calabacita cruda picada
 - 65g granos elote blanco naturales crudos
 - 2pzas tortilla de maíz
 - 70g lenteja cruda
 - 40g queso fresco
 - 10ml aceite vegetal
 - 250ml leche descremada
 - 1pza manzana
 - c/n salsa de jitomate
 - c/n cilantro
 - c/n jitomate picado
 - c/n cebolla picada
 - c/n ajo
 - c/n pimienta negra molida
-

Preparación:

Para las calabacitas guisadas:

Guisar la cebolla y el jitomate en el aceite previamente caliente por 3 segundos. Agregar las calabacitas y los granos de elote. Sazonar con sal, pimienta y tapar para que se cocinen por 5 minutos. Servir con queso fresco.

Para la sopa de lentejas:

Cocinar las lentejas previamente lavadas con agua natural. Una vez que esten precocidas agregar salsa de jitomate elaborada con cebolla y ajo. Sazonar con sal y una ramita de cilantro y dejar hervir hasta que esten perfectamente cocidas.

Guarnición: Sopa de lentejas

Acompañamiento:

- Tortilla de maíz
-

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 33 de 75

-
- Queso fresco
-

Postre: Papaya

*Adecuarse a fruta de temporada.

Nutrióloga: Vivian Anali Garza Duarte

Menú: Semana 1 - Día 3

Tiempo de Comida: Comida

Plato Fuerte: Filete de pescado en salsa verde

Bebida: Agua natural

Ingredientes:

- 150g verduras cocidas al vapor(zanahoria, chayote y brócoli)
 - 130g granos elote blanco naturales crudos
 - 3pzas tortilla de maíz
 - 120g filete pescado
 - 5ml aceite vegetal
 - 30g aguacate
 - 100g papaya
 - c/n salsa de tomate verde
 - c/n ajo
 - c/n cebolla rebanada
-

Preparación:

Sofreir la cebolla en el aceite previamente caliente. Agregar la salsa de tomate verde elaborada con ajo, los granos de elotes y el pescado previamente lavado. Cocinar hasta que hierva y el pescado este bien cocido. Servir junto con las verduras al vapor y el aguacate.

Guarnición: Verduras cocidas al vapor

Acompañamiento:

- Tortilla de maíz
 - Aguacate
-

Postre: Plátano

*Adecuarse a fruta de temporada.

Nutrióloga: Vivian Anali Garza Duarte

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 34 de 75

Menú: Semana 1 - Día 4

Tiempo de Comida: Desayuno

Plato Fuerte:Huevo con papas y chile poblano

Bebida:Leche descremada

Ingredientes:

- 50g chile poblano crudo cortado en rajas
 - 100g nopal asado en el comal
 - 65g papa blanca cocida
 - 1 pza tortilla de maíz
 - 180g frijol cocido
 - 2pzas huevo entero
 - 10ml aceite vegetal
 - 250ml leche descremada
 - 100g piña
 - c/n cebolla rebanada
 - c/n salsa preparada de jitomate, tomate y chile verde asados
-

Preparación:

Para el huevo con papas y chile poblano:

Guisar la cebolla, el chile poblano y las papas en el aceite previamente caliente. Agregar el huevo previamente batido y cocinar hasta que este bien cocido. Servir con salsa de jitomate, tomate y chile verde asados al gusto para sazonar.

Para los frijoles fritos:

Freir los frijoles con la mitad restante del aceite previamente caliente. Machacar y dejar hervir. Puedes agregar previamente un chile verde al aceite para mejorar el sabor.

Guarnición:Frijol frito

Acompañamiento:

- Salsa preparada
 - Tortilla de maíz
-

Postre: Piña

*Adecuarse a fruta de temporada.

Nutrióloga: Vivian Anali Garza Duarte

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 35 de 75

Menú: Semana 1 - Día 4

Tiempo de Comida: Comida

Plato Fuerte: Picadillo de carne de res molida

Bebida: Agua natural

Ingredientes:

- 150g verdura cruda picada (zanahoria y chicharo)
- 130g papa cruda picada
- 3pzas tortillas de maíz
- 90g carne de res sin grasa molida
- 5ml aceite vegetal
- 30g aguacate
- 100g piña
- c/n salsa de jitomate
- c/n chile guajillo
- c/n cebolla rebanada
- c/n ajo
- c/n chile poblano en rajas
- c/n tomate verde picado

Preparación:

Precocinar la carne molida tapándola hasta que se reduzca su jugo. Freir la carne en el aceite previamente caliente con la cebolla y el chile poblano. Agregar las verduras, la papa, el tomate y la salsa de jitomate elaborada con ajo, cebolla y chile guajillo. Cocinar hasta que las verduras ablanden. Servir con aguacate.

Guarnición: NA

Acompañamiento:

- Tortilla de maíz
- Aguacate

Postre: Guayaba

*Adecuarse a fruta de temporada.

Nutrióloga: Vivian Anali Garza Duarte

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 36 de 75

Menú: Semana 1 - Día 5

Tiempo de Comida: Desayuno

Plato Fuerte:Enfrijoladas rellenas de nopales

Bebida:Leche descremada

Ingredientes:

- 150g nopal cocido
 - 3pzas tortillas de maíz
 - 180g frijol cocido
 - 40g queso fresco
 - 10ml aceite vegetal
 - 250ml leche descremada
 - 1 pza plátano
 - c/n cebolla picada
 - c/n orégano
 - c/n salsa de jitomate
 - c/n col rebanada y desinfectada
-

Preparación:

Acitronar la cebolla en el aceite previamente caliente. Agregar los nopales cocidos y sazonar con con sal y orégano. Dejar cocinar por 2 minutos. Moler los frijoles cocidos con su caldo de cocción y reservar. Rellenar las tortillas de maíz calientes con los nopales y enrollar en forma de taco. Bañar las tortillas rellenas con el frijol molido. Servir con queso fresco desmenuzado, salsa de jitomate y col al gusto.

Guarnición:NA

Acompañamiento:

- Queso fresco
 - Salsa de jitomate
 - Col
-

Postre: Plátano

*Adecuarse a fruta de temporada.

Nutrióloga: Vivian Anali Garza Duarte

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 37 de 75

Menú: Semana 1 - Día 5

Tiempo de Comida: Comida

Plato Fuerte: Sopa de fideo con zanahoria
y pollo deshebrado

Bebida: Agua natural

Ingredientes:

- 50g zanahoria rallada cruda
- 50g pimiento morrón
- 50g jícama picada
- 40g pasta integral de fideo cruda
- 3 pzas tortillas de maíz
- 90g pechuga pollo cocida deshebrada
- 10ml aceite vegetal
- 1pza plátano
- c/n salsa de jitomate
- c/n cebolla
- c/n ajo
- c/n Llechuga
- c/n jugo de limón
- c/n vinagre blanco
- c/n pimienta negra molida

Preparación:

Para la sopa de fideo con zanahoria:

Sofreír la pasta para sopa en el aceite previamente caliente. Cuando haya cambiado a color dorado, agregar la salsa de jitomate elaborada con cebolla y ajo . Una vez que hierva, añadir la zanahoria rallada y dejar cocinar hasta que ablande. Servir con el pollo deshebrado.

Para la ensalada fresca:

Mezclar la lechuga con la jícama , el pimiento morrón y la cebolla. Añadir limón, vinagre, pimienta y sal para sazonar.

Guarnición: Ensalada fresca

Acompañamiento:

- Tortilla de maíz.
-

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 38 de 75

Postre: Melón chino

*Adecuarse a fruta de temporada.

