

MANUAL TÉCNICO-OPERATIVO

# Comedores Asistenciales para Adultos Mayores en Desamparo



Los adultos mayores son una población muy importante para el estado de Jalisco, por lo cual, llevamos a cabo diversas acciones para mejorar su calidad de vida.

En este documento encontrarás recomendaciones para una adecuada alimentación, pues nuestros adultos mayores requieren alimentarse de manera especial, de acuerdo a su condición, para que lleven una vida más plena y sana.

Estos menús son servidos con amor en nuestros comedores asistenciales, los cuales operan en toda la entidad, beneficiando así a los adultos mayores jaliscienses, a quienes tanto debemos y a quienes tanto tenemos que ofrecer.

Cada receta es cuidada con esmero, para nutrir y fortalecer a este sector social, que ha entregado tantas satisfacciones a Jalisco en el ámbito social, comunitario y familiar.

Tengan la seguridad de que el Gobierno del Estado, trabaja incansablemente para brindarles los programas y servicios que ustedes se merecen. Gracias por su legado, su enseñanza, su experiencia, pero sobre todo, por su amor incondicional y protector, que nos fortalece como familia y sociedad.

**LCP Imelda Guzmán De León**

Presidenta del Voluntariado  
Sistema DIF Jalisco

## Contenido

- 07** Objetivos y Reglamentos
- 11** Información Importante
- 19** Menús
- 23** Recetario
- 83** Manual para el Manejo de Dietas Especiales
- 103** Bibliografía
- 103** Glosario
- 105** Glosario de Términos Médicos

## OBJETIVO GENERAL

Contribuir a mejorar las condiciones de vida de los adultos mayores en desamparo, por medio de una alimentación adecuada que disminuya los índices de desnutrición y enfermedades crónico-degenerativas asociadas a la mala alimentación.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Asegurar que los adultos mayores desamparados que acudan al comedor asistencial consuman alimentos de calidad en el desayuno y comida, que cubran sus necesidades de alimentación y requerimientos nutricionales.
- b) Brindar servicios de medicina preventiva en coordinación con la Secretaría de Salud.
- c) Lograr la participación corresponsable de la población en la atención de los adultos mayores desamparados.
- d) Integrar socialmente al adulto mayor desamparado.

## POBLACIÓN OBJETIVO

Adultos mayores desamparados que no cuentan con solvencia económica, ni con familiares que cuiden de su salud y alimentación.

## POLÍTICAS DE OPERACIÓN

### Referentes a la implementación del programa

1. Se propone a los Sistemas DIF municipales la instalación de comedores asistenciales para adultos mayores en desamparo.
2. Se brindará apoyo con el equipamiento de comedores asistenciales a los Sistemas DIF municipales que soliciten el servicio, presenten padrón de adultos mayores en situación crítica y dispongan de local para ubicación del comedor, ya sea propio o en comodato.

### Referente a la instalación del comedor

1. El Sistema DIF Estatal seleccionará los municipios donde se asentarán los comedores.
2. El Sistema Estatal seleccionará el contenido del paquete que conforma el equipamiento del comedor, con base en las necesidades de la población a atender.
3. El Sistema DIF municipal tiene la responsabilidad de obtener, adaptar o adecuar un local para instalación del comedor, que tenga como mínimo:
  - a) Medidas de 6 X 8 mts. o mayores.
  - b) Instalación de agua, drenaje y electricidad.
  - c) Área para lavado de manos y servicio sanitario.
  - d) Sin escalones, ventilado e iluminado.
4. 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 comedor.

5. Para el establecimiento del comedor se sugiere optar por un local propiedad comunal o público. En caso que el local pertenezca a un particular, deberá asegurarse su préstamo a la comunidad al menos por dos años, estableciéndose convenio por escrito (comodato local), que garantice dicho préstamo durante el período señalado.

6. El Sistema DIF municipal se apegará a lo dispuesto en el Manual Operativo de Comedores Asistenciales para Adultos Mayores en Desamparo.

### **Referente al mobiliario y equipo del comedor**

1. El equipamiento deberá ser adquirido por el Sistema DIF Estatal.

2. El equipo básico del comedor se entrega por parte del DIF Estatal en donación condicionada al Sistema DIF municipal.

3. 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.

### **Referente a los servicios que se ofrecen en el comedor**

1. Se ofrecerá servicio de desayuno de 8:00 a 9:00 a.m., y comida caliente de 1:00 a 2:00 p.m. de lunes a viernes.

2. En casos especiales, adultos mayores enfermos o con dificultades de movimiento se dará servicio de alimentos a su domicilio.

3. En responsabilidad del Sistema DIF municipal coordinarse con la Secretaría de Salud para brindar consulta médica, así como con otras instituciones para dar atención integral.

4. Todo adulto mayor que lo requiera, será canalizado a una institución especializada en 2° y 3° nivel de salud, para darle atención integral.

5. 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.), así como fomentará el sentido de pertenencia al comedor, invitando a la población a participar en tareas propias del mismo, como barrer, lavar loza, limpieza de mesas, picar verdura, llevar alimentos a adultos mayores enfermos, etc.

6. Todos los servicios que se brinden deberán ser acordes a las necesidades y demandas de la población adulta mayor en situación de abandono de la localidad.

### **Referente al funcionamiento del comedor**

1. El Sistema DIF municipal es el responsable de la atención y prestación de servicios en el comedor asistencial.

2. El Sistema DIF municipal determinará a través de un padrón de adultos mayores, los beneficiarios para el servicio del comedor, mismo que enviará a DIF Jalisco y actualizará cada seis (6) meses.

3. A cada beneficiario se deberá abrir un expediente que contenga el estudio socioeconómico que justifique la necesidad del apoyo y valoración médica.

4. En casos especiales, adultos mayores que por enfermedad o dificultades de movimiento no puedan acudir al comedor, se deberá buscar apoyo para que algún vecino o conocido les pueda llevar los alimentos a su domicilio.
5. Para obtener el servicio de comedor se cubrirán los siguientes requisitos:
  - a) Tener 60 ó más años.
  - b) Tener una condición de desamparo.
6. El servicio de comedor será gratuito.
7. El responsable del comedor deberá apegarse en la medida de lo posible, al manual de menús anexo al presente Manual Operativo.
8. El área del comedor y el personal que prepare y sirva los alimentos, deberá ajustarse a las medidas de higiene marcadas en el Reglamento de Sanidad.
9. El Sistema DIF municipal deberá informar mensualmente a DIF Estatal:
  - a) Número de raciones diarias.
  - b) Número de beneficiarios.
  - c) Servicios: Consulta médica, Actividades recreativas.
10. El Sistema DIF municipal se capacitará para brindar un servicio de calidad a la población de adultos mayores.
11. El Sistema DIF municipal se coordinará con establecimientos y sociedad para apoyar los requerimientos del comedor.

**TODO COMEDOR INSTALADO DEBE CONTAR CON UN EXPEDIENTE BASICO, QUE INCLUYA:**

- Solicitud de comedor.
- Padrón de beneficiarios, actualizado semestralmente.
- Expediente de cada beneficiario que contenga estudio sociofamiliar y valoración médica.
- Contrato de donación condicionada con DIF Jalisco.
- Contrato de comodato o arrendamiento, según el caso, del lugar en que se ubica el comedor.
- Resguardo e inventario de equipo y víveres.
- Copias de recibos de cheques entregados a DIF Jalisco.
- Libros de control de ingresos financieros.
- Manual Operativo del Programa de Comedores Asistenciales.
- Manual de Menús.
- Reglamento de Sanidad.
- Turnos de personal que labora en el comedor.
- Lista de asistencia diaria de los beneficiarios.
- Registro de servicios prestados (informes mensuales).

## REGLAMENTO DE SANIDAD

(Personal Manipulador de Alimentos)

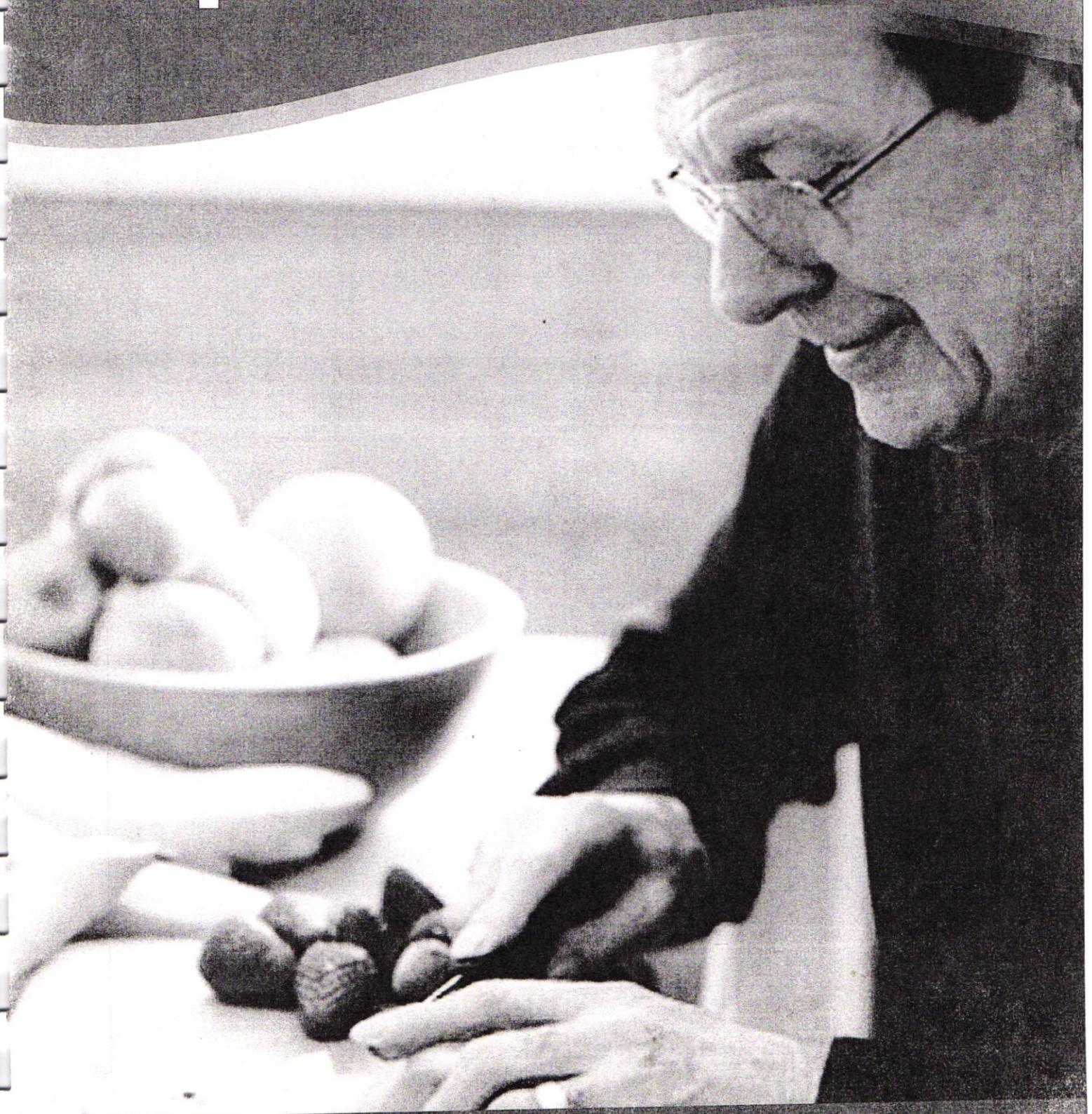
COMEDORES ASISTENCIALES PARA ADULTOS MAYORES

NOM-251-SSA1-2009

Prácticas de Higiene para el Proceso de Alimentos, Bebidas o Suplementos Alimenticios.

1. El personal que ha de preparar los alimentos debe presentarse aseado (baño diario).
2. De preferencia usar uniforme completo y limpio (color claro).
3. Lavarse y desinfectarse las manos (hasta la parte del codo), antes de iniciar el trabajo y después de cada ausencia del mismo.
4. Utilizar cubrebocas.
5. Mantener las uñas cortas, limpias y libres de esmalte.
6. Usar protección que cubra totalmente el cabello (turbante).
7. No fumar, mascar chicle, comer, beber o escupir en las áreas de trabajo.
8. No utilizar joyas (anillos, aretes, reloj, etc.).
9. Cubrir perfectamente las heridas (con material impermeable).
10. Evitar estornudar o toser sobre los alimentos.
11. Evitar que personas con enfermedades contagiosas, laboren en contacto directo con los alimentos.
12. Evitar fauna nociva (cucarachas, ratones, etc.).
13. Mantener el área de trabajo limpia.
14. Mantener limpios los lugares donde se encuentran los alimentos.
15. Mantener los alimentos en recipientes cubiertos.
16. Lavar perfectamente frutas y verduras al chorro de agua.

# Información Importante



## ALIMENTACIÓN EN LA TERCERA EDAD

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.

El envejecimiento es un proceso natural que se inicia con la concepción y termina con la muerte. Una vez que el cuerpo llega a la madurez fisiológica los cambios degenerativos son mayores, lo cual origina una disminución de la eficiencia y deterioro de la función de órganos.

Cambios en los sistemas relacionados con la nutrición en la edad avanzada:

Con la edad, disminuyen la sensibilidad en los sentidos del gusto, olfato, vista, audición y tacto. La atrofia de las papilas gustativas se inicia alrededor de los 50 años de edad, lo cual ocasiona una pérdida de la sensibilidad a los sabores dulces y salados. Son comunes la pérdida de la audición, la disminución del olfato y el deterioro de la visión a distancias cortas.

### **Necesidades nutricionales de la edad avanzada:**

Con la edad disminuyen las necesidades de energía. Además de una reducción normal del metabolismo, la falta de actividad física disminuye y aún más las necesidades de energía. En consecuencia, deben planearse las dietas para las personas de edad avanzada y con las cantidades adecuadas de alimentos, además de que éstos deberán ser nutritivos y proporcionen los requerimientos necesarios de proteínas, calcio, hierro y vitaminas.

Sin embargo el estado nutricional de las personas de edad avanzada suele presentar riesgos de desnutrición por diversas razones:

- Ignorancia de la nutrición apropiada.
- Restricciones económicas.
- Incapacidades físicas que interfieren con la adquisición y preparación de los alimentos.
- Aislamiento social.
- Trastorno mental.

### **Las causas secundarias de la desnutrición incluyen:**

- El uso prolongado de medicamentos que interfieren con la absorción y el metabolismo de nutrientes.
- Mala absorción por enfermedades intestinales.
- Aclorhidria.
- Anorexia.

### **Cuidados nutricionales en la edad avanzada:**

Los principios generales que rigen la planeación de una dieta para las personas en envejecimiento, no difieren fundamentalmente de las de los adultos maduros más jóvenes. Quizás se requieran algunas modificaciones por ciertas características inherentes al proceso de envejecimiento.

Los factores más importantes son que los alimentos deben ser nutritivos, sabrosos y agradables al comer.

Las personas con aparatos digestivos sensibles deben ingerir algo caliente en cada comida. Con frecuencia se aceptan más de 4 ó 5 comidas ligeras que 3 sustanciales.

Si la masticación es un problema, deben sugerir alimentos más suaves, nutritivos y modificar la textura de los alimentos moliéndolos o picándolos.

Si es un problema comprar los alimentos o prepararlos, deben investigarse alternativas de compra de víveres y su preparación.

Si la artritis impide que maneje con comodidad los cubiertos, pueden proporcionarse utensilios modificados para su alimentación. Por esto, un aspecto importante que debemos cuidar para que exista una mejoría en los hábitos dietéticos de las personas de edad avanzada son el cuidado y la atención especial por parte de enfermeras y el personal de cada centro de atención al anciano.

El servicio de alimentos debe de ser atractivo y agradable, se debe crear un ambiente que fomente la independencia para comer, o proporcionar la ayuda cuando se requiera y esto se reflejará en el bienestar nutricional de los residentes.

### **Recomendaciones para la alimentación en la tercera edad**

En la tercera edad, igual que en todas las edades, es importante hacer una dieta equilibrada para mantenerse con buena salud.

La alimentación en personas de edad avanzada es uno de los factores más importantes no sólo para conservar la salud, sino también para retardar la aparición de enfermedades.

#### **Es importante consumir en cada tiempo de comida:**

- Suficiente cantidad de fruta y verdura.
- Una combinación de cereales y tubérculos con alguna leguminosa. Por ejemplo: papas con lentejas, arroz con frijoles, etc.
- Incluya una pequeña cantidad de alimentos de origen animal.

#### **Dentro de su dieta prefiera los siguientes alimentos:**

**FRUTA:** Papaya, plátano, durazno, uva, naranja, mandarina, zapote, chicozapote, mamey, ciruela, pera (rallada o picada).

**VERDURA:** Jitomate, aguacate, col y lechuga.

**CEREALES:** Pan blanco, dulce o integral, tortillas, avena y sopas de pasta.

**LEGUMINOSAS:** Frijol y lentejas (en pequeña cantidad).

**ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL:** Leche y sus derivados: jocoque, requesón, queso fresco y yogurt. Carne de res, pollo, pescado, camarones, hígado fresco, caldo y consomés desgrasados.

**HUEVO:** Máximo tres piezas a la semana y de preferencia cocido.

**POSTRES:** Elaborados a base de leche, compotas de fruta, ates, jaleas y gelatinas.

**BEBIDAS:** Agua natural y de fruta, jugos de verdura y fruta, té o café poco concentrados, atoles y licuados.

**GRASAS:** Margarina, aceite vegetal, mantequilla y crema.

#### **Es importante que recuerde estas recomendaciones:**

1. Prefiera preparaciones de consistencia suave.
2. Incluya en cada una de sus comidas alimentos que contengan mucha fibra (cereales integrales, verdura y fruta).

3. Prefiera comidas menos abundantes pero más frecuentes.
4. Prepare alimentos con poca grasa.
5. Tome suficientes líquidos.
6. Procure hacer cortes pequeños en los alimentos; así evitará problemas en su manipulación y su masticación.
7. Coma despacio y mastique bien.
8. Evite los alimentos "apaciguadores de apetito" (galletas, frituras, pastelitos, refrescos, etc.).
9. Combine alimentos de diferentes colores para hacer llamativa y atractiva la dieta.
10. Evite la soledad a la hora de comer, prefiera estar siempre acompañado y escuchando música.
11. Procure mantener un estado ameno y agradable durante la comida, con pláticas positivas.

