



PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN
PARA POBLACIÓN INFANTIL EN RIESGO,
NO ESCOLARIZADOS

UN FUTURO FELIZ CON UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA



Introducción	02
Raciones Dietéticas Recomendadas de Energía para Niños	05
Alimentos que proporciona DIF Jalisco y El Padre de Familia	06
Cuadro de Menús del Mes	07
Menú 1 Frijoles de la Olla con Queso	08
Menú 2 Sopa de Avena con Jitomate y Cebolla	09
Menú 3 Sopa de Lentejas con Plátano	10
Menú 4 Hot Cakes	11
Menú 5 Enfrijoladas con Queso	12
Menú 6 Sopa de Avena con Elote	13
Menú 7 Ensalada de Lentejas con Aguacate	14
Menú 8 Galletas de Harina de Maíz	15
Menú 9 Frijoles Cocidos con Elote	16
Menú 10 Hot Cakes de Avena	17
Menú 11 Lentejas Posaderas	18
Menú 12 Bolitas de Brócoli	19
Menú 13 Frijoles Cocidos a la Mexicana	20
Menú 14 Crepas de Avena y Verduras al Vapor	21
Menú 15 Tostada de Frijoles y Salsa Mexicana	22
Menú 16 Pastel de Harina de Maíz y Nuez	23
Menú 17 Hot Cakes de Avena	24
Menú 18 Lentejas Estofadas	25
Menú 19 Gorditas de Harina de Maíz	26
Menú 20 Sándwich de Frijoles C/Panela	27
Menú 21 Avena con Leche Caliente y Bolillo	28
Menú 22 Enlentejadas	29
Menú 23 Sopa de Tortillas de Harina de Maíz con Frijoles Caldudos	30
Menú 24 Sope de Frijoles con Verdura	31
Menú 25 Tortitas de Avena con Ensalada de Verduras	32
Menú 26 Lentejas a la Mexicana	33
Menú 27 Mollete con Frijoles y Salsa Picada Mexicana	34
Menú 28 Puré de Lentejas	35
Glosario de Términos	36
Bibliografía	37

El Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) Jalisco, en respuesta a la problemática social de Pobreza Extrema, Insuficiencia Alimentaria, Desempleo y Marginación que se ha identificado en zonas del Estado, a través de la Dirección de Seguridad Alimentaria y el Departamento de Nutrición Extraescolar implementó el Programa Alimentario para Población Infantil de 1 a 5 Años en Riesgo no Escolarizados (PROALIMNE), desarrollando acciones específicas como otorgar apoyo alimentario y pláticas de orientación alimentaria a los padres o tutores de los beneficiarios, con el fin de promover una alimentación correcta.

En refuerzo a la dotación de alimentos, diseñamos el presente Manual con 28 recetas que facilitarán la elaboración de una ración de alimentos, garantizando al menos del 20 al 25 por ciento de las kilocalorías (Kcal.) correspondientes al desayuno, de un requerimiento aproximado de 1,300 a 1,800 Kcal. de energía diaria para la población infantil de 1 a 5 años.

La malnutrición se presenta cuando los niños no reciben los nutrientes adecuados, debido a que la cantidad de alimentos (y de energía) necesarias para su desarrollo es inapropiada. Puede haber bajo peso (niños flacos). Sin embargo, aun cuando el peso sea normal, un niño puede estar malnutrido.

1.- Malnutridos Los niños malnutridos pueden presentar trastornos en la pigmentación del cabello, alteraciones en la piel, y son víctimas con mayor frecuencia de enfermedades infecciosas. No tienen defensas adecuadas y no se desarrollan física e intelectualmente de forma plena.

2.- Anemia: Si hay una deficiencia específica de algún elemento, por ejemplo el hierro, puede producirse Anemia, cuyas consecuencias incluyen falta de rendimiento escolar, disminución en la concentración, menor crecimiento y falta de habilidades intelectuales. La Anemia es frecuente sobre todo en niños menores que aún no consumen (por falta de apetito, habitualmente) alimentos sólidos ricos en hierro como las carnes rojas, (res) o blancas (pescado y pollo). Asimismo puede producirse Anemia porque el hierro de los alimentos no es de buena calidad y no se absorbe, sobre todo cuando el consumo de Vitamina C (que ayuda a absorber el hierro) es escaso. El hierro es parte fundamental de la hemoglobina (el pigmento que da color a los glóbulos rojos) cuyas funciones incluyen el llevar oxígeno a los tejidos y recoger el CO₂ producido por ellos. El hierro y la hemoglobina, por consiguiente, son fundamentales en la formación

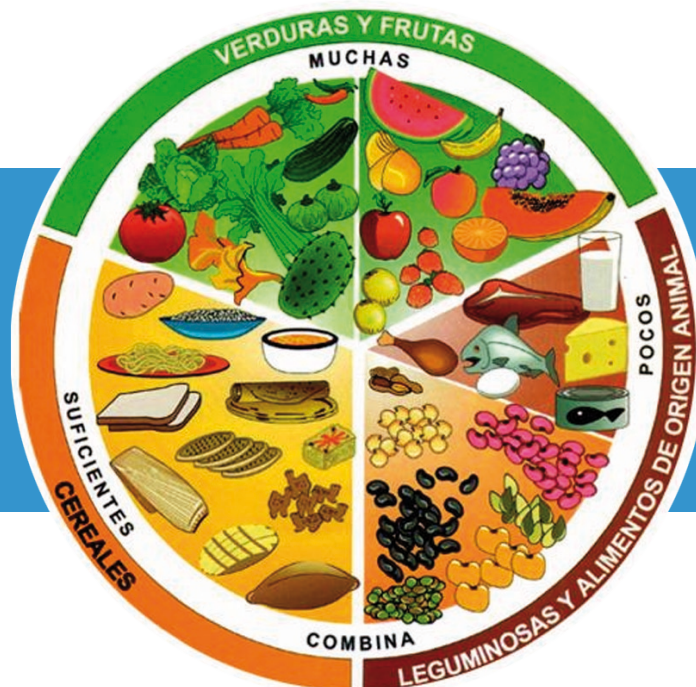
y renovación de la sangre. Los niños tienen mayores requerimientos de hierro debido a que presentan un metabolismo acelerado, están creciendo y sus órganos están en proceso de maduración. Además, la actividad física exige una oxigenación adecuada de todos los tejidos.