Nutrióloga: Vivian Anali Garza Duarte

Menú: Semana 2 - Día 1

Tiempo de Comida: Desayuno

Plato Fuerte: Rajas con champiñones y elote

Bebida: Leche descremada

Ingredientes:

- 100g chile poblano en rajas asado y desvenado
- 50g champiñón crudo rebanado
- 65g granos elote blanco naturales cocidos
- 2pzas tortillas de maíz
- 70g lenteja cruda
- 40g queso fresco
- 10ml aceite vegetal
- 250ml leche descremada
- 1pza plátano
- c/n salsa de jitomate
- c/n caldo de pollo
- c/n cebolla rebanada
- c/n ajo
- c/n cilantro

Preparación:

Para las rajas con champiñones y elote:

Sofreír la cebolla rebanada con el aceite previamente caliente. Agregar las rajas, los champiñones y los granos de elote. Cocinar por 3 segundos y añadir el caldo de pollo. Sazonar y cocinar tapado hasta hervir. Servir con el queso fresco.

Para la sopa de lentejas:

Cocinar las lentejas previamente lavadas con agua natural. Una vez que esten precocidas agregar salsa de jitomate elaborada con cebolla y ajo. Sazonar con sal y una ramita de cilantro y dejar hervir hasta que esten perfectamente cocidas.

Guarnición: Sopa de lentejas

Acompañamiento:

- Tortilla de maíz
-

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 39 de 75

-
- Queso fresco
-

Postre: Plátano

*Adecuarse a fruta de temporada.

Nutrióloga: Vivian Anali Garza Duarte

Menú: Semana 2 - Día 1

Tiempo de Comida: Comida

Plato Fuerte: Albondigas de res

Bebida: Agua natural

Ingredientes:

- 150g verdura cruda picada(zanahoria, chayote y calabacita)
 - 2pzas tortillas de maíz
 - 15g avena en hojuelas
 - 60g carne de res sin grasa molida
 - 1 pza huevo fresco
 - 180g frijol cocido
 - 10ml aceite vegetal
 - 100g melón chino
 - c/n cilantro picado finamente
 - c/n perejil picado finamente
 - c/n cebolla finamente picada
 - c/n jitomate finamente picado
 - c/n zanahoria finamente picada
 - c/n pimienta negra molida
-

Preparación:

Para las albóndigas:

Mezclar la carne de res con el cilantro, el perejil, la cebolla y la zanahoria finamente picada. Agregar el huevo, la avena en hojuelas, la sal y la pimienta al gusto e incorporar los ingredientes. Hacer bolitas con la carne preparada y reservar. En una cacerola, cocinar las verduras en agua junto con el jitomate y la cebolla finamente picados. Una vez precocidas agregar las albondigas , sazonar y cocinar hasta que los ingredientes esten bien cocidos.

Para los frijoles fritos:

Freir los frijoles con el aceite previamente caliente. Machacar y dejar hervir. Puedes agragar previamente un chile verde al aceite para mejorar el sabor. "

Guarnición: Frijol frito

Acompañamiento: Tortilla de maíz

Postre: Melón chino

*Adecuarse a fruta de temporada.

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 40 de 75

Nutrióloga: Vivian Anali Garza Duarte

Menú: Semana 2 - Día 2

Tiempo de Comida: Desayuno

Plato Fuerte:Huevo con tortillitas y nopales

Bebida:Leche descremada

Ingredientes:

- 150g nopal cocido
 - 2pzas tortillas de maíz en cortadas en tiras
 - 180g frijol cocido
 - 2pzas huevo entero
 - 10ml aceite vegetal
 - 250ml leche descremada
 - 100g melón chino
 - c/n cebolla rebanada
 - c/n salsa preparada de jitomate, tomate y chile verde asados
-

Preparación:

Freir las tortillas de maíz en el aceite. Una vez doradas agregar la cebolla, los nopales y el huevo previamente batido. Mezclar y cocinar hasta que el huevo este bien cocido. Servir con frijoles y salsa preparada de jitomate, tomate y chile verde asados para sazonar.

Guarnición:Frijol cocido

Acompañamiento: Salsa preparada

Postre: Melón chino

*Adecuarse a fruta de temporada.

Nutrióloga: Vivian Anali Garza Duarte

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 41 de 75

Menú: Semana 2 - Día 2

Tiempo de Comida: Comida

Plato Fuerte: Fajitas de pollo

Bebida: Agua natural

Ingredientes:

- 100g pimiento morron en rajas
- 50g brócoli
- 60g arroz crudo
- 2pzas tortillas de maíz
- 90g pechuga pollo cortada en fajitas
- 10ml aceite vegetal
- 100g melón chino
- c/n cebolla rebanada
- c/n pimienta negra molida
- c/n salsa de jitomate
- c/n ajo

Preparación:

Para las fajitas de pollo:

Sofreir la cebolla en el aceite previamente caliente. Agregar el chile morron, el brócoli y el pollo. Sazonar con sal, pimienta y cocinar tapado por 3 minutos.

Para la sopa de arroz roja:

Sofreir el arroz con el aceite previamente caliente. Una vez que el arroz haya cambiado a color dorado, agregar la salsa de jitomate elaborada con cebolla y ajo. Tapar y dejar cocinar a fuego bajo hasta que este bien cocido.

Guarnición: Sopa de arroz roja

Acompañamiento: Tortilla de maíz

Postre: Piña

*Adecuarse a fruta de temporada.

Nutrióloga: Vivian Anali Garza Duarte

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 42 de 75

Menú: Semana 2 - Día 3

Tiempo de Comida: Desayuno

Plato Fuerte: Verduras en caldillo

Bebida: Leche descremada

Ingredientes:

- 150g verduras cocidas picadas (chayote , zanahoria y ejote)
- 65g papa blanca cocida picada
- 2pzas tortillas de maíz
- 180g frijol cocido
- 40g panela fresca
- 10ml aceite vegetal
- 250ml leche descremada
- 1pza manzana
- c/n salsa de jitomate
- c/n orégano
- c/n chile poblano en rajas
- c/n cebolla rebanada
- c/n ajo

Preparación:

Para las verduras en caldillo:

Guisar la cebolla y chile poblano con la mitad del aceite previamente caliente. Agregar las verduras, la papa y la salsa de jitomate preparada con cebolla y ajo. Sazonar con sal y orégano, tapar y dejar cocinar hasta que las verduras ablanden. Servir con los frijoles y la panela fresca.

Para los frijoles fritos:

Freir los frijoles con la mitad restante del aceite previamente caliente. Machacar y dejar hervir. Puedes agragar previamente un chile verde al aceite para mejorar el sabor.

Guarnición: Frijol frito

Acompañamiento:

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 43 de 75

-
- Tortilla de maíz
 - Queso panela
-

Postre: Manzana

*Adecuarse a fruta de temporada.

Nutrióloga: Vivian Anali Garza Duarte

Menú: Semana 2 - Día 3

Tiempo de Comida: Comida

Plato Fuerte: Carne con chile y nopales

Bebida: Agua natural

Ingredientes:

- 150g nopal cocido picado
 - 60g pasta integral de fideo cruda
 - 2pzas tortillas de maíz
 - 90g bistec de res cortado en cuadritos
 - 5ml aceite vegetal
 - 30g aguacate
 - 1pza manzana
 - c/n salsa de jitomate
 - c/n chile verde
-

Preparación:

Para la carne con chile:

Precocinar la carne tapandola hasta que se reduzca su jugo. Freir la carne en el aceite previamente caliente. Una vez que dore agregar la salsa de jitomate elaborada con cebolla, ajo y chile verde, junto con los nopales. Cocinar hasta que hierva.