## ALTERNATIVAS PARA MEJORAR LOS NIVELES DE GRASA INADECUADOS

- Disfrute deliciosos platillos al vapor, a la parrilla, al horno de gas o de microondas en lugar de freír en aceite.
- Consuma leche descremada o yogurt bajo en grasa, queso cottage, panela o requesón sin sal.
- Utilice sustitutos bajos en grasa: nieve en vez de helado, yogurt en vez de crema.
- Cambie la manteca o aceite por aceite en aerosol o use sartén antiadherente.
- Limite el uso de la mayonesa, cámbielo por la mostaza.
- Consuma carnes magras (sin grasa), jamones o embutidos bajos en grasa y retire la piel del pollo antes de cocinarlo.
- Consuma granos y cereales integrales: arroz integral, harina o salvado de avena, cebada, agua, frutas y verduras en cada comida (Se recomienda: Manzanas, brócoli, zanahorias, plátano, duraznos).
- Limite el consumo de grasas a no más de 30 o 50 gr. al día
- Prefiera aderezos a mayonesa bajos en grasa en las ensaladas y revuelva muy bien o en lugar de aderezos, use jugo de limón.
- Consuma alimentos con grasa monoinsaturada en vez de la saturada, pues ayuda a reducir los niveles de colesterol malo (LBD, Lipoproteína de Baja Densidad), por ejemplo: Aceite de oliva, que ayuda a reducir el colesterol en la sangre: almendras, ajonjolí, aceite de canola y aceite de cacahuate.
- Si consume grasa, seleccione aceites líquidos de origen vegetal, pues ayudan a reducir el colesterol; aceite de cártamo, soya, ajonjolí, maíz y algodón, ricos en grasas poliinsaturadas.
- Evite freír, incorpore el aceite después cuando los alimentos estén calientes, revuelva 3 minutos y apague.
- Consulte la información nutricional contenida en la envoltura de los productos alimenticios, prefiera alimentos bajos en grasas saturadas y colesterol. Cuide que el contenido energético de las calorías de grasa del alimento sea menor a la mitad de toda la ración.
- Pierda peso. Si sufre sobrepeso, reduzca todas las fuentes de calorías, en especial de grasa.
- Limite el azúcar. No consuma alimentos que lo contengan.

• INSTITUTO NACIONAL DE LA NUTRICIÓN  
DR. SALVADOR ZUBIRAN

## VIDA SANA

### CONOZCAMOS LA DIFERENCIA ENTRE COMER Y ALIMENTARNOS

Si aprendemos acerca del valor nutritivo de lo que comemos, vamos a planear mejor nuestras compras de alimentos, para que nos ayuden a cubrir las necesidades de nuestros cuerpos:

1. Crecer y desarrollarnos.
2. Mantener un buen estado de salud.
3. Poder hacer el trabajo diario con agilidad.
4. Tener hijos que nazcan más sanos.

### 1. LAS SUSTANCIAS NUTRITIVAS FUNCIONES PRINCIPALES

#### ¿Qué toma nuestro cuerpo de los alimentos?

El cuerpo recibe de los alimentos las sustancias nutritivas, que son las proteínas (carne, leche, huevo), los carbohidratos (azúcar, cereales, frijol, lentejas, nueces), las grasas (aceite, mantequilla) así como vitaminas, minerales (frutas y verduras) y el agua.

#### ¿Qué hace cada una de estas sustancias nutritivas dentro del cuerpo?

Las proteínas son los "ladrillos" de nuestro organismo, ya que muchos órganos y tejidos están formados por diferentes tipos de proteína como músculos, pulmones, corazón, sangre, células, cabello, piel.

Por su parte, los carbohidratos son la "gasolina" de nuestro "vehículo", nos dan la energía que necesitamos para trabajar y realizar nuestras actividades.

Las grasas proporcionan energía muy concentrada. Son muy importantes porque protegen a los órganos internos del cuerpo (corazón, pulmones, hígado, estómago) y los mantienen en su lugar.

Las grasas son las que, cuando llegan al estómago nos hacen sentirnos llenos, también se encargan de mantener la temperatura del cuerpo.

Cuando hablamos de vitaminas y minerales, es importante señalar que nos dan energía y calor al cuerpo como lo hacen las proteínas, las grasas y los carbohidratos, pero ¿saben por qué son tan importantes? Se debe a que son sustancias muy pequeñas pero tienen una función reguladora, esto quiere decir que si no están presentes, las otras sustancias nutritivas no pueden llevar a cabo sus labores diarias dentro de nuestro cuerpo.

Los alimentos también contienen agua.

### 2. ALIMENTOS EN LOS QUE ENCONTRAMOS SUSTANCIAS NUTRITIVAS.

#### ¿En qué alimentos encontramos todas estas maravillosas sustancias que nos hacen crecer, estar sanos, enfermarnos menos y podernos concentrar cuando trabajamos o practicamos alguna actividad?

Nuestro cuerpo es como el planeta Tierra, más del 60 por ciento de su peso lo constituye el agua, es por esto que el agua es la mejor bebida para nosotros, siempre que esté bien hervida.

## **LOS ALIMENTOS QUE CONTIENEN PROTEÍNAS SE DIVIDEN EN DOS GRUPOS**

### **DE ORIGEN ANIMAL:**

Carnes, productos lácteos, pescado, huevo, pollo, pavo, leche.

### **DE ORIGEN VEGETAL:**

Cereales: Trigo, maíz, arroz, cebada, avena, centeno, amaranto. Estos cereales pueden prepararse de muchas formas y resultan sabrosos y económicos.

Leguminosas: Frijol, habas, lentejas, garbanzo, soya y alubia.

También contienen proteína: Nueces, cacahuates, pepitas de calabaza y todas las semillas como las de ajonjolí y girasol.

## **LOS ALIMENTOS QUE NOS APORTAN GRASAS SE DIVIDEN EN DOS GRUPOS**

**SATURADAS:** Son sólidas a temperatura ambiente: Huevo, queso, carnes, leche, coco, pescados.

**POLISATURADAS:** Son líquidas a temperatura ambiente.

Aceites vegetales (girasol, cártamo, soya), aguacate, todas las semillas y nueces.

Es mejor comer alimentos que contienen grasas polisaturadas, ya que las saturadas contienen un tipo de grasa que si se consume en exceso se acumula en el organismo y resulta perjudicial.

## **LOS ALIMENTOS QUE CONTIENEN CARBOHIDRATOS SON:**

Azúcares: Raíces y verduras feculentas como camote, yuca, papa, elote y chícharo.

Cereales.

Leguminosas.

## **LOS ALIMENTOS QUE CONTIENEN PRINCIPALMENTE VITAMINAS Y MINERALES SON:**

Todas las frutas y verduras, aunque también nos aportan carbohidratos.

## **3. COMBINACIONES DE ALTO VALOR NUTRITIVO.**

Si mezclamos bien los alimentos, nuestra nutrición se verá enriquecida.

## **LOS MEJORES ALIMENTOS PARA COMBINAR Y ASÍ POTENCIAR SUS SUSTANCIAS NUTRITIVAS SON:**

Cereales con leguminosas: frijol con arroz, lenteja con arroz, frijol con cebada.

Leche y Cereales, productos lácteos: Yoghurt con avena, leche con trigo y requesón con semillas de girasol.

Cereales con semillas: Arroz con ajonjolí, amaranto con pepita, trigo con cacahuete.

## **HIGIENE Y ASEO**

Es necesario que observemos las medidas básicas de higiene si queremos conservar la salud:

- Aseo personal.
- Limpieza en la cocina.
- Higiene de alimentos.

#### **4. ¿QUÉ ES LO IMPORTANTE EN EL ASEO PERSONAL?**

Siempre hay que procurar tener las manos limpias, uñas cortas y ropa limpia. Además del baño diario, lavar tres veces al día los dientes es muy importante.

#### **¿ Qué medidas de higiene se deben aplicar para un manejo adecuado de los alimentos?**

Hay tres reglas básicas:

- Lavado.
- Hervido.
- Conservación adecuada de los alimentos.

Los alimentos deben ser lavados para eliminar la tierra, polvo o sustancias perjudiciales que se encuentran adheridas a su superficie.

#### **¿CÓMO SE DEBEN LAVAR LAS FRUTAS Y VERDURAS?**

Directamente del chorro de agua; las frutas y verduras de cáscara delgada se tallan frotándolas ligeramente con las yemas de los dedos; las verduras de hoja se deben lavar hoja por hoja con un cepillo de dientes, las de cáscara gruesa se deben tallar con zacate o estropajo.

Es importante lavar los diferentes tipos de alimentos antes de cocinarlos o prepararlos y también para su consumo.

Es necesario hervir el agua o la leche por lo menos durante diez minutos a partir de que empieza la ebullición, ya que sólo al someterlos a altas temperaturas se pueden destruir los microbios que dañan al organismo.

#### **¿QUÉ MEDIDAS SE DEBEN TOMAR PARA CONSERVAR LOS ALIMENTOS?**

Una vez adquiridos o preparados sus alimentos, si no se consumen inmediatamente, deberán conservarse en un lugar limpio y fresco; los que requieren refrigeración, refrigérelos.

La basura debe depositarse en un lugar fresco y seco, siempre con tapa.

#### **5. CÓMO COMPRAR MEJOR NUESTROS ALIMENTOS.**

El gasto más importante es el de la comida, una familia bien alimentada es más sana y productiva.

#### **¿Cómo podemos planear mejor la compra de alimentos?**

Primero hay que elaborar el menú de desayuno, comida y cena de siete días; segundo, la lista de compras, y tercero, calcular el costo aproximado.

Es importante señalar que podemos aprender a comprar mejor en las tiendas de autoservicio y mercados, si ponemos en práctica las siguientes recomendaciones:

- Hacer una lista de los alimentos que realmente faltan.
- Calcular las cantidades de los alimentos que tienen que comprarse.
- Comparar precios del mismo producto, muchas veces pagamos más por la marca.

Es importante hacer la lista para poder llevar control de lo que se gasta y necesita. La diferencia entre simplemente comer y alimentarnos es muy grande y se traduce en una mejor economía, y sobre todo, en una vida más plena.

# Menús



## MENÚS PARA ADULTOS MAYORES

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
<b>DESAYUNO</b> Huevo a la mexicana. Frijoles de la olla. Chocolate Tortilla. Fruta.	<b>DESAYUNO</b> Chilaquiles rojos. Frijoles fritos. Café con leche. Bolillo. Fruta.	<b>DESAYUNO</b> Hot cakes con miel y mantequilla. Leche. Fruta.	<b>DESAYUNO</b> Enfrijoladas. Lechuga. Salsa de jitomate. Atole de avena. Fruta.	<b>DESAYUNO</b> Huevo con papas. Frijoles fritos. Té de canela. Tortilla. Fruta.
<b>COMIDA</b> Sopa de lentejas. Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada. Tortilla. Plátanos con crema. Agua de fruta.	<b>COMIDA</b> Crema de zanahoria. Croquetas de atún. Ensalada mixta. Tortilla. Gelatina. Agua de fruta.	<b>COMIDA</b> Carne en su jugo. Frijoles de la olla. Tortilla. Coctel de frutas. Agua de fruta.	<b>COMIDA</b> Sopa de verduras. Tinga de soya. Tortilla. Flan. Agua de fruta.	<b>COMIDA</b> Sopa de haba. Calabacitas rellenas con queso. Arroz blanco. Tortilla. Fruta. Agua de fruta.
DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
<b>DESAYUNO</b> Chayotes gratinados. Frijoles fritos. Tortilla. Leche. Fruta.	<b>DESAYUNO</b> Huevo con ejotes. Frijoles fritos. Tortilla. Té de manzanilla. Fruta.	<b>DESAYUNO</b> Quesadillas con champiñones. Salsa de tomate. Café. Fruta..	<b>DESAYUNO</b> Tacos de requesón. Lechuga. Salsa de jitomate. Atole de maicena. Fruta.	<b>DESAYUNO</b> Omelette de verduras. Frijoles fritos. Tortilla. Leche. Fruta.
<b>COMIDA</b> Sopa de calabacitas y zanahoria estilo fideo. Bistec a la mexicana. Tortilla. Agua de fruta. Flan.	<b>COMIDA</b> Pollo a la jardinera. Sopa de arroz blanco. Tortilla. Agua de fruta. Gelatina.	<b>COMIDA</b> Sopa de fideo. Enjimatadas. Ensalada verde. Tortilla. Agua de fruta. Compota de manzana y pera.	<b>COMIDA</b> Espagueti verde. Pollo empanizado. Ensalada de col y zanahoria. Tortilla. Agua de fruta. Cóctel de frutas.	<b>COMIDA</b> Sopa de verduras. Tortitas de papa con queso. Frijoles fritos. Ensalada. Tortilla. Agua de fruta. Fruta.

## MENÚS PARA ADULTOS MAYORES

DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
<b>DESAYUNO</b> Avena con plátano. Galletas marías. Gelatina.	<b>DESAYUNO</b> Tacos al vapor de papa y picadillo. Col. Salsa de jitomate. Leche. Fruta.	<b>DESAYUNO</b> Huevo con nopales. Frijoles fritos. Café. Tortilla. Fruta.	<b>DESAYUNO</b> Chilaquiles verdes. Frijoles fritos. Chocolate. Bolillo. Fruta.	<b>DESAYUNO</b> Yogurt con fruta. Galletas de avena.
<b>COMIDA</b> Sopa de arroz. Pescado a la plancha. Ensalada. Tortilla. Agua de fruta. Fruta.	<b>COMIDA</b> Sopa de acelgas con papa. Carne con chile. Frijoles fritos. Tortilla. Agua de fruta. Fruta.	<b>COMIDA</b> Sopa de codito. Entomatado de soya. Frijoles de la olla. Tortilla. Agua de fruta. Flan.	<b>COMIDA</b> Crema de brócoli. Lomo en salsa verde. Tallarín en salsa. Tortilla. Agua de fruta. Gelatina.	<b>COMIDA</b> Crema de chayote. Sardina a la mexicana. Ensalada de naranja y lechuga. Galletas saladas. Agua de fruta. Coctel de frutas.
DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
<b>DESAYUNO</b> Machaca de soya. Frijoles fritos. Café. Tortilla. Fruta.	<b>DESAYUNO</b> Ensalada de atún. Galletas saladas. Té de manzanilla. Gelatina.	<b>DESAYUNO</b> Enchiladas con queso. Frijoles fritos. Leche. Fruta.	<b>DESAYUNO</b> Tortilla española. Frijoles fritos. Tortilla. Leche con chocolate. Fruta.	<b>DESAYUNO</b> Sincronizada de queso. Frijoles fritos. Guamición. Café con leche. Flan.
<b>COMIDA</b> Sopa de letras. Salpicón de pollo. Tostadas. Agua de avena. Gelatina.	<b>COMIDA</b> Sopa de arroz. Albóndigas con verduras. Tortilla. Agua de chaya con limón. Ate de membrillo.	<b>COMIDA</b> Pozole con pollo. Guarnición: Lechuga, cebolla, rábanos y limón. Tostadas. Agua de arroz. Fruta.	<b>COMIDA</b> Sopa de papa. Costillitas con calabacitas y elote. Frijoles fritos. Tortilla. Agua de fruta. Postre de limón.	<b>COMIDA</b> Sopa de elote. Tortas de soya. Salsa de jitomate. Ensalada verde. Tortilla. Agua de fruta. Fruta.

# Recetario



# MENÚ 1

## DESAYUNO

### HUEVO A LA MEXICANA

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Huevo	0 gr. (1 pieza)
Jitomate	50 gr.
Cebolla	5 gr.
Sal	C/S
Aceite	5 ml. (1 cucharadita)

#### TÉCNICA CULINARIA

- Ponga a calentar el aceite.
- Fría el jitomate y la cebolla picados.
- Agregue el huevo y sazone con sal.
- Sirva.

### FRIJOLES FRITOS

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Frijol	30 gr.
Cebolla	5 gr.
Aceite	2 ml. (1/2 cucharadita)
Sal	C/S
Ajo	C/S

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave y remoje el frijol.
- Lave la cebolla.
- Ponga agua a hervir y agregue el frijol, el ajo y la cebolla.
- Deje cocer hasta que esté blando y agregue la sal.
- Machaque los frijoles muy bien con poco caldo y fría en aceite bien caliente.
- Sirva.

### CHOCOLATE

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Leche	200 ml. (1 taza)
Chocolate	10 gr. (1 cucharada)
Azúcar	10 gr. (1 cucharada)

#### TÉCNICA CULINARIA

Ponga a hervir la leche.  
Disuelva el chocolate y el azúcar en la leche.  
Deje hervir.  
Rectifique su sabor y sirva.

**TORTILLA** 2 piezas

**FRUTA** 100 gr.

## COMIDA

### SOPA DE LENTEJAS

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Lentejas	40 gr.
Jitomate	5 gr.
Cebolla	5 gr.
Aceite	5 ml. (1 cucharadita)
Cilantro	C/S
Plátano macho	1/ 4 pieza
Sal	C/S

#### TÉCNICA CULINARIA

- Limpie y lave las lentejas y cuézalas.
- Lave y licúe la cebolla y el jitomate, y fría.
- Incorpore las lentejas y el cilantro a lo frito. Sazone y deje hervir.
- Rectifique su sabor y sirva con rebanadas de plátano macho.

### PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Pechuga de pollo en filete	90 gr.
Sal	C/S
Pimienta	C/S
Aceite	10 ml. (2 cucharaditas)

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave el filete de pollo y seque.
- Sazone el pollo con sal y pimienta.
- Dore el pollo en el sartén con el aceite caliente.
- Sirva.

### ENSALADA DE ESPINACAS

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Espinacas	100 gr.
Jitomate	60 gr.
Cebolla	25 gr.
Limón (jugo)	10 ml.
Sal	C/S

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave y desinfecte las espinacas, el jitomate y la cebolla, y filetee.
- Escorra las verduras y bañe con el limón.
- Rectifique su sabor y sirva.

### TORTILLA

2 piezas

## PLÁTANOS CON CREMA

### INGREDIENTES

Plátano  
Crema  
Azúcar

### CANTIDAD POR RACIÓN

½ pieza  
1 cucharada  
10 gr. (2 cucharaditas)

### TÉCNICA CULINARIA

- Corte el plátano en rodajas.
- Mezcle la crema y el azúcar muy bien.
- Bañe los plátanos con la mezcla.
- Sirva.

## AGUA DE SANDÍA

### INGREDIENTES

Sandía  
Agua  
Azúcar  
Hielo

### CANTIDAD POR RACIÓN

1 taza  
200 ml.  
10 gr. (2 cucharaditas)  
C/S

### TÉCNICAS CULINARIAS

- Lave, pele y pique la sandía.
- Disuelva el azúcar en el agua.
- Licúe la fruta con el agua.
- Rectifique su sabor.
- Agregue hielo y sirva.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

NUTRIMENTO	GR	KCAL
PROTEÍNAS	61	244
LÍPIDOS	36	324
HIDRATOS DE CARBONO	208	832
<b>TOTAL</b>	<b>305</b>	<b>1400</b>

## MENÚ 2

### DESAYUNO

#### CHILAQUILES ROJOS

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Tortillas	60 gr. (2 piezas)
Aceite	10 ml. (2 cucharaditas)
Cebolla	10 gr.
Chile mirasol	2 gr.
Jitomate	50 gr.
Queso cotija	20 gr.
Sal	C/S

#### TÉCNICA CULINARIA

- Corte las tortillas en cuadritos déjelas secar.
- Fría las tortillas en el aceite caliente.
- Escorra el exceso de aceite.
- Cueza el jitomate, licuelo con la cebolla, el ajo y el chile mirasol previamente remojado.
- Agregue lo licuado a las tortillas doradas y deje hervir por unos minutos.
- Sazone con sal.
- Adorne con queso y cebolla picada.
- Sirva.

