



DIF  
JALISCO

BIENESTAR  
PARA NUESTRAS FAMILIAS

# Guía Técnica de Centros de Convivencia y Alimentación para Adultos Mayores y Grupos Prioritarios

Dirección para el Desarrollo  
del Adulto Mayor

Sistema DIF Jalisco





## Bitácora de Revisiones:

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

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 2 de 76



## Índice

1.	Introducción.....	4
2.	Breve Reseña del Programa .....	5
3.	Aspectos Operativos de los Centros de Convivencia y Alimentación.....	6
4.	Aspectos Técnicos de Comedores .....	11
5.	Fundamento Legal .....	69
6.	Anexos .....	70
7.	Glosario .....	71
8.	Bibliografía .....	74

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 3 de 76





## 1. Introducción

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

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

Para envejecer saludablemente es necesario:

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

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

En este documento encontrarán recomendaciones para una adecuada alimentación destinada a 7,960 adultos mayores y personas de grupos prioritarios beneficiarios de los 148 Centros de Convivencia y Alimentación que operan en Jalisco.

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

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 4 de 76







## 2. Breve Reseña del Programa

Considerando que los adultos mayores son un grupo vulnerable y en muchos casos viven desprotegidos careciendo de vivienda, vestido y alimento, siendo este último una de las situaciones más graves que tienen que enfrentar, el Sistema DIF del Estado de Jalisco, SEDIF, implementa los Comedores Asistenciales para Adultos Mayores en Desamparo o Abandono, que surgen como una alternativa para proporcionar una ayuda alimentaria que contribuya al bienestar de ese sector poblacional. DIF Jalisco inició con 23 comedores el año de 2002 aumentando año con año, para alcanzar en el 2016 la cifra de 148 comedores ubicados en 109 municipios del Estado, integrados por personal operativo y voluntarios que alimentan de lunes a viernes a 7,960 adultos mayores y personas de los grupos prioritarios con desayuno y comida caliente.

La inclusión en el programa de otros beneficiarios de grupos prioritarios en el año 2016, derivó del servicio cotidiano en los Centros donde se ha visto la necesidad de otorgar alimentos a población que presenta alta vulnerabilidad. El Plan Estatal de Desarrollo, PED, ubica como los principales grupos vulnerables; los hogares con jefatura femenina, las madres adolescentes, los niños, jóvenes, personas con discapacidad y población indígena.

Y fue a partir de 2017, de acuerdo a los resultados de la revisión interna de consistencia y resultados 2015, que se decidió cambiar el nombre de Comedores Asistenciales para Adultos Mayores y Grupos Prioritarios por el de **Centros de Convivencia y Alimentación para Adultos Mayores y Grupos Prioritarios**.

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 5 de 76





### 3. Aspectos Operativos de los Centros de Convivencia y Alimentación

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

#### a. Objetivo General

Contribuir a mejorar las condiciones de vida de los adultos mayores y grupos prioritarios conformados por madres jefas de familia, madres adolescentes, niñas, niños, jóvenes, personas con discapacidad y población indígena en pobreza o pobreza extrema, por medio de una alimentación adecuada.

#### b. Objetivos Específicos

- Lograr que los Sistemas DIF municipales, SMDIF, se involucren en la atención Integral de la población adulta mayor y grupos prioritarios en situación de vulnerabilidad, con la operación de los centros de convivencia y alimentación.
- Asegurar por medio de los Sistemas DIF municipales que los adultos mayores y grupos prioritarios en situación de vulnerabilidad, beneficiarios del Centro de Convivencia y Alimentación, consuman productos de calidad en el desayuno y comida, cubriendo sus necesidades de alimentación y sus requerimientos nutricionales.
- Promover una coordinación con la Secretaría de Salud y los servicios médicos municipales, a fin de brindar atención de medicina preventiva a los beneficiarios del Programa.
- Lograr la participación corresponsable de los integrantes de la comunidad en la atención de los adultos mayores y grupos prioritarios, a través de la implementación de redes de apoyo social.
- Integrar socialmente al adulto mayor a través de actividades ocupacionales, recreativas, educativas y deportivas dirigidas por el SMDIF.

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 6 de 76







### **c. Proceso de Instalación de un Centro de Convivencia y Alimentación**

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

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 7 de 76





#### **d. Mobiliario y Equipo del Centro de Convivencia y Alimentación**

- El equipamiento deberá ser adquirido por el Sistema DIF Estatal.
- El equipo básico del Centro debe entregarse por parte del DIF Estatal en donación condicionada al Sistema DIF municipal.
- El Sistema DIF Estatal otorgará por única vez una despesa básica que permita iniciar la operación del Centro, el abasto subsiguiente será responsabilidad del Sistema DIF municipal.

#### **e. Servicios que se ofrecen en el Centro de Convivencia y Alimentación**

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

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 8 de 76







## f. Funcionamiento del comedor

- El Sistema DIF municipal es el responsable de la atención y prestación de servicios en el Centro de Convivencia y Alimentación para Adultos Mayores y Grupos Prioritarios.
- El Sistema DIF Municipal determinará a través de un padrón de adultos mayores y personas de grupos prioritarios, los beneficiarios para el servicio del Centro, mismo que enviará a DIF Jalisco y actualizará cada mes, enviando en el informe los movimientos de bajas y altas de beneficiarios.
- A cada beneficiario se deberá abrir un expediente que contenga el estudio socio-familiar que justifique la necesidad del apoyo, los documentos de identidad, nacimiento y domicilio, así como la valoración médica.
- En casos especiales: adultos mayores y personas de los grupos prioritarios que por enfermedad o dificultades de movimiento no puedan acudir al Centro, se deberá buscar apoyo para que algún usuario, vecino o conocido, le pueda llevar los alimentos a su domicilio.
- Para obtener el servicio de Centro de Convivencia y Alimentación es necesario cubrir los siguientes requisitos:
  - Ser adulto mayor de 60 años de edad o más, en situación de vulnerabilidad.
  - Ser sujeto prioritario de atención por estar en situación de vulnerabilidad. El servicio del Centro será gratuito.
- El responsable de éste deberá apegarse en la medida de lo posible al Manual de Menús anexo a la presente Guía.
- En área del Centro, el personal que prepare y sirva los alimentos deberá ajustarse a las medidas de higiene marcadas en el Reglamento de Sanidad (NOM-251-SSA1-2009).
- El Sistema DIF municipal deberá informar mensualmente al DIF estatal:
  - Número de raciones diarias.
  - Número de beneficiarios adultos mayores y de grupos prioritarios
  - Servicios: Consulta médica, actividades recreativas de acondicionamiento físico, ocupacionales, culturales y educativas.
- El SMDIF realizará la captura del Padrón Único de Beneficiarios y servicios otorgados en la página oficial del SEDIF <http://dif.app.jalisco.gob.mx/unico/B/login/>

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 9 de 76





- El Sistema DIF municipal se capacitará para brindar un servicio de calidad.
- El Sistema DIF Municipal se coordinará con establecimientos y sociedad para apoyar los requerimientos del Centro y Aspectos Administrativos de los Centros de Convivencia y Alimentación.

### **g. Contenido de expediente del Centro de Convivencia y Alimentación**

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

### **h. Operación y control del Centro de Convivencia y Alimentación**

Para facilitar la operación y control del Centro se requiere la utilización de formatos señalados en los anexos 1 al 4.

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 10 de 76







## 4. Aspectos Técnicos de Comedores

### a. Aspectos Sanitarios (Reglamento de Sanidad)

**(Personal Manipulador de Alimentos)**  
**Centros de Convivencia y Alimentación para**  
**Adultos Mayores y Grupos Prioritarios**

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

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

### b. Guía Técnica del Programa y Manual de Menús

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

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 11 de 76



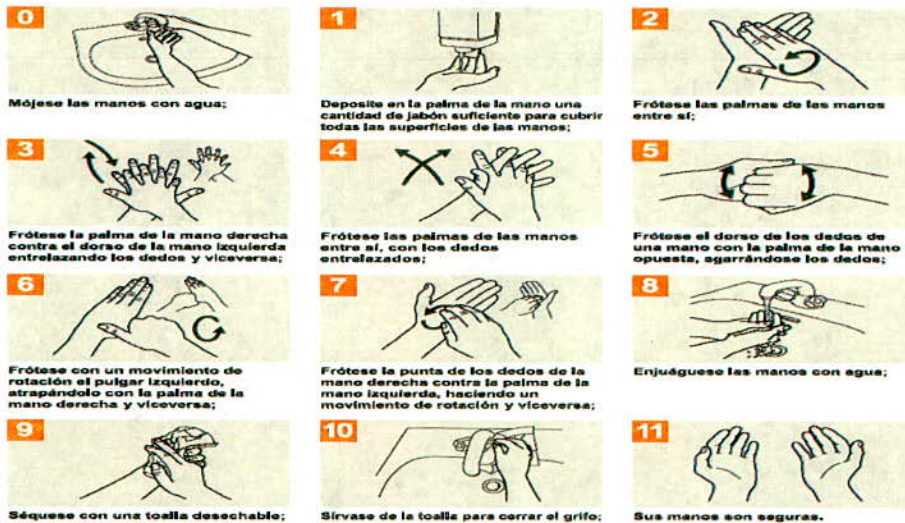
### c. Guía de Ejercicios para una Vida Activa del Adulto Mayor

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

#### ¿Cómo Lavarse las Manos?

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

Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos.



\*Organización Mundial de la Salud (OMS)

#### ¿Cómo almacenar los alimentos en el refrigerador?

- 1. Carnes crudas.** La carne cruda debe colocarse en los estantes inferiores, nunca arriba de un alimento preparado, se recomienda colocar arriba del cajón de verduras y frutas.
- 2. Frutas y verduras.** Cuando no han sido lavadas o desinfectadas se recomienda colocarlas en los cajones inferiores donde hay mayor humedad; esto permite que se conserven frescas por más tiempo.
- 3. Condimentos y aderezos.** No requieren temperaturas tan bajas para su conservación, por lo que se pueden colocar en la puerta.

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 12 de 76







4. **Lácteos y huevo.** Se recomienda que se coloquen en los estantes medios del refrigerador, no pegados a la puerta, ya que requieren temperaturas más bajas para su conservación.
5. **Bebidas.** No requieren temperaturas tan bajas, por lo que se pueden almacenar en la puerta del refrigerador; esto las mantendrá frescas.
6. **Carnes frías y quesos.** Pueden estar en los estantes superiores o en la puerta, ya que no requieren temperaturas tan bajas como otros alimentos.