Para la sopa de fideo:

Sofreir la pasta para sopa en el aceite previamente caliente. Una vez que haya cambiado a color dorado, agregar la salsa de jitomate elaborada con cebolla y ajo y dejar cocinar hasta que ablande.

Guarnición: Sopa de fideo

Acompañamiento:

- Tortilla de maíz
 - Aguacate
-

Postre: Plátano

*Adecuarse a fruta de temporada.

Nutrióloga: Vivian Anali Garza Duarte

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 44 de 75

Menú: Semana 2 - Día 4

Tiempo de Comida: Desayuno

Plato Fuerte:Huevo con ejotes

Bebida:Leche descremada

Ingredientes:

- 150g ejotes cocidos picados
 - 2 pzas tortillas de maíz
 - 70g lenteja cruda
 - 2pzas huevo entero
 - 5ml aceite vegetal
 - 30g aguacate
 - 250ml leche descremada
 - 1pza manzana
 - c/n cebolla rebanada
 - c/n cilantro
-

Preparación:

Para el huevo con ejotes:

Sofreír la cebolla con el aceite previamente caliente. Agregar los ejotes y cocinar por 2 minutos. Añadir el huevo batido y cocinar hasta que este bien cocido.

Para la sopa de lentejas:

Cocinar las lentejas previamente lavadas con agua natural. Una vez que esten precocidas agregar salsa de jitomate elaborada con cebolla y ajo. Sazonar con sal y una ramita de cilantro y dejar hervir hasta que esten perfectamente cocidas. Servir con el aguacate.

Guarnición:Sopa de lentejas

Acompañamiento:

- Aguacate
 - Tortilla de maíz
-

Postre: Piña

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 45 de 75

*Adecuarse a fruta de temporada.

Nutrióloga: Vivian Anali Garza Duarte

Menú: Semana 2 - Día 4

Tiempo de Comida: Comida

Plato Fuerte: Filete de pescado estilo a la
veracruzana

Bebida: Agua natural

Ingredientes:

- 50g pimiento morrón crudo en rajas
- 50g zanahoria cruda rallada
- 50g ejote crudo picado
- 65g granos elote blanco naturales crudos
- 40g arroz crudo
- 2pzas tortilla de maíz
- 120g filete pescado
- 10ml aceite vegetal
- 1pza plátano
- c/n cebolla rebanada
- c/n salsa de jitomate
- c/n chile guajillo
- c/n ajo

Preparación:

Para el filete de pescado estilo a la veracruzana:

Sofreír la cebolla en el aceite previamente caliente junto con el pimiento morrón, la zanahoria, los ejotes y los granos de elote. Agregar la salsa de jitomate elaborada con cebolla, ajo y chile guajillo. Anadir el pescado, tapar y dejar cocinar a fuego lento hasta que los ingredientes esten bien cocidos.

Para el arroz al vapor:

Cocinar el arroz previamente lavado en agua natural con ajo, cebolla y sal. Dejar cocinar hasta que el agua se reduzca y el arroz este blando.

Guarnición: Arroz al vapor

Acompañamiento: Tortilla de maíz

Postre: Papaya

*Adecuarse a fruta de temporada.

Nutrióloga: Vivian Anali Garza Duarte

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 46 de 75

Menú: Semana 2 - Día 5

Tiempo de Comida: Desayuno

Plato Fuerte:Sopa de fideo con garbanzos

Bebida:Leche descremada

Ingredientes:

- 150g verduras cocidas al vapor (chayote , zanahoria y ejote)
- 60g pasta integral de fideo cruda
- 180g garbanzo precocido
- 40g queso fresco
- 5ml aceite vegetal
- 30g aguacate
- 250ml leche descremada
- 100g melón chino
- c/n salsa de jitomate
- c/n ajo
- c/n cebolla

Preparación:

Sofreír la pasta para sopa en el aceite previamente caliente. Una vez que haya cambiado a color dorado,agregar la salsa de jitomate elaborada con cebolla y ajo junto con los garbanzos precocidos.Dejar cocinar hasta que la pasta ablande. Servir junto con las verduras cocidas al vapor, el queso fresco y el aguacate.

Guarnición:Verduras cocidas al vapor

Acompañamiento:

- Queso fresco
- Aguacate

Postre: Guayaba

*Adecuarse a fruta de temporada.

Nutrióloga: Vivian Anali Garza Duarte

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembiembre 2017	PÁGINA: 47 de 75

Menú: Semana 2 - Día 5

Tiempo de Comida: Comida

Plato Fuerte: Pollo a la mexicana con coliflor

Bebida: Agua natural

Ingredientes:

- 150g coliflor
 - 130g papa cruda picada
 - 3pzas tortillas de maíz
 - 60g pechuga pollo cocida deshebrada
 - 40g queso fresco
 - 10 ml aceite vegetal
 - 100g piña
 - c/n jitomate picado
 - c/n cebolla picada
 - c/n pimienta negra molida
 - c/n caldo de pollo
-

Preparación:

Para el pollo a la mexicana con coliflor:

Guisar la cebolla y el jitomate con el aceite previamente caliente. Agregar el coliflor junto con el pollo, sazonar con sal y pimienta y cocinar tapado a fuego bajo hasta que el coliflor ablande. Servir con el pure de papa y las verduras cocidas.

Para el pure de papa:

Mezclar la papa junto con el queso fresco y el caldo de pollo. Sazonar con sal y pimienta.

Guarnición: Puré de papa

Acompañamiento: Tortilla de maíz

Postre: Manzana

*Adecuarse a fruta de temporada.

Nutrióloga: Vivian Anali Garza Duarte

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 48 de 75

Menú: Semana 3 - Día 1

Tiempo de Comida: Desayuno

Plato Fuerte: Calabacitas guisadas con garbanzos y chile poblano

Bebida: Leche descremada

Ingredientes:

- 150g calabacita cruda picada
 - 2pzas tortilla de maíz
 - 180g garbanzo cocido
 - 2 pzas huevo entero
 - 5ml aceite vegetal
 - 30g aguacate
 - 250ml leche descremada
 - 1pza plátano
 - c/n cebolla picada
 - c/n jitomate picado
 - c/n chile poblano en rajas
-

Preparación:

Guisar la cebolla, el jitomate y el chile poblano en el aceite previamente caliente. Agregar las calabacitas y los garbanzos cocidos. Sazonar con sal y pimienta y cocinar tapado hasta que las calabacitas ablanden. Servir con el aguacate y los huevos cocidos cortados por mitad.

Guarnición: Huevo cocido

Acompañamiento:

- Tortilla de maíz
 - Aguacate
-

Postre: Plátano

*Adecuarse a fruta de temporada.

Nutrióloga: Vivian Anali Garza Duarte

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 49 de 75

Menú: Semana 3 - Día 1

Tiempo de Comida: Comida

Plato Fuerte: Fajitas de res

Bebida: Agua natural

Ingredientes:

- 50g pimiento morrón en rajas
- 50g brócoli
- 50g zanahoria en rodajas
- 3pzas tortillas de maíz
- 90g bistec de res en fajitas
- 180g frijol cocido
- 10ml aceite vegetal
- 100g piña
- c/n cebolla rebanada
- c/n pimienta negra molida

Preparación:

Precocinar la carne tapandola hasta que se reduzca su jugo. Freir con el aceite previamente caliente junto con cebolla, el pimiento morrón, el brócoli y la zanahoria. Sazonar con sal, pimienta negra y cocinar tapado a fuego bajo hasta que las verduras ablanden. Servir con frijoles.