Los trastornos de la malnutrición incluyen el consumo excesivo de algunos grupos de alimentos que traen consecuencias dañinas para el niño. Los azúcares refinados (presentes en bebidas refrescantes, gaseosas, dulces, etc.) predisponen, por ejemplo a que aparezcan caries dentales.

3.-Obesidad Infantil: El exceso de consumo de calorías puede llevar a la Obesidad Infantil, enfermedad que además de producir alteraciones psicológicas en el niño, lleva con mayor facilidad a padecerla en la vida adulta y predispone a ciertas enfermedades crónico-degenerativas a temprana edad. El consumo excesivo de calorías y grasas puede llevar al aumento anormal de las grasas en la sangre como el colesterol y los triglicéridos.

Estimados madres y padres de familia: Convencidos de que contaremos con tu participación en la preparación y consumo de los apoyos alimentarios que recibes y en la selección de los alimentos disponibles en tu comunidad, te hacemos entrega de este Manual, en el que encontrarás la guía para proporcionar una dieta saludable para el bienestar de tu Hijo o Hija, en virtud de que la alimentación de los menores de 1 a 5 años debe ser: Completa, Equilibrada, Inocua, Suficiente, Variada, Adecuada e higiénicamente preparada para que les permita crecer, desarrollarse, hacer actividad física y estar sanos.

Sigue al pie de la letra las sugerencias del Plato del Buen Comer:



- Dale diferentes tipos de alimentos durante el día
- Auméntale el consumo de frutas y verduras
- Dale carnes blancas como pescado, pavo o pollo, y menos carnes rojas
- Si tiene más de un año de edad, puede darle leche semidescremada.
- Procura disminuir el consumo de sal y azúcar.
- Utiliza frutas y verduras de la temporada.
- Realiza la Evaluación Antropométrica (peso/talla) periódicamente y da seguimiento a las recomendaciones médicas.

El cuidado y la atención que recibe tu niño durante los primeros 5 años de vida son fundamentales. Especialmente los primeros 3 años, dado que son la base de la salud, el crecimiento y el desarrollo en el futuro.

Durante este período, las niñas y los niños aprenden más rápidamente que en cualquier otra época. Los recién nacidos y lactantes se desarrollan con mayor rapidez y aprenden más cuando reciben amor, afecto, atención, alimentos nutritivos y estímulos mentales, así como un buen cuidado de su salud. 3

Te recuerdo que los niños y las niñas tienen derecho a la satisfacción de sus necesidades de alimentación, salud, educación y sano esparcimiento para su desarrollo integral.4

El estado nutricional de los niños menores de 5 años es el resultado de la ingestión alimentaria y el estado de salud, los cuales son determinados por el acceso a los alimentos, servicios de salud, condiciones sanitarias y nivel de educación, siendo éstas consecuencia de factores económicos y sociales.

RACIONES DIETÉTICAS RECOMENDADAS DE ENERGÍA PARA NIÑOS

GRUPO DE POBLACIÓN	Requerimiento de energía diario Kcal. / día	Energía correspondiente al desayuno (Kcal) (20-25% de las calorías totales)
POBLACIÓN MENOR DE 5 AÑOS	1300	260-325
	1800	360-450
FUENTE: Lineamientos de la Estrategia Integral de Asistencia Social Alimentaria – 2011.		



ALIMENTOS QUE PROPORCIONA DIF JALISCO Y EL PADRE DE FAMILIA

ALIMENTOS QUE PROPORCIONA DIF JALISCO MENSUALMENTE (SEPTIEMBRE 2012)

ARTÍCULO	CANTIDAD
LECHE	7 LTS.
AVENA	1/2 KG.
FRIJOL	750 G.
LENTEJA	1/2 KG.
HARINA DE MAÍZ	1 KG.

ALIMENTOS QUE PROPORCIONA EL PADRE DE FAMILIA

FRUTAS	FRESA	GUAYABA	SANDÍA	MANDARINA
	MANGO	DURAZNO	PLÁTANO	NARANJA
	UVAS	PAPAYA	MANZANA	PERA
	MELÓN	PIÑA	CIRUELA AMARILLA	
VERDURAS	JITOMATE	CEBOLLA	LECHUGA	CHAYOTE
	CALABAZA	COLIFLOR	ZANAHORIA	BRÓCOLI
	ESPINACAS	PIMIENTO VERDE		
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	QUESO FRESCO	HUEVO	PANELA	
ALIMENTOS PARA SAZONAR	AJO	ORÉGANO	LAUREL	PIMIENTA
	PEREJIL	CANELA	VINAGRE	LEVADURA
	CILANTRO	VAINILLA	AGUA	NUEZ PICADA
	POLVO PARA HORNEAR		SEMILLAS DE HINOJO	
	CALDO DE POLLO			