#### d. Manual de Nutrición para el Adulto Mayor

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

**-André Maurois**

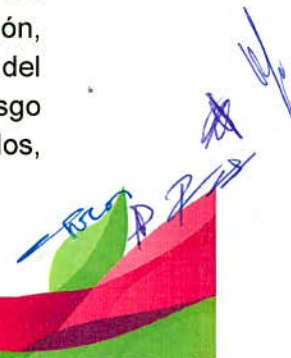
**Novelista y ensayista francés (1885-1967)**

El envejecimiento es un proceso natural, gradual, continuo e irreversible en el cual ocurren varios cambios biológicos, psicológicos y sociales a través del tiempo. Estos cambios dependen de la historia, la cultura y las condiciones de vida de los grupos y las personas, por lo que la forma de envejecer de cada persona es diferente. Los adultos mayores representan a aquella población mayor de 60 años. De acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2016, los adultos mayores representan 9.2 % de la población estimada en el país, lo cual equivale en cifras a 10 millones 695 mil 704 de personas. En Jalisco representa el 6.3 % de la población.

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

Algunas de las enfermedades más comunes en esta etapa de la vida son las enfermedades crónicas degenerativas, tales como la diabetes, la hipertensión, alteraciones en las concentraciones de grasas en la sangre, enfermedades del corazón y padecimientos mentales. Las caídas también representan un riesgo importante, debido a que junto con los padecimientos anteriormente mencionados,

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 13 de 76





determinan la capacidad de realizar actividades de la vida diaria. De manera general, es importante llevar a cabo algunas modificaciones en el estilo vida, incorporar hábitos de alimentación saludables, así como también realizar actividad física y recreativa para lograr un envejecimiento saludable.

### ¿Cuáles son los cambios característicos de la etapa?

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

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

### ¿Cómo debe ser la alimentación del adulto mayor?

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

1. **Completa.** Que contenga alimentos de los tres grupos: frutas y verduras, cereales y leguminosas, así como alimentos de origen animal.
2. **Equilibrada.** Que contenga porciones adecuadas de cada alimento. ¡Muchas frutas y verduras!
3. **Suficiente.** Que aporte los nutrientes necesarios para que el adulto tenga una buena nutrición y un peso saludable, y que los niños crezcan y se desarrollen de manera correcta.

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







4. **Variada.** Que en cada comida se incluyan alimentos diferentes de cada grupo.
5. **Adecuada.** Que se adapte a los gustos, la cultura, la edad y los recursos económicos de quien la consume, sin que éste último signifique que se deban sacrificar sus otras características.
6. **Inocua.** Que esté libre de microorganismos y sustancias que pongan en riesgo a la salud.

### ¿Qué alimentos se deben consumir diariamente?

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

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

### ¿Cuál es la cantidad de energía recomendada?

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

### ¿Cuáles son las recomendaciones nutricionales a seguir?

1. Consume las frutas y verduras en lo posible crudas y con cascara.
2. Modera la cantidad de alimentos que comes.
3. Modera el consumo de sal. Utiliza hierbas y especies de la región para sazonar tus alimentos, por ejemplo: cilantro, orégano, ajo, pimienta, laurel, epazote, entre otros.
4. Añade a tus aguas frescas y bebidas, máximo 20 g de azúcar por litro.
5. Prefiere platillos que requieran una mínima cantidad de grasa en su preparación, como: asados, guisados, horneados, tostados y cocidos al vapor, en lugar de fritos, capeados y empanizados.

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 15 de 76





6. Prefiere aceites vegetales como los de maíz, cártamo y girasol para preparar tus alimentos, en lugar de mantequilla y manteca.
7. Retira el exceso de grasa de tus alimentos con ayuda de papel absorbente.
8. Prefiere cereales integrales y de grano entero como tortilla de maíz, avena, amaranto, arroz integral y pasta integral, en lugar de pasta y harinas refinadas como el pan blanco, pastelillos y cereales de caja.
9. Consume al menos 2 porciones de leche semidescremada o descremada, en lugar de leche entera por su menor contenido de grasa.
10. ¡Bebe agua simple! Es la mejor bebida para hidratar tu cuerpo.
11. Evita realizar otras actividades mientras comes.
12. Combina alimentos fuente de vitamina C con otros que contengan hierro; éste se absorberá mejor. Ejemplo: frutas cítricas como el limón y la naranja con leguminosas como el frijol y la lenteja.
13. No te saltes las comidas. Recuerda que el desayuno es la comida más importante del día.
14. ¡Actívate, tu cuerpo necesita movimiento!
15. Elige productos frescos y locales.
16. En lo posible, incluye al menos 2 colaciones al día. Ejemplos: fruta picada, yogurt con fruta, garbanzos cocidos, verdura cocida, galletas integrales, nueces, almendras o cacahuates.

## ¿Qué alimentos se deben consumir en presencia de enfermedad?

### 1. ESTREÑIMIENTO

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

#### Recomendaciones:

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

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 16 de 76







### Fuentes de fibra:

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

## 2. HIPERTENSIÓN

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

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

### Recomendaciones:

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

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 17 de 76





### 3. DIABETES

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

#### Recomendaciones:

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

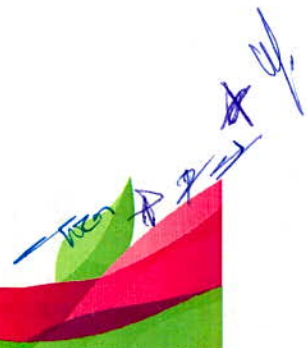
### 4. OSTEOPOROSIS

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

#### Recomendaciones:

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

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 18 de 76







- Limitar el consumo de sal.

## 5. ARTRITIS REUMATOIDE

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

### Recomendaciones:

- Consumir alimentos ricos en ácidos grasos omega 3: aceite de canola y soya, linaza molida, germen de trigo.
- Aumentar la ingesta de fibra derivada de frutas, verduras y cereales integrales.
- Evitar alimentos fritos a altas temperaturas y carnes a la parrilla.
- Consumir alimentos ricos en vitamina C: frutas cítricas, fresas, kiwis, tomates y pimientos.
- Limitar el consumo de azúcares simples como el de mesa, mermelada, cajeta y dulces.
- Evitar el consumo excesivo de alcohol, cafeína y refrescos.
- Se recomienda la actividad física en etapas tempranas. Combinar actividades de fortalecimiento muscular, flexibilidad, coordinación y destreza manual.
- Consumir alimentos ricos en calcio y vitamina D: verduras de hoja verde, así como cereales y productos lácteos bajos en grasa fortificados.
- Incluir leguminosas en tus platillos, como frijoles, garbanzos, habas, lentejas y soya.
- Consumir cereales integrales: arroz, semillas de todo tipo, maíz, avena, centeno, cebada, quínoa.
- Consumir alimentos ricos en vitamina K: yema de huevo, lácteos bajos en grasas, verduras de hojas verdes y brócoli.

## 6. ALZHEIMER

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

### Recomendaciones:

- Incluir en cada comida frutas y verduras, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal.

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 19 de 76





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

## 7. DESNUTRICIÓN

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

### Recomendaciones:

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

## 8. SOBREPESO U OBESIDAD

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

### Recomendaciones:

- Realizar de 30 a 45 minutos de ejercicio físico al día, al menos 4 veces por semana.
- Limitar el consumo de alimentos industrializados y empaquetados. Preferir alimentos naturales.
- Evitar el consumo de bebidas azucaradas, como jugos y refrescos.
- Beber al menos 8 vasos de agua al día.

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

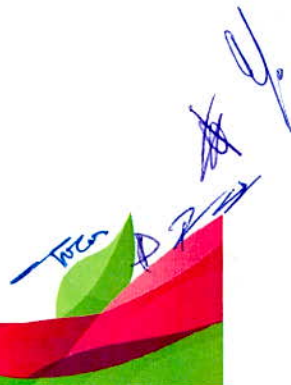






- Limitar el consumo de azúcar de mesa, mermeladas, cajeta, dulces, pastelillos.
- Preferir alimentos bajos en grasas: pollo y pavo sin piel, pescado, carne roja sin grasa, leche descremada, quesos bajos en grasa (panela, fresco, cottage, requesón).
- Preferir cereales integrales en lugar de productos con harinas blancas.
- Consumir al menos 5 porciones de frutas y verduras al día, en lo posible con cáscara.
- Evitar alimentos capeados, fritos o empanizados.
- Preferir alimentos al vapor, asados o cocidos.
- Realizar 5 comidas al día en horarios establecidos.

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 21 de 76





**Menús Cíclicos**

<b>Semana 1</b>					
<b>Desayuno</b>	<b>Huevo con tortillita y frijoles</b>	<b>Molletes de frijoles con queso</b>	<b>Gorditas de frijol y requesón</b>	<b>Enjitomatadas de panela</b>	<b>Huevo con jamón</b>
<b>Plato fuerte</b>	Sopitas con huevo	Molletes	Gorditas de frijol con requesón	Enjitomatadas de panela	Huevo con jamón
<b>Acompañamiento</b>	Salsa de jitomate	Pan bolillo	Salsa de jitomate	Salsa de jitomate	Tortilla
<b>Guarnición</b>	Frijoles	Salsa mexicana	Verdura fresca	Crema	Frijoles
<b>Bebida</b>	Café con leche	Atole de masa	Atole de elote	Café con leche	Chocolate
<b>Postre</b>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<b>Comida</b>	<b>Ensalada de atún y coditos</b>	<b>Tinga de pollo</b>	<b>Tortitas de camarón con nopales</b>	<b>Caldo de albóndigas</b>	<b>Ceviche de atún</b>
<b>Plato fuerte</b>	Ensalada de atún	Tinga de pollo	Tortitas de camarón	Caldo de albóndigas	Ceviche de atún
<b>Guarnición</b>	Verduras	Lechuga	Arroz blanco	NA	Mayonesa o aguacate
<b>Guarnición</b>	Crema	Crema	NA	Verduras cocidas	NA
<b>Acompañamiento</b>	Galletas saladas	Tortilla	Tortilla	Tortilla	Galletas salada
<b>Bebida</b>	Agua fresca de naranja	Agua fresca de guayaba	Agua fresca de pepino	Agua fresca de Jamaica	Agua fresca de limón
<b>Postre</b>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 22 de 76