Guarnición: Frijol cocido

Acompañamiento: Tortilla de maíz

Postre: Piña

*Adecuarse a fruta de temporada.

Nutrióloga: Vivian Anali Garza Duarte

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 50 de 75

Menú: Semana 3 - Día 2

Tiempo de Comida: Desayuno

Plato Fuerte: Papas guisadas a la mexicana

Bebida: Leche descremada

Ingredientes:

- 150g nopal cocido picado
 - 130g papa blanca cocida
 - 65g granos elote blanco naturales crudos
 - 180g frijol cocido
 - 40g queso fresco
 - 10ml aceite vegetal
 - 250ml leche descremada
 - 100g melón chino
 - c/n jitomate picado
 - c/n cebolla picada
 - c/n pimienta negra molida
-

Preparación:

Guisar el jitomate y la cebolla con el aceite previamente caliente. Agregar los nopales junto con las papas cocidas picadas. Sazonar con sal y pimienta y dejar cocinar por 2 minutos. Servir las papas guisadas con los frijoles cocidos y el queso fresco desmenuzado.

Guarnición: Frijol cocido

Acompañamiento:

- Queso fresco
-

Postre: Melón chino

*Adecuarse a fruta de temporada.

Nutrióloga: Vivian Anali Garza Duarte

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 51 de 75

Menú: Semana 3 - Día 2

Tiempo de Comida: Comida

Plato Fuerte: Enchiladas de pollo

Bebida: Agua natural

Ingredientes:

- 150g verduras cocidas al vapor (zanahoria, chayote y brócoli)
- 40g arroz crudo
- 3pzas tortillas de maíz
- 90g pechuga pollo cocida deshebrada
- 5ml aceite vegetal
- 30g aguacate
- 100g papaya
- c/n salsa de jitomate
- c/n chile guajillo
- c/n lechuga
- c/n salsa de jitomate
- c/n cebolla picada finamente
- c/n ajo

Preparación:

Sofreir la salsa de jitomate elaborada con chile guajillo, ajo y cebolla en el aceite previamente caliente y reservar. Remojar las tortillas en la salsa, rellenarlas de pollo, cebolla y envolver en forma de taco. Servir con lechuga, cebolla, aguacate, salsa de jitomate. Acompañar con las verduras y el arroz cocidos al vapor.

Guarnición:

- Arroz al vapor
- Verduras cocidas al vapor

Acompañamiento:

- Aguacate
- Lechuga
- Salsa de jitomate

Postre:

 Papaya

*Adecuarse a fruta de temporada.

Nutrióloga: Vivian Anali Garza Duarte

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 52 de 75

Menú: Semana 3 - Día 3

Tiempo de Comida: Desayuno

Plato Fuerte:Huevo entomatado

Bebida:Leche descremada

Ingredientes:

- 150g nopal asado
- 2pzas tortillas de maíz
- 180g frijol cocido
- 2pzas huevo entero
- 10ml aceite vegetal
- 250ml leche descremada
- 100g papaya
- c/n cebolla rebanada
- c/n salsa de tomate verde
- c/n ajo

Preparación:

Para el huevo entomatado:

Sofreír la cebolla con la mitad del aceite previamente caliente. Agregar en huevo batido. Una vez bien cocido agregar la salsa de tomate elaborada con ajo. Servir con las verduras cocidas al vapor.

Para los frijoles fritos:

Freír los frijoles con la mitad restante del aceite previamente caliente. Machacar y dejar hervir. Puedes agragar previamente un chile verde al aceite para mejorar el sabor.

Guarnición:Frijol frito

Acompañamiento:

- Nopal asado
- Tortilla de maíz

Postre: Papaya

*Adecuarse a fruta de temporada.

Nutrióloga: Vivian Anali Garza Duarte

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 53 de 75

Menú: Semana 3 - Día 3

Tiempo de Comida: Comida

Plato Fuerte: Filete de pescado asado
con verduras guisadas

Bebida: Agua natural

Ingredientes:

- 150g verdura cruda finamente picada (zanahoria, chayote y calabacita)
- 65g granos elote blanco naturales crudos
- 2pzas tortillas de maíz
- 120g filete pescado
- 70g lenteja cruda
- 10ml aceite vegetal
- 100g papaya
- c/n salsa de jitomate
- c/n cilantro
- c/n ajo
- c/n pimienta negra molida
- c/n caldo de pollo
- c/n cebolla finamente picada
- c/n jitomate finamente picado

Preparación:

Para el filete de pescado asado:

Sazonar con sal y pimienta los filetes de pescado y asar con la mitad del aceite previamente caliente hasta que dore. Servir bañandolo con las verduras a la crema. Acompañar con la sopa de lentejas.

Para las verduras guisadas:

Sofreír la cebolla con el aceite previamente caliente. Agregar el jitomate finamente picado junto con las verduras, el caldo de pollo y sazonar con sal y pimienta. Cocinar a fuego lento tapado hasta que las verduras queden perfectamente cocidas.

Para la sopa de lentejas:

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 54 de 75

Cocinar las lentejas previamente lavadas con agua natural. Una vez que esten precocidas agregar salsa de jitomate elaborada con cebolla y ajo. Sazonar con sal y una ramita de cilantro y dejar hervir hasta que esten perfectamente cocidas.

Guarnición: Sopa de lentejas

Acompañamiento: Tortilla de maíz

Postre: Manzana

*Adecuarse a fruta de temporada.

Nutrióloga: Vivian Anali Garza Duarte

Menú: Semana 3 - Día 4

Tiempo de Comida: Desayuno

Plato Fuerte: Elotes guisados

Bebida: Avena con leche sin azúcar

Ingredientes:

- 100g zanahoria cruda cortada en cubos
- 50g chile poblano crudo cortado en rajas
- 130g granos elote blanco naturales cocidos
- 20g avena en hojuelas
- 180g frijol cocido
- 40g queso fresco
- 10ml aceite vegetal
- 250ml leche descremada
- 1pza manzana
- c/n cebolla rebanada
- c/n agua natural
- c/n caldo de pollo
- c/n pimienta negra molida
- c/n canela en raja

Preparación:

Para la sopa de elote:

Sofreír la cebolla en el aceite previamente caliente. Agregar la zanahoria, el chile poblano y los granos de elote. Añadir 60 ml de la leche, el caldo de pollo y sazonar con sal y pimienta al gusto. Tapar y cocinar hasta que la zanahoria este cocida. Servir con frijol y queso fresco.

Para la avena con leche:

Cocinar la avena en agua y canela. Agregar la leche restante y dejar cocinar hasta que hierva.

Guarnición: Frijol cocido

Acompañamiento: Queso fresco

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 55 de 75

Postre: Manzana

*Adecuarse a fruta de temporada.

Nutrióloga: Vivian Anali Garza Duarte

Menú: Semana 3 - Día 4

Tiempo de Comida: Comida

Plato Fuerte: Carne tipo en su jugo

Bebida: Agua natural

Ingredientes:

- 100g nopal cocido picado
- 50g champiñones crudos rebanados
- 40g arroz crudo
- 3pzas tortillas de maíz
- 90g bistec de res cortado en cuadritos
- 5ml aceite vegetal
- 30g aguacate
- 1pza manzana
- c/n cebolla picada
- c/n cilantro picado
- c/n salsa de tomate
- c/n salsa de jitomate
- c/n chile jalapeño
- c/n ajo

Preparación:

Para la carne tipo en su jugo:

Precocinar la carne tapandola hasta que suelte su jugo. Separar la carne de su jugo y reservar. Freir la carne en el aceite previamente caliente. Una vez que dore agregar los nopales, los champiñones y la salsa de tomate elaborada con cebolla, ajo, cilantro, chile jalapeño y el jugo de la carne. Cocinar hasta que hierva. Servir con aguacate, cebolla y cilantro.