CUADROS DE MENÚS DEL MES

MENÚ DEL MES

LUNES 1 Frijoles de la olla con queso Tortilla Leche Fruta de temporada	MARTES 2 Sopa de avena con jitomate cebolla y Tortilla Leche Fruta de temporada	MIÉRCOLES 3 Sopa de lentejas con plátano macho, Tortilla Leche Fruta de temporada	JUEVES 4 Hot cake Leche Fruta de temporada	VIERNES 5 Enfrioladas con queso Leche Fruta de temporada	SÁBADO 6 Sopa de avena con Leche y elote, Tortilla Licuado de zanahoria	DOMINGO 7 Ensalada de lentejas con aguacate Leche Fruta de temporada
LUNES 8 Galletas de harina de maíz Leche Fruta de temporada	MARTES 9 Frijoles cocidos con elote Tortilla Leche Fruta de temporada	MIÉRCOLES 10 Hot cake de avena Leche Fruta de temporada	JUEVES 11 Lentejas posaderas, Tortilla Leche Fruta de temporada	VIERNES 12 Bolitas de brócoli Leche Fruta de temporada	SÁBADO 13 Frijoles cocidos a la mexicana Tortilla Leche Fruta de temporada	DOMINGO 14 Crepas de avena Verduras al vapor Leche
LUNES 15 Tostada con frijoles y salsa mexicana Leche Fruta de temporada	MARTES 16 Pastel de harina de maíz y nuez Leche Fruta de temporada	MIÉRCOLES 17 Hot cake de avena Leche Fruta de temporada	JUEVES 18 Lentejas estofadas con verduras Tortilla Leche Fruta de temporada	VIERNES 19 Gorditas de harina de maíz rellenas de calabacitas Leche Fruta de temporada	SÁBADO 20 Sándwich de frijoles con panela Leche Fruta de temporada	DOMINGO 21 Avena con leche caliente Bolillo Fruta de temporada
LUNES 22 Enlenteja-das Leche Fruta de temporada	MARTES 23 Sopa de tortillas de harina de maíz con frijoles caldudos Leche Fruta de temporada	MIÉRCOLES 24 Sope de frijoles con verdura Leche Fruta de temporada	JUEVES 25 Tortitas de avena con ensalada de verduras Leche Fruta de temporada	VIERNES 26 Lentejas a la mexicana Tortilla Leche Fruta de temporada	SÁBADO 27 Mollete con frijoles y salsa picada mexicana Leche Fruta de temporada	DOMINGO 28 Puré de lentejas Fruta de temporada Tortilla Leche Fruta de temporada

FRECUENCIA DE LOS ALIMENTOS		Unidad de medida por día aprox.	Unidad de medida mensual	Tabla de Conversiones
LECHE	28 veces al mes	250 ml.	7 litros de leche	KG.....Kilogramo
FRIJOLES	8 veces al mes	30 gramos	750 g de frijol	LT.....Litro
AVENA	8 veces al mes	30 gramos	½ kilo de Avena	PZA.....Pieza
HARINA DE MAÍZ	16 veces al mes	30 gramos	1 kilo de harina de maíz	TZA.....Taza (240 mililitros)
LENTEJA	7 veces al mes	30 gramos	½ Kilo de Lenteja	CDA.....Cucharada (15 gramos)
				CDITA.....Cucharadita (5 gramos)

MENÚ 1

FRIJOLES DE LA OLLA CON QUESO, TORTILLA, LECHE, FRUTA DE TEMPORADA.

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

MENOR DE 1 A 5 AÑOS

Frijol de la olla	2 cdas
Queso fresco	2 cditas
Tortilla	1 pza.
Sal	cantidad suficiente

PROCEDIMIENTO:

Colocar los frijoles en una olla, vaciar el agua en el recipiente y poner a hervir. Agregar una pizca de sal y esperar a que llegue a su punto de cocción. Ya cocidos los frijoles, sívalos acompañados con queso y la tortilla.

LECHE

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

Leche Semidescremada	
Modo de preparación:	1 tza.
Sirva fresca	

FRUTA DE TEMPORADA

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

Naranja	1 pza. mediana
---------	----------------

MENÚ 2

SOPA DE AVENA CON JITOMATE, CEBOLLA Y TORTILLA, LECHE, FRUTA DE TEMPORADA.

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

MENOR DE 1 A 5 AÑOS

Avena	2 cdas
Jitomate	½ pza. mediana
Cebolla	1 cditas
Epazote	Cantidad suficiente
Agua	1 tza
Salsa de soya	Cantidad suficiente
Tortilla	1 pza.

PROCEDIMIENTO:

En una cacerola cocine la avena y la cebolla. Cocine por separado el jitomate molido, agregue el agua y la salsa de soya. Sazone y agregue la avena y el epazote. Ya sofrita deje hervir por unos minutos.

LECHE

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

Leche Semidescremada

Modo de preparación:

1 tza.

Sirva fresca

FRUTA DE TEMPORADA

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

Fresa picada

½ taza

MENÚ 3

SOPA DE LENTEJAS CON PLÁTANO MACHO, TORTILLA, LECHE, FRUTA DE TEMPORADA.

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
MENOR DE 1 A 5 AÑOS	

Lenteja cocida	2 cdas
Jitomate	½ pza. mediana
Cebolla	1 cdita.
Ajo	Cantidad suficiente
Agua	1 tza
Sal	Cantidad suficiente
Plátano macho	Cantidad suficiente
Tortilla	1 pza.

PROCEDIMIENTO:

Se limpian las lentejas y se ponen a cocer con sal y agua. Se licua el jitomate, cebolla y ajo; después se calienta en un sartén. Ya que esté listo se le agrega las lentejas cocidas con todo su caldo, se le pone la sal y se dejan hervir. Se acompañan con rebanadas de plátano macho y la tortilla.

LECHE

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Leche Semidescremada	
Modo de preparación:	1 tza.
Sirva fresca	

FRUTA DE TEMPORADA

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Mandarina	1 pza. mediana

MENÚ 4

HOT CAKES CON LECHE Y PLÁTANO PICADO O FRUTA DE TEMPORADA .

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

MENOR DE 1 A 5 AÑOS

Harina de maíz	4 cdas.
Leche	¼ tza
Huevo	½ pza.