**Menús Cíclicos**

Semana 2	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
<b>Desayuno</b>	Chilaquiles con frijoles	Sopa de semillita con verdura	Huevo con espinacas	Lenteja con verduras	Huevo con ejote
<b>Plato fuerte</b>	Chilaquiles	Sopa de semillita	Huevo con espinacas	Lenteja	Huevo con ejote
<b>Acompañamiento</b>	Frijoles	Verduras	Frijoles	Verdura picada	Frijoles
<b>Guarnición</b>	Bolillo	Tortilla	Tortilla	Tortilla	Tortilla
<b>Bebida</b>	Café con leche	Avena con leche	Chocolate caliente	Café con leche	Atole de guayaba
<b>Postre</b>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<b>Comida</b>	Caldo de pollo con verduras	Tacos de soya al pastor	Tortitas de papa con salsa de jitomate	Sopes de carne deshebrada	Pozole de pollo
<b>Plato fuerte</b>	Caldo de pollo	Tacos de soya	Tortitas de papa	Sopes de carne deshebrada	Pozole de pollo
<b>Guarnición</b>	Verdura cocida	Salsa mexicana	Verdura cocida	Ensalada fresca	Verdura fresca
<b>Guarnición</b>	Arroz	Frijoles de la olla	Salsa de jitomate	Queso	NA
<b>Acompañamiento</b>	Tortilla	Tortilla	Tortilla	No aplica	Tostadas
<b>Bebida</b>	Agua de limón	Agua de hierbabuena con limón	Agua de Jamaica	Agua de alfalfa con limón	Agua de Jamaica
<b>Postre</b>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 23 de 76

*Handwritten signature and initials in blue ink.*



**Menús Cíclicos**

Semana 3	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
<b>Desayuno</b>	<b>Huevos a la mexicana</b>	<b>Enfrijoladas de queso fresco</b>	<b>Huevo con nopales</b>	<b>Taquitos de papa al vapor</b>	<b>Sopa de fideo</b>
<b>Plato fuerte</b>	Huevos a la mexicana	Enfrijoladas	Huevo con nopales	Taquitos al vapor	Sopa de fideo
<b>Acompañamiento</b>	Frijoles	Verdura picada	Arroz rojo	Verdura picada	Queso fresco
<b>Guarnición</b>	Tortilla	Tortilla	Tortilla	Tortilla	Tortilla
<b>Bebida</b>	Chocolate caliente	Café con leche	Avena con leche	Chocolate caliente	Atole de fresa
<b>Postre</b>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<b>Comida</b>	<b>Caldo de res con verduras</b>	<b>Calabacitas con pollo deshebrado</b>	<b>Bistec con frijoles</b>	<b>Milanesa de pollo con ensalada</b>	<b>Enchiladas de pollo</b>
<b>Plato fuerte</b>	Caldo de res	Calabacitas con pollo	Bistec asado	Milanesa de pollo	Enchiladas de pollo
<b>Guarnición</b>	Verduras	Queso	Frijoles cocidos	Arroz rojo	Verduras fresca
<b>Guarnición</b>	Sopa de arroz	Crema	Salsa mexicana	Ensalada verde	Queso
<b>Acompañamiento</b>	Tortilla	Tortilla	Tortilla	Tortilla	Sala de jitomate
<b>Bebida</b>	Agua de limón con chía	Agua de avena	Agua de alfalfa con pepino	Agua de Jamaica	Agua de Jamaica
<b>Postre</b>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 24 de 76







**Menús Cíclicos**

Semana 4	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
<b>Desayuno</b>	Omelet con calabacitas	Sopa de tortilla con queso	Taquitos de requesón	Huevo con salsa roja	Verduras en caldillo con panela
<b>Plato fuerte</b>	Omelet con calabacitas	Sopa de tortilla	Taquitos de requesón	Huevo en salsa roja	Verduras en caldillo
<b>Acompañamiento</b>	Frijoles	Queso fresco	Verdura fresca	Frijoles fritos	Panela
<b>Guarnición</b>	Tortilla	Tortilla	Salsa de jitomate	Tortilla	Tortilla
<b>Bebida</b>	Avena con leche	Café con leche	Avena en leche	Atole de fresa	Atole de guayaba
<b>Postre</b>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<b>Comida</b>	Filete de pescado con verduras	Carne en su jugo	Carne con chile y nopales	Picadillo de carne molida	Tacos de bistec con papa
<b>Plato fuerte</b>	Filete de pescado	Carne en su jugo	Carne con chile y nopales	Picadillo	Tacos de bistec con papa
<b>Guarnición</b>	Arroz rojo	Verdura picada	Nopales cocidos	Verdura picada	Salsa mexicana con nopales
<b>Guarnición</b>	Ensalada de lechuga	Cebollitas guisadas	Frijoles cocidos	Salsa de jitomate	NA
<b>Acompañamiento</b>	Tortilla	Tortilla	Tortilla	Tortilla	NA
<b>Bebida</b>	Agua de guayaba	Agua de limón	Agua de hierbabuena con limón	Agua de Jamaica	Agua de melón
<b>Postre</b>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada

Abreviatura	Nombre	Abreviatura	Nombre
<b>C/n.</b>	Cantidad necesaria	<b>Cdita.</b>	Cucharadita
<b>Pza.</b>	Pieza	<b>g.</b>	Gramos
<b>Pzas.</b>	Piezas	<b>Reb.</b>	Rebanada
<b>Cda.</b>	Cucharada		

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 25 de 76





## Menú: Semana 1 - Día 1

### Tiempo de Comida: Desayuno

**Plato Fuerte:** Huevo con tortillitas

**Bebida:** Café con leche

#### Ingredientes:

##### Plato fuerte:

- 4 pzas. tortilla de maíz
- 2 pzas. huevo batido
- 10 ml. aceite de maíz

##### Bebida:

- 240 ml. leche descremada
- ½ cda. azúcar
- c/n café

#### Preparación:

##### Plato fuerte:

1. Dora las tortillas cortadas en cuadros en el aceite previamente caliente.
2. Agrega el huevo batido sazonado con sal y pimienta.
3. Sirve y acompaña con frijoles.

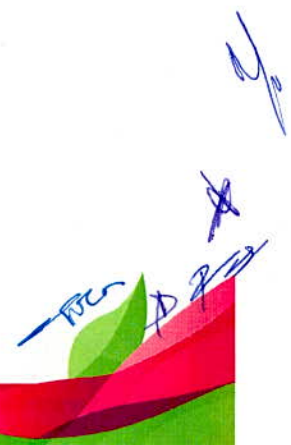
##### Bebida:

1. Calienta la leche, agrega el café y el azúcar al gusto.

**Guarnición:** 75 g frijoles fritos

**Postre:** 1 porción de fruta de temporada

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 26 de 76







**Tiempo de Comida: Comida**

**Plato Fuerte:** Ensalada de atún

**Bebida:** Agua fresca de naranja

**Ingredientes:**

Plato fuerte:

- 32 g. zanahoria
- 20 g. chícharo
- 70 g. lechuga
- 1 cda. crema
- ½ cda. mayonesa
- 20 g. pasta de codito
- 132 g. atún en agua
- c/n. laurel

Bebida:

- 2 pzas. naranja
- ½ cda. azúcar

**Preparación:**

Plato fuerte:

1. Cocina la pasta de codito en agua junto con unas gotitas de aceite, laurel y sal al gusto. Escurre y deja enfriar.
2. En un recipiente mezcla las verduras desinfectadas, cocidas y picadas junto con la pasta, la crema y la mayonesa.
3. Sazona y sirve fría.

Bebida:

1. Mezcla el jugo de naranja y el azúcar en un vaso de agua.

**Guarnición:**

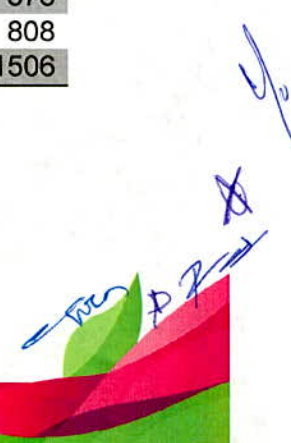
**Acompañamiento:** 4 galletas saladas

**Postre:** 1 porción de fruta de temporada

**Menú 1 Cuadro Nutricional**

	%	g	Kcal
<b>Proteínas</b>	21.25	80	320
<b>Grasas</b>	25.10	42	378
<b>Carbohidratos</b>	53.65	202	808
<b>Total</b>	100.00	324	1506

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 27 de 76





## Menú: Semana 1 - Día 2

### Tiempo de Comida: Desayuno

**Plato Fuerte:** Molletes de frijol con queso

**Bebida:** Atole de masa de maíz

#### Ingredientes:

Plato fuerte:

- 1 pza. bolillo
- 75 g. frijol refrito
- 40 g. queso fresco

Bebida:

- 240 ml. leche entera
- 45 g. masa de maíz
- ½ cda. azúcar
- c/n. canela

#### Preparación:

Plato fuerte:

1. Corta la telera por la mitad y dora en el comal.
2. Unta frijoles y queso fresco.
3. Sirve con salsa mexicana.

Bebida:

1. Calienta la leche junto con la canela y deja hervir.
2. Agrega la masa, el azúcar y bate constantemente hasta que hierva nuevamente.
3. Sirve caliente.

**Guarnición:** 1 taza de salsa mexicana

**Acompañamiento:**

**Postre:** 1 porción de fruta de temporada

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 28 de 76







**Tiempo de Comida: Comida**

**Plato Fuerte:** Tinga de pollo

**Bebida:** Agua fresca de guayaba

**Ingredientes:**

Plato fuerte:

- 159 g. cebolla
- 105 g. pechuga de pollo
- ½ cda. aceite
- c/n. chile chipotle
- 1½ cda. crema

Bebida:

- ½ cda. azúcar
- 3 pzas. guayaba

**Preparación:**

Plato fuerte:

1. Licua los jitomates previamente cocidos en agua junto con el chile chipotle, sal y pimienta al gusto, hasta formar una salsa. Reserva.
2. Calienta el aceite en una cacerola y agrega la cebolla en julianas. Agrega la salsa y el pollo previamente deshebrado cocido.
3. Deja hervir y sirve.

Bebida:

Muele la guayaba junto con el azúcar y una taza de agua. Sirve fría.

**Guarnición:**

**Acompañamiento:** 3 tortillas de maíz

**Postre:** 1 porción de fruta de temporada

Menú 2 Cuadro Nutricional			
	%	g	Kcal
<b>Proteínas</b>	20.56	77	308
<b>Grasas</b>	23.12	38	346.50
<b>Carbohidratos</b>	56.32	211	844
<b>Total</b>	100.00	326	1498.50

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 29 de 76





### Menú: Semana 1 - Día 3

#### Tiempo de Comida: Desayuno

**Plato Fuerte:** Gorditas de frijol y requesón

**Bebida:** Atole de elote

#### INGREDIENTES:

Plato fuerte:

- 135 g. masa
- 75 g. frijol
- 126 g. requesón
- c/n. lechuga
- c/n. salsa de jitomate

Bebida:

- 240 ml. leche descremada
- 83 g. elote
- ½ cda. azúcar
- c/n. canela

#### Preparación:

Plato fuerte:

1. Amasa la masa con un poco de agua, forma gorditas con ayuda de las manos y cocina en el comal.
2. Fríe los frijoles.
3. Rellena las gorditas con los frijoles fritos y el requesón.
4. Sirve con lechuga y salsa de jitomate al gusto.