Para la sopa de arroz roja:

Sofreir el arroz con el aceite previamente caliente. Una vez que el arroz haya cambiado a color dorado, agregar la salsa de jitomate elaborada con cebolla y ajo. Tapar y dejar cocinar a fuego bajo hasta que este bien cocido.

Guarnición: Sopa de arroz roja

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 56 de 75

Acompañamiento:

- Tortilla de maíz
- Aguacate
- Cebolla
- Cilantro

Postre: Melón chino

*Adecuarse a fruta de temporada.

Nutrióloga: Vivian Anali Garza Duarte

Menú: Semana 3 - Día 5

Tiempo de Comida: Desayuno

Plato Fuerte: Sopesal comal de huevo a la mexicana

Bebida: Leche descremada

Ingredientes:

- 150g nopal cocido
- 90g masa de maíz
- 180g frijol cocido
- 2pzas huevo entero
- 5ml aceite vegetal
- 30g aguacate
- 250ml leche descremada
- 100g piña
- c/n cebolla picada finamente
- c/n jitomate picado finamente
- c/n salsa preparada de jitomate, tomate y chile verde asados
- c/n royal
- c/n agua natural

Preparación:

Para el huevo a la mexicana:

Guisar la cebolla, el jitomate y los nopales en el aceite previamente caliente. Agregar el huevo batido y cocinar hasta que este bien cocido.

Para los sopes:

Amasar la masa de maiz junto con agua y royal, formar bolitas, aplastar con la mano y cocinar en el comal. Una vez cocidos darles forma de sope y rellenar con el huevo a la mexicana. Servir con frijoles, aguacate y salsa preparada de jitomate, tomate y chile verde asados al gusto para sazonar.

Guarnición: Frijol cocido

Acompañamiento:

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 57 de 75

-
- Aguacate
 - Salsa preparada
-

Postre: Piña

*Adecuarse a fruta de temporada.

Nutrióloga: Vivian Anali Garza Duarte

Menú: Semana 3 - Día 5

Tiempo de Comida: Comida

Plato Fuerte: Pechuga de pollo asada

Bebida: Agua natural

Ingredientes:

- 50g pepino con cáscara rebanado
 - 50g zanahoria rallada cruda
 - 50g brócoli cocido al vapor
 - 40g arroz crudo
 - 3pzas tortillas de maíz
 - 90g pechuga pollo cen filete
 - 10ml aceite vegetal
 - 1pza manzana
 - c/n salsa de jitomate
 - c/n lechuga
 - c/n limón
 - c/n vinagre blanco
 - c/n pimienta negra molida
 - c/n ajo
-

Preparación:

Para el pollo asado:

Salpimentar los filetes de pollo y asar con la mitad del aceite previamente caliente hasta que dore. Servir con la sopa de arroz y la ensalada.

Para la sopa de arroz roja:

Sofreír el arroz con la mitad restante del aceite previamente caliente. Una vez que el arroz haya cambiado a color dorado, agregar la salsa de jitomate elaborada con cebolla y ajo. Tapar y dejar cocinar a fuego bajo hasta que este bien cocido.

Para la ensalada fresca:

Mezclar la lechuga con el pepino, la zanahoria y el brócoli. Añadir limón, vinagre, pimienta y sal para sazonar.

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 58 de 75

Guarnición:Sopa de arroz roja

Acompañamiento: Ensalada fresca

Postre: Guayaba

*Adecuarse a fruta de temporada.

Nutrióloga: Vivian Anali Garza Duarte

Menú: Semana 4 - Día 1

Tiempo de Comida: Desayuno

Plato Fuerte:Garbanzos guisados con
ejotes

Bebida:Leche descremada

Ingredientes:

- 150g ejotes crudos picados
- 60g arroz crudo
- 180g garbanzo cocido
- 5ml aceite vegetal
- 30g aguacate
- 250ml leche descremada
- 100g piña
- c/n jitomate picado
- c/n cebolla picada
- c/n chile verde picado
- c/n ajo

Preparación:

Para los garbanzos a la mexicana:

Sofreír la cebolla en el aceite previamente caliente. Agregar el jitomate, el chile verde, los ejotes y los garbanzos. Tapar y cocinar hasta que los ejotes ablanden.

Para el arroz al vapor:

Cocinar el arroz previamente lavado en agua natural con ajo, cebolla y sal. Dejar cocinar hasta que el agua se reduzca y el arroz este blando. Servir con el aguacate.

Guarnición:Arroz al vapor

Acompañamiento:Aguacate

Postre: Piña

*Adecuarse a fruta de temporada.

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 59 de 75

Nutrióloga: Vivian Anali Garza Duarte

Menú: Semana 4 - Día 1

Tiempo de Comida: Comida

Plato Fuerte: Carne de res asada

Bebida: Agua natural

Ingredientes:

- 150g nopal asado en el comal
- 3pzas tortillas de maíz
- 90g bistec de res
- 180g frijol cocido
- 5ml aceite vegetal
- 30g aguacate
- 1pza plátano
- c/n jitomate finamente picado
- c/n cebolla finamente picada
- c/n cilantro finamente picado
- c/n limón

Preparación:

Para la carne asada:

Sazonar con sal los bistec de res y asar con el aceite previamente caliente hasta que dore. Servir con los frijoles, el guacamole y los nopales asados.

Para el guacamole:

Mezclar el aguacate junto con el jitomate, la cebolla y el cilantro. Sazonar con limón y sal.

Guarnición: Frijol cocido

Acompañamiento:

- Tortilla de maíz
- Guacamole

Postre: Plátano

*Adecuarse a fruta de temporada.

Nutrióloga: Vivian Anali Garza Duarte

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 60 de 75

Menú: Semana 4 - Día 2

Tiempo de Comida: Desayuno

Plato Fuerte:Huevo a la mexicana

Bebida:Leche descremada

Ingredientes:

- 150g nopal asado
- 2pzas tortillas de maíz
- 180g garbanzo cocido
- 2pzas huevo entero
- 5ml aceite vegetal
- 30g aguacate
- 250ml leche descremada
- 100g piña
- c/n cebolla picada finamente
- c/n jitomate picado finamente
- c/n chile verde picado finamente

Preparación:

Guisar el jitomate, la cebolla, el chile verde y los nopales en el aceite previamente caliente. Agregar el huevo batido y cocinar hasta que este bien cocido. Servir con los garbanzos cocidos y el aguacate.

Guarnición:Garbanzo cocido

Acompañamiento:

- Tortilla de maíz
- Aguacate

Postre: Guayaba

*Adecuarse a fruta de temporada.

Nutrióloga: Vivian Anali Garza Duarte

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 61 de 75

Menú: Semana 4 - Día 2

Tiempo de Comida: Comida

Plato Fuerte: Caldo tlalpeño de pollo

Bebida: Agua natural

Ingredientes:

- 50g zanahoria cruda cortada en cubos
- 50g chayote crudo cortado en cubos
- 50g calabacita cruda cortada en cubos
- 130g papa cruda picada
- 3pzas tortillas de maíz
- 90g pechuga pollo cocida deshebrada
- 5ml aceite vegetal
- 30g aguacate
- 100g melón chino
- c/n epazote
- c/n cebolla picada finamente
- c/n ajo picado finamente
- c/n salsa de jitomate
- c/n chile guajillo
- c/n chile chipotle
- c/n caldo de pollo
- c/n ajo

Preparación:

Sofreir la cebolla y el ajo en el aceite previamente caliente. Agregar la salsa de jitomate elaborada con cebolla, ajo, chile guajillo, chile chipotle y caldo de pollo. Agregar la zanahoria, el chayote, la calabacita, la papa, el pollo deshebrado y el epazote. Dejar cocinar a fuego lento hasta que las verduras ablanden. Servir con aguacate.