PROCEDIMIENTO:

Se mezcla la harina de maíz, leche y el huevo. Se bate hasta conseguir una mezcla adecuada. Por último se cocina en una sartén.
Se sirven calientitos y con rebanaditas de plátano encima.

LECHE

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

Leche Semidescremada

Modo de preparación:

1 tza.

Sirva fresca

FRUTA DE TEMPORADA

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

Platano

1 pza. mediana

MENÚ 5

ENFRIJOLADAS CON QUESO, LECHE, FRUTA DE TEMPORADA.

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

MENOR DE 1 A 5 AÑOS

Tortilla	1 pza.
Frijol cocido	2 cdas
Queso fresco	2 cditas
Agua	Cantidad suficiente
Sal	Cantidad suficiente

PROCEDIMIENTO:

Colocar los frijoles en una olla, vaciar el agua en el recipiente y poner a hervir. Agregar una pizca de sal y esperar a que llegue a su punto de cocción. Ya cocidos los frijoles, macháquelos para que su consistencia sea suave. Caliente las tortillas báñelas con los frijoles y enrolle. Colóquelas en un plato extendido y agregue queso fresco. Acompáñelos con una taza de leche fría y su ración del día de fruta.

LECHE

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

Leche Semidescremada

Modo de preparación:

1 tza.

Sirva fresca

FRUTA DE TEMPORADA

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

Manzana

1 pza. mediana

MENÚ 6

SOPA DE AVENA CON ELOTE, LICUADO DE ZANAHORIA, TORTILLA.

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

MENOR DE 1 A 5 AÑOS

Leche	1tza.
Avena	2 cdas
Elote enlatado	2 cdas
Cebolla	1 cdita
Jitomate	½ pza. mediana
Tortilla	1 pza.
Sal	Cantidad suficiente
Ajo	Cantidad suficiente
Agua	Cantidad suficiente
Aceite	Cantidad suficiente

PROCEDIMIENTO:

Acitrone la cebolla en una cacerola; agregue la avena a medio dorar y el jitomate previamente asado y molido con el ajo. Vierta los granos de elote y añada el agua y la leche. Sazone con sal al gusto. Acompañe con una tortilla.

LICUADO DE ZANAHORIA

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

Zanahorias	6 pzas chicas
Agua	½ tza

PROCEDIMIENTO

Colocar zanahorias lavadas y desinfectadas en la licuadora junto con la taza de agua, y licuar hasta que queden bien molidas (no colar el jugo para obtener los beneficios de la fibra de la cáscara) y servir.

LECHE

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

Leche Semidescremada	1 tza.
Modo de preparación:	
Sirva fresca	

FRUTA DE TEMPORADA

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

Guayaba	2 pzs. grandes
---------	----------------

MENÚ 7

ENSALADA DE LENTEJAS CON AGUACATE, TORTILLA, LECHE, FRUTA DE TEMPORADA.

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

MENOR DE 1 A 5 AÑOS

Lentejas cocidas	2 cdas
Zanahoria	3 pzas pequeñas
Aguacate	1/3 pza.
Pimienta y Sal	Cantidad suficiente
Jitomate	½ pza. mediana
Tortilla	1 pza.

PROCEDIMIENTO:

Se cocinan las lentejas en suficiente agua, sal y pimienta, hasta que estén hechas pero de consistencia firme. Se escurre y se mezclan todos los ingredientes. Después de verificar la sal y la pimienta, se le agrega el aguacate. Acompañar con una tortilla. Servir con leche y fruta.

LECHE

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

Leche Semidescremada

Modo de preparación:

Sirva fresca

1 tza.

FRUTA DE TEMPORADA

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

Mango

1 pza. mediana

MENÚ 8

GALLETAS DE HARINA DE MAÍZ, LECHE, FRUTA DE TEMPORADA.

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
MENOR DE 1 A 5 AÑOS	

Harina de trigo	4 cdas
Harina de maíz	4 cdas
Levadura de polvo	Cantidad suficiente
Huevo	½ pza.
Semilla de hinojo	Cantidad suficiente
Canela	Cantidad suficiente
Agua	Cantidad suficiente
Sal	Cantidad suficiente
Comino	Cantidad suficiente

PROCEDIMIENTO:

Tostamos ligeramente el comino y la canela, después se machacan en el molcajete. Poner las harinas tamizadas en un recipiente hondo con la levadura y una pizca de sal. Mezclarlo. A medida que se va mezclando incorporar las especias, excepto la semilla de hinojo. Una vez que este bien mezclado, añadir el huevo y amasar. Al mismo tiempo iremos añadiendo un poco de agua tibia para obtener una pasta suave. Una vez que esté todo mezclado, extender la pasta en una capa de medio centímetro de espesor. Recortar las galletas con un molde o un vaso; esparcirles por encima las semillas de hinojo, presionando ligeramente con las manos para que se adhieran; ponerlas en una bandeja untada ligeramente con mantequilla para que no se pegue y hornearlas. El horno tiene que calentarse previamente a 180 grados y el tiempo de cocción es de 20 minutos.

Acompáñelo con una taza de leche y un plato de papaya.

LECHE

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Leche Semidescremada	
Modo de preparación:	
Sirva fresca	1 tza.

FRUTA DE TEMPORADA

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Papaya	½ taza

MENÚ 9

FRIJOLES COCIDOS CON ELOTE, TORTILLA, LECHE, FRUTA DE TEMPORADA.

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

MENOR DE 1 A 5 AÑOS

Elote enlatado	2 cdas
Frijol cocido	2 cdas
Tortilla	1 pza.

PROCEDIMIENTO:

Se pone a cocer el frijol con suficiente agua y sal al gusto. Se ponen los granos de elote a calentar por 7 minutos sin dejar de mover. En un sartén aparte, machaque o muele los frijoles. Vierta los frijoles a los elotes y mueva para revolverlos. Deje que se cocinen por 10 minutos, agregue sal al gusto. Acompañe con una tortilla. Sirva junto con una taza de leche y fruta.

