

**SISTEMA DIF JALISCO**  
**DIRECCION DE CENTROS DE ATENCIÓN INFANTIL**  
**COORDINACIÓN DE NUTRICIÓN**

**CUADRO DE SUSTITUCIÓN DE ALIMENTOS**

<b>GRUPO</b>	<b>SUSTITUCIÓN</b>	<b>NO UTILIZAR</b>	<b>MOTIVO</b>
<b><u>FRUTAS</u></b>	Una fruta se puede sustituir sólo por otra fruta y sólo en caso del desayuno por jugo de fruta natural. Ejemplo: Papaya por Sandía, Melón, Piña, Naranja sin semilla, etc.	-Fresas  -Chabacano, Uvas, Tejocote, Capulín, Ciruelas.	-Contienen gérmenes patógenos que son difíciles de eliminar.  -Por su tamaño son peligrosas para los niños.
<b><u>VERDURAS</u></b>	Una verdura se puede sustituir sólo por otra verdura. Ejemplo: Chayote por Calabacita, Zanahoria, Espinacas, Acelgas, Brócoli, Coliflor, etc.	-Espinacas crudas, Chiles picantes, Chayote con espinas, Huitlacoche, Quelite, Champiñón fresco,	-Contienen gérmenes patógenos que son difíciles de eliminar y los chiles son irritantes para los niños.
<b><u>CARNES</u></b>	Una carne se puede sustituir por otra carne, por queso, huevo ó por embutido. Ejemplo: Res por pollo, atún, pescado, salchicha, queso, huevo, ó jamón y viceversa.	-Retazos de pollo ó de res, carne y patas de cerdo, Huesos, mariscos, vísceras, queso de puerco.  -Sardina	-Tiene un manejo higiénico deficiente, y la carne de cerdo y los mariscos son alimentos altamente alergénicos para los niños. -La sardina puede contener espinas que son peligrosas para los niños.
<b><u>LEGUMINOSAS</u></b>	Una leguminosa se puede sustituir sólo por otra leguminosa. Ejemplo: Frijol por lenteja, haba, garbanzo, alubias, soya y viceversa.		
<b><u>CEREALES</u></b>	Un cereal se puede sustituir por otro cereal. Ejemplo: Arroz por, papa ó sopa de pasta, pan de caja por galletas, bolillo, tortilla, etc.		

<b>GRUPO</b>	<b>SUSTITUCIÓN</b>	<b>NO UTILIZAR</b>	<b>MOTIVO</b>
<b><u>POSTRES</u></b>	Natilla por arroz con leche, gelatina de leche, flan, jericalla, fruta en almíbar, ate, etc.	-Dulces sin envoltura y caramelo macizo.	-Manejo higiénico deficiente -Si se trozan pueden ser peligrosos para los niños.
<b><u>CONCENTRADO DE FRUTAS</u></b>	Para obtener una ración de jugo de fruta natural: -Naranja, Lima, Mandarina 220gr. -Papaya, melón, piña 150gr. + 60ml. Agua+ 10grl. Azúcar.	-Saborizantes líquidos o en polvo	-No son sustituto y traen alto contenido de azúcar y color artificial.