Bebida:

1. Licua los granos de los elotes con un poco de leche y reserva.
2. Calienta la leche junto con la canela y el azúcar. Una vez que hierva, agrega el elote y mezcla hasta que hierva nuevamente.
3. Sirve caliente.

#### Guarnición:

#### Acompañamiento:

**Postre:** 1 porción de fruta de temporada

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 30 de 76







**Tiempo de Comida: Comida**

**Plato Fuerte:** Tortitas de camarón

**Bebida:** Agua fresca de pepino

**Ingredientes:**

Plato fuerte:

- 20 g. camarón seco
- 298 g. nopales cocidos
- 75 g. frijoles fritos
- 10 ml. aceite
- 1 pza. huevo
- 65 g. jitomate
- 29 g. cebolla
- c/n. ajo
- c/n. chile guajillo
- c/n. cilantro

Bebida:

- 104 g. pepino
- ½ cda. azúcar

**Preparación:**

Plato fuerte:

1. Licua los jitomates previamente cocidos junto con el ajo, el chile y la sal al gusto. Reserva la salsa.
2. Muele el camarón con ayuda de la licuadora, previamente dorado en el comal.
3. Mezcla los frijoles molidos junto con el camarón y el huevo previamente batido.
4. Forma tortitas con la mezcla y dora en el aceite previamente caliente.
5. Agrega la salsa junto con los nopales cocidos picados, la cebolla rebanada y el cilantro.
6. Deja hervir y sirve.

Bebida:

1. Licua el pepino con el azúcar y agua natural. Sirve fría.

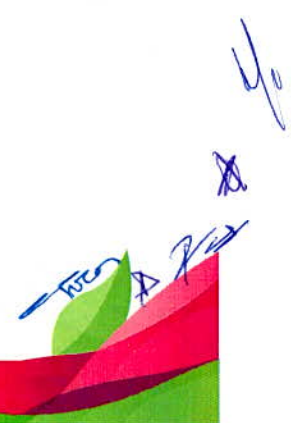
**Guarnición:**

**Acompañamiento:** 4 tortillas de maíz

**Postre:** 1 porción de fruta de temporada

Menú 3 Cuadro Nutricional			
	%	g	Kcal
<b>Proteínas</b>	21.00	79	316
<b>Grasas</b>	22.13	37	333
<b>Carbohidratos</b>	56.88	214	856
<b>Total</b>	100.00	330	1505

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 31 de 76





## Menú: Semana 1 - Día 4

### Tiempo de Comida: Desayuno

**Plato Fuerte:** Enjitomatadas de panela

**Bebida:** Café con leche

#### Ingredientes:

Plato fuerte:

- 4 tortillas de Maíz
- 120 g. panela
- 60 g. jitomates
- 58 g. cebolla
- c/n. ajo
- c/n. cilantro
- 5 ml. aceite
- 1 cda. crema

Bebida:

- 240 ml. leche descremada
- ½ cda. azúcar
- c/n. café

#### Preparación:

Plato fuerte:

1. Licua los jitomates previamente cocidos junto con el ajo y sal al gusto. Reserva la salsa.
2. Envuelve las tortillas con panela dentro y cocina en una sartén con el aceite previamente calentado.
3. Sirve bañando las tortillas con salsa.
4. Acompaña con crema y adorna con ramitas de cilantro.

Bebida:

Calienta la leche, agrégale el café y el azúcar al gusto.

**Guarnición:** Salsa de jitomate

**Acompañamiento:** Crema

**Postre:** 1 porción de fruta de temporada

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 32 de 76







**Tiempo de Comida: Comida**

**Plato Fuerte:** Albóndigas

**Bebida:** Agua fresca de Jamaica

**Ingredientes:**

Plato fuerte:

- 90 g. carne molida de res c/n. jitomate
- 47 g. arroz 64 g. zanahoria
- 1 pza. huevo 110 g. calabacita
- c/n. orégano 102 g. chayote
- c/n. cebolla 136 g. papa

Bebida:

- c/n. Jamaica
- ½ cda. azúcar

**Preparación:**

Plato fuerte:

1. Mezcla la carne junto con el arroz, el orégano y el huevo batido. Forma bolitas con la mezcla y reserva.
2. En una olla con agua agrega las verduras picadas y deja hervir. Una vez que hierva agrega las albóndigas y cocina hasta que todo esté bien cocido.

Bebida:

1. Cocina la Jamaica en agua, cuela y deja enfriar. Agrega el azúcar, refrigera y sirve fría.

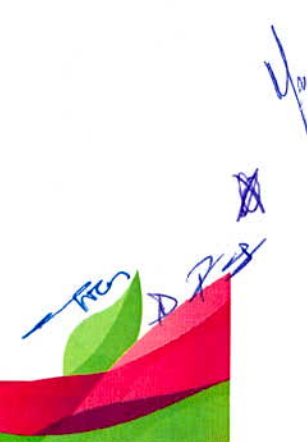
**Guarnición:**

**Acompañamiento:** 2 tortillas de maíz

**Postre:** 1 porción de fruta de temporada

<b>Menú 4 Cuadro Nutricional</b>			
	%	g	Kcal
<b>Proteínas</b>	22.51	86	344
<b>Grasas</b>	23.56	40	360
<b>Carbohidratos</b>	53.93	206	824
<b>Total</b>	100.00	332	1528

<b>FECHA DE ELABORACIÓN:</b>	<b>FECHA DE ACTUALIZACIÓN:</b>	<b>VERSIÓN: 02</b>
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	<b>PÁGINA: 33 de 76</b>





## Menú: Semana 1 - Día 5

### Tiempo de Comida: Desayuno

**Plato Fuerte:** Huevo con jamón

**Bebida:** Chocolate caliente

#### Ingredientes:

Plato fuerte:

- 2 pzas. huevo
- 42 g. jamón de pavo
- 5 ml. aceite

Bebida:

- 240 ml. leche
- 17 g. chocolate en barra
- ½ cda. azúcar
- c/n. canela

#### Preparación:

Plato fuerte:

1. Dora el jamón en el aceite previamente caliente.
2. Agrega el huevo previamente batido y deja cocinar hasta que dore.
3. Sirve y acompaña con frijoles fritos.

Bebida:

1. Calienta la leche junto con la canela y el azúcar. Una vez que hierva agrega el chocolate y bate hasta que se disuelva.
2. Deja hervir y sirve.

**Guarnición:** 37 g. frijoles fritos

**Acompañamiento:** 2 tortillas de maíz

**Postre:** 140 g papaya picada

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 34 de 76







**Tiempo de Comida: Comida**

**Plato Fuerte:** Ceviche de atún

**Bebida:** Agua fresca de limón

**Ingredientes:**

Plato fuerte:

- 132 g. atún en aceite
- 104 g. pepino
- 120 g. jitomate
- 58 g. cebolla
- 128 g. zanahoria
- c/n. chile verde

Bebida:

- ½ cda. azúcar
- c/n. limón

**Preparación:**

Plato fuerte:

1. Mezcla el atún drenado junto con las verduras previamente desinfectadas y picadas.
2. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
3. Refrigerar y sirve frío.

Bebida:

1. Mezcla el jugo de limón junto con el azúcar y agua natural. Refrigerar y sirve fría.

**Guarnición:**

**Acompañamiento:** 12 galletas saladas

**Postre:** 1 porción de fruta de temporada

**Menú 5 Cuadro Nutricional**

	%	g	Kcal
<b>Proteínas</b>	21.07	80	320
<b>Grasas</b>	25.19	42	382
<b>Carbohidratos</b>	53.74	204	816
<b>Total</b>	100.00	326	1518

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 35 de 76





## Menú: Semana 2 - Día 1

### Tiempo de Comida: Desayuno

**Plato Fuerte:** Chilaquiles con huevo

**Bebida:** Café con leche

#### Ingredientes:

Plato fuerte:

2. 4 pzas. tortillas de maíz
3. 10 ml. aceite
4. 40 g. queso fresco
5. 1 pza. huevo
6. 60 g. jitomate
7. c/n. chile guajillo
8. c/n. cebolla
9. c/n. ajo

Bebida:

- 240 ml. leche descremada
- ½ cda. Azúcar
- c/n. café

#### Preparación:

Plato fuerte:

1. Cocina los jitomates y los chiles en agua, posteriormente lícuolos junto con la cebolla, el ajo, la sal y pimienta al gusto.
2. Dora las tortillas cortadas en trozos en el aceite caliente. Agrega el huevo previamente batido y mezcla.
3. Agrega la salsa y cocina por 5 minutos más.
4. Sirve y acompaña con frijoles fritos y queso fresco.

Bebida:

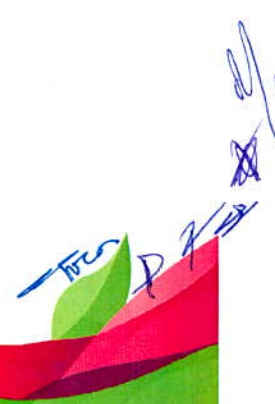
1. Calienta la leche, agrega el café y el azúcar al gusto.

**Guarnición:** 35 g. frijoles fritos

**Acompañamiento:**

**Postre:** 1 porción de fruta de temporada

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 36 de 76







**Tiempo de Comida: Comida**

**Plato Fuerte:** Caldo de pollo

**Bebida:** Agua fresca de limón

**Ingredientes:**

Plato fuerte:

- 180 g. muslo de pollo
- 47 g. arroz
- 41 g. garbanzo
- c/n. orégano
- 64 g. zanahoria
- 110 g. calabacita
- 102 g. chayote
- 68 g. papa

Bebida:

- c/n. limón
- ½ cda. azúcar

**Preparación:**

Plato fuerte:

1. Agrega las verduras previamente desinfectadas y picadas en una olla con agua, y hierve.
2. Una vez hervido agrega el pollo previamente lavado, los garbanzos precocidos, el orégano y la sal al gusto.
3. Cocina hasta que todo esté perfectamente cocido y sirve caliente.