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

Leche Semidescremada	
Modo de preparación:	1 tza.
Sirva fresca	

FRUTA DE TEMPORADA

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

Pera	1 pza. mediana
------	----------------

MENÚ 10

HOT CAKES DE AVENA, LECHE, FRUTA DE TEMPORADA.

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
MENOR DE 1 A 5 AÑOS	

Harina de trigo	4 cdas
Hojuelas de avena	2 cdas
Polvo para hornear	Cantidad suficiente
Sal	Cantidad suficiente
Huevo	½ pza.
Leche	¼ tza
Mantequilla	Cantidad suficiente

PROCEDIMIENTO:

Revuelva los ingredientes secos en un recipiente. Bata en la licuadora la leche y todos los ingredientes restantes a la mezcla seca, bata hasta que los grumos desaparezcan. Caliente la sartén, vacíe la mezcla al sartén untado ligeramente con mantequilla y dele vuelta cuando las orillas estén doradas. Conserve caliente. Decore con una fruta de temporada.

LECHE

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Leche Semidescremada	
Modo de preparación:	1 tza.
Sirva fresca	

FRUTA DE TEMPORADA

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Durazno	2 pzas. medianas

MENÚ 11

LENTEJAS POSADERAS, LECHE, FRUTA DE TEMPORADA.

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

MENOR DE 1 A 5 AÑOS

Lentejas cocidas	2 cdas
Pimiento verde	1/3 pza.
Cebolla	1 cdita
Yema de huevo	½ pieza
Pimienta blanca	Cantidad suficiente
Perejil	Cantidad suficiente
Vinagre	Cantidad suficiente

PROCEDIMIENTO:

Cocemos las lentejas en agua, sal y el pimiento verde. En una sartén colocamos la cebolla picada y salpimentada. Introduce los ingredientes a las lentejas y espolvorea con perejil picado. Deje cocer 5 minutos más. Bate la yema con un chorrito de vinagre e incorpora todo a la cazuela de las lentejas, mezcle bien y deje reposar tres minutos. Sirva y adorne con una ramita de perejil fresco.

LECHE

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

Leche Semidescremada

Modo de preparación:

1 tza.

Sirva fresca

FRUTA DE TEMPORADA

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

Piña

1 pza. mediana

MENÚ 12

BOLITAS DE BRÓCOLI, LECHE, FRUTA DE TEMPORADA.

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

MENOR DE 1 A 5 AÑOS

Harina de maíz	4 cdas
Clara de huevo	½ pza.
Brócoli	¼ tza
Pimiento	¼ pza.
Cebolla	1 cdita
Cilantro	Cantidad suficiente
Sal	Cantidad suficiente

PROCEDIMIENTO:

Se pone a cocer el brócoli en un poco de agua con sal. Una vez cocido, se escurre y se tritura con la ayuda de la batidora. Se echa en un recipiente y se reserva.

Aparte, se pica la cebolla y el pimiento en trocitos pequeños y se tuestan en una sartén. Se añade el cilantro y una vez mezclado, se añaden al brócoli reservado. Se mezcla todo bien y se hacen tortitas o bolitas con la masa. Se las cubre con la harina de maíz a la que se le ha incorporado la clara de huevo y se ponen en el horno.

LECHE

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

Leche Semidescremada

Modo de preparación:

1 tza.

Sirva fresca

FRUTA DE TEMPORADA

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

Melón

½ taza

MENÚ 13

FRIJOLES COCIDOS A LA MEXICANA, TORTILLA, LECHE, FRUTA DE TEMPORADA.

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

MENOR DE 1 A 5 AÑOS

Frijol cocido	2 cdas
Agua	Cantidad suficiente
Sal	Cantidad suficiente
Jitomate	Cantidad suficiente
Cebolla	Cantidad suficiente
Cilantro	Cantidad suficiente
Tortilla	1 pza.

PROCEDIMIENTO:

Se pone a cocer el frijol, con suficiente agua y sal al gusto, Una vez cocidos, se sirven en un plato hondo, se le agrega el cilantro, cebolla y jitomate previamente lavado y picado. Sírvese acompañado con una tortilla

LECHE

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

Leche Semidescremada

Modo de preparación:

1 tza.

Sirva fresca

FRUTA DE TEMPORADA

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

Platano

1 pza. mediana

MENÚ 14

CREPAS DE AVENA, VERDURAS AL VAPOR, LECHE

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
MENOR DE 1 A 5 AÑOS	

Avena cocida	2 cdas
Harina integral	4 cdas
Polvo para hornear	Cantidad suficiente
Huevo	½ pza.
Leche	¼ tza
Mantequilla	Cantidad suficiente
Agua	Cantidad suficiente

PROCEDIMIENTO:

Mezcle la harina, la avena, el polvo para hornear y la sal. Por separado, mezcle el huevo, la leche y el agua e incorpore a la mezcla anterior verificando que no queden grumos. En una sartén previamente untada con poca mantequilla, vierta una cucharada de la masa y voltee cuando se empiecen a formar hoyitos en la crepa. Sirva con leche.

VERDURAS AL VAPOR

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Calabaza	1 pza pequeña
Coliflor	½ tza
Brócoli	½ tza

PROCEDIMIENTO

Colocar en una vaporera por un periodo máximo de ½ hora la calabaza, brócoli y coliflor. Esperar a que se enfrien y servir.

LECHE

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Leche Semidescremada	
Modo de preparación:	
Sirva fresca	1 tza.

FRUTA DE TEMPORADA

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Sandia	½ taza

MENÚ 15

TOSTADA DE FRIJOLES Y SALSA MEXICANA, LECHE, FRUTA DE TEMPORADA.