#### FRIJOLES FRITOS

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Frijol	1/2 taza.
Cebolla	5 gr.
Aceite	5 ml.
Sal	C/S
Ajo	C/S

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave y remoje el frijol.
- Lave la cebolla.
- Ponga agua a hervir y agregue el frijol, el ajo y la cebolla.
- Deje cocer hasta que esté blando y agregue la sal.
- Machaque los frijoles muy bien con poco caldo y fría en aceite bien caliente.
- Sirva.

#### CAFÉ DESCAFEINADO CON LECHE

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Leche	240 ml.
Café descafeinado	3 gr.
Azúcar	5 gr.

#### TÉCNICA CULINARIA

- Caliente la leche y mezcle con el café y azúcar.
- Rectifique su sabor y sirva.

**BOLILLO** 1/2 pieza

**FRUTA**

100 gr.

## COMIDA

### CREMA DE ZANAHORIA

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Zanahoria	55 gr.
Leche	200 ml.
Mantequilla	5 gr. (1 ½ cucharaditas)
Cebolla	5 gr.
Consomé de pollo	C/S
Pimienta	C/S
Sal	C/S

#### TÉCNICA CULINARIA

- Cueza la zanahoria y licuella en ½ taza de leche. Derrita la mantequilla, añada la zanahoria licuada, agregue la leche restante, el consomé, sal y pimienta.
- Cueza 5 minutos a fuego bajo.
- Rectifique su sabor y sirva.

### CROQUETAS DE ATÚN

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Atún	40 gr.
Papa	50 gr.
Pan molido	20 gr. (10 cucharaditas)
Huevo	20 gr.
Perejil	1 gr.
Sal	C/S
Pimienta	C/S
Aceite	10 ml.

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave, cueza, pele y muele la papa.
- Agregue al puré el atún y mezcle muy bien.
- Añada a la mezcla, el huevo, perejil picado, sal y pimienta.
- Forme las croquetas.
- Pase por el empanizador y fría en el aceite caliente.
- Escurra y sirva.

### ENSALADA MIXTA

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Lechuga	50 gr.
Jitomate	50 gr.
Cebolla	25 gr.
Chile morrón	10 gr.
Limón (jugo)	10 ml.
Sal	C/S

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave, pique y desinfeste la lechuga.
- Lave y filetee el jitomate, el chile morrón y la cebolla.
- Escurra la lechuga.
- Mezcle todos los ingredientes, bañe con el limón y sazone.
- Rectifique su sabor y sirva.

**TORTILLA** 2 piezas

## GELATINA

### INGREDIENTES CANTIDAD POR RACIÓN

Agua	200 ml.
Gelatina	20 gr.

### TÉCNICA CULINARIA

- Ponga a hervir la mitad del agua.
- Disuelva la gelatina y ya que esté disuelta agregue el resto de agua.
- Enfríe, cuaje y sirva.

## AGUA DE PIÑA

### INGREDIENTES CANTIDAD POR RACIÓN

Piña	80 gr.
Agua	200 ml.
Azúcar	10 gr.
Hielo	C/S

### TÉCNICAS CULINARIAS

- Lave, pele y pique la piña.
- Disuelva el azúcar en el agua.
- Licúe la fruta con el agua.
- Rectifique su sabor.
- Agregue hielo y sirva.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

NUTRIMENTO	GR	KCAL
PROTEÍNAS	64	256
LÍPIDOS	42.5	382.5
HIDRATOS DE CARBONO	213.5	854
<b>TOTAL</b>	<b>320</b>	<b>1492.5</b>

## MENÚ 3

### DESAYUNO

#### HOT CAKES CON MANTEQUILLA Y MIEL

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Harina	30 gr.
Leche	30 ml.
Huevo	20 gr.
Mantequilla	10 gr. (3 cditas.)
Miel	10 gr. (2 ½ cditas.)

#### TÉCNICA CULINARIA

- Mezcle la harina, la leche y el huevo, hasta desbaratar todos los grumos.
- Caliente la mitad de la mantequilla en un sartén y vierta la mezcla.
- Espere a que se cueza la tortilla por un lado y voltee.
- Untar la mantequilla y la miel.
- Sirva.

**LECHE** 200 ml.

**FRUTA** 100 gr.

### COMIDA

#### CARNE EN SU JUGO

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Bistec de res	70 gr.
Cebolla	0 gr.
Cilantro	2 gr.
Tocino	10 gr. (1 rebanada)
Tomate verde	50 gr.
Ajo	C/S
Sal	C/S

#### TÉCNICA CULINARIA

- Ponga a freír la carne y tape hasta que suelte su jugo.
- Lave los tomates y ponga a cocer, licúe con ajo y cilantro.
- Agregue a la carne y deje hervir.
- Rectifique su sabor.
- Sirva y adorne con cebolla y cilantro picados.

#### FRIJOLES DE LA OLLA

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Frijol	½ taza
Cebolla	5 gr.
Ajo	C/S
Sal	C/S
Agua	C/S

### TÉCNICA CULINARIA

- Lave y remoje el frijol.
- Ponga el agua a hervir y agregue el frijol.
- Agregue la cebolla y el ajo.
- Deje hasta que se cueza el frijol.
- Sazone con sal.
- Sirva.

**TORTILLA** 2 piezas

### COCTEL DE FRUTAS

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Piña	60 gr.
Papaya	60 gr.
Sandía	60 gr.
Plátano	30 gr.
Miel Maple	12 ml. (2 cucharaditas)

### TÉCNICAS CULINARIAS

- Lave, pele y pique la fruta.
- Mezcle toda la fruta.
- Añada miel maple encima de la fruta.
- Refrigere y sirva.

### AGUA DE JAMAICA

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Jamaica	5 gr.
Agua	200 ml.
Azúcar	10 gr.
Hielo	C/S

### TÉCNICAS CULINARIAS

- Lave y cueza la jamaica.
- Disuelva el azúcar en el agua.
- Agregue la jamaica al agua previamente endulzada.
- Rectifique su sabor.
- Agregue hielo y sirva.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

NUTRIMENTO	GR	KCAL
PROTEÍNAS	59	36
LÍPIDOS	24.5	220.5
HIDRATOS DE CARBONO	183	732
<b>TOTAL</b>	<b>266.5</b>	<b>1188.5</b>

## MENÚ 4

### DESAYUNO

#### ENFRIJOLADAS

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Frijoles licuados	30 gr.
Tortilla	2 piezas.
Queso	10 gr.
Aceite	5 ml.

#### TÉCNICA CULINARIA

- Pase las tortillas por el aceite caliente.
- Báñelas con el frijol licuado.
- Agregue el queso rallado y enrolle en forma de taco.
- Sirva con lechuga y salsa.

#### SALSA DE JITOMATE

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Jitomate	50 gr.
Cebolla	10 gr.
Ajo	C/S
Sal	C/S

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave el jitomate y ponga a cocer en poca agua junto con la cebolla y el ajo.
- Licue y sazone con sal.

#### ATOLE DE AVENA

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Leche	200 ml.
Avena	10 gr.
Canela	C/S
Azúcar	10 gr.

#### TÉCNICA CULINARIA

- Hierva la leche con la canela.
- Agregue la avena.
- Menee constantemente para que no se pegue.
- Endulce.
- Deje hervir y sirva calientita.

**FRUTA** 100 gr.

## COMIDA

### SOPA DE VERDURAS

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Zanahoria	50 gr.
Chayote	50 gr.
Elote	20 gr.
Calabacita	30 gr.
Chicharo	20 gr.
Jitomate	20 gr.
Cebolla	1 gr.
Perejil	1 gr.
Ajo	C/S
Sal	C/S

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave y pique en cuadritos todas las verduras.
- Lave el jitomate y licúe con la cebolla y el ajo.
- Agregue a las verduras con un poco de agua.
- Agregue el perejil y deje hervir hasta que estén cocidas todas las verduras.
- Sazone y sirva caliente.

### TINGA DE SOYA

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Soya	30 gr.
Cebolla	10 gr.
Jitomate	50 gr.
Ajo	C/S
Sal	C/S
Laurel	C/S
Limón (jugo)	C/S
Aceite	5 ml.

#### TÉCNICA CULINARIA

- Hidrate la soya en agua caliente, durante 20 minutos y agregue el jugo de limón.
- Deje enfriar la soya y exprima muy bien.
- Fría la soya en el aceite y menee constantemente para que no se pegue.
- Acitrone el ajo y la cebolla fileteada.
- Incorpore el jitomate licuado con poca agua.
- Agregue todo a la soya y deje hervir, añada el laurel y deje hervir.
- Sazone con sal y sirva.

### TORTILLA

2 piezas

## FLAN

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Leche	100 ml.
Flan	15 gr.

### TÉCNICA CULINARIA

- Hierva la leche.
- Disuelva el flan en la leche y deje cuajar en el refrigerador.
- Sirva.

## AGUA DE PAPAYA

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Papaya	70 gr.
Agua	200 ml.
Azúcar	10 gr.
Hielo	C/S

### TÉCNICAS CULINARIAS

- Lave, pele y pique la papaya.
- Disuelva el azúcar en el agua.
- Licúe la papaya con el agua.
- Rectifique su sabor.
- Agregue hielo y sirva.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

NUTRIMENTO	GR	KCAL
PROTEÍNAS	53	212
LÍPIDOS	19	171
HIDRATOS DE CARBONO	208	832
<b>TOTAL</b>	<b>280</b>	<b>1215</b>

## MENÚ 5

### DESAYUNO

#### HUEVO CON PAPAS

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Huevo	1 pieza
Papa	½ pieza
Jitomate	50 gr.
Cebolla	20 gr.
Aceite	5 ml.
Sal	C/S

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave, pele y pique las papas.
- Cueza en agua hirviendo con sal.
- Escorra las papas y fría en aceite a que doren.
- Lave y pique el jitomate y la cebolla y añada a las papas previamente fritas.
- Agregue el huevo y sazone con sal.
- Sirva caliente.

#### FRIJOLES FRITOS

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Frijol	30 gr.
Cebolla	5 gr.
Aceite	2 ml.
Sal	C/S
Ajo	C/S

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave y remoje el frijol.
- Lave la cebolla.
- Ponga agua a hervir y agregue el frijol, el ajo y la cebolla.
- Deje cocer hasta que esté blando y agregue la sal.
- Machaque los frijoles muy bien con poco caldo y fría en aceite bien caliente.
- Sirva.

#### TÉ DE CANELA

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Té de canela	1 bolsita
Agua	200 ml.
Azúcar	10 gr. (2 cucharaditas)

#### TÉCNICA CULINARIA

- Caliente el agua hasta que hierva.
- Agregue la bolsita de té.
- Endulce y sirva.

**TORTILLA** 1 pieza

**FRUTA** 100 gr.

## COMIDA

### SOPA DE HABA

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Haba	30 gr.
Jitomate	20 gr.
Cebolla	5 gr.
Cilantro	1 gr.
Ajo	C/S
Sal	C/S
Pimienta	C/S
Aceite	5 ml.

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave, limpie y cueza las habas.
- Lave el jitomate y licúe con la cebolla y el ajo.
- Fría hasta que sazone y agregue esta salsa a las habas.
- Agregue el cilantro.
- Sazone con sal y pimienta.
- Sirva caliente.

### CALABACITAS RELLENAS

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Calabacita	150 gr.
Cebolla	10 gr.
Jitomate	50 gr.
Queso	25 gr.
Ajo	C/S
Sal	C/S
Aceite	5 ml.

#### TÉCNICA CULINARIA

- Cueza las calabacitas partidas a la mitad al vapor. Ya que estén cocidas sáqueles la pulpa y resérvela.
- Saltee la cebolla en el aceite caliente, agregue el jitomate y la pulpa.
- Sazone con sal.
- Rellene las calabacitas con la mezcla anterior y espolvoree el queso encima.
- Gratine y sirva.

### TORTILLA

2 piezas

### SOPA DE ARROZ BLANCA

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Arroz	30 gr.
Aceite	5 gr.
Cebolla	10 gr.
Leche	100 ml.
Ajo	C/S
Sal	C/S

### TÉCNICA CULINARIA

- Lave el arroz y póngalo a dorar en el aceite.
- Pique la cebolla finamente y agregue al arroz.
- Añada la leche y deje hervir.
- Sazone con sal y deje hervir hasta que se cueza.
- Si hace falta, agregue agua para que termine de cocerse.
- Sirva.

**TORTILLA** 2 piezas

### AGUA DE NARANJA

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Naranja	70 gr.
Agua	200 ml.
Azúcar	10 gr.
Hielo	C/S

### TÉCNICAS CULINARIAS

- Lave y exprima la naranja.
- Disuelva el azúcar en el agua.
- Agregue el jugo al agua previamente endulzada.
- Mezcle y rectifique su sabor.
- Agregue hielo y sirva.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

NUTRIMENTO	GR	KCAL
PROTEÍNAS	51.5	206
LÍPIDOS	35	315
HIDRATOS DE CARBONO	187.5	750
<b>TOTAL</b>	<b>274</b>	<b>1271</b>

## MENÚ 6

### DESAYUNO

#### CHAYOTES GRATINADOS

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Chayotes	120 gr.
Queso	25 gr.

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave, pele, pique en rodajas y cueza el chayote al vapor.
- Sazone.
- Espolvoree el queso encima de los chayotes cocidos y gratine.
- Sirva.

#### FRIJOLES FRITOS

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Frijol	½ taza.
Cebolla	5 gr.
Aceite	2 ml.
Sal	C/S
Ajo	C/S

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave y remoje el frijol.
- Lave la cebolla.
- Ponga agua a hervir y agregue el frijol, el ajo y la cebolla.
- Deje cocer hasta que esté blando y agregue la sal.
- Machaque los frijoles muy bien con poco caldo y fría en aceite bien caliente.
- Sirva.

**LECHE** 200 ml.

**TORTILLA** 2 piezas

**FRUTA** 100 gr.

## COMIDA

### SOPA DE CALABACITAS Y ZANAHORIA ESTILO FIDEO

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Calabacitas	50 gr.
Zanahoria	60 gr.
Granos de elote	30 gr.
Jitomate	50 gr.
Cebolla	10 gr.
Ajo	C/S
Agua	C/S
Sal	C/S
Consomé	C/S
Aceite	5 ml.

#### TÉCNICA CULINARIA

- Rallar la calabacita y la zanahoria en tiritas.
- Licúe el jitomate, la cebolla y el ajo.
- Fría lo licuado en el aceite, agregue el agua.
- Agregue las verduras y el elote.
- Sazone con consomé y la sal. Hierva hasta que las verduras y el elote estén cocidos.
- Sirva.

### BISTEC A LA MEXICANA

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Bistec de res	120 gr.
Jitomate	60 gr.
Cebolla	20 gr.
Sal	C/S
Pimienta	C/S
Aceite	5 ml.

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave, seque y pique el Bistec de res en trozos grandes.
- Fría en el aceite el Bistec y tape para que la carne suelte su jugo.
- Lave y pique el jitomate y la cebolla finamente.
- Agregue lo picado a la carne y sazone con sal y pimienta.
- Rectifique su sabor y sirva.

**TORTILLA** 2 piezas

### AGUA DE SANDÍA

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Sandía	70 gr.
Agua	200 ml.
Azúcar	10 gr.
Hielo	C/S

#### TÉCNICAS CULINARIAS

- Lave, pele y pique la sandía.
- Disuelva el azúcar en el agua.
- Licúe la fruta en el agua.

- Rectifique su sabor.
- Agregue hielo y sirva.

## FLAN

### INGREDIENTES

Leche  
Flan

### CANTIDAD POR RACIÓN

100 ml.  
15 gr.

### TÉCNICA CULINARIA

- Hierva la leche.
- Disuelva el flan en la leche y deje cuajar en el refrigerador.
- Sirva.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

NUTRIMENTO	GR	KCAL
PROTEÍNAS	74.5	298
LÍPIDOS	28.5	256.5
HIDRATOS DE CARBONO	168	672
<b>TOTAL</b>	<b>271</b>	<b>1226.5</b>

## MENÚ 7

### DESAYUNO

#### HUEVO CON EJOTES

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Huevo	1 pieza.
Ejotes	40 gr.
Jitomate	50 gr.
Cebolla	10 gr.
Aceite	5 ml.
Sal	C/S

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave, pique y cueza los ejotes.
- Lave y pique el jitomate y la cebolla finamente.
- En un sartén caliente, fría el jitomate, la cebolla y los ejotes, agregue el huevo revolviendo muy bien.
- Sazone con sal.
- Sirva.

#### FRIJOLES FRITOS

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Frijol	30 gr.
Cebolla	5 gr.
Aceite	2 ml.
Sal	C/S
Ajo	C/S

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave y remoje el frijol.
- Lave la cebolla.
- Ponga agua a hervir y agregue el frijol, el ajo y la cebolla.
- Deje cocer hasta que esté blando y agregue la sal.
- Machaque los frijoles muy bien con poco caldo y fría en aceite bien caliente.
- Sirva.

#### TÉ DE MANZANILLA

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Té de manzanilla	1 bolsita
Agua	200 ml.
Azúcar	10 gr.

#### TÉCNICA CULINARIA

- Caliente el agua hasta que hierva.
- Agregue la bolsita de té.
- Endulce y sirva.

**TORTILLA** 2 piezas

**FRUTA** 100 gr.

## COMIDA

### SOPA DE ARROZ BLANCA

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Arroz	30 gr.
Aceite	5 gr.
Cebolla	10 gr.
Leche	100 ml.
Ajo	C/S
Sal	C/S

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave el arroz y póngalo a dorar en el aceite.
- Pique la cebolla finamente y agregue al arroz.
- Añada la leche y deje hervir.
- Sazone con sal y deje hervir hasta que se cueza.
- Si hace falta, agregue agua para que termine de cocerse, sirva.

### POLLO A LA JARDINERA

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Pollo	100 gr.
Papa	30 gr.
Zanahoria	30 gr.
Chícharo	20 gr.
Chayote	30 gr.
Jitomate	50 gr.
Cebolla	20 gr.
Sal	C/S
Pimienta	C/S
Ajo	C/S
Aceite	5 ml.