Bebida:

1. Mezcla en jugo de limón junto con el azúcar y agua natural. Refrigerar y sirve fría.

**Guarnición:**

**Acompañamiento:** 2 tortillas de maíz.

**Postre:** 1 porción de fruta de temporada

**Menú 6 Cuadro Nutricional**

	%	g	Kcal
<b>Proteínas</b>	19.92	75	300
<b>Grasas</b>	22.71	38	342
<b>Carbohidratos</b>	57.37	216	864
<b>Total</b>	100.00	329	1506

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 37 de 76





## Menú: Semana 2 - Día 2

### Tiempo de Comida: Desayuno

**Plato Fuerte:** Sopa de semillita con verdura

**Bebida:** Avena con leche

#### Ingredientes:

Plato fuerte:

- 38 g. pasta de semillita
- 40 g. queso fresco
- 60 g. jitomate
- 64 g. zanahoria
- 55 g. calabacita
- c/n. cebolla
- c/n. ajo

Bebida:

- 240 ml. leche descremada
- ½ cda. azúcar
- 20 g. avena en hojuelas

#### Preparación:

Plato fuerte:

1. Licua los jitomates junto con la cebolla, el ajo, la sal al gusto y reserva.
2. Dora la pasta de semillita, agrega la salsa de jitomate y deja hervir.
3. Agrega la zanahoria, la calabacita rallada y cocina hasta que todo esté perfectamente cocido.
4. Sirve y acompaña con queso fresco

Bebida:

1. Calienta 2 tazas de agua junto con la canela, el azúcar y la avena. Una vez que hierva, agrega la leche y dejar hervir nuevamente. Sirve caliente.

#### Guarnición:

#### Acompañamiento:

**Postre:** 1 porción de fruta de temporada

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 38 de 76







**Tiempo de Comida: Comida**

**Plato Fuerte:** Tacos de soya

**Bebida:** Agua fresca de limón con hierbabuena

**Ingredientes:**

Plato fuerte:

- 114 g. soya
- 4 pzas. tortilla de maíz
- 10 ml. aceite
- c/n. chile guajillos
- c/n. cilantro
- c /n. cebolla
- c/n. jitomate
- c/n. ajo, comino y clavos
- c/n. orégano
- c/n. vinagre

Bebida:

- c/n. hierbabuena
- c/n. limón
- ½ cda. azúcar

**Preparación:**

Plato fuerte:

1. Licua el jitomate previamente cocido junto con el vinagre, el chile guajillo, ajo, cominos, clavos, orégano y sal al gusto. Reserva la salsa.
2. Calienta el aceite y agrega la salsa, una vez que hierva añade la soya previamente cocida en agua y escurrida. Mezcla hasta integrar.
3. Sirve en tortillas de maíz en forma de tacos.

Bebida:

1. Mezcla el jugo de limón junto con el azúcar, la hierbabuena y agua natural. Refrigerera y sirve fría.

**Guarnición:** 103 g. frijoles

**Acompañamiento:** 1 taza de salsa mexicana

**Postre:** 1 porción de fruta de temporada

<b>Menú 7 Cuadro Nutricional</b>			
	%	g	Kcal
<b>Proteínas</b>	16.88	63	252
<b>Grasas</b>	22.30	37	333
<b>Carbohidratos</b>	60.82	227	908
<b>Total</b>	100.00	327	1493

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 39 de 76





## Menú: Semana 2 - Día 3

### Tiempo de Comida: Desayuno

**Plato Fuerte:** Huevo con espinacas

**Bebida:** Chocolate caliente

#### Ingredientes:

Plato fuerte:

- 120 g. espinacas
- c/n. jitomate
- c/n. cebolla
- ½ cda. aceite
- 2 pzas. huevo

Bebida:

- 240 ml. leche descremada
- 17 g. chocolate en barra
- ½ cda. Azúcar
- c/n. canela

#### Preparación:

Plato fuerte:

1. Calienta el aceite en una cacerola y agrega el huevo batido. Cocina por 1 minuto.
2. Agrega las espinacas desinfectadas y picadas; mezcla y deja dorar.
3. Sazonar con sal y pimienta y sirve.

Bebida:

1. Calienta la leche junto con el chocolate, el azúcar y la canela.
2. Deja hervir y sirve caliente

#### Guarnición:

**Acompañamiento:** 3 pzas. tortilla de maíz

**Postre:** 1 porción de fruta de temporada

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 40 de 76







**Tiempo de Comida: Comida**

**Plato Fuerte:** Tortitas de papa

**Bebida:** Agua de Jamaica

**Ingredientes:**

Plato fuerte:

- 204 g. papa
- 1/2 cda. aceite
- 80 g. queso
- 1 pza. huevo
- c/n. salsa de jitomate
- c/n. lechuga

Bebida:

- c/n. Jamaica
- 1/2 cda. azúcar

Guarnición:

- 51 g. chayote
- 98 g. brócol

**Preparación:**

Plato fuerte:

1. Machaca las papas previamente cocidas.
2. Agrega el queso, el huevo batido y mezcla hasta integrar.
3. Forma tortitas y dora en el aceite previamente caliente.
4. Sirve y acompaña con salsa de jitomate y lechuga al gusto.

Bebida:

1. Cocina la jamaica en agua, deja enfriar y cuela.
2. Endulza con el azúcar y deja enfriar.

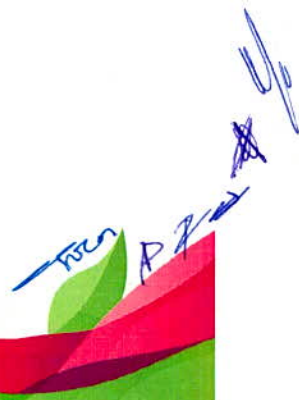
**Guarnición:** Verduras cocidas

**Acompañamiento:** 2 tortillas de maíz

**Postre:** 1 porción de fruta de temporada

<b>Menú 8 Cuadro Nutricional</b>			
	%	g	Kcal
<b>Proteínas</b>	19.69	74	296
<b>Grasas</b>	23.35	39	351
<b>HC</b>	56.95	214	856
<b>Total</b>	100.00	327	1503

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 41 de 76





## Menú: Semana 2 - Día 4

### Tiempo de Comida: Desayuno

**Plato Fuerte:** Lentejas con verduras

**Bebida:** Café con leche

#### Ingredientes:

Plato fuerte:

- 148 g. lentejas
- c/n salsa de jitomate
- ½ cda aceite
- 111 g. calabacita
- 68 g. ejotes
- 64 g. zanahoria
- c/n cilantro
- c/n caldo de pollo

Bebida:

- 240 ml. leche descremada
- ½ cda azúcar

#### Preparación:

Plato fuerte:

1. Calienta el aceite y agrega la salsa de jitomate.
2. Agrega las lentejas pre cocidas en agua junto con las verduras picadas, el caldo de pollo y unas ramitas de cilantro.
3. Cocina hasta que todo esté bien cocido y sirve.

Bebida:

1. Calienta la leche, agrega el café y el azúcar al gusto.

#### Guarnición:

**Acompañamiento:** 2 pzas. tortilla de maíz

**Postre:** 1 porción de fruta de temporada

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 42 de 76







**Tiempo de Comida: Comida**

**Plato Fuerte:** Sopes de pollo

**Bebida:** Agua de alfalfa con limón

**Ingredientes:**

Plato fuerte:

- 90 g. pollo deshebrado c/n. salsa de jitomate
- 40 g. queso fresco
- 1 cda. crema
- 202 g. masa

Bebida:

- ½ cda. azúcar
- c/n. alfalfa
- c/n. limón

**Preparación:**

Plato fuerte:

1. Amasa la masa hasta que ablande. Con tus manos forma tortitas y dóralas en el comal.
2. Unta crema a los sopes y añade una porción de pollo previamente cocido y deshebrado.
3. Sirve y acompaña con verduras frescas.

Bebida:

1. Licua agua natural junto con la alfalfa y el jugo de limón.
2. Mezcla, refrigera y sirve fría.

**Guarnición:** 1 taza de ensalada fresca (jitomate, cebolla y lechuga)

**Acompañamiento:** 2 pzas. tortilla de maíz

**Postre:** 1 porción de fruta de temporada

**Menú 9 - Cuadro Nutricional**

	%	g	Kcal
<b>Ps</b>	21.19	79.00	316.00
<b>Lip</b>	22.63	37.50	337.50
<b>HC</b>	56.19	209.50	838.00
<b>Total</b>	100.00	326.00	1491.50

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 43 de 76





## Menú: Semana 2 - Día 5

### Tiempo de Comida: Desayuno

**Plato Fuerte:** Huevo con ejotes

**Bebida:** Atole de guayaba

#### Ingredientes:

Plato fuerte:

- 2 pzas. huevo
- 63 g. ejotes
- ½ cda. aceite
- c/n. jitomate
- c/n. cebolla

Bebida:

- 240 ml. leche descremada
- ½ cda. azúcar
- c/n. canela
- 1 cda. fécula de maíz
- 3 pzas. guayaba

#### Preparación:

Plato fuerte:

1. Calienta el aceite y añade el huevo previamente batido.
2. Agrega los ejotes picados y deja dorar.
3. Sirve y acompaña con frijoles fritos.

Bebida:

1. Calienta la leche junto con el azúcar y la canela.
2. Retira las semillas a las guayabas y licua con un poco de agua natural y la fécula de maíz.
3. Agrega la mezcla de las guayabas a la leche y bate hasta que hierva.  
Sirve caliente.

**Guarnición:** 75 g frijoles fritos

**Acompañamiento:** 2 pzas. Tortilla de maíz.

**Postre:** 1 porción de fruta de temporada.

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 44 de 76







**Tiempo de Comida: Comida**

**Plato Fuerte:** Pozole con pollo

**Bebida:** Agua de jamaica

**Ingredientes:**

Plato fuerte:

- 90 g. pollo deshebrado
- 162 g. maíz pozolero
- c/n. rábanos, cebolla y lechuga
- 3 pzas. de tostada
- c/n. ajo

Bebida:

- ½ cda. azúcar
- c/n. jamaica

**Preparación:**

Plato fuerte:

1. Prepara el maíz y pre cocínalo. Una vez hecho esto, agrega el pollo y déjalo cocinar hasta que todo esté perfectamente cocido.  
Sirve y acompaña con verdura fresca.