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

MENOR DE 1 A 5 AÑOS

Frijol cocido	2 cdas
Tostada	1 pza.
Jitomate	½ pza. pequeña
Cebolla	1 cdita
Diente de ajo	Cantidad suficiente
Orégano	Cantidad suficiente
Lechuga	Cantidad suficiente

PROCEDIMIENTO:

Se pone a cocer el frijol con suficiente agua y sal al gusto. Una vez cocidos, se licuan para que tomen consistencia. El jitomate, la cebolla, el ajo, el orégano y una cantidad suficiente de agua se muelen para la salsa que acompañará la tostada. Se desinfecta y se pica finamente la lechuga. Servir en un plato extendido, y acompañar con fruta y leche.

LECHE

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

Leche Semidescremada

Modo de preparación:

1 tza.

Sirva fresca

FRUTA DE TEMPORADA

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

Melón Picado

¾ de taza

MENÚ 16

PASTEL DE HARINA DE MAÍZ Y NUECES, LECHE, FRUTA DE TEMPORADA.

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
MENOR DE 1 A 5 AÑOS	

Harina de maíz	4 cdas
Nuez picada	1 cdita
Leche	¼ tza
Huevo	½ pza.
Mantequilla	Cantidad suficiente
Levadura	Cantidad suficiente
Vainilla	Cantidad suficiente

PROCEDIMIENTO:

Mezclar la harina, la vainilla y añadir el huevo. Agregar la leche. Batir a mano o con batidora hasta unir bien los ingredientes. Agregar las nueces y la levadura. Mezclar todo. Colocar la preparación en un molde que esté previamente untado con mantequilla y enharinado. Cocinar aproximadamente media hora en el horno. Sirva y acompañe con leche y fruta.

LECHE

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Leche Semidescremada	
Modo de preparación:	1 tza.
Sirva fresca	

FRUTA DE TEMPORADA

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Durazno	2 pzas. medianas

MENÚ 17

HOT CAKES DE AVENA, LECHE, FRUTA DE TEMPORADA.

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

MENOR DE 1 A 5 AÑOS

Avena	2 cdas
Harina integral especial p/hotcakes	4 cdas
Leche	¼ tza
Huevo	½ pza.
Vainilla	Cantidad suficiente

PROCEDIMIENTO:

Mezclar la avena, la harina y la leche. Agregar el huevo. Seguir batiendo hasta que quede una mezcla espesa. En un sartén previamente untado con poca mantequilla, verter 2 cucharadas de mezcla. Cuando comience a hacer burbujas, voltear el hot cake. Servir en un plato extendido. Acompañar con leche y fruta.

LECHE

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

Leche Semidescremada

Modo de preparación:

1 tza.

Sirva fresca

FRUTA DE TEMPORADA

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

Uvas Verdes

½ taza

MENÚ 18

LENTEJAS ESTOFADAS C/VERDURAS, TORTILLA, LECHE FRUTA.

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

MENOR DE 1 A 5 AÑOS

Lenteja cocidas	2 cdas
Zanahoria	3 pzas pequeñas
Espinacas	¼ tza
Jitomate	½ pza. chica
Diente de ajo	Cantidad suficiente
Hoja de laurel	Cantidad suficiente
Agua	Cantidad suficiente
Tortilla	1 pza.
Sal	Cantidad suficiente

PROCEDIMIENTO:

Colocar en una cazuela agua y una pizca de sal al fuego. Cuando empiece a hervir, añadimos los ingredientes anteriores y dejamos hasta que esté listo (unos 45 minutos). Dejar enfriar y servir con tortilla. Acompañar con fruta.

LECHE

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

Leche Semidescremada

Modo de preparación:

1 tza.

Sirva fresca

FRUTA DE TEMPORADA

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

Fresa Picada

½ taza

MENÚ 19

GORDITAS DE HARINA DE MAIZ RELLENAS DE CALABACITAS, LECHE, FRUTA DE TEMPORADA.

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

MENOR DE 1 A 5 AÑOS

Harina de maíz (gorditas)	4 cdas
Calabaza	1 pza.
Cebolla	1 cdita
Jitomate	½ pza. pequeña
Aceite	Cantidad suficiente

PROCEDIMIENTO:

Lave las calabacitas; póngalas a cocer en una olla con agua. Una vez cocidas, píquelas en trocitos. Pique el jitomate y la cebolla. En un sartén guise por unos minutos la verdura picada, las calabacitas y sazone el guiso con una pizca de sal. Enseguida amase la harina de maíz con un poco de agua. Forme las gorditas y póngalas a cocer en el comal. Con un cuchillo, en un extremo parta la gorditas por mitad y rellénelas de calabacitas. Sirvalas calientes. Acompáñelas con fruta y leche.

LECHE

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

Leche Semidescremada

Modo de preparación:

1 tza.

Sirva fresca

FRUTA DE TEMPORADA

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

Melón Picado

¼ tza.

MENÚ 20

SÁNDWICH DE FRIJOLES C/PANELA, LECHE, FRUTA DE TEMPORADA.

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

MENOR DE 1 A 5 AÑOS

Frijol cocido
Pan bimbo integral
Panela

PROCEDIMIENTO:

Se pone a cocer el frijol con suficiente agua y sal al gusto. Una vez cocidos, se licuan para que tomen consistencia. Tomar 2 rebanadas de pan integral y colóquelas en un plato extendido. En una mitad unte los frijoles y coloque la rebanada de queso panela. La otra mitad colóquela encima para formar el sándwich. Acompañe con leche y fruta.

LECHE

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

Leche Semidescremada

Modo de preparación:

1 tza.

Sirva fresca

FRUTA DE TEMPORADA

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

Guayaba

2 pzas grandes

MENÚ 21

AVENA CON LECHE CALIENTE, BOLILLO, FRUTA DE TEMPORADA.