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave, pique el pollo en trozos y fría en aceite caliente.
- Lave, pique las verduras en cuadros pequeños y cueza al vapor.
- Lave y licúe el jitomate y la cebolla con el ajo.
- Agregue lo licuado y las verduras al pollo.
- Sazone con sal y pimienta y deje hervir.
- Sirva.

**TORTILLA** 2 piezas

### GELATINA

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Agua	200 ml.
Gelatina	20 gr.

#### TÉCNICA CULINARIA

- Ponga a hervir la mitad del agua.
- Disuelva la gelatina y ya que esté disuelta agregue el resto de agua.
- Enfríe, cuaje y sirva.

## AGUA DE PIÑA

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Piña	80 gr.
Agua	200 ml.
Azúcar	10 gr.
Hielo	C/S

### TÉCNICAS CULINARIAS

- Lave, pele y pique la piña.
- Disuelva el azúcar en el agua.
- Licúe la fruta con el agua.
- Rectifique su sabor.
- Agregue hielo y sirva.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

NUTRIMENTO	GR	KCAL
PROTEÍNAS	57	228
LÍPIDOS	27.5	247.5
HIDRATOS DE CARBONO	160	640
<b>TOTAL</b>	<b>244.5</b>	<b>1115.5</b>

## MENÚ 8

### DESAYUNO

#### QUESADILLAS CON CHAMPIÑONES

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Harina de maíz	60 gr.
Agua	C/S
Queso	20 gr.
Champiñones	50 gr.
Jitomate	30 gr.
Cebolla	5 gr.
Aceite	10 ml.
Sal	C/S

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave y pique finamente el jitomate, la cebolla y los champiñones.
- Fría todo en poco aceite y sazone con sal.
- Forme una masa con la harina de maíz, agua y sal.
- Forme la tortilla y rellene con queso y el guisado de champiñones, sellando las orillas muy bien.
- Fría en poco aceite hasta que dore ligeramente y voltee.
- Escorra y sirva.

#### SALSA DE TOMATE

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Tomate verde	40 gr.
Cebolla	10 gr.
Ajo	C/S
Chile mirasol	C/S
Sal	C/S

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave, pele y cueza el tomate verde y la cebolla con ajo.
- Rémoje en agua caliente el chile mirasol y reserve.
- Licúe el tomate verde, la cebolla, ajo y chile mirasol.
- Sazone con sal.
- Bañe las quesadillas con salsa al gusto y sirva.

#### CAFÉ DESCAFEINADO CON LECHE

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Leche	240 ml.
Café descafeinado	3 gr.
Azúcar	5 gr.

#### TÉCNICA CULINARIA

- Caliente la leche y mezcle con el café y azúcar.
- Rectifique su sabor y sirva.

<b>FRUTA</b>	100 gr.
--------------	---------

## COMIDA

### SOPA DE FIDEO

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Fideo	30 gr.
Cebolla	15 gr.
Jitomate	50 gr.
Aceite	5 ml.
Consomé	C/S
Ajo	C/S
Sal	C/S
Agua	C/S

#### TÉCNICA CULINARIA

- Dore el fideo en el aceite.
- Lave y pique en trozos el jitomate y la cebolla.
- Licúe el jitomate, la cebolla, ajo con agua y agregue al fideo dorado.
- Sazone con consomé y sal.
- Sirva.

### ENJITOMATADAS

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Tortilla	2 piezas
Jitomate	50 gr.
Cebolla	5 gr.
Queso	20 gr.
Aceite	5 ml.
Ajo	C/S
Sal	C/S

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave, licúe y cueza el jitomate y la cebolla con ajo y sal.
- Pase las tortillas por aceite caliente.
- Bañe las tortillas con la salsa, rellénelas con queso y enrolle.
- Sirvalas.

### FRIJOLES FRITOS

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Frijol	30 gr.
Cebolla	5 gr.
Aceite	2 ml.
Sal	C/S
Ajo	C/S

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave y remoje el frijol.
- Lave la cebolla.
- Ponga agua a hervir y agregue el frijol, el ajo y la cebolla.
- Deje cocer hasta que esté blando y agregue la sal.
- Machaque los frijoles muy bien con poco caldo y fría en aceite bien caliente, sirva.

## ENSALADA VERDE

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Lechuga	50 gr.
Pepino	50 gr.
Espinacas	50 gr.
Calabacita	50 gr.
Cebolla	5 gr.
Sal	C/S
Aceite de olivo	5 ml.

### TÉCNICA CULINARIA

- Lave, pique y desinfecte la lechuga y las espinacas.
- Lave y pique en rodajas el pepino, la cebolla y las calabacitas.
- Incorpore todos los ingredientes.
- Bañe la ensalada con aceite de olivo y ponga sal al gusto.
- Sirva.

## AGUA DE TAMARINDO

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Agua	200 ml.
Azúcar	10 gr.
Hielo	C/S

### TÉCNICAS CULINARIAS

- Lave, pele y cueza el tamarindo.
- Disuelva el azúcar en el agua.
- Agregue el tamarindo al agua previamente endulzada.
- Rectifique su sabor.
- Agregue hielo y sirva.

## COMPOTA DE MANZANA Y PERA

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Manzana	50 gr.
Pera	50 gr.
Canela	C/S
Ralladura de limón	C/S

### TÉCNICA CULINARIA

- Lave, pele y parta la manzana y la pera en media luna.
- Quite las semillas.
- Hierva la fruta con azúcar, agua, canela y la ralladura de limón por 15 minutos.
- Enfríe y sirva.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

NUTRIMENTO	GR	KCAL
PROTEÍNAS	50	200
LÍPIDOS	46	414
HIDRATOS DE CARBONO	151.5	606
<b>TOTAL</b>	<b>247.5</b>	<b>1220</b>

## MENÚ 9

### DESAYUNO

#### TACOS DE REQUESÓN

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Tortilla	2 piezas
Requesón	60 gr.
Jitomate	40 gr.
Cebolla	5 gr.
Aceite	5 ml.

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave y pique finamente el jitomate y la cebolla y acitrone en poco aceite.
- Mezcle el requesón con el jitomate y la cebolla.
- Ponga en las tortillas el requesón guisado formando los tacos.
- Ponga a vapor los tacos.
- Sirva calientitos con lechuga y salsa.

**LECHUGA** 50 gr.

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave, pique y desinfecte la lechuga.
- Escorra y adorne los taquitos de requesón.

#### SALSA DE JITOMATE

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Jitomate	50 gr.
Cebolla	10 gr.
Ajo	C/S
Sal	C/S

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave el jitomate y póngalo a cocer en poca agua junto con la cebolla y el ajo.
- Licúe y sazone con sal.
- Bañe los tacos.

#### ATOLE DE MAICENA

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Leche	200 ml.
Maicena de sabor	8 gr.
Azúcar	10 gr.

#### TÉCNICA CULINARIA

- Hierva la leche.
- Agregue la maicena disuelta en poca leche previamente.
- Menee constantemente para que no se pegue.
- Endulce.
- Deje hervir y sirva calientita.

**FRUTA** 100 gr.

## COMIDA

### ESPAGUETI VERDE

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Espagueti	30 gr.
Crema	10 gr.
Queso	20 gr.
Chile morrón	30 gr.
Leche	20 ml.
Sal	C/S
Ajo	C/S

#### TÉCNICA CULINARIA

- Cueza el espagueti en agua hirviendo con sal y ajo.
- Ecurra muy bien.
- Lave, desvene y licúe el chile morrón con la leche, crema y sal.
- Agregue la salsa al espagueti y deje hervir un poco.
- Sazone y espolvoree el queso y deje gratinar.
- Sirva caliente.

### POLLO EMPANIZADO

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Filete de pollo	100 gr.
Pan molido	10 gr.
Huevo	20 gr.
Sal	C/S
Aceite	5 ml.

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave y seque el filete de pollo.
- Bata el huevo y sazone.
- Pase el filete de pollo por el huevo y empanice.
- Fría muy bien hasta que dore ligeramente.
- Ecurra el exceso de aceite y sirva.

### ENSALADA DE COL Y ZANAHORIA

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Zanahoria	50 gr.
Col	30 gr.
Crema	10 gr.
Mayonesa	10 gr.
Sal	C/S

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave, ralle y desinfecte el col.
- Lave, pele y ralle la zanahoria.
- Añada crema y mayonesa a las verduras y mezcle muy bien.
- Sazone y sirva.

## COCTEL DE FRUTAS

### INGREDIENTES

Piña	60 gr.
Papaya	60 gr.
Sandía	60 gr.
Plátano	30 gr.
Naranja	50 gr.

### CANTIDAD POR RACIÓN

### TÉCNICAS CULINARIAS

- Lave, pele y pique la fruta.
- Mezcle toda la fruta.
- Refrigere y sirva.

## TORTILLA

2 piezas.

## AGUA DE PAPAYA

### INGREDIENTES

Papaya	70 gr.
Agua	200 ml.
Azúcar	10 gr.
Hielo	C/S

### CANTIDAD POR RACIÓN

### TÉCNICAS CULINARIAS

- Lave, pele y licúe la papaya.
- Disuelva el azúcar en el agua.
- Agregue la papaya al agua previamente endulzada.
- Rectifique su sabor.
- Agregue hielo y sirva.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

NUTRIMENTO	GR	KCAL
PROTEÍNAS	72.5	290
LÍPIDOS	37.5	337.5
HIDRATOS DE CARBONO	183	732
<b>TOTAL</b>	<b>293</b>	<b>1359.5</b>

## MENÚ 10

### DESAYUNO

#### OMELETTE DE VERDURAS

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Huevo	1 pieza.
Papa	20 gr.
Zanahoria	20 gr.
Chícharo	20 gr.
Queso	10 gr.
Leche	20 ml.
Aceite	5 ml.
Sal	C/S

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave, pele, pique finamente y cueza las verduras al vapor.
- Bata el huevo con la leche y sazone.
- En un sartén caliente agregue el huevo y forme una tortilla, cueza muy bien por los dos lados.
- Agregue las verduras y el queso, doble la tortilla y cueza a fuego bajo.
- Sirva caliente.

#### FRIJOLES FRITOS

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Frijol	30 gr.
Cebolla	5 gr.
Aceite	2 ml.
Sal	C/S
Ajo	C/S

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave y remoje el frijol.
- Lave la cebolla.
- Ponga agua a hervir y agregue el frijol, el ajo y la cebolla.
- Deje cocer hasta que esté blando y agregue la sal.
- Machaque los frijoles muy bien con poco caldo y fría en aceite bien caliente.
- Sirva.

**TORTILLA** 1 pieza

**LECHE** 200 ml.

**FRUTA** 100 gr.

## COMIDA

### SOPA DE VERDURAS

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Zanahoria	40 gr.
Chayote	40 gr.
Elote	20 gr.
Calabacita	40 gr.
Brócoli	40 gr.
Jitomate	20 gr.
Cebolla	5 gr.
Perejil	1 gr.
Ajo	C/S
Sal	C/S
Consomé	C/S
Agua	C/S

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave perfectamente todas las verduras.
- Pique en cuadros pequeños.
- Lave y licúe el jitomate y la cebolla con ajo y agua.
- Agregue a las verduras lo licuado y deje hervir hasta que se cuezan las verduras.
- Sazone con consomé, y agregue el perejil.
- Rectifique su sabor y sirva caliente.

### TORTITAS DE PAPA CON QUESO

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Papa	70 gr.
Queso	20 gr.
Huevo	15 gr.
Pimienta	C/S
Sal	C/S
Aceite	10 ml.

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave, cueza y machaque las papas.
- Agregue al puré el queso, huevo, sal, pimienta y mezcle muy bien.
- Forme las tortitas y fría en aceite caliente.
- Escorra y sirva.

### FRIJOLES FRITOS

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Frijol	30 gr.
Cebolla	5 gr.
Aceite	2 ml.
Sal	C/S
Ajo	C/S

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave y remoje el frijol.
- Lave la cebolla.
- Ponga agua a hervir y agregue el frijol, el ajo y la cebolla.

- Deje cocer hasta que esté blando y agregue la sal.
- Machaque los frijoles muy bien con poco caldo y fría en aceite bien caliente.
- Sirva.

**TORTILLA** 2 piezas

**FRUTA** 100 gr.

### AGUA DE FRUTA

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Fruta	70 gr.
Agua	200 ml.
Azúcar	10 gr.
Hielo	C/S

#### TÉCNICAS CULINARIAS

- Lave, pele y licúe la fruta.
- Disuelva el azúcar en el agua.
- Agregue lo licuado al agua previamente endulzada.
- Mezcle y rectifique su sabor.
- Agregue hielo y sirva.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

NUTRIMENTO	GR	KCAL
PROTEÍNAS	63.5	254
LÍPIDOS	54.5	490.5
HIDRATOS DE CARBONO	172	688
<b>TOTAL</b>	<b>290</b>	<b>1432.5</b>

## MENÚ 11

### DESAYUNO

#### AVENA CON PLÁTANO

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Avena en hojuelas	30 gr.
Leche	150 ml.
Azúcar	10 gr.
Canela	C/S
Plátano	1 pieza

#### TÉCNICA CULINARIA

- Hierva la leche con la canela.
- Agregue la avena y deje cocer.
- Menee constantemente para que no se pegue.
- Endulce al gusto y deje hervir un poco a fuego bajo.
- Sirva con rebanadas de plátano encima.

## GALLETAS MARÍAS

20 gr. (4 galletas)

## GELATINA

### INGREDIENTES

Agua  
Gelatina

### CANTIDAD POR RACIÓN

200 ml.  
20 gr.

### TÉCNICA CULINARIA

- Ponga a hervir la mitad del agua.
- Disuelva la gelatina y ya que esté disuelta agregue el resto de agua.
- Enfríe, cuaje y sirva.

## COMIDA

### SOPA DE ARROZ

### INGREDIENTES

Arroz  
Jitomate  
Cebolla  
Aceite  
Sal  
Ajo  
Consomé

### CANTIDAD POR RACIÓN

30 gr.  
50 gr.  
10 gr.  
5 ml.  
C/S  
C/S  
C/S

### TÉCNICA CULINARIA

- Lave el arroz y escurra muy bien el exceso de agua.
- Dore el arroz en aceite caliente.
- Lave y licúe el jitomate, la cebolla y el ajo.
- Agregue lo licuado al arroz ya dorado.
- Sazone y deje hervir hasta que se seque.
- Sirva.

### PESCADO A LA PLANCHA

### INGREDIENTES

Filete de pescado  
Sal  
Pimienta  
Ajo

### CANTIDAD POR RACIÓN

120 gr.  
C/S  
C/S  
C/S

### TÉCNICA CULINARIA

- Lave el filete de pescado y seque.
- Ponga a la plancha, previamente sazonado con sal, ajo y pimienta.
- Cuezca muy bien por ambos lados.
- Sirva.

## ENSALADA DE LECHUGA

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Lechuga	100 gr.
Jitomate	30 gr.
Cebolla	10 gr.
Pepino	30 gr.
Limón (jugo)	10 ml.
Sal	C/S

### TÉCNICA CULINARIA

Lave y desinfecte la lechuga.  
Lave y filetee el jitomate y la cebolla.  
Lave, pele y corte en rodajas el pepino.  
Mezcle todos los ingredientes.  
Bañe con el limón y sazone.  
Rectifique su sabor y sirva.

**TORTILLA** 2 piezas

## AGUA DE SANDÍA

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Sandía	1 taza
Agua	200 ml.
Azúcar	10 gr.
Hielo	C/S

### TÉCNICAS CULINARIAS

Lave, pele y pique la sandía.  
Disuelva el azúcar en el agua.  
Licúe la fruta en el agua.  
Rectifique su sabor.  
Agregue hielo y sirva.

**FRUTA** 100 gr.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

NUTRIMENTO	GR	KCAL
PROTEÍNAS	42.5	170
LÍPIDOS	9	81
HIDRATOS DE CARBONO	190.5	762
<b>TOTAL</b>	<b>242</b>	<b>1013</b>

## MENÚ 12

### DESAYUNO

#### TACOS AL VAPOR DE PAPA Y PICADILLO

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Tortillas	60 gr. (2 piezas)
Papa	50 gr.
Carne molida	40 gr.
Jitomate	50 gr.
Cebolla	10 gr.
Zanahoria	20 gr.
Chícharos	20 gr.
Aceite	5 ml.
Sal	C/S
Ajo	C/S

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave, cueza y machaque las papas.
- Fría la carne molida en poco aceite.
- Lave y licúe el jitomate, con la cebolla y el ajo.
- Agregue lo licuado a la carne y deje hervir.
- Sazone con sal.
- Ponga en las tortillas la papa y el picadillo y forme los tacos.
- Ponga a vapor.
- Sirva.

#### COL

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Col	50 gr.

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave, pique y desinfecte la col.
- Escurra y adorne los taquitos.

#### SALSA DE JITOMATE

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Jitomate	50 gr.
Cebolla	10 gr.
Ajo	C/S
Sal	C/S

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave el jitomate y ponga a cocer en poca agua junto con la cebolla y el ajo.
- Licúe y sazone con sal.

**LECHE** 200 ml.

**FRUTA** 100 gr.

## COMIDA

### SOPA DE ACELGAS CON PAPAS

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Acelgas	50 gr.
Papa	50 gr.
Mantequilla	5 gr.
Cebolla	10 gr.
Jitomate	50 gr.
Consomé de pollo	C/S
Sal	C/S
Ajo	C/S
Agua	200 ml.

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave las acelgas muy bien, pique y cueza.
- Lave y licúe el jitomate, la cebolla y el ajo.
- Lave, pique las papas en trozos grandes y agregue a las acelgas.
- Cueza a fuego bajo.
- Sazone.
- Rectifique su sabor y sirva.

### CARNE CON CHILE

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Pulpa de res	100 gr.
Chile Mirasol	C/S
Jitomate	50 gr.
Sal	C/S
Ajo	C/S
Pimienta	C/S
Aceite	10 ml.

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave y pique la carne en trozos grandes.
- Fría y agregue sal y pimienta.
- Lave, cueza y licúe el jitomate y el chile mirasol con ajo.
- Añada a la carne y deje cocer.
- Rectifique su sabor y sirva.

### FRIJOLES FRITOS

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Frijol	30 gr.
Cebolla	5 gr.
Aceite	2 ml.
Sal	C/S
Ajo	C/S

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave y remoje el frijol.
- Lave la cebolla.
- Ponga agua a hervir y agregue el frijol, el ajo y la cebolla.
- Deje cocer hasta que esté blando y agregue la sal.

- Machaque los frijoles muy bien con poco caldo y fría en aceite bien caliente.
- Sirva.

**TORTILLA** 2 piezas

**AGUA DE JAMAICA**

**INGREDIENTES CANTIDAD POR RACIÓN**

Jamaica	5 gr.
Agua	200 ml.
Hielo	C/S
Azúcar	10 gr.