Guarnición: NA

Acompañamiento:

- Tortilla de maíz
-

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 62 de 75

-
- Aguacate
-

Postre: Melón chino

*Adecuarse a fruta de temporada.

Nutrióloga: Vivian Anali Garza Duarte

Menú: Semana 4 - Día 3

Tiempo de Comida: Desayuno

Plato Fuerte: Tortitas de papa

Bebida: Leche descremada

Ingredientes:

- 150g verduras cocidas al vapor(chayote,zanahoria y coliflor)"
 - 130g papa blanca cocida
 - 70g lenteja cruda
 - 40g queso fresco
 - 1pza huevo entero
 - 5ml aceite vegetal
 - 30g aguacate
 - 250ml leche descremada
 - 100g papaya
 - c/n salsa de jitomate
 - c/n cilantro
 - c/n ajo
 - c/n pimienta negra molida
 - c/n lechuga
 - c/n salsa preparada de jitomate, tomate y chile verde asados
-

Preparación:

Para las tortitas de papa:

Machacar la papa cocida junto con el queso, el huevo, la sal y la pimienta al gusto. Hacer bolitas y aplastar con la mano. Dorar en el aceite previamente caliente. Una vez doradas por ambos lados, retirar el exceso de aceite con una servilleta de papel absorbente. Servir con lechuga, salsa preparada de jitomate, tomate y chile verde asados y aguacate. Acompañar con las verduras cocidas.

Para la sopa de lentejas:

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 63 de 75

Cocinar las lentejas previamente lavadas con agua natural. Una vez que esten precocidas agregar salsa de jitomate elaborada con cebolla y ajo. Sazonar con sal y una ramita de cilantro y dejar hervir hasta que esten perfectamente cocidas.

Guarnición: Sopa de lentejas

Acompañamiento:

- Salsa preparada
 - Aguacate
 - Lechuga
-

Postre: Papaya

*Adecuarse a fruta de temporada.

Nutrióloga: Vivian Anali Garza Duarte

Menú: Semana 4 - Día 3

Tiempo de Comida: Comida

Plato Fuerte: Filete de pescado asado

Bebida: Agua natural

Ingredientes:

- 150g nopal cocido
 - 3pzas tortillas de maíz
 - 120g filete pescado
 - 180g frijol cocido
 - 5ml aceite vegetal
 - 30g aguacate
 - 1pza manzana
 - c/n salsa preparada de jitomate, tomate y chile verde asados
-

Preparación:

Sazonar con sal y pimienta los filetes de pescado y asar con la mitad del aceite previamente caliente hasta que dore. Acompañar con los frijoles, los nopales, el aguacate y la salsa preparada de jitomate, tomate y chile verde asados.

Guarnición: Frijol cocido

Acompañamiento:

- Nopal cocido
 - Tortilla de maíz
 - Aguacate
 - Salsa preparada
-

Postre: Manzana

*Adecuarse a fruta de temporada.

Nutrióloga: Vivian Anali Garza Duarte

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 64 de 75

Menú: Semana 4 - Día 4

Tiempo de Comida: Desayuno

Plato Fuerte:Entomatadas de huevo

Bebida:Leche descremada

Ingredientes:

- 150g nopal cocido
- 2pzas tortilla de maíz
- 180g frijol cocido
- 2pzas huevo entero
- 5ml aceite vegetal
- 30g aguacate
- 250ml leche descremada
- 1pza manzana
- c/n cebolla rebanada
- c/n salsa de tomate verde
- c/n cebolla picada
- c/n jitomate picado
- c/n cilantro picado
- c/n chile verde picado

Preparación:

Para las entomatadas de huevo:

Freir el huevo en el aceite previamente caliente. Rellenar las tortillas de maíz con el huevo y enrollar en forma de taco. Bañar con la salsa de tomate verde elaborada con ajo. Servir con frijoles, aguacate y nopales a la mexicana.

Para los nopales a la mexicana:

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 65 de 75

Mezclar los nopales junto con la cebolla, el jitomate, el cilantro y el chile verde.
Sazonar con limón y sal al gusto.

Guarnición: Frijol cocido

Acompañamiento:

- Nopales a la mexicana
 - Aguacate
-

Postre: Manzana

*Adecuarse a fruta de temporada.

Nutrióloga: Vivian Anali Garza Duarte

Menú: Semana 4 - Día 4

Tiempo de Comida: Comida

Plato Fuerte: Bistec de res con papas

Bebida: Agua natural

Ingredientes:

- 150g nopal asado al comal
 - 130g papa cruda picada
 - 3 pzas tortillas de maíz
 - 90g bistec de res cortado en cuadritos
 - 10ml aceite vegetal
 - 100g piña
 - c/n cebolla rebanada
-

Preparación:

Precocinar la carne tapandola hasta que se reduzca su jugo. Freir la carne en el aceite previamente caliente. Agregar la cebolla y la papa. Cocinar hasta que los ingredientes se integren. Servir con los nopales asados.

Guarnición: Nopal asado

Acompañamiento: Tortilla de maíz

Postre: Piña

*Adecuarse a fruta de temporada.

Nutrióloga: Vivian Anali Garza Duarte

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 66 de 75

Menú: Semana 4 - Día 5

Tiempo de Comida: Desayuno

Plato Fuerte:Sopa de arroz roja con
garbanzos

Bebida:Leche descremada

Ingredientes:

- 150g verduras cocidas (chayote y zanahoria)
 - 60g arroz crudo
 - 180g garbanzo precocido
 - 40g panela fresca
 - 5ml aceite vegetal
 - 30g aguacate
 - 250ml leche descremada
 - 100g papaya
 - c/n salsa de jitomate
 - c/n ajo
 - c/n cebolla
-

Preparación:

Sofreír el arroz con el aceite previamente caliente. Una vez que el arroz haya cambiado a color dorado, agregar la salsa de jitomate elaborada con cebolla y ajo junto con los garbanzos precocidos. Tapar y dejar cocinar a fuego bajo hasta que el arroz ablande. Servir junto con las verduras cocidas al vapor, el aguacate y el queso panela.

Guarnición: Verduras cocidas al vapor

Acompañamiento:

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 67 de 75

-
- Queso panela
 - Aguacate
-

Postre: Plátano

*Adecuarse a fruta de temporada.

Nutrióloga: Vivian Anali Garza Duarte

Menú: Semana 4 - Día 5

Tiempo de Comida: Comida

Plato Fuerte: Pollo en salsa verde con nopales

Bebida: Agua natural

Ingredientes:

- 150g nopal cocido picado
 - 40g arroz crudo
 - 3pzas tortillas de maíz
 - 90g pechuga pollo cocida deshebrada
 - 5ml aceite vegetal
 - 30g aguacate
 - c/n salsa de tomate verde
 - c/n cebolla rebanada
 - c/n ajo
 - 100g papaya
-

Preparación:

Para el pollo en salsa verde con nopales:

Sofreír la cebolla en el aceite previamente caliente. Agregar la salsa de tomate verde elaborada con cebolla y ajo junto con el pollo deshebrado y los nopales. Cocinar hasta que hierva.