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

MENOR DE 1 A 5 AÑOS

Avena	2 cdas
Leche	1 tza
Canela	Cantidad suficiente
Bolillo	1/3 pza.
Vainilla	4 gotitas

PROCEDIMIENTO:

Cocer la leche y la avena junto con una rajita de canela durante 5 minutos. Agregar unas gotas de vainilla para dar sabor. Dejar enfriar. Servir con un pedazo de bolillo.

LECHE

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

Leche Semidescremada

Modo de preparación:

1 tza.

Sirva fresca

FRUTA DE TEMPORADA

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

Durazno

2 pzas. medianas

MENÚ 22

ENLENTEJADAS, LECHE, FRUTA DE TEMPORADA.

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
MENOR DE 1 A 5 AÑOS	

Lenteja cocidas	2 cdas
Tortilla	1 pza.
Queso fresco	2 cditas
Agua	Cantidad suficiente
Sal	Cantidad suficiente

PROCEDIMIENTO:

Colocar las lentejas en una olla. Vaciar el agua en el recipiente y poner a hervir. Agregar una pizca de sal y esperar a que llegue a su punto de cocción. Ya cocidas las lentejas, macháquelas para que su consistencia sea suave. Caliente las tortillas, báñelas con las lentejas y enrolle. Colóquelas en un plato extendido y agregue queso fresco. Acompáñelos con una taza de leche fría y su ración del día de fruta.

LECHE

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Leche Semidescremada	
Modo de preparación:	1 tza.
Sirva fresca	

FRUTA DE TEMPORADA

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Sandia	½ taza

MENÚ 23

SOPA DE TORTILLAS DE HARINA DE MAÍZ CON FRIJOLES CALDUDOS, LECHE, FRUTA DE TEMPORADA.

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

MENOR DE 1 A 5 AÑOS

Harina de maíz (tortilla)	4 cdas
Panela	1 rebanada
Jitomate	½ pza. mediana
Lechuga	½ tza
Chayote cocido	1/3 tza
Agua	Cantidad suficiente
Sal	Cantidad suficiente

PROCEDIMIENTO:

Limpie y lave los frijoles. Póngalos a cocer en una olla con suficiente agua. Una vez que alcance el último hervor, agregue una pizca de sal. Posteriormente licue los frijoles para lograr una consistencia caldosa y póngalos a cocer a fuego lento en un sartén. Enseguida amase la harina de maíz con un poco de agua, prepare las tortillas y póngalas en el comal. Una vez cocidas corte las tortillas en triángulos, y agréguelos a los frijoles calientes hasta que ablanden. Por último póngales una rebanada de panela, lechuga y unas rodajitas de jitomate. Previamente lave el chayote y póngalo a cocer en una olla con suficiente agua. Córtele en rodajas para adornar el platillo.

LECHE

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

Leche Semidescremada

Modo de preparación:

1 tza.

Sirva fresca

FRUTA DE TEMPORADA

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

Mandarina

1 pza. mediana

MENÚ 24

SOPE DE FRIJOLES CON VERDURA, LECHE, FRUTA DE TEMPORADA

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
MENOR DE 1 A 5 AÑOS	

Frijol	2 cdas
Harina de maíz	4 cdas
Agua	Cantidad suficiente
Jitomate	½ pza. mediana
Sal	Cantidad suficiente
Lechuga	½ tza

PROCEDIMIENTO:

Limpie y lave los frijoles. Póngalos a cocer en una olla con suficiente agua. Cuando alcance el último hervor, agregue una pizca de sal. Después macháquelos hasta que tomen la consistencia adecuada. Amase la harina de maíz con un poco de agua, prepare los sopos y póngalos a cocer en el comal. Una vez cocidos forme los corralitos y rellénelos con frijoles. Sirva la lechuga y agregue unas rodajas de jitomate finamente rebanado. Sirvalos calientes y acompáñelos con una taza de leche fría y fruta.

LECHE

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Leche Semidescremada	
Modo de preparación:	1 tza.
Sirva fresca	

FRUTA DE TEMPORADA

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Piña	½ taza

MENÚ 25

TORTITAS DE AVENA CON ENSALADA DE VERDURAS, LECHE, FRUTA DE TEMPORADA.

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
MENOR DE 1 A 5 AÑOS	

Avena	2 cdas
Huevo	½ pza.
Cebolla	1 cdita
Jitomate	½ pza. mediana
Lechuga	½ tza
Perejil	Cantidad suficiente
Ajo	Cantidad suficiente
Orégano	Cantidad suficiente
Tortilla	1 pza
Aceite	Cantidad suficiente

PROCEDIMIENTO:

Lave y desinfecte el jitomate, el perejil y la cebolla. Mezcle bien el huevo con la avena y la verdura picada. Forme las tortitas de avena. En un comal coloque un poco de aceite para que no se peguen, y dejar cocer a fuego lento. Para preparar la salsa lave los jitomates y póngalos a cocer en agua, después licúelos con cebolla, orégano y una pizca de sal. Sirva las tortitas de avena en un plato extendido y báñelas con salsa de jitomate. Adorne el platillo con una ensalada de lechuga y jitomate. Sírvalas calientes y disfrute con una tortilla. Acompáñelas con leche y fruta.

LECHE

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Leche Semidescremada	
Modo de preparación:	1 tza.
Sirva fresca	

FRUTA DE TEMPORADA

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Ciruela	3 pzas.

MENÚ 26

LENTEJAS A LA MEXICANA, LECHE, FRUTA DE TEMPORADA.