**TÉCNICAS CULINARIAS**

- Lave y cueza la jamaica.
- Disuelva el azúcar en el agua.
- Agregue el concentrado en el agua.
- Rectifique su sabor.
- Agregue hielo y sirva.

**FRUTA** 100 gr.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

NUTRIMENTO	GR	KCAL
PROTEÍNAS	57.5	230
LÍPIDOS	30.5	274.5
HIDRATOS DE CARBONO	168	672
<b>TOTAL</b>	<b>256</b>	<b>1176.5</b>

## MENÚ 13

### DESAYUNO

#### HUEVO CON NOPALES

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Huevo	1 pieza
Nopales	40 gr.
Jitomate	50 gr.
Cebolla	10 gr.
Aceite	5 ml.
Sal	C/S

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave, pique y cueza los nopales.
- Lave y pique el jitomate y la cebolla finamente.
- En un sartén caliente, fría el jitomate, la cebolla y los nopales, y agregue el huevo revolviendo muy bien.
- Sazone con sal.
- Sirva.

#### FRIJOLES FRITOS

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Frijol	30 gr.
Cebolla	5 gr.
Aceite	2 ml.
Sal	C/S
Ajo	C/S

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave y remoje el frijol.
- Lave la cebolla.
- Ponga agua a hervir y agregue el frijol, el ajo y la cebolla.
- Deje cocer hasta que este blando y agregue la sal.
- Machaque los frijoles muy bien con poco caldo y fría en aceite bien caliente.
- Sirva.

#### CAFÉ DESCAFEINADO CON LECHE

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Leche	240 ml.
Café descafeinado	3 gr.
Azúcar	5 gr.

#### TÉCNICA CULINARIA

- Caliente la leche y mezcle con el café y azúcar.
- Rectifique su sabor y sirva.

**TORTILLA** 2 piezas

**FRUTA** 100 gr.

## COMIDA

### SOPA DE CODITO

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Sopa de codito	30 gr.
Cebolla	10 gr.
Jitomate	50 gr.
Ajo	C/S
Sal	C/S
Aceite	5 ml.
Agua	200 ml
Consomé	C/S

#### TÉCNICA CULINARIA

- Ponga a freír la sopa de codito.
- Lave y licúe el jitomate y la cebolla con ajo y agua.
- Agregue a la sopa de codito y sazone.
- Rectifique su sabor.
- Sirva.

### ENTOMATADO DE SOYA

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Soya	30 gr.
Tomate de hoja	60 gr.
Cebolla	5 gr.
Cilantro	C/S
Ajo	C/S
Sal	C/S
Agua	C/S
Aceite	5 ml.

#### TÉCNICA CULINARIA

- Hidrate la soya en agua caliente con jugo de limón y deje reposar por 20 minutos.
- Exprima muy bien y fría en aceite, meneando constantemente para que no se pegue.
- Lave y pique el tomate y la cebolla.
- Lave, desinfecte y pique el cilantro.
- Agregue a la soya el tomate, la cebolla y fría.
- Sazone con sal.
- Agregue el cilantro a que se cueza.
- Rectifique su sabor y sirva.

### FRIJOLES DE LA OLLA

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Frijol	30 gr.
Cebolla	5 gr.
Ajo	C/S
Sal	C/S
Agua	C/S

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave y remoje el frijol.
- Ponga el agua a hervir y agregue el frijol.

- Agregue la cebolla y el ajo.
- Deje hasta que se cueza el frijol.
- Sazone con sal.
- Sirva.

**TORTILLA** 2 piezas

## AGUA DE MANGO

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Mango	70 gr.
Agua	200 ml.
Azúcar	10 gr.
Hielo	C/S

### TÉCNICAS CULINARIAS

- Lave, pele y licúe el mango.
- Disuelva el azúcar en el agua.
- Agregue el mango licuado previamente con agua
- Rectifique su sabor.
- Agregue hielo y sirva.

## FLAN

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Leche	100 ml.
Flan	15 gr.

### TÉCNICA CULINARIA

- Hierva la leche.
- Disuelva el flan en la leche y deje cuajar en el refrigerador.
- Sirva.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

NUTRIMENTO	GR	KCAL
PROTEÍNAS	57.5	230
LÍPIDOS	28	252
HIDRATOS DE CARBONO	201.5	806
<b>TOTAL</b>	<b>287</b>	<b>1288</b>

# MENÚ 14

## DESAYUNO

### CHILAQUILES VERDES

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Tortilla	2 piezas
Tomate de hoja	40 gr.
Cebolla	5 gr.
Queso cotija	10 gr.
Crema	5 ml.
Aceite	5 ml.

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave, cueza y licúe el tomate y la cebolla; fría la salsa.
- Corte en cuadritos y fría las tortillas. Escorra el exceso de aceite.
- Incorpore las tortillas en la salsa y deje espesar.
- Desmorone el queso encima y sirva con crema

### FRIJOLES FRITOS

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Frijol	30 gr.
Cebolla	5 gr.
Aceite	2 ml.
Sal	C/S
Ajo	C/S

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave y remoje el frijol.
- Lave la cebolla.
- Ponga agua a hervir y agregue el frijol, el ajo y la cebolla.
- Deje cocer hasta que esté blando y agregue la sal.
- Machaque los frijoles muy bien con poco caldo y fría en aceite bien caliente.
- Sirva.

### CHOCOLATE

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Leche	200 ml.
Chocolate	5 gr.
Azúcar	5 gr.

#### TÉCNICA CULINARIA

- Caliente la leche con el chocolate y bata.
- Endulce.
- Deje hervir y sirva caliente.

**FRUTA** 100 gr.

**BOLILLO** ½ pieza

## COMIDA

### CREMA DE BRÓCOLI

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Brócoli	50 gr.
Leche	50 ml.
Jitomate	50 gr.
Cebolla	10 gr.
Ajo	C/S
Sal	C/S

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave, cueza y licúe el brócoli con la leche y ajo.
- Lave, cueza y licúe el jitomate y la cebolla.
- Ponga a hervir en un sartén y agregue lo licuado.
- Sazone con sal y consomé y deje hervir.
- Sirva caliente.

### LOMO EN SALSA VERDE

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Lomo	60 gr.
Cebolla	10 gr.
Tomate verde	60 gr.
Ajo	C/S
Sal	C/S
Cilantro	5 gr.
Aceite	5 ml.

#### TÉCNICA CULINARIA

- Fría el lomo en el aceite caliente.
- Pele, lave y cueza el tomate verde.
- Licúelo con ajo, cebolla y cilantro.
- Incorpore la salsa al lomo.
- Sazone y deje hervir.
- Sirva.

### TALLARÍN EN SALSA

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Tallarín	30 gr.
Jitomate	50 gr.
Cebolla	10 gr.
Ajo	C/S
Mantequilla	5 gr.
Sal	C/S
Pimienta	C/S
Mejorana	C/S

#### TÉCNICA CULINARIA

- Cueza en agua caliente el tallarín y escurra.
- Lave, pique en trozos, cueza y licúe el jitomate y la cebolla y pase por un colador.
- Fría lo licuado en la mantequilla y sazone con sal, pimienta y mejorana.
- Agregue la pasta a la salsa y deje hervir.
- Sirva.

**TORTILLA** 2 piezas

**AGUA DE PAPAYA**

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Papaya	70 gr.
Agua	200 ml.
Azúcar	10 gr.
Hielo	C/S

**TÉCNICAS CULINARIAS**

- Lave pele y licúe la papaya.
- Disuelva el azúcar en el agua.
- Agregue la papaya al agua previamente endulzada.
- Rectifique su sabor.
- Agregue hielo y sirva.

**GELATINA**

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Gelatina	20 gr.
Agua	200 ml.

**TÉCNICA CULINARIA**

- Ponga a hervir la mitad del agua.
- Disuelva la gelatina y ya que esté disuelta agregue el resto de agua.
- Enfríe, cuaje y sirva.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

NUTRIMENTO	GR	KCAL
PROTEÍNAS	51.5	206
LÍPIDOS	27	243
HIDRATOS DE CARBONO	186	744
<b>TOTAL</b>	<b>264.5</b>	<b>1193</b>

## MENÚ 15

### DESAYUNO

#### YOGURT CON FRUTA

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Yogurt Natural	100 ml. (1/2 taza)
Pera	100 gr.
Miel	10 gr. (2 cucharaditas)

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave y pique la pera.
- Mezcle el yogurt con la fruta.
- Agregue miel encima.
- Rectifique su sabor y sirva.

#### GALLETAS DE AVENA

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Avena	30 gr.
Harina de trigo	30 gr.
Azúcar	10 gr.
Polvo de hornear	C/S
Huevo	30 ml.
Mantequilla	5 gr.
Vainilla	C/S

#### TÉCNICA CULINARIA

- Bata los huevos con azúcar, mantequilla, polvo de hornear y la vainilla. Añada poco a poco la harina de trigo y la avena, y siga batiendo hasta que la mezcla esté cremosa.
- Engrase y enharine un molde plano. Con una cuchara coloque sobre el molde montoncitos de la masa, separados unos de otros.
- Hornee a calor mediano, hasta que doren.
- Sáquelas y quítelas del molde mientras estén calientes.
- Sirva.

### COMIDA

#### CREMA DE CHAYOTE

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Leche	100 ml.
Chayote	60 gr.
Cebolla	10 gr.
Mantequilla	5 gr.
Sal	C/S
Pimienta	C/S
Consomé	C/S

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave el chayote y la cebolla.
- Cueza al vapor los chayotes.
- Licúe y cuele, fría en margarina la cebolla y el chayote licuado.

- Agregue la leche y el consomé.
- Sazone con sal y pimienta.
- Sirva caliente.

## SARDINA A LA MEXICANA

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Sardina	90 gr.
Cebolla	10 gr.
Jitomate	50 gr.
Sal	C/S
Aceite	5 ml.

### TÉCNICA CULINARIA

- Lave y pique el jitomate y la cebolla.
- Sofría en el aceite la cebolla, agregue la sardina desmenuzada y el jitomate.
- Sazone y sirva.

## ENSALADA DE NARANJA Y LECHUGA

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Lechuga	60 gr.
Naranja	60 gr.
Cebolla	10 gr.
Chile morrón	20 gr.
Limón (jugo)	C/S
Sal	C/S
Pimienta	C/S

### TÉCNICA CULINARIA

- Lave, pique y desinfecte la lechuga.
- Lave, pele y pique en rodajas la naranja, cebolla y chile morrón.
- Entremezcle todas las verduras.
- Sazone con el jugo de limón, sal y pimienta al gusto.
- Sirva.

**GALLETAS SALADAS** 20 gr. (5 piezas)

## AGUA FRESCA DE FRESA

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Fresas	70 gr.
Agua	200 ml.
Azúcar	10 gr.
Hielo	C/S

### TÉCNICAS CULINARIAS

- Lave, desinfecte y licúe las fresas.
- Disuelva el azúcar en el agua.
- Agregue las fresas licuadas al agua previamente endulzada.
- Mezcle y rectifique su sabor.

## COCTEL DE FRUTAS

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Piña	40 gr.
Papaya	40 gr.
Sandía	40 gr.
Plátano	30 gr.

### TÉCNICAS CULINARIAS

- Lave, pele y pique la fruta.
- Mezcle toda la fruta.
- Refrigere y sirva.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

NUTRIMENTO	GR	KCAL
PROTEÍNAS	59.5	238
LÍPIDOS	33	297
HIDRATOS DE CARBONO	185	740
<b>TOTAL</b>	<b>277.5</b>	<b>1275</b>

## MENÚ 16

### DESAYUNO

#### MACHACA DE SOYA

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Soya texturizada	20 gr.
Cebolla	10 gr.
Jitomate	50 gr.
Huevo	1 pieza
Sal	C/S
Cilantro	C/S
Aceite	10 ml.

### TÉCNICA CULINARIA

- Hidrate, lave, escurra y exprima la soya muy bien, hasta quitar el exceso de agua.
- Lave, desinfecte y pique el cilantro.
- Lave y pique el jitomate y la cebolla.
- Fría en un sartén las verduras, agregue la soya.
- Mezcle y agregue el huevo y sazone con sal.
- Sirva.

**TORTILLA** 2 piezas

**FRUTA** 100 gr.

**CAFÉ DESCAFEINADO CON LECHE**

**INGREDIENTES CANTIDAD POR RACIÓN**

Leche	240 ml.
Café descafeinado	3 gr.
Azúcar	5 gr.

**TÉCNICA CULINARIA**

- Caliente la leche y mezcle con el café y azúcar.
- Rectifique su sabor y sirva.

**COMIDA**

**SOPA DE LETRAS**

**INGREDIENTES CANTIDAD POR RACIÓN**

Sopa de letras	30 gr.
Jitomate	50 gr.
Cebolla	10 gr.
Ajo	C/S
Agua	C/S
Sal	C/S
Consomé	C/S
Aceite	5 ml.

**TÉCNICA CULINARIA**

- Dore la pasta en el aceite caliente.
- Lave, pique y licúe el jitomate, la cebolla y el ajo.
- Agregue a la sopa.
- Sazone con el consomé y la sal. Hierva hasta que esté cocida la pasta.
- Sirva caliente.

**SALPICÓN**

**INGREDIENTES CANTIDAD POR RACIÓN**

Pechuga de pollo	60 gr.
Lechuga	50 gr.
Jitomate	40 gr.
Cebolla	10 gr.
Aguacate	30 gr.
Sal y Pimienta	C/S
Vinagre	C/S

**TÉCNICA CULINARIA**

- Lave, cueza y deshebre el pollo.
- Lave, pique y desinfecte la lechuga.
- Lave y filetee el jitomate, la cebolla y el aguacate.
- Mezcle todo.
- Añada sal, pimienta y vinagre, y mezcle muy bien.
- Sirva.

**GALLETAS SALADAS** 40 gr. (10 galletas)

## AGUA DE AVENA

### INGREDIENTES

Avena  
Agua  
Azúcar  
Hielo  
Canela

### CANTIDAD POR RACIÓN

10 gr.  
200 ml.  
10 gr.  
C/S  
C/S

### TÉCNICAS CULINARIAS

- Licúe la avena con la canela en seco.
- Disuelva el azúcar en el agua.
- Agregue la avena al agua.
- Rectifique su sabor.
- Agregue hielo y sirva.

## GELATINA

### INGREDIENTES

Agua  
Gelatina

### CANTIDAD POR RACIÓN

200 ml.  
20 gr.

### TÉCNICA CULINARIA

- Ponga a hervir la mitad del agua.
- Disuelva la gelatina y ya que esté disuelta agregue el resto de agua.
- Enfríe, cuaje y sirva.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

NUTRIMENTO	GR	KCAL
PROTEÍNAS	52	208
LÍPIDOS	25	225
HIDRATOS DE CARBONO	144	576
<b>TOTAL</b>	<b>221</b>	<b>1009</b>

## MENÚ 17

### DESAYUNO

#### ENSALADA DE ATÚN

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Atún	1 pieza
Zanahoria	40 gr.
Papa	50 gr.
Chícharo	20 gr.
Lechuga	40 gr.
Crema	10 gr.
Mayonesa	10 gr.
Sal	C/S
Pimienta	C/S

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave, pique y desinfecte la lechuga.
- Lave, pele, pique y cueza la zanahoria, papa y chícharos.
- Desmenuce el atún.
- Mezcle las verduras con el atún.
- Agregue la crema y la mayonesa y mezcle muy bien.
- Sazone con sal y pimienta.
- Sirva.

#### TÉ DE MANZANILLA

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Té de manzanilla	1 bolsita
Agua	200 ml.
Azúcar	10 gr.

#### TÉCNICA CULINARIA

- Caliente el agua hasta que hierva.
- Agregue la bolsita de té.
- Endulce y sirva.

#### GALLETAS SALADAS 40 gr.(10 galletas)

#### GELATINA

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Agua	200 ml.
Gelatina	20 gr.

#### TÉCNICA CULINARIA

- Ponga a hervir la mitad del agua.
- Disuelva la gelatina y ya que esté disuelta agregue el resto de agua.
- Enfríe, cuaje y sirva.

## COMIDA

### SOPA DE ARROZ

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Arroz	30 gr.
Aceite	5 gr.
Jitomate	50 gr.
Cebolla	10 gr.
Agua	100 ml.
Ajo	C/S
Sal	C/S

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave el arroz y ponga a dorar en el aceite.
- Pique la cebolla finamente y agregue al arroz.
- Lave y licúe el jitomate con el ajo.
- Agregue al arroz y deje hervir.
- Sazone con sal y deje hervir hasta que se cueza.
- Si hace falta, agregue agua para que termine de cocerse.
- Sirva.

### ALBÓNDIGAS CON VERDURAS

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Carne Molida de res	60 gr.
Papa	30 gr.
Zanahoria	30 gr.
Chayote	30 gr.
Calabacita	30 gr.
Jitomate	50 gr.
Cebolla	20 gr.
Huevo	15 gr.
Arroz	5 gr.
Sal	C/S
Ajo	C/S

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave, pele y pique la cebolla y el jitomate.
- Lave el arroz y sancoche en agua caliente.
- Lave y licúe el jitomate y la cebolla con ajo y ponga a hervir con agua.
- Añada a la carne, el huevo, el jitomate y la cebolla y sazone, forme pequeñas bolitas.
- Lave, pele y pique la zanahoria, papa, chayote y calabacita.
- Agregue las verduras al recaudo y las albóndigas.
- Sazone con sal.
- Rectifique su sabor y sirva.

**TORTILLA** 2 piezas

## AGUA DE CHAYA CON LIMÓN

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Chaya	20 gr.
Limón (jugo)	30 gr.
Agua	200 ml.
Azúcar	10 gr.
Hielo	C/S

### TÉCNICAS CULINARIAS

Lave y licúe la chaya.  
 Disuelva el azúcar en el agua.  
 Agregue la chaya al agua y el jugo de limón.  
 Rectifique su sabor.  
 Agregue hielo y sirva.

**ATE DE MEMBRILLO** 30 gr.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

NUTRIMENTO	GR	KCAL
PROTEÍNAS	63.5	254
LÍPIDOS	27.5	247.5
HIDRATOS DE CARBONO	146.5	586
<b>TOTAL</b>	<b>237.5</b>	<b>1087.5</b>

## MENÚ 18

### DESAYUNO

#### ENCHILADAS CON QUESO

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Tortillas	2 piezas
Jitomate	50 gr.
Chile mirasol	C/S
Cebolla	10 gr.
Lechuga	40 gr.
Crema	10 gr.
Queso	20 gr.
Aceite	10 ml.
Sal	C/S
Ajo	C/S

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave y remoje en agua caliente el chile mirasol.
- Lave, parta por mitad y licúe los jitomates y el chile mirasol con sal y ajo.
- Lave, pele y pique finamente la cebolla.
- Lave, pique y desinfecte la lechuga.
- Bañe las tortillas con la salsa y frías.
- Póngale el queso y enrolle.
- Adorne con lechuga, crema y cebolla.
- Sirva.