Para el arroz al vapor:

Cocinar el arroz previamente lavado en agua natural con ajo, cebolla y sal. Dejar cocinar hasta que el agua se reduzca y el arroz este blando. Servir con el aguacate.

Guarnición: Arroz al vapor

Acompañamiento: Aguacate

Postre: Papaya

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 68 de 75

*Adecuarse a fruta de temporada.

Nutrióloga: Vivian Anali Garza Duarte

¿Qué, cuáles son y para qué sirven las dietas especiales?

Dietas Especiales o Terapéuticas

Son dietas en las que se modifican la composición y la textura de los alimentos para mejorar la ingesta y aceptación de los mismos. Se utilizan en ciertas enfermedades y condiciones para evitar el ayuno y/o mejorar el consumo de alimentos.

Formas de Ajuste de Dietas

- Cambio en la consistencia de los alimentos como en las dietas líquidas, blanda, bajas en fibra o altas en fibra.
- Aumento o disminución del valor energético de la dieta, como en las dietas bajas o altas en calorías.
- Incremento o reducción del tipo de alimentos, como en las dietas de restricción de sodio o lactosa.
- Omisión de alimentos específicos como en las dietas para alergias, sin gluten, etc.
- Ajustes en la proporción y equilibrio de proteínas, grasas y carbohidratos, como en: dietas para diabéticos, cetógena, renal, para disminución de colesterol, etc.
- Reordenamiento del número y frecuencia de comidas, como para el diabético.

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 69 de 75

- Cambio en el suministro de nutrimentos, tal como: sonda, entérica o parenteral.

Dieta General, Normal o Adecuada

Es una dieta normal que va de 1600 a 2200 Kcal con una distribución de 55-60 % carbohidratos, 25-30 % grasas y de 15-20 % proteínas. No se restringen alimentos particulares.

Dieta Blanda o Ligera

Elimina alimentos que sean difíciles de masticar o deglutir y también alimentos condimentados, fritos o gaseosos. Los alimentos permitidos son naturalmente blandos o se pueden hacer puré, picar o cocer, para alcanzar una consistencia suave.

- Se incluyen alimentos de todos los grupos, sometidos a preparaciones sencillas y con pocos condimentos. Es una dieta de fácil digestión, baja en grasa y moderada en fibra.

Grupo de Alimentos	Alimentos recomendados	Alimentos para evitar
Lácteos	Leche y derivados de consistencia blanda preferentemente desnatados	Lácteos altos en grasa. Quesos secos o muy curados.
Cereales	Pan blanco Cereales Galletas tipo María Bollería suave Arroz y pastas	Bollería grasa con chocolate. Cereales integrales.
Legumbres y frutas secas	Legumbres cocidas o en puré	Legumbres enteras. Alubias blancas. Frutos secos.
Verduras y hortalizas	Cocidas	Verduras flatulentas. Cebolla cruda. Tomate.
Frutas	Podemos comer casi todas las frutas exceptuando aquellas con más fibra, como las ciruelas. Son más que recomendables las manzanas, bien asadas o cocidas, y el plátano	Cítricos

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 70 de 75

Carnes, pescado y huevo	Carnes y pescados magros y suaves como el pollo. Huevo revuelto o cocido	Carnes y pescados grasos. Embutidos.
Grasas	Aceites preferentemente de oliva y/o girasol	Aceite de coco y palma. Restos de alimentos grasos. Zumos de cítricos.
Bebidas	Agua, infusiones, zumo no ácidos	Bebida carbonatada. Bebida alcohólica.
Azúcar	Azúcar, miel, mermelada	

Dieta Puré

Son dietas completas y basadas en alimentos molidos, prensados y picados que dan diferentes consistencias. Se usan en personas que tienen problemas o dificultad para tragar alimentos sólidos. Esta dieta incluye alimentos como sopas, caldos, consomés, leche, yogurt, jugos, purés, cereales, aceites, margarina, nieves, helados, gelatinas, azúcar y miel.

Dieta Líquida

Está compuesta por alimentos de textura líquida para recibir una mínima estimulación gastrointestinal. Se usa para brindar líquidos y electrolitos a individuos que presentan una enfermedad de base, para después incorporarlos a una dieta normal. Nutricionalmente es deficiente en nutrientes.

Dieta Líquida Completa

Está constituida por alimentos líquidos a temperatura ambiente. Se utiliza cuando existe dificultad para masticar o ingerir alimentos sólidos, tal como en la faringitis. Los alimentos permitidos son la leche, sopa, cereales, fruta, verduras, bebidas y postres. Aporta proteínas, grasas y carbohidratos, pero es deficiente en fibra.

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 71 de 75

Dieta Alta en Fibra

Son dietas que incluyen alimentos altos en fibra generalmente para mejorar la función intestinal. Incluyen cereales integrales y productos de grano entero, leguminosas, frutas, verduras, salvado de trigo o avena, semillas, etc. Es necesario que se consuman suficientes cantidades de agua para evitar estreñimiento.

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 72 de 75

5. Fundamento Legal

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos DOF 5/II/1917.

Constitución Política del Estado de Jalisco P.O. 21, 25 y 28/VII/1917 y 1°/VIII/ 1917.

Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores y su Reglamento. DOF 25/VI/2002.

Ley para el Desarrollo Integral del Adulto Mayor del Estado de Jalisco y su Reglamento. P. O. 15/IX/2011.

Código de Asistencia Social del Estado de Jalisco. P. O. 15/I/1998.

Plan Estatal de Gobernanza y Desarrollo de Jalisco. 2018-2024. Visión 2030. publicado en el Periódico Oficial "Estado de Jalisco" el 05 de septiembre de 2019.

NORMA Oficial Mexicana NOM-031-SSA3-2012, Asistencia social. Prestación de servicios de asistencia social a adultos y adultos mayores en situación de riesgo y vulnerabilidad. DOF 13/IX/2012.

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 73 de 75

6. Anexos

Formatos

- Estudio Sociofamiliar
- Padrón Único de Beneficiarios
- Registro Diario de Asistencia
- Informe Mensual de Raciones

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 74 de 75

7. Glosario

Término	Significado
Acitronar	Freír un ingrediente hasta lograr su transparencia, como poner la cebolla o cualquier otra verdura en crudo en la grasa caliente y dejarla sofreír, moviéndola constantemente hasta que esté transparente.
Añadir	Agregar algo al alimento que se está preparando.
Batir	Mover y revolver una cosa para hacerla más fluida o condensada.
Cocer	Preparar los alimentos sometiéndolos a la acción del fuego.
Colar	Filtrar un líquido.
Cuajar	Convertir un líquido en un sólido, por medio de la refrigeración.
C/S	Cantidad suficiente
Derretir	Disolver por medio de calor una cosa sólida o pastosa.
Desinfectar	Destruir los microorganismos nocivos con agua clorada o desinfectantes comerciales.
Desmenuzar	Dividir en trozos pequeños.
Desvenar	Se emplea para los chiles, consiste en retirarles las semillas y las venas.
Desgranar	Separar los granos delote. Dejar la mazorca sin granos.
Disolver	Desbaratar un polvo en un líquido.
Dorar	Poner un alimento en aceite o manteca hirviendo.
Empanizar	Cubrir un alimento con masa o pan, para cocerlo en el horno o freírlo.
Endulzar	Hacer dulce una cosa.
Engrasar	Untar con grasa un recipiente.
Enharinado	Espolvorear con harina un molde para pastel, después de engrasado y antes de ponerle la pasta.
Enrollar	Enredar una tortilla con alimento dentro.
Ecurrir	Hacer que una cosa mojada suelte el agua que retiene.
Espolvorear	Esparcir algo hecho polvo.
Exprimir	Sacar el jugo a un alimento.
Freír	Cocer un alimento en aceite o grasa hirviendo.
Guisar	Poner al fuego un alimento dentro de una salsa, para luego presentar en la misma.
Hervir	Producir burbujas en un líquido cuando se eleva suficiente su temperatura.
Hidratar	Agregar el agua que se le perdió a un alimento en el proceso de industrialización.
Hidratar	Agregar el agua que se le perdió a un alimento en el proceso de industrialización.
Hornear	Introducir y cocer un alimento en horno por un tiempo determinado.
Incorporar	Unir uno o más alimentos con otro para que formen un todo.