Bebida:

1. Cocina la jamaica en agua, deja enfriar y cuela
2. Endulza con el azúcar y deja enfriar

**Guarnición:** 1 taza verdura fresca ( rábano, cebolla y lechuga)

**Acompañamiento:** 3 pzas. tostadas

**Postre:** 1 porción de fruta de temporada

<b>Menú 10 Cuadro Nutricional</b>			
	%	g	Kcal
<b>Ps</b>	21.21	79	316
<b>Lip</b>	19.33	32	288
<b>HC</b>	59.46	221.50	886
<b>Total</b>	100.00	332.50	1490

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 45 de 76





## Menú: Semana 3 - Día 1

### Tiempo de Comida: Desayuno

**Plato Fuerte:** Huevo a la mexicana.

**Bebida:** Chocolate caliente

#### Ingredientes:

##### Plato fuerte:

- 2 pzas. huevo
- 60 g. jitomate
- c/n. cebolla
- ½ cda. aceite
- c/n. chile verde

##### Bebida:

- 240 ml. leche descremada
- ½ cda. azúcar
- c/n. canela
- 17 g. chocolate en barra

#### Preparación:

##### Plato fuerte:

1. Calienta el aceite y agrega el jitomate, la cebolla y el chile picados.
2. Agrega el huevo previamente batido y deja dorar.
3. Sirve y acompaña con frijoles fritos.

##### Bebida:

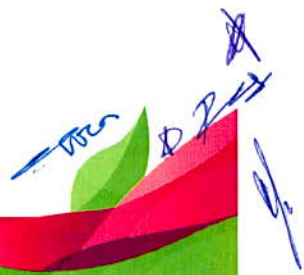
1. Calienta la leche junto con el chocolate, el azúcar y la canela. Deja hervir y sirve caliente.

**Guarnición:** 75 g. frijoles fritos

**Acompañamiento:** 3 pzas. tortilla de maíz

**Postre:** 1 porción de fruta de temporada

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 46 de 76





**Tiempo de Comida: Comida**

**Plato Fuerte:** Caldo de pollo

**Bebida:** Agua fresca de limón con chía

**Ingredientes:**

Plato fuerte:

- 120 g. carne de res                      102 g. papa
- 64 g. zanahoria                            125 g. col
- 110 g. calabacita                         93 g. elote
- 102 g. chayote                             c/n. orégano

Bebida:

- ½ cda. azúcar
- 25 g. chía
- c/n. limón

**Preparación:**

Plato fuerte:

1. Cocina la carne en una olla con agua. Una vez pre cocida agrega las verduras desinfectadas y picadas junto con el orégano.
2. Cocina hasta que todo ablande.
3. Sirve caliente y acompaña con sopa de arroz roja.

Bebida:

1. Mezclar el jugo de limón junto con el azúcar y agua natural.  
Agrega la chía, refrigera y sirve fría.

**Guarnición:** 1 taza de arroz rojo

**Acompañamiento:** 2 pzas. tortilla de maíz

**Postre:** 1 porción de fruta de temporada

<b>Menú 11 Cuadro Nutricional</b>			
	%	g	Kcal
<b>Ps</b>	20.60	77	308
<b>Lip</b>	21.36	35.50	319.50
<b>HC</b>	58.04	217	868
<b>Total</b>	100.00	329.50	1495.50

<b>FECHA DE ELABORACIÓN:</b>	<b>FECHA DE ACTUALIZACIÓN:</b>	<b>VERSIÓN: 02</b>
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	<b>PÁGINA: 47 de 76</b>







## Menú: Semana 3 - Día 2

### Tiempo de: Desayuno

**Plato Fuerte:** Enfrijoladas

**Bebida:** Café con leche

#### Ingredientes:

Plato fuerte:

- 75 g. frijoles
- 3 pzas. tortilla
- ½ cda. aceite
- 1 cda. crema
- 120 g. queso fresco

Bebida:

- 240 ml. leche descremada
- ½ cda. azúcar
- c/n. café

#### Preparación:

Plato fuerte:

1. Para la salsa. Licua el frijol cocido con su mismo caldo.
2. Calienta el aceite en una cacerola y calienta las tortillas sin que se doren.
3. Coloca las tortillas en un plato y enrolla en el queso fresco.
4. Báñalas con los frijoles molidos y crema.
5. Sirve con ensalada fresca.

Bebida:

1. Calienta la leche, agrega el café y el azúcar al gusto.

**Guarnición:** 1 taza ensalada fresca (jitomate, cebolla y lechuga)

**Acompañamiento:**

**Postre:** 1 porción de fruta de temporada

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 48 de 76





**Tiempo de Comida: Comida**

**Plato Fuerte:** Calabacitas con pollo deshebrado

**Bebida:** Agua fresca de avena

**INGREDIENTES:**

Plato fuerte:

- 90 g. pechuga de pollo
- 388 g. calabacita
- 83 g. elote desgranado
- c/n. jitomate
- c/n. cebolla
- c/n. ajo
- ½ cda. aceite
- c/n. orégano
- 1 cda. crema

Bebida:

- ½ cda. azúcar
- 20 g. avena
- c/n. canela

**Preparación:**

Plato fuerte:

1. Calienta el aceite en una cacerola y agrega las verduras desinfectadas y picadas finamente. Sazona con ajo y orégano.
2. Agrega el pollo cocido deshebrado y sirve con crema.

Bebida:

1. Licua la avena junto con la canela y agua natural. Refrigerar y servir fría.

**Guarnición:**

**Acompañamiento:** 3 pzas. tortilla de maíz

**Postre:** 1 porción de fruta de temporada

<b>Menú 12 Cuadro Nutricional</b>			
	%	g	Kcal
<b>Ps</b>	23.20	87	348
<b>Lip</b>	19.20	32	288
<b>HC</b>	57.60	216	864
<b>Total</b>	100.00	335	1500

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 49 de 76





## Menú: Semana 3 - Día 3

### Tiempo de Comida: Desayuno

**Plato Fuerte:** Huevo con nopal

**Bebida:** Avena con leche

#### Ingredientes:

##### Plato fuerte:

- 2 pzas. huevo
- c/n. jitomate
- c/n. cebolla
- 149 g. nopal
- ½ cda. aceite

##### Bebida:

- 240 ml. leche descremada
- ½ cda. azúcar
- c/n. canela
- 20 g. avena en hojuelas

#### Preparación:

##### Plato fuerte:

1. Calienta el aceite en una cacerola y agrega los nopales cocidos, la cebolla y el jitomate picados.
2. Agrega el huevo previamente batido y deja dorar.
3. Sirve y acompaña con arroz rojo.

##### Bebida:

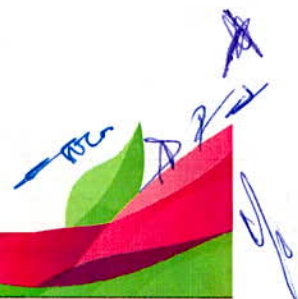
1. Calentar 2 tazas de agua junto con la canela, el azúcar y la avena. Una vez que hierva, agrégale la leche y deja hervir nuevamente. Sirve caliente.

**Guarnición:** 1 taza sopa de arroz roja.

**Acompañamiento:** 2 pzas. tortilla de maíz

**Postre:** 1 porción de fruta de temporada

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 50 de 76







**Tiempo de Comida: Comida**

**PLATO FUERTE:** Bistec de res asado

**BEBIDA:** Agua fresca de pepino con alfalfa

**INGREDIENTES:**

Plato fuerte:

- 90 g. bistec de res
- c/n. pimienta
- c/n. jugo de naranja

Bebida:

- ½ cda. azúcar
- c/n. alfalfa
- ½ taza pepino picado

**Preparación:**

Plato fuerte:

1. Sazona la carne con pimienta y jugo de naranja.
2. Asa la carne por los dos lados y sirve con frijoles y salsa mexicana.

Bebida:

1. Licua el pepino junto con el azúcar, la alfalfa y agua natural. Refrigerar y sirve fría.

**Guarnición:** 86 g. frijol cocido y 1 taza de salsa mexicana

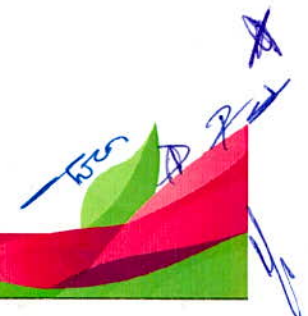
**Acompañamiento:** 4 pzas. Tortilla de maíz.

**Postre:** 1 porción de fruta de temporada.

**Menú 13 Cuadro Nutricional**

	%	g	Kcal
<b>Ps</b>	20.15	76	304
<b>Lip</b>	22.07	37	333
<b>HC</b>	57.79	218	872
<b>Total</b>	100	331	1509

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 51 de 76





## Menú: Semana 3 - Día 4

### Tiempo de Comida: Desayuno

**Plato Fuerte:** Tacos al vapor

**Bebida:** Chocolate caliente

#### Ingredientes:

Plato fuerte:

- 170 g. papa c/n. ajo
- 3 pzas. tortilla de maíz c/n. col
- ½ cda. aceite c/n. salsa de jitomate
- c/n. chile guajillo

Bebida:

- 240 ml. leche descremada
- 1/2 cda. azúcar
- c/n. canela
- 17 g. chocolate en barra

#### Preparación:

Plato fuerte:

1. Para la salsa. Licua los chiles previamente cocidos junto con sal y ajo al gusto.
2. Baña las tortillas en la salsa y fríelas en el aceite previamente caliente.
3. Agrega una porción de papa machacada y colócalas en un vaporera envueltos en un trapo mojado.
4. Tapa la olla y cocina por 15 minutos.
5. Sirve con col y salsa al gusto.

Bebida:

1. Calienta la leche junto con el chocolate, el azúcar y la canela. Deja hervir y sirve caliente.

#### Guarnición:

#### Acompañamiento:

**Postre:** 1 porción de fruta de temporada

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 52 de 76





**Tiempo de Comida: Comida**

**Plato Fuerte:** Milanesa de pollo

**Bebida:** Agua de jamaica

**Ingredientes:**

Plato fuerte:

- 120 g. milanesa de pollo
- c/n. pimienta
- ½ cda. aceite

Bebida:

- c/n. jamaica
- ½ cda. azúcar

**Preparación:**

Plato fuerte:

1. Salpimenta el milanesa y asa en el aceite previamente caliente.
2. Sirve junto con ensalada verde con garbanzos y sopa de arroz roja.

Bebida:

3. Cocina la jamaica con el azúcar y el agua, deja enfriar y cuela. Sirve bien fría.

**Guarnición:** 2 tazas de ensalada verde (jitomate, cebolla, lechuga y pepino) con 82 g. de garbanzo cocido

**Acompañamiento:** 1 taza de sopa de arroz roja y 3 tortillas de maíz

**Postre:**

**Menú 14 Cuadro Nutricional**

	%	g	Kcal
<b>Ps</b>	21.08	79	316
<b>Lip</b>	25.82	43	387
<b>HC</b>	53.10	199	796
<b>Total</b>	100	321	1499

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 53 de 76







## Menú: Semana 3 - Día 5

### Tiempo de Comida: Desayuno

**Plato Fuerte:** Sopa de fideo

**Bebida:** Atole de fresa

#### Ingredientes:

Plato fuerte:

- 40 g. fideo
- ½ cda. aceite
- 40 g. queso fresco
- c/n. salsa de jitomate

Bebida:

- 240 ml. leche descremada
- ½ cda. azúcar
- c/n. canela
- 16 g. fécula de maíz
- 102 g. fresa

#### Preparación:

Plato fuerte:

1. Calienta el aceite y dora los fideos.
2. Agrega la salsa de jitomate junto con una taza de agua y deja cocinar.
3. Sirve y acompaña con queso fresco.