#### FRIJOLES FRITOS

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Frijol	½ taza
Cebolla	5 gr.
Aceite	2 ml.
Sal	C/S
Ajo	C/S

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave y remoje el frijol.
- Lave la cebolla.
- Ponga agua a hervir y agregue el frijol, el ajo y la cebolla.
- Deje cocer hasta que este blando y agregue la sal.
- Machaque los frijoles muy bien con poco caldo y fría en aceite bien caliente.
- Sirva.

**LECHE** 200 ml.

**FRUTA** 100 gr.

## COMIDA

### POZOLE CON POLLO

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Pollo	100 gr.
Maíz pozolero	20 gr.
Cebolla	10 gr.
Chile mirasol	C/S
Laurel	C/S
Ajo	C/S
Sal	C/S
Agua	C/S

#### TÉCNICA CULINARIA

- Remoje, limpie y cueza el maíz en agua hirviendo con cebolla y ajo.
- Cuando el maíz esté medio tierno agregue el pollo.
- Lave, desvene, remoje y licúe el chile mirasol con ajo, añada al maíz y deje hervir.
- Sazone con sal y deje hervir hasta que el maíz esté tierno.
- Sirva acompañado de lechuga, cebolla, rábanos y limón.

### GUARNICIÓN

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Lechuga	40 gr.
Cebolla	10 gr.
Limón	10 gr.
Rábanos	10 gr.

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave, pique, desinfecte y escurra la lechuga.
- Lave y parta en rodajas los rábanos.
- Lave, pele y pique la cebolla finamente.
- Lave y parta los limones.
- Adorne el Pozole con las verduras.

**TOSTADAS** 2 piezas

**FRUTA** 100 gr.

### AGUA DE TAMARINDO

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Tamarindo	15 gr.
Agua	200 ml.
Azúcar	10 gr.
Hielo	C/S

#### TÉCNICAS CULINARIAS

- Lave, pele y cueza el tamarindo.
- Disuelva el azúcar en el agua.
- Agregue el tamarindo al agua previamente endulzada.
- Rectifique su sabor.
- Agregue hielo y sirva.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

NUTRIMENTO	GR	KCAL
PROTEÍNAS	51	204
LÍPIDOS	23.5	211.5
HIDRATOS DE CARBONO	147.5	590
<b>TOTAL</b>	<b>222</b>	<b>1005.5</b>

## MENÚ 19

### DESAYUNO

#### TORTILLA ESPAÑOLA

##### INGREDIENTES

Papa	60 gr.
Huevo	1 pieza
Cebolla	5 gr.
Aceite	5 ml.
Sal	C/S

##### CANTIDAD POR RACIÓN

##### TÉCNICA CULINARIA

- Lave, pele y pique la papa en medias lunas.
- Lave y filetee la cebolla.
- Fría en el aceite caliente la cebolla hasta acitrionar y las papas.
- Ya que estén cocidas las papas, agregue el huevo batido y sazone.
- Voltee a que se cueza del otro lado y sirva.

#### FRIJOLES FRITOS

##### INGREDIENTES

Frijol	30 gr.
Cebolla	5 gr.
Aceite	2 ml.
Sal	C/S
Ajo	C/S

##### CANTIDAD POR RACIÓN

##### TÉCNICA CULINARIA

- Lave y remoje el frijol.
- Lave la cebolla.
- Ponga agua a hervir y agregue el frijol, el ajo y la cebolla.
- Deje cocer hasta que esté blando y agregue la sal.
- Machaque los frijoles muy bien con poco caldo y fría en aceite bien caliente.
- Sirva.

<b>TORTILLA</b>	2 piezas
<b>FRUTA</b>	100 gr.

## LECHE CON CHOCOLATE

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Leche	200 ml.
Azúcar	5 gr.
Chocolate en polvo	5 gr.

### TÉCNICA CULINARIA

- Endulce la leche.
- Agregue el chocolate en polvo y mezcle muy bien.
- Rectifique su sabor y sirva.

## COMIDA

### SOPA DE PAPA

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Papa	60 gr.
Jitomate	50 gr.
Cebolla	10 gr.
Sal	C/S
Ajo	C/S
Aceite	3 ml.
Agua	C/S
Consomé	C/S

### TÉCNICA CULINARIA

- Lave, corte en trozos y licúe el jitomate y la cebolla con ajo y poca agua.
- Agregue a la cazuela y fría en poco aceite.
- Agregue el resto de agua y deje hervir.
- Lave, pele y pique las papas en medias lunas.
- Agregue las papas al caldo y deje cocer.
- Sazone y rectifique su sabor.
- Sirva caliente.

### COSTILLITAS CON CALABACITAS Y ELOTE

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Costillitas de res	100 gr.
Calabacitas	50 gr.
Elote desgranado	20 gr.
Jitomate	50 gr.
Cebolla	10 gr.
Sal	C/S
Aceite	5 ml.

### TÉCNICA CULINARIA

- Lave, seque y pique las costillas en trozos.
- Fría la carne en poco aceite.
- Limpie y desgrane los elotes.
- Lave y pique la calabacitas en cuadros.

- Lave, pique, cueza y licúe el jitomate y la cebolla con ajo.
- Agregue a la carne junto con las calabacitas y el elote.
- Sazone y deje hervir.
- Rectifique su sabor y sirva.

## FRIJOLES FRITOS

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Frijol	30 gr.
Cebolla	5 gr.
Aceite	2 ml.
Sal	C/S
Ajo	C/S

### TÉCNICA CULINARIA

- Lave y remoje el frijol.
- Lave la cebolla.
- Ponga agua a hervir y agregue el frijol, el ajo y la cebolla.
- Deje cocer hasta que esté blando y agregue la sal.
- Machaque los frijoles muy bien con poco caldo y fría en aceite bien caliente.
- Sirva.

<b>TORTILLA</b>	2 piezas
-----------------	----------

## AGUA DE PAPAYA

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Papaya	70 gr.
Agua	200 ml.
Azúcar	10 gr.
Hielo	C/S

### TÉCNICAS CULINARIAS

- Lave y cueza la papaya.
- Disuelva el azúcar en el agua.
- Agregue la papaya al agua previamente endulzada.
- Rectifique su sabor.
- Agregue hielo y sirva.

## POSTRE DE LIMÓN

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Jugo de limón	20 ml.
Leche evaporada	30 ml.
Leche condensada	30 ml.
Galletas Marías	50 gr.

### TÉCNICA CULINARIA

- Licúe la leche condensada, la leche evaporada y el jugo de limón.
- Coloque en un molde una capa de galletas marías.
- Vierta mezcla sobre las galletas hasta tapar.
- Repita la operación anterior hasta terminar con las galletas y la mezcla.
- Refrigere y sirva.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

NUTRIMENTO	GR	KCAL
PROTEÍNAS	79.5	318
LÍPIDOS	31	279
HIDRATOS DE CARBONO	227.5	910
<b>TOTAL</b>	<b>338</b>	<b>1507</b>

## MENÚ 20

### DESAYUNO

#### SINCRONIZADA DE QUESO

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Tortilla	2 piezas
Queso	20 gr.

#### TÉCNICA CULINARIA

- Coloque el queso en medio de las tortillas.
- Ponga al comal a que se funda el queso y voltee para que se dore por los dos lados.
- Sirva.

#### GUARNICIÓN

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Jitomate	30 gr.
Cebolla	5 gr.
Lechuga	30 gr.
Sal	C/S

#### TÉCNICA CULINARIA

- Lave, desinfecte y pique la lechuga.
- Escurra.
- Lave, pele y rebane el jitomate y la cebolla.
- Adorne la sincronizada con lechuga, rodajas de Jitomate y cebolla.
- Sirva.

#### FRIJOLES FRITOS

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Frijol	30 gr.
Cebolla	5 gr.
Aceite	2 ml.
Sal	C/S
Ajo	C/S

**TÉCNICA CULINARIA**

- Lave y remoje el frijol.
- Lave la cebolla.
- Ponga agua a hervir y agregue el frijol, el ajo y la cebolla.
- Deje cocer hasta que esté blando y agregue la sal.
- Machaque los frijoles muy bien con poco caldo y fría en aceite bien caliente.
- Sirva.

**CAFÉ DESCAFEINADO CON LECHE**

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACION</b>
Leche	240 ml.
Café descafeinado	3 gr.
Azúcar	5 gr.

**TÉCNICA CULINARIA**

- Caliente la leche y mezcle con el café y azúcar.
- Rectifique su sabor y sirva.

**FLAN**

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Leche	100 ml.
Flan	15 gr.

**TÉCNICA CULINARIA**

- Hierva la leche.
- Disuelva el flan en la leche y deje cuajar en el refrigerador.
- Sirva.

**COMIDA****SOPA DE ELOTE**

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Elote	40 gr.
Calabacitas	30 gr.
Jitomate	50 gr.
Cebolla	10 gr.
Epazote	5 gr.
Queso	10 gr.
Ajo	C/S
Sal	C/S
Consomé	C/S
Agua	C/S

**TÉCNICA CULINARIA**

- Lave y licúe el jitomate y la cebolla con el ajo.
- Fría lo licuado y sazone.
- Agregue el agua al recaudo y deje hervir.
- Agregue los elotes y las calabacitas y deje hasta que se cuezan.
- Añada el epazote.
- Añada el queso rallado a la sopa.
- Sazone con consomé.
- Rectifique su sabor y sirva caliente.

## TORTAS DE SOYA

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Soya	40 gr.
Huevo	15 gr.
Perejil	C/S
Cebolla	10 gr.
Pan molido	10 gr.
Pimienta	C/S
Sal	C/S
Aceite	10 ml.

### TÉCNICA CULINARIA

- Hidrate la soya en agua hirviendo con jugo de limón, deje reposar 20 minutos, cuele y exprima muy bien el exceso de agua.
- Lave, desinfecte y pique el perejil.
- Lave y pique finamente la cebolla.
- Mezcle todos los ingredientes, forme las tortitas y fría en aceite caliente.
- Escorra y sirva.

## SALSA DE JITOMATE

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Jitomate	50 gr.
Cebolla	10 gr.
Ajo	C/S
Sal	C/S

### TÉCNICA CULINARIA

- Lave el jitomate y ponga a cocer en poca agua junto con la cebolla y el ajo.
- Licúe y sazone con sal.

## ENSALADA VERDE

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Lechuga	50 gr.
Pepino	30 gr.
Chile morrón	10 gr.
Apio	5 gr.
Calabacitas	20 gr.
Limón	C/S
Sal	C/S

### TECNICA CULINARIA

- Lave, pique y desinfecte la lechuga y el apio.
- Lave, pele y corte en rodajas el pepino.
- Lave y ralle las calabacitas.
- Lave y pique el chile morrón.
- Mezcle todas las verduras, bañe con limón y sazone.
- Sirva.

## AGUA DE FRUTA

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD POR RACIÓN</b>
Fruta	70 gr.
Agua	200 ml.
Azúcar	10 gr.
Hielo	C/S

### TÉCNICAS CULINARIAS

- Lave, pele y licúe la fruta.
- Disuelva el azúcar en el agua.
- Agregue lo licuado al agua previamente endulzada.
- Mezcle y rectifique su sabor.
- Agregue hielo y sirva.

**TORTILLA** 2 piezas

**FRUTA** 100 gr.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

NUTRIMENTO	GR	KCAL
PROTEÍNAS	65.5	262
LÍPIDOS	27.5	247.5
HIDRATOS DE CARBONO	209	836
<b>TOTAL</b>	<b>302</b>	<b>1345.5</b>

# Manual para el manejo de dietas especiales



## **MANUAL PARA EL MANEJO DE DIETAS ESPECIALES PARA ANCIANOS**

Empezamos a envejecer desde que nacemos, puesto que la vejez es un proceso natural, fisiológico progresivo e irreversible que depende de factores genéticos, psicológicos, físicos, sociales y ambientales.

Desde el punto de vista médico, se considera que las personas que tienen más de 60 años de edad están en la etapa de la vida conocida como vejez, ancianidad o senectud.

Todas las etapas de la vida requieren atención en la cuestión alimentaria, pero en particular las personas mayores de 60 años o ancianos deben poner especial cuidado en su forma de preparar y consumir sus alimentos, puesto que esta etapa de la vida presenta características que necesitan ser tomadas en cuenta para lograr una alimentación adecuada a su edad y así gozar de una buena salud.

Hay que recordar que la situación social, los recursos económicos escasos en la mayoría de las veces, las dificultades para comprar, seleccionar, preparar y comer sus alimentos, cambian el metabolismo, las enfermedades propias de la edad hacen que el anciano modifique su conducta y hábitos alimentarios.

En caso de que la persona no disminuya el consumo de alimentos pero sí su actividad física, presentará obesidad, que puede favorecer y/o complicar enfermedades como la diabetes mellitus, la arterioesclerosis y la hipertensión arterial, entre otras.

En general, las personas mayores reducen la actividad física y frecuentemente presentan la pérdida de dientes.

Internamente, la capacidad de aprovechar los alimentos (digestión y absorción) disminuye, por lo que se debe establecer una dieta recomendable para el anciano sin excluirlo de la alimentación familiar. Se le deben proporcionar alimentos que sean masticables fácilmente y fomentar el consumo de alimentos de alto contenido de calcio y fibra.

Se sugiere que los ancianos hagan más de tres comidas al día para que puedan cubrir sus requerimientos adecuadamente, cuando su alimentación es deficiente se presentan problemas como: Retardo en la cicatrización de heridas, sensación de fatiga, disminución de la resistencia física y pérdida de peso.

El calcio es necesario tanto en la vejez como en otras edades. Si no se toma en cantidad suficiente, puede ocasionar debilitamiento en los huesos y propensión a fracturas o enfermedades de los huesos.

Algunos alimentos que más proporcionan calcio, son: Las tortillas, los productos lácteos, las sardinas, los charales, la chaya y el chile.

Es necesario incluir diariamente en las comidas fruta y verdura, así como cereales integrales y alimentos de origen animal, como leche, hígado, queso, para proveer al organismo de las vitaminas y minerales necesarios.

Si el anciano no tiene dentadura, ya sea propia o postiza, que le permita masticar adecuadamente, se le deben preparar alimentos de consistencia suave o papillas.

La alimentación en los ancianos es muy importante, sobre todo si presentan enfermedades.

A medida que envejecemos, muchos nos quejamos de que aparentemente engordamos con mayor facilidad, aún cuando nuestros hábitos alimentarios no hayan cambiado, y realmente son imaginaciones, ya que las necesidades calóricas efectivamente pueden disminuir entre 2 y 10 por ciento por década después de los 20 años de edad. Pero esta necesidad no crea ningún grave obstáculo para tener buen aspecto y buena salud.

Por ello necesitamos una dieta equilibrada y de bajo contenido en grasa, además de ejercicio físico regular. El ejercicio hace que el cuerpo comience a consumir calorías con mayor rapidez, aún cuando estemos en reposo. El ejercicio reduce la cantidad de grasa de nuestro cuerpo aumentando al mismo tiempo la cantidad muscular. Y el tejido muscular, consume calorías a un ritmo mucho más alto que el tejido graso, además, un cuerpo adecuadamente musculoso tiene mejor aspecto y su salud corre menos riesgos que un cuerpo excesivamente graso.

Las necesidades energéticas del anciano se ven reducidas debido a que su metabolismo basal se encuentra disminuido como resultado de una menor actividad física.

Los ancianos depositan más grasa en el tronco que en las extremidades, además tienen problemas en la alimentación debido a la atrofia de las papilas gustativas y aparece una dificultad para percibir los sabores dulces, razón por la cual los ancianos tienden a consumir dietas pobres en frutas. La glucosa tiende a encontrarse en concentraciones altas, debido a una dificultad para transportarla adecuadamente al interior de las células. Por esto las personas ancianas deben tener cuidado con la cantidad y el tipo de alimentos que consumen, así como el horario en que las ingieren.

El anciano posee una capacidad limitada para convertir la ingestión excesiva en reserva, por lo tanto, corre el riesgo de padecer hiperglucemia e hiperlipidemias.

## ENFERMEDADES MÁS COMUNES EN LA SENECTUD

Los problemas alimenticios y como consecuencia la mala nutrición, son comunes en las personas de edad avanzada, por lo que se deben considerar como un grupo vulnerable y de alto riesgo nutricional.

Existen numerosos factores que pueden modificar el estado nutricional del adulto mayor. Éstos son de diversa índole y van desde problemas metabólicos hasta los efectos socioeconómicos del envejecimiento.

## CAMBIOS FISIOLÓGICOS Y CORPORALES QUE OCURREN EN EL ADULTO MAYOR

En la medida que avanzamos en años, nuestro organismo va procesando cambios. Vamos perdiendo volumen corporal, a expensas principalmente de la pérdida de músculo, nuestros huesos se debilitan y nuestros órganos pierden tamaño, nuestra talla disminuye, es decir, nos achicamos y nos volvemos menos activos. Estas modificaciones en la masa corporal producen cambios en el funcionamiento de los diversos aparatos y sistemas que tenemos, y los mecanismos de adaptación y respuesta se vuelven menos eficaces.

Así mismo, en los adultos mayores:

- Se altera la percepción del gusto. Se reduce la detección y reconocimiento de los sabores; dulce, amargo, salado y agrio.
- El sentido del olfato también se altera. Esta disminución de sensaciones puede reducir el agrado de comer y perjudicar el estado nutricional.
- Las alteraciones en la dentadura, conducen a un cambio en la consistencia de los alimentos que

- deben consumir.
- Las alteraciones nutricionales y metabólicas del consumo de alcohol son múltiples y variadas, cuyo consumo excesivo es cada vez más frecuente en los ancianos, quienes además suelen no confesar su uso.
  - La absorción intestinal sufre algunas modificaciones, el hígado también sufre cambios muy importantes con el envejecimiento, favoreciendo las intoxicaciones y las reacciones secundarias a los medicamentos.
  - El envejecimiento a nivel de páncreas produce dilatación del conducto pancreático y disminución de la secreción pancreática.
  - El intestino grueso mantiene su función aunque se produce un incremento del diámetro del colon, que se ha relacionado con el estreñimiento y la enfermedad diverticular en los ancianos.

## ESTREÑIMIENTO

Para evitarlo, se debe preparar una dieta normal rica en alimentos que contengan fibra, como fruta, verduras, cereales integrales y además líquidos.

Cuando hay problemas en dentadura, se debe considerar la consistencia al utilizar frutas (de fácil masticación) como:

- Mango.
- Papaya.
- Melón.

### 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: verduras crudas como las zanahorias.
- Frutas: manzana (sin pelar), naranjas, plátanos, ciruelas.

Incrementar la ingestión de líquidos, el mínimo debe ser de 1.5 a 2 litros al día. Es bueno tomar un vaso de agua o un jugo de naranja recién exprimido antes de desayunar.