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
MENOR DE 1 A 5 AÑOS	

Lenteja cocida	2 cdas
Cebolla	1 cdita
Jitomate	½ pza. mediana
Ajo	Cantidad suficiente
Sal	Cantidad suficiente
Pimienta	Cantidad suficiente
Pan tostado integral	1 rebanada

PROCEDIMIENTO:

La noche anterior se escogen las lentejas, se lavan muy bien y se dejan remojando, para el siguiente día ponerlas a cocer, con un trozo de cebolla y ajo. Si es posible, cocerlas en una olla de barro para mejorar el sabor. Se pica el resto de la cebolla, el ajo y el tomate. En una cacerola se coloca la cebolla, luego el ajo y un poco después se le agregar el jitomate. Cocer hasta que se haga una salsa homogénea. Esta mezcla se agrega a las lentejas una vez cocidas, se deja hervir por un momento para que el sabor sea parejo, se prueba de sal y se rectifica. Acompañarlos con una rebanada de pan tostado integral. Complete el platillo con leche y fruta.

LECHE

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Leche Semidescremada	
Modo de preparación:	1 tza.
Sirva fresca	

FRUTA DE TEMPORADA

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Manzana	1 pza.

MENÚ 27

MOLLETE CON FRIJOLES Y SALSA PICADA MEXICANA, LECHE, FRUTA DE TEMPORADA.

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

MENOR DE 1 A 5 AÑOS

Frijol cocido	2 cdas
Cebolla	1 cdita
Jitomate	½ pza. mediana
Cilantro	Cantidad suficiente
Sal	Cantidad suficiente
Bolillo sin migajón	½ pza.

PROCEDIMIENTO:

Se pone a cocer el frijol con suficiente agua y sal al gusto. Una vez cocidos, se licuan para que tomen consistencia. Se calienta en el comal el bolillo, se untan los frijoles. Se pica finamente la cebolla, el jitomate y el cilantro para preparar una salsa mexicana para acompañar con el mollete de frijoles.

LECHE

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

Leche Semidescremada

Modo de preparación:

1 tza.

Sirva fresca

FRUTA DE TEMPORADA

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN

Ciruela

3 pzas.

MENÚ 28

PURE DE LENTEJAS, LECHE, FRUTA DE TEMPORADA.

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
MENOR DE 1 A 5 AÑOS	

Lenteja	2 cdas
Caldo de pollo	Cantidad suficiente
Zanahoria	6 pzas pequeñas
Papa	$\frac{3}{4}$ pza.
Cebolla	1 cdita.
Aceite	Cantidad suficiente
Agua	Cantidad suficiente
Tortilla	1 pza.

PROCEDIMIENTO:

Se dejan las lentejas en remojo durante la noche (salvo que sean de cocción rápida).

Se pelan y se cortan la zanahoria, la papa y la cebolla. Se sofríe la cebolla en el aceite hasta que se ablandezca y luego se añaden los trozos de zanahoria y papa. Se sigue sofriendo durante 5 minutos.

Se incorpora el caldo y las lentejas y, una vez que se rompe a hervir, se baja el fuego a fuego medio y se deja unos 40 minutos. Se pasa todo por el triturador para hacer puré. Se acompaña con tortilla.

LECHE

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Leche Semidescremada	
Modo de preparación:	1 tza.
Sirva fresca	

FRUTA DE TEMPORADA

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN
Manzana	1 pza.

Alimentación correcta	Los hábitos alimentarios que, de acuerdo con los conocimientos aceptados en la materia, cumplen con las necesidades específicas en las diferentes etapas de la vida, promueven en los niños y las niñas el crecimiento y el desarrollo adecuados, y en los adultos permiten conservar o alcanzar el peso esperado para la talla y previenen el desarrollo de enfermedades.
Completa	Que contenga todos los nutrientes. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los 3 grupos.
Equilibrada	Que los nutrientes guarden las proporciones apropiadas entre sí.
Inocua	Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas, contaminantes, grasas trans añadidas, y que no aporten cantidades excesivas de grasas saturadas, azúcares y/o sodio.
Suficiente	Que cubra las necesidades de todos los nutrientes, de tal manera que el sujeto adulto tenga una buena nutrición y un peso saludable; y en el caso de los niños o niñas, que crezcan y se desarrollen de manera correcta.
Variada	Que de una comida a otra, incluya alimentos diferentes de cada grupo.
Adecuada	Que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características.
CO₂	Dióxido de carbono, también denominado óxido de carbono (IV), gas carbónico. Es un gas cuyas moléculas están compuestas por dos átomos de oxígeno y uno de carbono. Su fórmula química es CO ₂ .
Hemoglobina	La hemoglobina es una heteroproteína de la sangre, de masa molecular de color rojo característico, que transporta el oxígeno desde los órganos respiratorios hasta los tejidos, en vertebrados y algunos invertebrados.
Sofrita	Condimento compuesto por ajo, cebolla, tomate y otras verduras picadas y ligeramente fritas en aceite, que se añade a algún guiso durante su preparación.
Cocción	s. f. Acción de cocer: este guiso requiere una cocción lenta.
Salpimentada	Aderezar o condimentar un alimento con sal y pimienta.

1. **UNICEF.** Para la vida. Derecho del niño [http:// www.unicef.org](http://www.unicef.org)

2. **CONSTITUCION POLITICA DE LOS ESTADOS UNIDOS MEXICANOS** Artículo 4º folio 8178 REFORMADO MEDIANTE DECRETO PUBLICADO EN EL DIARIO OFICIAL DE LA FEDERACION EL 07 DE ABRIL DEL 2000)

3. **World Health organization.** Global strategy for infant and Young Child feeding. Geneva: WHO; 2002 (WHO WHA 55/2002/ RCE/1 ANNEX 2)

4. (7.39 Lineamientos para la publicitación del Plato del Bien Comer. SSA.)

5. **Proyecto de Norma Oficial Mexicana,** PROY-NOM-043-SSA2-2011, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.

SISTEMA PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

Todos los derechos reservados
Av. Alcalde No. 1220, Col. Miraflores
Tel: 3030.3800