Bebida:

1. Calienta la leche junto con el azúcar y la canela.
2. Licua las fresas con un poco de agua natural y la fécula de maíz.
3. Agrega la mezcla de las fresas a la leche y bate hasta que hierva.  
Sirve caliente.

#### Guarnición:

**Acompañamiento:** 2 pzas. tortilla de maíz

**Postre:** 1 porción de fruta de temporada

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 54 de 76





**Tiempo de Comida: Comida**

**Plato Fuerte:** Enchiladas de pollo

**Bebida:** Agua fresca de Jamaica

**Ingredientes:**

**Plato fuerte:**

- c/n. chiles guajillo
- c/n. ajo
- 1 pza. jitomate
- 4 pzas. tortilla de maíz
- 1 cda. aceite
- 96 g. pollo deshebrado
- c/n. lechuga
- c/n. salsa de jitomate
- 40 g. queso fresco

**Bebida:**

- c/n. Jamaica
- ½ cda. azúcar

**Preparación:**

**Plato Fuerte:**

1. Cocina en agua los chiles junto con el jitomate, posteriormente lícualos para formar una salsa y reserva.
2. Remoja las tortillas en la salsa y calienta en el aceite previamente calentado.
3. Agrega a las tortillas una porción de pollo y envuelve.
4. Retira el exceso de aceite con ayuda de una servilleta de papel, sirve y acompaña con lechuga, salsa al gusto y queso fresco

**Bebida:**

1. Cocina la Jamaica en agua, deja enfriar y cuela.
2. Endulza con el azúcar y deja enfriar.

**Guarnición:**

**Acompañamiento:**

**Postre:** 1 porción de fruta de temporada

<b>Menú 15 Cuadro Nutricional</b>			
	%	g	Kcal
<b>Proteínas</b>	16.68	60.5	242
<b>Grasas</b>	25.12	40.5	364.5
<b>Carbohidratos</b>	58.18	211	844
<b>Total</b>	99.18	312	1450.5

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 55 de 76





## Menú: Semana 4 - Día 1

### Tiempo de Comida: Desayuno

**Plato Fuerte:** Omelet con calabacitas

**Bebida:** Avena con leche

#### Ingredientes:

Plato fuerte:

- 91 g. calabacita
- 2 pzas. huevo
- ½ cda. aceite

Bebida:

- 27 g. avena
- 240 ml. leche descremada
- ½ cda. azúcar

#### Preparación:

Plato fuerte:

1. Calienta el aceite y agrega el huevo previamente batido.
2. Agrega la calabacita rallada, revuelve y deja dorar.
3. Sirve y acompaña con frijoles.

Bebida:

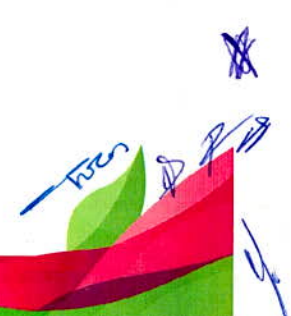
1. Calienta 1 taza de agua junto con la canela, el azúcar y la avena. Una vez que hierva, agrega la leche y deja hervir nuevamente. Sirve caliente.

**Guarnición:** 75 g frijoles refritos.

**Acompañamiento:** 2 tortillas de maíz.

**Postre:** 1 porción de fruta de temporada

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 56 de 76







**Tiempo de Comida: Comida**

**Plato Fuerte:** Filete de pescado con verduras

**Bebida:** Agua fresca de guayaba

**Ingredientes:**

Plato fuerte:

- 160 g. filete de pescado
- 1/2 cda. aceite
- c/n. pimienta
- c/n. jugo de naranja

Bebida:

- 3 guayabas
- 1/2 cda. azúcar

Guarnición:

- 64 g. zanahoria
- 100 g. chayote
- 105 g. papa
- 1/2 cda. mantequilla
- 71 g. brócoli

**Preparación:**

Plato fuerte:

1. Salpimenta el filete y sazona con jugo de naranja.
2. Dora el filete en el aceite previamente calentado.
3. Sirve y acompaña con sopa de arroz roja y verduras.

Bebida:

1. Licua las guayabas junto con el azúcar y agua natural.
2. Sirve fría.

Guarnición:

Saltea en la mantequilla las verduras picadas y sirve.

**Guarnición:** 1 taza sopa de arroz roja.

**Acompañamiento:** 3 tortillas de maíz

**Postre:**

**Menú 16 Cuadro Nutricional**

	%	g	Kcal
<b>Ps</b>	21.57	81	324
<b>Lip</b>	20.37	34	306
<b>HC</b>	58.06	218	872
<b>Total</b>	100	333	1502

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 57 de 76





## Menú: Semana 4 - Día 2

### Tiempo de Comida: Desayuno

**Plato Fuerte:** Sopa de tortilla con panela

**Bebida:** Café con leche

#### Ingredientes:

Plato fuerte:

- 4 pzas. Tortilla de maíz
- c/n. chile guajillo
- 120 g. jitomate
- c/n. cebolla
- c/n. ajo
- 80 g. panela
- 1 cda. aceite

Bebida:

- 240 ml. leche descremada
- ½ cda. azúcar
- c/n. café

#### Preparación:

Plato fuerte:

1. Para la salsa, licua los jitomates y los chiles cocidos junto con la cebolla y el ajo. Reserva.
2. Corta en tiras las tortillas y dora en el aceite. Reserva.
3. Coloca las tiras de tortillas en un plato y vierte una porción de salsa.
4. Sirve junto con panela picada.

Bebida:

1. Calienta la leche, agrega el café y el azúcar al gusto.

#### Guarnición:

#### Acompañamiento:

**Postre:** 1 porción de fruta de temporada

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 58 de 76





**Tiempo de Comida: Comida**

**Plato Fuerte:** Carne en su jugo

**Bebida:** Agua fresca de limón

**Ingredientes:**

Plato fuerte:

- 90 g. carne de res
- c/n. cilantro
- 86 g. tomate
- 1 cda aceite
- c/n. ajo
- c/n. cebolla
- c/n. pimienta
- 1 pza. chile jalapeño

Bebida:

- ½ cda. azúcar
- c/n limón

**Preparación:**

Plato fuerte:

1. Para la salsa licua los tomates cocidos junto con una ramita de cilantro, ajo, sal y pimienta al gusto y el chile jalapeño. Reserva.
2. Cocina la carne tapada para que suelte su jugo. Cuando se seque un poco, agrega el aceite y deja dorar.
3. Agrega la salsa, deja hervir y sirve.

Bebida:

1. Mezcla el jugo de limón junto con el azúcar y agua natural. Refrigerar y sirve fría.

**Guarnición:** 86 g. frijol cocido

**Acompañamiento:** 3 tortillas de maíz

**Postre:** 1 porción de fruta de temporada

**Menú 17 Cuadro Nutricional**

	%	g	Kcal
<b>Ps</b>	21.08	79	316
<b>Lip</b>	25.82	43	387
<b>HC</b>	53.10	199	796
<b>Total</b>	100	321	1499

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 59 de 76







### Menú: Semana 4 - Día 3

#### Tiempo de Comida: Desayuno

**Plato Fuerte:** Tacos de requesón

**Bebida:** Avena con leche

#### Ingredientes:

Plato fuerte:

- 4 pzas. tortilla de maíz
- 24 g. requesón
- ½ cda. aceite
- c/n. lechuga
- c/n. salsa de jitomate
- 1 jitomate

Bebida:

- 240 ml. leche descremada
- 20 g. avena
- ½ cda. azúcar

#### Preparación

Plato fuerte:

1. Coloca requesón en las tortillas y dora en el aceite previamente calentado.
2. Sirve con lechuga, salsa de jitomate y rebanadas de jitomate.

Bebida:

1. Calienta 1 taza de agua junto con la canela, el azúcar y la avena. Una vez que hierva agrega la leche y deja hervir nuevamente. Sirve caliente.

**Guarnición:**

**Acompañamiento:**

**Postre:** 1 porción de fruta de temporada

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 60 de 76





**Tiempo de Comida: Comida**

**Plato Fuerte:** Carne con chile y nopales

**Bebida:** Agua fresca de limón con hierbabuena

**Ingredientes:**

Plato fuerte:

- 120 g. bistec de res
- 268 g. nopales
- 60 g. jitomate
- c/n. cebolla
- c/n. chile de árbol
- c/n. ajo
- ½ cda. aceite

Bebida:

- 1/2 cda. azúcar
- c/n. limón
- c/n. hierbabuena

**Preparación:**

Plato fuerte:

1. Para la salsa, licua el jitomate cocido junto con el ajo, el chile y la cebolla. Reserva.
2. Cocina el bistec tapado para que suelte su jugo. Una vez que seque agrega el aceite y deja dorar.
3. Agrega la salsa junto con los nopales y deja hervir.
4. Sirve y acompaña con frijoles.

Bebida:

1. Licua el jugo de limón junto con la hierbabuena, el azúcar y agua natural.
2. Refrigerera y sirve fría.

**Guarnición:** 86 g. frijol cocido

**Acompañamiento:** 3 pzas. tortilla de maíz

**Postre:** 1 porción de fruta de temporada

Menú 18 Cuadro Nutricional			
	%	g	Kcal
<b>Ps</b>	23.22	87	348
<b>Lip</b>	21.01	35	315
<b>HC</b>	55.77	209	836
<b>Total</b>	100	331	1499

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 61 de 76





## Menú: Semana 4 - Día 4

### Tiempo de Comida: Desayuno

**Plato Fuerte:** Huevo en salsa roja

**Bebida:** Atole de fresa

#### Ingredientes:

Plato fuerte:

- 2 pzas. huevo
- 60 g. jitomate
- c/n. cebolla
- ½ cda. aceite
- c/n. chile de árbol
- c/n. ajo

Bebida:

- 240 ml. leche descremada
- ½ cda. azúcar
- c/n. canela
- 16 g. fécula de maíz

#### Preparación

Plato fuerte:

1. Para la salsa, licua el jitomate cocido junto con el ajo, la cebolla y el chile de árbol. Reserva.
2. Calienta el aceite en una cacerola y agrega el huevo previamente cocido. Una vez que dore agrega la salsa y deja hervir.
3. Sirve con frijoles.