## HIPERTENSION ARTERIAL

El aumento de la presión arterial recarga el trabajo del corazón y daña las arterias por la presión excesiva. Esta enfermedad puede prevenirse comiendo poca sal, reduciendo condimentos, embutidos, carnes frías, botanas y productos enlatados.

Se debe tener control sobre la cantidad de huevo, carne de res y puerco, así como alimentos grasosos y con alto contenido de colesterol, el cual cuando se acumula en las arterias ocasiona problemas de circulación y del corazón.

# Alimentos Permitidos y Prohibidos

## PERMITIDOS



Cortes magros de carne.

Pescado fresco y enlatado que no contenga sodio.

Quesos procesados con poca sal como el queso cottage.

Huevo fresco.

Leche entera, descremada y semidescremada.

Leguminosas cocidas sin sal.



Pan de caja, rollos o pan preparados con polvo para hornear bajo en sodio.

Galletas y palomitas sin sal.

Cereales cocinados, como avena.

Tortillas de maíz y harina.

Cereales de caja integrales.

Papas frescas.

Frijol, garbanzo, haba, arroz o espagueti sin sal.

## PROHIBIDOS

### CARNE, PESCADO, POLLO, HUEVOS Y QUESOS

Cualquier carne enlatada y salada, así como: carnes ahumadas.

Embutidos como: jamón, pepperoni, salami, tocino, salchichas, chorizo, etc.

Pescado enlatado: anchoas, sardinas, atún, salmón, etc.

Mariscos como: almejas, cangrejo, ostiones, langosta, camarón, etc.

Quesos como: tipo americano, cheddar, suizo, queso-crema, mozzarella, ricotta, holandés, manchego, chihuahua y oaxaca.

Botanas congeladas, enlatadas o empaquetadas como: pizzas, pastas, etc.

### CEREALES

Galletas saladas como pretzels.

Frituras, palomitas y papas con sal.

Cereales de caja, especialmente los que tienen la leyenda "fácil de preparar".

Arroz o pasta listas para preparar.

Productos enlatados, instantáneos y congelados.



## FRUTAS

Toda la fruta fresca, congelada, enlatada o en jugos, siempre y cuando no contengan sal o conservadores.

Frutas secas preparadas con sal o conservadores.



## VERDURAS

Verdura fresca o congelada.

Jugos de verdura naturales.

Cualquier verdura en salmuera sin sal.

Jugos enlatados.

Verduras en conserva que hayan sido preparados con sal o similares.

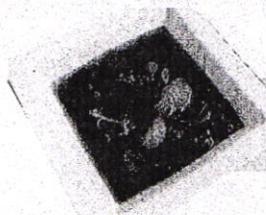


## LACTEOS

Leche entera, semidescremada, descremada y deslactosada.

Yogurt natural y con frutas.

Leches preparadas con chocolate en polvo y leche evaporada.

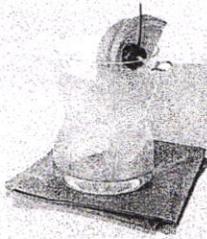


## MISCELANEOS

Sopas y guisados preparados sin sal ni conservadores.

Aderezos.

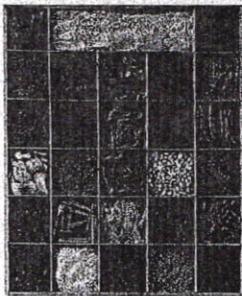
Sopa y guisados enlatados, deshidratados o empacados.



Café, té, polvos para bebidas y limonadas o naranjadas con agua natural.

BEBIDAS

Refrescos, bebidas carbonatadas, etc.



Especias y hierbas que no contienen sal o sodio.

Maicena, polvo para hornear bajo en sodio, cocoa y harina.

Extracto de vainilla, almendra, limón y menta.

Vinagre y salsa tabasco, condimentos sin sal.

SAZONADORES

Polvo para hornear, bicarbonato de sodio, glutamato monosódico, sal de ajo, sal de apio.

Especias y hierbas que contengan sal o sodio. Catsup, mostaza, barbecue, salsa de teriyaki y salsa de soya.



DULCES

Gelatina dietética y normal.

Nieve de fruta.

Pasteles, galletas o pays hechos con polvo para hornear bajo en sodio y sin sal.

Azúcar, ates, mermeladas, etc.

Caramelo macizo y malvaviscos.

Donas, pasteles, pays, galletas que contengan sal.

Postres que traen la leyenda "listos para preparar".

**ATEROESCLEROSIS:**

Esta enfermedad altera la circulación sanguínea, los riñones y el cerebro.

**RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA LA ATEROESCLEROSIS**

<b>PERMITIDOS</b>	<b>MODERACIÓN</b>	<b>NO PERMITIDOS</b>
Verduras y hortalizas. Legumbres. Pasta italiana. Arroz. Sopas caseras. Cereales. Pan (de panadería). Papas.	Pasta con huevo. Aceitunas. Aguacate. Churros. Papas fritas.	Sopas de sobre o lata. Papas fritas. Pizzas.
<b>LÁCTEOS/HUEVOS</b>		
Leche descremada. Yogurt descremado. Quesos descremados. Clara de huevo.	Leche con grasa vegetal. Queso de Burgos. Requesón. Huevo entero.	Leche. Yogurt entero. Quesos curados y de untar.
<b>CARNES</b>		
Pollo. Pavo. Conejo. Ternera. Hamburguesas de ternera. Embutidos de pavo sin grasa.	Vaca. Cerdo. Cordero (magro). Jamón serrano.	Pato. Ganso. Paté. Embutidos. Vísceras y despojos.
<b>PESCADOS</b>		
Blancos o azules. Conservas naturales. Ahumados.	Conservas en aceite. Bacalao salado. Marisco.	Huevas.
<b>ACEITES Y GRASAS</b>		
Oliva, girasol, maíz y soya (1). Mayonesa con leche descremada.	Margarina. Crema de cacahuete. Mayonesa con huevo.	Mantequilla. Manteca. Aceite de coco.

PERMITIDOS	MODERADOS	NO PERMITIDOS
<b>POSTRES</b>		
<p>Frutas, jugos. Ciruelas, pasas y dátiles. Flan y natillas sin huevo. Helados de hielo.</p>	<p>Frutos secos. Mermelada, miel. Fruta en almíbar. Ate de membrillo. Caramelos. Turrón.</p>	<p>Chocolate. Bollos y magdalenas. Pastelería. Helados. Flan de huevo. Polvorones.</p>
<b>BEBIDAS</b>		
<p>Agua mineral, gaseosa. Refrescos light. Tés. Vino o cerveza (una vez al día).</p>	<p>Refrescos con azúcar.</p>	<p>Licores.</p>

### DIABETES MELLITUS

Dificulta la absorción de hidratos de carbono, se manifiesta en una alta concentración de glucosa en la sangre.

Los factores que contribuyen a esta enfermedad son:

Exceso de peso y predisposición hereditaria a la enfermedad.

### ALIMENTOS PERMITIDOS:

Fruta, verdura, cereales, pastas, pescados y carnes.

### ALIMENTOS PROHIBIDOS:

Pasteles, tarta de repostería, bizcochos y dulces, leche condensada, caramelos, miel, mermelada, caramelos, yogurt de frutas, salsas cremosas, nata, tocino y embutidos, conservas, flan, pasas, mantecadas y polvorones, refrescos comerciales, azúcar, bebidas alcohólicas.

### OSTEOPOROSIS

Es una enfermedad que se manifiesta más en los ancianos por falta de calcio, los huesos se ablandan y se hacen más débiles.

### Los alimentos siguientes son ricos en calcio:

Leche	Mostaza
Queso	Almejas
Yogurt	Ostras
Pan	Hojas de nabo
Sardinias	Tortilla
Brócoli	Espinacas
Huevos	Cacahuates

Si no recibe la cantidad adecuada de calcio con la dieta, el médico podrá aconsejarle las medidas adecuadas.

### ARTRITIS REUMATOIDE:

Se trata de una enfermedad que lleva a la inflamación de las articulaciones y tejidos circundantes.

#### Alimentos aconsejados

**Pescado azul.** La riqueza en ácidos grasos omega 3 que contiene el pescado azul (sardina, caballa, atún, arenque, etc.), ayuda a reducir la inflamación de las articulaciones.

**Aceites vegetales ricos en omega 3.** Aceite de linaza, de canola, de nuez, de soya, de germen de trigo o el aceite de avellana.

**Verduras y hortalizas.** Todas las verduras y hortalizas de hojas verdes son muy convenientes, por ejemplo: la col, col de Bruselas, lechuga, brócoli, acelgas, apio, espárragos, pepinos, perejil, calabazas, calabacines, chayotes, etc. Otras hortalizas, como las zanahorias. Una buena manera de combinar estos alimentos es mezclando varios de ellos y bebiendo un par de vasos cada día.

**Frutas, frutos secos y semillas.** Manzanas, plátanos, melones, sandías, fresas, aguacates o cerezas. Entre las semillas, las más recomendables son las de lino y las de sésamo por su riqueza en ácidos grasos omega 3.

**Cereales integrales.** El uso de cereales no refinados y sus derivados es también muy adecuado para los enfermos de artritis. Aportan minerales, especialmente selenio y vitaminas. Su riqueza en fibra permite evitar el estreñimiento, al mismo tiempo que ayuda a eliminar las impurezas del organismo. Contienen además muchos hidratos de carbono que suministran bastante energía durante tiempo prolongado lo que permite saciar el organismo sin tener que recurrir a la ingestión de grasas u otro tipo de azúcares menos convenientes. El uso de cereales, especialmente combinados con las frutas, contribuye a evitar la obesidad, un factor determinante en la aparición de artrosis en las articulaciones que sostienen el organismo.

**Leche de soya.** Constituye una alternativa a la leche de vaca, especialmente en aquellos enfermos de artritis reumatoide que presentan intolerancia a la lactosa. Además de esta leche hay que mencionar como útiles, sus derivados (tofu, yogurt de soya, soya texturizada o carne vegetal, etc.).

## ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS

### ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

La causa más frecuente de demencia en los ancianos, es un trastorno grave, degenerativo, producido por la pérdida de neuronas cerebrales, por lo tanto se presenta pérdida de la memoria y de otras capacidades mentales.

Una Dieta con abundancia de fruta, vegetales, aceite de oliva, pescado, poca carne y lácteos, podría reducir el riesgo de sufrir Alzheimer.

### ENFERMEDAD DE PARKINSON

Es un trastorno que afecta las células nerviosas (neuronas), en una parte del cerebro que controla los movimientos musculares.

Los síntomas de la enfermedad de Parkinson pueden incluir:

- Temblor en las manos, los brazos, las piernas, la mandíbula y la cara.
- Rigidez de brazos, piernas y el tronco.
- Lentitud de los movimientos.
- Problemas de equilibrio y coordinación.

### CONSEJOS SEGÚN LA CONSISTENCIA DE LOS ALIMENTOS

**Líquidos:** Es mejor beber a sorbitos, y en el momento de tragar inclinar la cabeza hacia adelante y no levantarla hasta asegurarse de que ha habido una buena deglución. En caso de beber seguido, hacerlo despacio, concentrándose en el acto de beber y nunca inclinar la cabeza hacia atrás.

En caso de atragantamientos frecuentes, con gran dificultad para tragar, se deben espesar los líquidos con polvos espesantes instantáneos de venta en farmacias.

#### **Sólidos:**

- Comer pequeñas cantidades cada vez.
- Masticar despacio y con la boca cerrada.
- Evitar sólidos muy duros y secos.
- Intentar "lubricar" y ablandar los alimentos con salsas, mayonesa, aceite, etc.
- Evitar alimentos que se desmenucen.
- Evitar alimentos con harina o fécula (pasta, pan, puré, etc.), ya que se pueden "pegar" con facilidad en el paladar.
- Lubricarlos al máximo. Triturar los sólidos duros en caso de mucha dificultad para manipularlos en la boca: mezclarlos con caldo, verdura o legumbres, hasta conseguir una consistencia similar a la crema o el puré.
- Procurar tomar alimentos de fácil masticación, blandos y lubricados.
- No tragar hasta que la consistencia del alimento no sea homogénea, que no quede nada sin masticar.
- Si hay dificultades para tragar, hacerlo en dos o más veces seguidas para que no queden restos de comida, ni en la boca ni en la garganta.

También se puede bajar la cabeza para tragar de una manera más eficaz y segura.

Consistencias mixtas (líquido y sólido): Evitar estas consistencias cuando se produzca atragantamiento con líquidos y sea difícil la manipulación de la comida en la boca. Especialmente las frutas con

mucho jugo (naranja, melón, etc.), sopas muy líquidas, verdura cruda (lechuga, tomate). En caso de que las coma, hágalo muy despacio, mástiquelo todo muy bien e incline la cabeza hacia adelante.

## CONTROL DE PESO

Las enfermedades crónicas no infecciosas pueden dificultar la ingestión, digestión, absorción o utilización de los nutrimentos.

Los efectos de la edad son: la depresión común en las personas de edad avanzada, pueden carecer de dientes, por lo cual consumen aquellos alimentos que pueden masticar con facilidad.

Por múltiples razones, los ancianos son especialmente susceptibles al desarrollo de diversas deficiencias nutricionales. El apetito por lo general es pobre, las causas principales son la masticación, que es difícil debido a la dentadura incompleta o a que las prótesis están mal colocadas.

Los ancianos corren mayor riesgo que cualquier grupo de edad, de contraer carencias nutricionales a causa de una menor ingestión de alimentos por alguna incapacidad física. La comida que se da a los ancianos suele ser monótona y de aspecto poco atractivo en ocasiones.

## DESNUTRICIÓN

El deterioro de los sentidos del gusto y del olfato es algo normal en el proceso de envejecimiento de muchas personas. Este es uno de los motivos por los cuales en la vejez se disminuye el deseo de alimentarse, y por consiguiente se dejan de consumir nutrientes importantes para mantener el cuerpo sano.

La desnutrición en las personas de más edad es una condición compleja causada por una combinación de factores fisiológicos, psicosociales y patológicos en sus vidas.

Existe una variedad de condiciones por las cuales es posible que los ancianos no consuman los nutrientes que necesitan. Algunos viven solos y no les queda fácil moverse para hacer las compras y para preparar sus alimentos. Esto origina un consumo menor de las cantidades y variedades de alimentos requeridos.

## SOBREPESO

La mayoría de los adultos tiende a desarrollar sobrepeso y almacenar grasa con el paso del tiempo, principalmente porque la vida sedentaria (falta de ejercicio), se hace más común y no hay forma de eliminar los excesos acumulados.

El ejercicio ayuda al organismo para que ocurra mayor gasto de energía, es necesario promover el ejercicio. Con éste, además de aumentar la definición de músculos, mejora la sensibilidad a la insulina y disminuyen los niveles de colesterol. La caminata, por ejemplo es una excelente actividad deportiva, ya que no se necesita condición física ni accesorios especiales.

## RECOMENDACIONES

- Se le debe proporcionar alimentos que sean masticables fácilmente.
- Aumentar el consumo de alimentos con alto contenido en calcio y fibra.
- Es sugerible que se hagan más de tres comidas al día para cubrir sus requerimientos adecuadamente.
- Después de los 51 años, se recomienda disminuir la energía 600 Kcal/día en varones y 300 Kcal/día en mujeres.
- Una ingestión adecuada de agua es de 30 a 35 ml/kg del peso corporal ideal.
- Incluir diariamente en las comidas fruta y verdura, así como cereales integrales y alimentos de origen animal para proveer al organismo de las vitaminas y minerales necesarios.
- Proteínas se pueden manejar de 0.75 a 0.80 g/kg. de peso.

## NECESIDADES NUTRICIONALES EN EDAD AVANZADA

### ENERGÍA

Aunque en el hombre la obesidad se relaciona con una disminución de la esperanza de vida, el grado es un poco controversial. Algunos datos indican que un peso menor se relaciona con un índice de mortalidad tan elevado como la obesidad moderada, en particular en los mayores de 60 años. Sin embargo, sólo la obesidad moderada es el mayor factor de riesgo en ancianos, tal vez porque la distribución androide de la grasa se relaciona con la frecuencia de enfermedades cardiovasculares.

Con la edad disminuyen las necesidades de energía.

En la actualidad las personas mayores de 50 años son más activas que en años pasados.

Las dietas menores de 1800 Kcal/día con frecuencia no proporcionan las cantidades adecuadas de proteínas, calcio, hierro y vitaminas, y en consecuencia deben planearse para que incluyan alimentos más nutritivos.

### PROTEÍNAS

Las proteínas corporales en ancianos sanos son del 60 al 70 por ciento de las que requieren los adultos jóvenes, lo que podría sugerir una disminución de las necesidades de proteínas de la dieta. La ingestión de proteínas se relaciona con la de energía, y aunque esta última tiende a disminuir con la edad, la ingestión de proteínas continúa siendo más alta del IDR, siendo 0.75 g/kg. La cual es apropiada para adultos de todas las edades.

### HIDRATOS DE CARBONO

Una disminución de la tolerancia a la glucosa torna a los ancianos más susceptibles a hipoglucemia e hiperglucemia temporal. La sensibilidad a la insulina mejora si se reduce el uso de azúcar y se aumenta la cantidad de hidratos de carbono complejos y de fibra soluble en la dieta.

Con frecuencia, la disminución de la secreción de lactasa origina intolerancia a la lactosa.

### LÍPIDOS

En varones, los valores séricos de colesterol tienden a llegar al máximo durante la edad madura y después disminuyen ligeramente, en tanto que en mujeres continúa su aumento con la edad.

La reducción recomendada de la grasa de la dieta a no más del 30% del total de kilocalorías totales, también apoya los conceptos del control de peso y la prevención del cáncer.

## MODIFICACIONES A LA DIETA

Las dietas terapéuticas se basan en una dieta adecuada, normal, que se modifica según se requiera para proporcionar las necesidades individuales, que incluyen cantidad de nutrimentos, forma de ingestión, capacidad de digestión y absorción, alivio del proceso patológico y factores psicosociales. En general la dieta debe variar lo menos posible de la dieta usual de cada persona. Hay que identificar los patrones personales de alimentación, aunado al estado económico, costumbres religiosas y a cualquier factor ambiental que influya en la ingestión de alimentos.

## DIETAS TERAPÉUTICAS

Pueden definirse como modificaciones cuantitativas (cantidad), y cualitativas (calidad), de la dieta normal. Las primeras son dietas adecuadas ajustadas según el tipo de alimentos permitidos, en las segundas se calculan con un aumento o disminución de la cantidad de los alimentos que lo constituyen. Las dietas para enfermedades gastrointestinales suelen ser cualitativas, la diabetes o enfermedades renales suelen ser cuantitativas.