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 75 de 75

Término	Significado
Licuar	Convertir en líquido en sustancia sólida.
Machacar	Golpear para hacer pedazos, deshacer o aplastar una sustancia.
Menear	Mover o agitar.
Mezclar	Juntar varias cosas para que sus partes queden unidas una entre otra y formen un todo.
Moler	Golpear algo hasta reducirlo a trozos o polvo.
Pelar	Quitar la cáscara a la fruta o verdura.
Picar	Cortar en trozos pequeños un alimento.
Rallar	Desmenuzar con el rallador.
Rectificar	Corregir una cosa inexacta.
Rebanar	Cortar un alimento grande en trozos delgados.
Rellenar	Llenar de carne picada u otra cosa una tortilla o pan.
Remojar	Empapar con agua un alimento para ablandarlo.
Revolver	Mezclar los alimentos.
Saltear	Consiste en sofreír un manjar a fuego vivo en poca grasa o en aceite.
Sazonar	Agregar sabor a un alimento con especias, sal y condimentos.
Sofreír	Freír ligeramente. Cocer un alimento en especial verduras, en poco aceite y a fuego moderado hasta que se dore ligeramente. La ventaja de esta técnica es que se obtiene un sabor de fritura sin usar grandes cantidades de grasa o aceite.
Untar	Cubrir un alimento con mantequilla, frijoles, miel o mermelada.
Artritis Reumatoide	Es una enfermedad crónica debilitante que con frecuencia causa incapacidad de diversas articulaciones, en especial brazos y piernas. La cual causa dolor, rigidez e hinchazón.
Ateroesclerosis	Engrosamiento de las paredes de las arterias por acumulación de depósitos de grasa.
Celulosa	Carbohidrato estructural en las plantas que resiste la digestión en el intestino del hombre.
Consistencia de los Alimentos	Forma en la que se transforman los alimentos; pueden ser: molidos, puré, líquidos, blandos, sólidos.
Desnutrición	Es la pérdida de peso, causada por una ingesta insuficiente de alimentos.
Diabetes Mellitus	Es el aumento de la concentración de glucosa y grasas en la sangre circulante, debido a que hay una secreción inadecuada de insulina por parte del páncreas o la ineficiencia de la disponibilidad de insulina.
Distribución Androide	Depósito de grasa en el organismo que se localiza en la parte del tronco y en la región del abdomen, en forma de manzana.
Enfermedad Diverticular	Inflamación de unas pequeñas bolsas conocidas como divertículos, los cuales están en el colon.

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 76 de 75

Término	Significado
Enfermedad de Alzheimer	Es el deterioro progresivo del intelecto, pérdida de la memoria, de la personalidad y del cuidado personal, que lleva a una demencia grave por degeneración de las células nerviosas.
Enfermedad de Parkinson	Es una enfermedad neuromuscular que se manifiesta con temblor, rigidez, marcha anormal y dificultad para masticar, hablar o deglutir.
Engrosamiento	Engorde o aumento de algo.
Estreñimiento	Es cuando la masa fecal permanece en el intestino grueso por más de 24 a 72 horas, después de la ingestión de una comida, o cuando se tiene que hacer esfuerzo para defecar.
Fibra	Compuesto de origen vegetal que no son digeribles por las enzimas del intestino del hombre.
Glucosa	Es la principal azúcar que se encuentra en la sangre, y es la principal fuente de energía del cuerpo.
Hiperglucemia	Cuando el nivel de azúcar (glucosa) en la sangre, es más ELEVADO de lo normal.
Hipoglucemia	Cuando el nivel de azúcar (glucosa) en la sangre, es más BAJO de lo normal.
Hiperlipidemia	Aumento en la sangre del colesterol y triglicéridos.
Hipertensión Arterial	Es el resultado del aumento sostenido de la presión arterial diastólica o sistólica. 160/95 o más alta.
IDR	Ingesta Diaria Recomendada.
Insuficiencia Hepática	Estado en el que disminuye la función hepática(hígado) al 30 % o menos.
Lactosa	Enzima que se encuentra en el intestino delgado y nos ayuda para que nuestro cuerpo absorba la lactosa.
Lactosa	Es la principal azúcar en la leche de los mamíferos.
Metabolismo basal	Es la cantidad mínima de energía necesaria para mantener la vida.
Obesidad	Es el aumento de más del 30 % de su peso normal y la acumulación de tejido graso en exceso.
Osteoporosis	Disminución de la masa y densidad ósea e incapacidad de soportar los esfuerzos usuales. Se caracteriza por la concurrencia de fracturas.
Pielonefritis	Es la infección bacteriana más común de las vías urinarias.
Riñón Poli Quístico	Es un trastorno que causa quistes múltiples llenos de líquidos, los cuales pueden llegar a afectar al hígado, páncreas, colon (intestino grueso), sangre y válvulas cardiacas.
Sobrepeso	Es el aumento de hasta el 20% de su peso normal.

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 77 de 75

8. Bibliografía

1. Norma oficial mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. [página en internet] [consultado el 28 de septiembre del 2016]. Disponible en:
http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013.
2. Instituto Mexicano del Seguro Social. Guía Adultos Mayores. [página en internet] [consultado el 13 de Octubre del 2016]. Disponible en:
http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adultos_mayores/Guia_adultosmay_nutricion.pdf.
3. Dirección general de promoción a la salud. Alimentación después de los 60 años. [página en internet] [consultado el 15 de Octubre del 2016]. Disponible en:
http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/8_3_alimentacion_despues_60.pdf
4. Brown E. Nutrición en las diferentes etapas de la vida. 3ra ed. México DF: Mc Graw Hill Interamericana; 2010.
5. DIF Jalisco. Reglas de Operación 2016 y Manual Técnico Operativo de Comedores Asistenciales para Adultos Mayores en Desamparo.
<http://transparencia.info.jalisco.gob.mx/transparencia/informacion-fundamental/5455>

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 78 de 75

Autorizaciones del Documento

Autorizó:

Juan Carlos Martin Mancilla
Director General

Juan Carlos Orozco Villaseñor
Subdirector General de Administración y Planeación

Validó

María Asensión Álvarez Solís
Directora de Atención a las Personas Adultas Mayores

Elaboró

Yarib Michael Limon Villa
Jefa del Departamento de Estrategias
de Atención a las Personas Adultas
Mayores

Revisó

Ernesto Jesús Ivon Pliego
Director de Planeación

Laura Olivia Delgado Ávila
Jefe de Desarrollo Institucional



Comedores Asistenciales para Adultos Mayores y Grupos
Prioritarios



Guía

**Comedores Asistenciales para Adultos Mayores y Grupos
Prioritarios**

Dirección de Atención a las Personas Adultas Mayores