Bebida:

1. Calienta la leche junto con el azúcar y la canela.
2. Licua las fresas con un poco de agua natural y la fécula de maíz.
3. Agrega la mezcla de las fresas a la leche y bate hasta que hierva.
4. Sirve caliente.

**Guarnición:** 75 g. frijol refrito

**Acompañamiento:** 2 pzas. tortilla de maíz

**Postre:** 1 porción de fruta de temporada

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 62 de 76







**Tiempo de Comida: Comida**

**Plato Fuerte:** Picadillo

**Bebida:** Agua fresca de Jamaica

**Ingredientes:**

Plato fuerte:

- 120 g. carne molida de res
- 60 g. jitomate
- c/n. cebolla
- 60 g. tomate
- c/n. chile guajillo
- ½ cda. aceite
- c/n. ajo
- 32 g. zanahoria
- 85 g. papa
- 32 g. chícharos
- c/n. cominos

Bebida:

- c/n. Jamaica
- ½ cda. azúcar

**Preparación:**

Plato fuerte:

1. Para la salsa, licua los jitomates, los tomates y los chiles cocidos junto con el ajo y cominos. Reserva.
2. Calienta el aceite y cocina la carne. Una vez cocida agrega las verduras picadas finamente.
3. Agrega la salsa y deja hervir.
4. Sirve caliente.

Bebida:

1. Cocina la Jamaica en agua, deja enfriar y cuela.
2. Endulza con el azúcar y deja enfriar.

**Guarnición:**

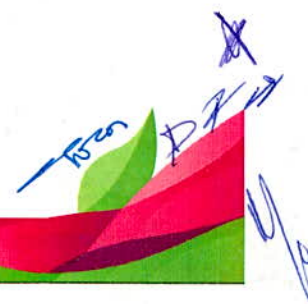
**Acompañamiento:** 3 pzas. tortilla de maíz

**Postre:** 1 porción de fruta de temporada

**Menú 19 Cuadro Nutricional**

	%	g	Kcal
<b>Ps</b>	20.18	77	308
<b>Lip</b>	24.77	42	378
<b>HC</b>	55.05	210	840
<b>Total</b>	100	329	1526

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 63 de 76





## Menú: Semana 4 - Día 5

### Tiempo de Comida: Desayuno

**Plato Fuerte:** Verduras en caldillo

**Bebida:** Atole de guayaba

#### Ingredientes:

Plato fuerte:

- ½ cda aceite
- 60g jitomate
- 64g zanahoria
- 55g calabacita
- 100g chayote
- c/n ajo
- c/n cebolla
- 80g panela
- c/n chile poblano

Bebida:

#### Preparación:

Plato fuerte:

1. Para la salsa licua los jitomates cocidos junto con la cebolla y el ajo. Reserva.
2. Calienta el aceite y agrega la salsa, una vez que hierva agrega las verduras picadas junto con el chile poblano en rajas y cocina hasta que ablanden.
3. Sirve con panela.

Bebida:

1. Calienta la leche junto con el azúcar y la canela.
2. Retira las semillas a las guayabas y licua con un poco de agua natural y la fécula de maíz.
3. Agrega la mezcla de las guayabas a la leche y bate hasta que hierva.
4. Sirve caliente.

#### Guarnición:

**Acompañamiento:** 3 tortillas de maíz

**Postre:** 140 g. papaya picada

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 64 de 76





**Tiempo de Comida: Comida**

**Plato Fuerte:** Tacos de bistec con papas

**Bebida:**

**Ingredientes:**

Plato fuerte:

- 60 g. bistec de res      ½ cda. aceite
- 60 g. jitomate          85 g. papa
- c/n. cebolla              c/n. chile verde

Bebida:

- 160 g. melón
- ½ cda. azúcar

**Preparación:**

Plato fuerte:

1. Cocina el bistec en cuadros, tapando para que suelte su jugo. Escurre y reserva.
2. Calienta el aceite y agrega el jitomate, la cebolla y el chile finamente picados, posteriormente agrega las papas cocidas cortadas en cubos y el bistec de res.
3. Cocina hasta que todo se integre y sirve.

Bebida:

1. Licua el melón junto con el azúcar y agua natural.
2. Refrigerera y sirve fría.

**Guarnición:** 2 tazas de salsa mexicana con nopales

**Acompañamiento:**

**Postre:** 1 porción de fruta de temporada

**Menú 20 Cuadro Nutricional**

	%	g	Kcal
<b>Ps</b>	18.65	70	280
<b>Lip</b>	22.19	37	333
<b>HC</b>	59.16	222	888
<b>Total</b>	100	329	1501

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 65 de 76







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

### Dietas Especiales o Terapéuticas

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

### Formas de Ajuste de Dietas

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

### Dieta General, Normal o Adecuada

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

### Dieta Blanda o Ligera

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

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 66 de 76



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

Grupo de Alimentos	Alimentos recomendados	Alimentos para evitar
<b>Lácteos</b>	Leche y derivados de consistencia blanda preferentemente desnatados	Lácteos altos en grasa. Quesos secos o muy curados.
<b>Cereales</b>	Pan blanco Cereales Galletas tipo María Bollería suave Arroz y pastas	Bollería grasa con chocolate. Cereales integrales.
<b>Legumbres y frutas secas</b>	Legumbres cocidas o en puré	Legumbres enteras. Alubias blancas. Frutos secos.
<b>Verduras y hortalizas</b>	Cocidas	Verduras flatulentas. Cebolla cruda. Tomate.
<b>Frutas</b>	Podemos comer casi todas las frutas exceptuando aquellas con más fibra, como las ciruelas. Son más que recomendables las manzanas, bien asadas o cocidas, y el plátano	Cítricos
<b>Carnes, pescado y huevo</b>	Carnes y pescados magros y suaves como el pollo. Huevo revuelto o cocido	Carnes y pescados grasos. Embutidos.
<b>Grasas</b>	Aceites preferentemente de oliva y/o girasol	Aceite de coco y palma. Restos de alimentos grasos. Zumos de cítricos. Bebida carbonatada. Bebida alcohólica.
<b>Bebidas</b>	Agua, infusiones, zumo no ácidos	
<b>Azúcar</b>	Azúcar, miel, mermelada	

### Dieta Puré

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

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 67 de 76







### **Dieta Líquida**

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

### **Dieta Líquida Completa**

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

### **Dieta Alta en Fibra**

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

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 68 de 76







## 5. Fundamento Legal

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

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

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

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

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

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

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 69 de 76





## 6. Anexos

### Formatos

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

Nota: Los formatos pueden ser consultados en la siguiente liga

[https://infodif.jalisco.gob.mx/difjalisco/manualesdif/Default.asp?dir=/difjalisco/manualesdif/Documentaci%F3n%20Institucional/04%20Subdirecci%F3n%20General%20de%20Operaci%F3n/03%20Desarrollo%20Integral%20del%20Adulto%20Mayor/04%20Desarrollo%20del%20Adulto%20Mayor&file=&dir\\_ant=/difjalisco/manualesdif/Documentaci%F3n%20Institucional/04%20Subdirecci%F3n%20General%20de%20Operaci%F3n/03%20Desarrollo%20Integral%20del%20Adulto%20Mayor](https://infodif.jalisco.gob.mx/difjalisco/manualesdif/Default.asp?dir=/difjalisco/manualesdif/Documentaci%F3n%20Institucional/04%20Subdirecci%F3n%20General%20de%20Operaci%F3n/03%20Desarrollo%20Integral%20del%20Adulto%20Mayor/04%20Desarrollo%20del%20Adulto%20Mayor&file=&dir_ant=/difjalisco/manualesdif/Documentaci%F3n%20Institucional/04%20Subdirecci%F3n%20General%20de%20Operaci%F3n/03%20Desarrollo%20Integral%20del%20Adulto%20Mayor)

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 70 de 76





## 7. Glosario

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

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 71 de 76







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

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 72 de 76







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

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 73 de 76

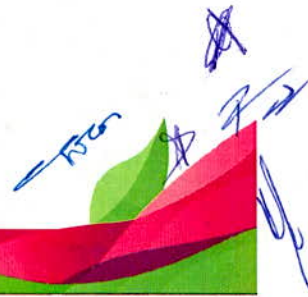




## 8. Bibliografía

1. Norma oficial mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. [página en internet] [consultado el 28 de septiembre del 2016]. Disponible en:  
[http://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013](http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013).
2. Instituto Mexicano del Seguro Social. Guía Adultos Mayores. [página en internet] [consultado el 13 de Octubre del 2016]. Disponible en:  
[http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias\\_salud/adultos\\_mayores/Guia\\_adultosmay\\_nutricion.pdf](http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adultos_mayores/Guia_adultosmay_nutricion.pdf).
3. Dirección general de promoción a la salud. Alimentación después de los 60 años. [página en internet] [consultado el 15 de Octubre del 2016]. Disponible en:  
[http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/8\\_3\\_alimentacion\\_despues\\_60.pdf](http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/8_3_alimentacion_despues_60.pdf)
4. Brown E. Nutrición en las diferentes etapas de la vida. 3ra ed. México DF: Mc Graw Hill Interamericana; 2010.
5. DIF Jalisco. Reglas de Operación 2016 y Manual Técnico Operativo de Comedores Asistenciales para Adultos Mayores en Desamparo.  
<http://transparencia.info.jalisco.gob.mx/transparencia/informacion-fundamental/5455>

FECHA DE ELABORACIÓN:	FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	VERSIÓN: 02
20 Junio 2012	14 Noviembre 2017	PÁGINA: 74 de 76







## Autorización del Documento

### Autorizaciones:

**Melanea Leonor Orozco Llamas**  
Directora General

**María Blanca Ninfa Álvarez Ruiz**  
Subdirectora General de Operación

**Eduardo Anguiano Godínez**  
Subdirector General de Administración y  
Planeación

### Validó:

**Leticia Guadalupe Romero Lima**  
Directora para el Desarrollo Integral del Adulto Mayor

### Elaboró:

**Claudia Cristina Carrillo Valadez**  
Jefa del Departamento de Desarrollo de  
Adulto Mayor

### Revisó:

**Laura Olívia Delgado Ávila**  
Jefa de Desarrollo Institucional

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





**DIF**  
JALISCO

**BIENESTAR**  
PARA NUESTRAS FAMILIAS

**Guía de Centros de Convivencia y Alimentación para  
Adultos Mayores y Grupos Prioritarios**

**Dirección para el Desarrollo del Adulto Mayor**

**Tel. 3030 3800 C.P. 44270**