## FORMAS DE AJUSTE DE DIETAS

- 1.- Cambio en la consistencia de los alimentos como: dieta líquida, blanda, baja o alta en fibra.
- 2.- Aumento o disminución del valor energético de la dieta, como: De reducción o alta en calorías.
- 3.- Incremento o reducción del tipo de alimentos, como: dietas de restricción de sodio o lactosa.
- 4.- Omisión de alimentos específicos, como: dietas para alergias, sin gluten, etc.
- 5.- Ajustes en la proporción y equilibrio de proteínas, grasas y carbohidratos, como: dietas para diabéticos, cetógena, renal, para disminución de colesterol, etc.
- 6.- Reordenamiento del número y frecuencia de comidas, como para el diabético.
- 7.- Cambio en el suministro de nutrimentos tal como: Sonda, entérica o parenteral.

## DIETA GENERAL, NORMAL O ADECUADA

Es una dieta normal básica adecuada de unas 1,600 a 2,200 Kcal. Y suele contener 60 a 80 gr. de proteínas, 80 a 100 gr. de grasas y 180 a 300 gr. de hidratos de carbono. No hay restricciones de alimentos particulares, algunos hospitales manejan dietas bajas en grasa, colesterol, azúcar y sal, que concuerdan con las recomendaciones dietéticas para la población en general.

## DIETA BLANDA O LIGERA

La dieta blanda o ligera, se utiliza como dieta de transición. Es adecuada, moderadamente baja en celulosa y tejido conjuntivo, con poco residuo.

La dieta blanda se planea para trastornos en que se requiere facilitar mecánicamente la ingestión o digestión. Es apropiada para enfermos con pocos dientes, desdentados o con dentaduras mal ajustadas. La composición promedio es de 1,800 a 2,000 kilocalorías, sin embargo, las raciones de proteínas, grasas e hidratos de carbono se ajustan según las necesidades individuales, basadas en la actividad física, estatura, edad y la exigencia de cada enfermedad.

## DIETA LÍQUIDA

Estas dietas suelen ordenarse para enfermos con trastornos que requieren una nutrición fácil de digerir y consumir un residuo mínimo. Con frecuencia se indican por un período breve en quienes se someten a pruebas diagnósticas. Cuando hay dificultades para la masticación o la deglución o alambres dentales, también se requiere dieta líquida. Las dos variedades de dietas líquidas orales son: la líquida completa y la líquida clara o restringida.

## DIETA LÍQUIDA COMPLETA

La dieta líquida completa, como la que se incluye en el cuadro, está constituida por alimentos líquidos a la temperatura ambiente del cuerpo. Por ejemplo, tanto el helado como la gelatina se consideran líquidos. Si se diseña y consume de manera adecuada, se considera que es correcta para conservar las necesidades, excepto de fibra. La composición promedio de la dieta es de unas 1,300 a 1,500 Kcal. con 45 gr. de proteínas, 65 gr. de grasa y 150 gr. de hidratos de carbono.

Mediante una planeación cuidadosa, es posible aumentar las proteínas y el valor calórico de la dieta para que se aproxime a la normal o incluso una dieta alta en calorías; es necesario cuando debe continuarse por un período indefinido. Sin embargo, como esta dieta es inadecuada en fibra, su uso prolongado puede causar estreñimiento. Puede ser útil una fórmula en lata que contenga fibra.

Puede planearse una dieta líquida completa para satisfacer las necesidades de pacientes con diabetes, problemas renales (riñón) o cualquier otro trastorno. Si se planea una dieta sin lactosa, como fuente de proteínas debe utilizarse uno de los productos sin azúcar en lugar de leche. Cuando hay restricción de líquidos, quizá sea necesarios utilizar productos altos en energía que proporcionan 2 Kcal/ml. en lugar de 1 Kcal/ml.

### EJEMPLO DE MENÚ DE UNA DIETA LÍQUIDA

DESAYUNO		COMIDA		CENA	
Jugo de manzana	1 taza.	Sopa crema zanahoria	1 taza.	Sopa crema calabaza	1 taza.
Avena	½ taza.	Jugo de verduras	½ taza.	Jugo de naranja	1 vaso.
Leche descremada	1 taza.	Gelatina de leche	1 taza.	Gelatina	1 taza.
Miel	1 cda.	Natilla	½ taza.		
		Agua de fruta	1 vaso.		
COLACIÓN MATUTINA		COLACIÓN VESPERTINA		COLACIÓN NOCTURNA	
Flan	½ taza.	Jugo de fruta	1 vaso.	Leche	1 vaso.
Té	1 taza.	Helado de vainilla	1 taza.		

### CONTENIDO NUTRIMENTAL APROXIMADO

Energía	2000 Kcal.
Proteínas	76 gr. (13%)
Hidratos de carbono	312 gr. (53%)
Lípidos	91 gr. (35%)

## MENÚ DE UNA DIETA ALTA EN FIBRA (2,000 CALORÍAS)

DESAYUNO	COMIDA	CENA
<b>CAFÉ CON LECHE</b> Leche 240 ml. (1 vaso.) Café 5 gr. (1 cdita.) Azúcar 10 gr. (1 cda.)	<b>SOPA DE VERDURAS</b> Papa 30 gr. Calabacita 30 gr. Chayote 30 gr. Zanahoria 30 gr. Acelgas 20 gr.	<b>CEREAL CON LECHE</b> Avena 60 gr. Leche 240 ml. Plátano 50 gr. (½ pza.) Manzana 50 gr. (1 pza.) Amaranto 10 gr.
<b>COCTEL DE FRUTA</b> Papaya 75 gr. (¼ taza.) Sandía 75 gr. (½ taza.) Melón 150 gr. (¼ pza.) Plátano 50 gr. (½ pza.)	<b>POLLO AL HORNO</b> Pollo 60 gr. (1 pza.)	
<b>QUESADILLAS</b> Tortilla de maíz 60 gr. (2 pzas.) Queso 30 gr.	<b>ENSALADA DE ZANAHORIA</b> Zanahorias 100 gr. (½ taza.) Bolillo s/migajón 60 gr. (1 pza.)	
	<b>AGUA DE PIÑA</b> Piña 100 gr. Azúcar 5 gr. (1 cdita.)	

## DIETA MODIFICADA EN EL CONTENIDO DE SODIO

La ingestión de sodio en la dieta se controla para mantener el estado de hidratación, para impedir la retención de líquidos o la hipertensión, y para facilitar el manejo de la insuficiencia hepática, renal y cardiaca.

La pielonefritis y el riñón poliquístico son estados patológicos en los que se pierde sodio y por lo general aumenta el requerimiento. Las dietas controladas en el contenido de sodio son:

### **Dieta de cuatro mil a cinco mil miligramos de sodio (174 a 217 miliequivalentes).**

Es una alimentación prácticamente normal, que limita el consumo de los alimentos que han sido salados para su conservación (por ejemplo: cecina, bacalao, machaca, aceitunas, etc.).

### **Dieta de dos mil miligramos de sodio (87 miliequivalentes).**

Implica una restricción leve. Es una alimentación normal, que limita los alimentos que se conservan por medio del salado, los embutidos, los productos de salchichonería y los enlatados. Se permite cocinar con pequeñas cantidades de sal, pero se prohíbe la sal de mesa.

### **Dieta de mil miligramos de sodio (43 miliequivalentes).**

Implica una restricción moderada. En este plan alimentario no se debe agregar sal al preparar los alimentos y menos aún en la mesa. Se eliminan los embutidos, los productos de salchichonería, los enlatados y los alimentos que contengan conservadores ricos en sodio, como el benzoato de sodio.

### **Dieta de 500 miligramos de sodio (22 miliequivalentes)**

Implica la restricción severa. Esta dieta se debe utilizar por períodos cortos o sólo para exámenes de laboratorio. La alimentación es limitada y se eliminan el pan y las pastas, entre los cereales sólo se permite la tortilla de maíz. Se restringen las verduras ricas en sodio (como zanahoria, espinacas, apio, betabel y acelgas).

### Dieta de 250 miligramos de sodio (11 miliequivalentes)

Implica una restricción estricta. No se recomienda aplicar esta dieta, pero en casos muy específicos se podría utilizar por períodos muy cortos para exámenes de laboratorio.

La alimentación es limitada, la leche debe ser baja en sodio y se restringe la cantidad de proteínas. También se controla el contenido de sodio del agua para beber.

Las principales sugerencias en relación con las dietas modificadas en el contenido de sodio, son:

- La modificación debe recomendarse en términos de miligramos o miliequivalentes.
- La restricción de sodio depende de la severidad del padecimiento y del uso de diuréticos.
- La posibilidad de utilizar sustitutos de sal debe especificarse, ya que la mayoría de éstos contienen potasio y puede haber contraindicación para su uso.
- Los medicamentos, principalmente los antiácidos, contienen cantidades importantes de sodio, por lo que se debe vigilar su prescripción.
- Las comidas preparadas y las comidas en restaurantes por lo general son ricas en sodio, por lo que deben evitarse.
- La preparación de los platillos se deben hacer apetitosos, para ello se pueden utilizar hierbas y especias que den sabor a los alimentos.
- El chile en su infinidad de variedades y preparaciones puede aumentar el sabor de los platillos y así mejorar el apetito de los pacientes.
- Las dietas con restricción severa de sodio deben considerar siempre el contenido de sodio del agua que ingiera la persona.
- Las dietas de menos de 500 miligramos de sodio son difíciles de consumir y diseñar, por lo que sólo se deben recomendar cuando el sujeto reciba un beneficio real en su tratamiento.

### EJEMPLO DE MENÚ DE UNA DIETA HIPOSÓDICA

#### DESAYUNO

Leche 1 taza.  
 Enfrijoladas 1 pza.  
 Salsa casera 1 cda.  
 Fruta 1 pza.

#### COMIDA

Arroz con verduras 1 taza.  
 Pechuga de pollo 120 gr.  
 Tortillas 60 gr. 2 pzas.  
 Agua de Jamaica

#### CENA

Ensalada de frutas 1 taza.  
 Yogurt 1 taza.  
 Galletas Marías 5 piezas.  
 Café o té  
 Azúcar 1 cdita.

### CONTENIDO NUTRIMENTAL APROXIMADO

Energía 1,500 Kcal.  
 Proteínas 83 gr. (22 %)  
 Hidratos de Carbono 244 gr. (66%)  
 Lípidos 20 gr. (12 %)  
 Sodio 850 mg.

## CONTENIDO DE SODIO EN ALGUNOS ALIMENTOS

ALIMENTO	CANTIDAD	CONTENIDO DE SODIO (mg)
Sal de mesa	1 cucharadita	1,940
Puré de tomate	1 lata	1,500
Jamón	90 gr.	1,115
Salsa de soya	1 cucharada	1,030
Chiles	1 lata	910
Pay de pollo	1 rebanada	910
Tocino	5 rebanadas	560
Hojuelas de papa	1 taza	490
Queso cottage	100 gr.	460
Elote en lata	1 taza	390
Leche en polvo	½ taza	320
Hojuelas de maíz	1 taza	300
Pollo frito comercial	1 pieza	234
Papas fritas	10 piezas	200
Pay de manzana	1 rebanada	208
Pastel de caja		170
Margarina	1 cucharada	140
Mantequilla con sal	1 cucharada	116
Pan blanco	1 pieza	115
Pollo frito	½ pechuga	70
Lomo de puerco	90 gr.	60
Atún fresco	30 gr.	50
Jitomate	1 pieza	14
Puré de manzana	1 taza	6
Papa	1 pieza	5
Mantequilla sin sal	1 cucharada	2
Pepino	7 rebanadas	2
Elote	1 pieza	1
Limón	1 pieza	1
Manzana	1 pieza	2

## DIETA MODIFICADA EN EL CONTENIDO DE LÍPIDOS

La dieta modificada en lípidos es adecuada en nutrimentos, sólo se sugiere que el consumo de alimentos sea bajo en grasa, para esto se sugiere lo siguiente:

- Disminuir el consumo de carne de res y de puerco a 90 gr. cuando mucho, una a dos veces por semana.
- Consumir cuando mucho de dos a tres yemas de huevo a la semana.
- Evitar el consumo de embutidos (jamón, salchichas, mortadela, chorizo, etc.).
- Consumir el pollo sin piel y desgrasado.
- No consumir caldos.
- Utilizar métodos de cocción como: el asado, al vapor y a la plancha.
- Evitar alimentos fritos.
- Limitar el consumo de quesos añejados.
- Aumentar el consumo de leguminosas (frijol, soya texturizada, habas, alubias, etc.).

- Eliminar o limitar el consumo de grasas saturadas.
- Evitar postres ricos en crema y con azúcar concentrada.
- Evitar consumir vísceras (hígado, corazón, sesos), por su alto contenido de colesterol.

### EJEMPLO DE MENÚ DE CONSISTENCIA SUAVE

#### DESAYUNO

Plátano	1 pieza.
Quesadilla asada	2 pzas.
Pan integral	1 pieza.
Mermelada	1 cda.
Leche descremada	1 taza.
Té o café	

#### COMIDA

Sopa de pasta con espinaca	1 taza.
Pescado a la plancha	90 gr.
Arroz con zanahoria	1 taza.
Ejotes	½ taza.
Manzana pelada al horno con yogurt	1 pieza.
Agua de limón	½ taza.
Té o café	

#### CENA

Entomatada con queso	1 pza.
Frijoles	½ taza.
Duraznos en almíbar	1 pza.
Leche descremada	1 taza.
Té o café	

#### CONTENIDO NUTRIMENTAL APROXIMADO

Energía	2,060 Kcal.
Proteínas	100 gr. (20%)
Hidratos de carbono	280 gr. (54 %)
Lípidos	60 gr. (26%)
Colesterol	200 mg.
Sodio	3,560 mg.
Fibra dietética	26 gr.

### EJEMPLO DE MENÚ PARA UNA DIETA DE CONSISTENCIA DE PURÉ

#### DESAYUNO

Néctar de durazno
Avena cocida
Huevo tibio
Café o té

#### COMIDA

Sopa crema de calabacita
Pollo en puré con zanahoria a la margarina
Puré de papa
Gelatina de cereza con leche
Agua de Jamaica

#### CENA

Sopa de frijol
Arroz con leche y miel en puré
Café o leche

#### CONTENIDO NUTRIMENTAL APROXIMADO

Energía	2,580 Kcal.
Proteínas	80 gr. (12 %)
Hidratos de carbono	430 gr. (66%)
Lípidos	60 gr. (22%)
Colesterol	360 gr.
Fibra dietética	25 gr.
Sodio	2,770 mg.
Hierro	11 mg.

## BIBLIOGRAFÍA

Especialización de Menús por tipo de población. Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia. Dirección General de Alimentación y Desarrollo Comunitario, 2006, Pág. 32 – 34.

Llaca Martínez Cristina, La alimentación de la persona mayor, Cuadernos de Nutrición, Vol. 20, Núm. 2 Marzo-Abril, México, 1997, Pág. 41 – 42.

Casanueva Esther, Nutrición y senectud, Cuadernos de Nutrición, Vol. 8, Núm. 1 Enero – Febrero, México, 1985, Pág. 17 – 32.

Dres. Mendoza Iván y Solomons Noel, Reflexiones sobre Nutriología Geriátrica, Cuadernos de Nutrición, Vol. 17, Núm. 2 Marzo-Abril, México, 1994, Pág. 30 – 38.

Manual de Nutrición, Caritas Bienestar del Adulto Mayor, Ed. Plaza y Valdés, S.A. de C.V., Primera edición 2002.

## MENUS ELABORADOS POR:

La Dirección de Seguridad Alimentaria (Departamento de Orientación Alimentaria) del Sistema DIF Jalisco.

## GLOSARIO

**Acitronar:** Freír un ingrediente hasta lograr su transparencia, poner la cebolla o cualquier otra verdura en crudo en la grasa caliente y dejarla sofreír, moviéndola constantemente hasta que esté transparente.

**Agregar:** Añadir algo.

**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.

**Croqueta:** Frituras ovaladas o alargadas, de carne, pollo, pescado o soya, mezcladas con leche, papa u otros ingredientes, rebozadas con huevo y pan molido, y frita en grasa caliente. Se pueden comer frías o calientes.

**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, se les quita la semillas y las venas, ponerlos a remojar en agua fría con sal durante 1 ó 2 horas antes de cocinarlos; si esto no fuera suficiente, en agua con sal y un poquito de vinagre, pero siempre sin semillas ni venas, pues todo será inútil si no se les quitan. A los chiles secos, con quitar las semillas y venas es suficiente.

**Desgranar:** Separar los granos del elote. 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 un recipiente con grasa.

**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 quitó en el proceso de industrialización a un alimento.

**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.

**Licuar:** Convertir en líquido una 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, miel o mermelada.

## GLOSARIO DE TÉRMINOS MÉDICOS

**Artritis reumatoide:** Es una enfermedad crónica debilitante que con frecuencia causa incapacidad de diversas articulaciones, en especial de brazos y piernas. La cual causa dolor, rigidez e hinchazón.

**Ateroesclerosis:** Engrosamiento de las paredes de las arterias por la 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, purés, 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:** Deposito 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, las cuales están en el colon.

**Enfermedad de Alzheimer:** Es el deterioro progresivo del intelecto (pérdida de la memoria), la memoria, la personalidad y el cuidado personal, que lleva a una demencia grave por degeneración de las células nerviosas.

**Enfermedad de Parkinson:** Es una enfermedad neuromuscular, la cual causa 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 es digerible 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:** El nivel de azúcar (glucosa), en la sangre es más ELEVADO de lo normal.

**Hipoglucemia:** El nivel de azúcar (glucosa), en la sangre es más BAJO de lo normal.

**Hiperlipidemia:** Aumento del colesterol y triglicéridos en la sangre.

**Hipertensión arterial:** Es el resultado del aumento sostenido de la presión arterial diastólica o sistólica. 160/95 ó más alta.

**IDR:** Ingesta diaria recomendada.

**Insuficiencia Hepática:** Estado en el que disminuye la función hepática (hígado) al 30 por ciento o menos.

**Lactasa:** 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 por ciento 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 Poliquistico:** Es un trastorno que causa quistes múltiples llenos de líquidos y los cuales pueden llegar a afectar al hígado, páncreas, colon (intestino grueso), sangre y válvulas cardíacas.

**Sobrepeso:** Es el aumento de hasta el 20 por ciento de su peso normal.

**DIRECTORIO  
SISTEMA DIF JALISCO**

**L.C.P. Imelda Guzmán De León**  
Presidenta del Voluntariado

**Ing. Felipe Valdez De Anda**  
Director General

**C. Luis Bernardo López Rodríguez**  
Subdirector General de Operación

**Lic. Blanca Carolina Luna Rodríguez**  
Directora para el Desarrollo Integral del Adulto Mayor

MANUAL TÉCNICO-OPERATIVO

# Comedores Asistenciales para Adultos Mayores en Desamparo

SISTEMA DIF JALISCO

