



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

**SNDIF**

SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# GUÍA BREVE PARA LA ELABORACIÓN DE DOTACIONES Y MENÚS CON CRITERIOS DE CALIDAD NUTRICIA







Sistema Nacional DIF  
Unidad de Atención a Población Vulnerable  
Dirección General de Alimentación y Desarrollo Comunitario  
Dirección de Atención Alimentaria

2019







**2019**  
AÑO DEL CAUDILLO DEL SUR  
EMILIANO ZAPATA



<b>CRITERIOS DE CALIDAD NUTRICIA DE DOTACIONES POR PROGRAMA DE ASISTENCIA SOCIAL ALIMENTARIA</b>	
<b>PROGRAMA</b>	<b>CRITERIOS DE CALIDAD NUTRICIA (CCN)</b>
<b>Desayuno Escolar Caliente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche descremada</li> <li> En caso de leche semidescremada/entera incluir justificación.</li> <li>Al menos 2 cereales fuente de fibra dietética.</li> <li>Al menos 1 alimento fuente de calcio.</li> <li>Al menos 2 variedades de leguminosas.</li> </ul> <p> Evitar alimentos que contengan más de 400mg de sodio en 100g de producto.</p>
<b>Desayuno Escolar Frío</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche descremada</li> <li> En caso de leche semidescremada/entera incluir justificación.</li> <li>Un cereal integral (30g).</li> <li>Fruta fresca o deshidratada.</li> </ul>
<b>Menores de 5 años (Menores de 12 meses)</b>	<p><u>Alimentos básicos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Al menos 2 cereales o productos elaborados a base de éste (suficiente cantidad para ofrecer una porción diaria).</li> <li>Al menos un kilogramo de leguminosas.</li> </ul> <p><u>Alimentos complementarios (inclusión de 1 o más):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fruta fresca.</li> <li>Verdura fresca o envasada (en caso de verdura envasada, evitar que contenga más de 400mg de sodio en 100g de producto).</li> <li>Complemento alimenticio (no deberá contener azúcares ni edulcorantes entre sus tres primeros ingredientes, ni aportar más de 10% de energía total de la porción).</li> </ul> <p> Las pulpas de frutas y/o verduras, así como las barras de fruta deshidratada y el aceite no podrán incluirse para esta dotación.</p>
<b>Menores de 5 años (Mayores de 12 meses)</b>	<p><u>Alimentos básicos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Leche (entera o semidescremada) o complemento o leche fortificada, en cantidad suficiente para una porción diaria.</li> <li>Al menos 2 tipos de cereales de ser posible fortificados y en cantidad de por lo menos un kilogramo al mes.</li> </ul> <p><u>Alimentos complementarios (inclusión de 1 o más):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Frutas frescas o deshidratadas.</li> <li>Verduras frescas o envasadas.</li> <li>Leguminosas.</li> <li>Alimentos de origen animal.</li> </ul> <p> Evitar alimentos que contengan más de 400mg de sodio en 100g de producto.</p> <p> Las pulpas de frutas y/o verduras, así como las barras de fruta deshidratada y el aceite no podrán incluirse para esta dotación.</p>





<p><b>Sujetos Vulnerables</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incluir 4 o más alimentos básicos que formen parte de la cultura alimentaria de los beneficiarios.</li> <li>• Incluir cuando menos 2 de los tres grupos de alimentos referidos en la NOM-043-SSA2-2012 (Verduras y Frutas; Cereales; y Leguminosas y Alimentos de Origen Animal).</li> <li>• Al menos 2 cereales fuente de fibra dietética.</li> <li>• Al menos 1 alimento fuente de calcio.</li> <li>• Al menos 2 variedades de leguminosas.</li> </ul> <p> En caso de incluir un complemento, éste no deberá contener azúcares entre sus tres primeros ingredientes.</p> <p> Se aplican los mismos CCN para DEC si se proporciona desayuno o comida caliente.</p>
<p><b>Familias en Desamparo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incluir 4 o más alimentos básicos que formen parte de la cultura alimentaria de los beneficiarios.</li> <li>• Incluir cuando menos 2 de los tres grupos de alimentos referidos en la NOM-043-SSA2-2012 (Verduras y Frutas; Cereales; y Leguminosas y Alimentos de Origen Animal).</li> <li>• Al menos 2 cereales fuente de fibra dietética.</li> <li>• Al menos 1 alimento fuente de calcio.</li> <li>• Al menos 2 variedades de leguminosas.</li> </ul> <p> Incluir alimentos de fácil almacenamiento, transportación y preparación.</p> <p> Se aplican los mismos CCN para DEC si se proporciona desayuno o comida caliente.</p>





## ELABORACIÓN DE MENÚS CON CRITERIOS DE CALIDAD NUTRICIA (CCN)

### 1. Conformación

Verifica los alimentos que conforman la dotación e imagina los menús que se pueden preparar con ellos; si se requieren otros alimentos que no estén incluidos en la dotación, existen alternativas para poder obtenerlos, siendo éstas los recursos de Ramo 33, cuotas de recuperación, aportaciones de los padres de familia y donativos, esta última alternativa la han llevado a cabo algunos Sistemas Estatales, fortaleciendo con ello la operatividad del programa.

Una vez definida la alternativa o alternativas a utilizar para obtener los alimentos que no contiene la dotación y que complementen los menús tales como: verduras, frutas y alimentos de origen animal, ya se pueden diseñar los menús cíclicos, cuidando de cumplir con las siguientes características en cada tiempo de comida:

#### 1.1 Bebida

Los tipos de bebida pueden ser: Leche descremada, semidescremada o entera (con justificación), agua natural, agua de fruta, licuados de cereal o fruta, atoles de cereal de grano entero (avena, amaranto, maíz, entre otros).

Proporcionar agua natural a libre demanda, o dar 250 mL de las bebidas mencionadas anteriormente; si la leche es en polvo, deberá proporcionarse la cantidad de 30g en 240 mL de agua natural.

En caso de proporcionar bebidas con azúcar, deberá utilizarse como máximo 5g de azúcar (equivale a una cucharadita cafetera) en un vaso de 250mL.

#### 1.2 Plato fuerte

El plato fuerte de un menú, debe incluir verduras, cereal integral, leguminosa y/o alimento de origen animal. (NOM-043-SSA2-2012).

Conformar el plato fuerte con al menos 70g de verduras, sin considerar en los 70g aquellas que se utilizan para caldillo o salsa (recaudo), pues no se contabilizarán y se debe especificar esto en el menú; así mismo,

Incluir un cereal integral (maíz nixtamalizado, amaranto, arroz integral, pasta integral). En caso de proporcionar arroz o papa se deberá incluir una porción extra de verduras (70g), lo que da un total de 140g de verdura en el plato fuerte. En caso de proporcionar arroz y papa en el mismo tiempo de comida se deberán proporcionar 2 porciones extras de verdura, dando un total de 210g de verdura en el plato fuerte.





### 1.3 Fruta

Se debe proporcionar al menos 70g de fruta fresca, si proporcionas mix de fruta deshidratada con oleaginosas, la cantidad del insumo deberá ser mayor de 20g, a fin de garantizar el gramaje de fruta.

#### Consideraciones importantes para verificar en el diseño de un menú

- ✓ Cuidar que el nombre del plato fuerte refleje la existencia de leguminosa/alimento de origen animal, cereal integral y verduras.
- ✓ Proporcionar un alimento fuente de calcio en todo el menú: Si la bebida no es leche, deberás incluir esta fuente a través de otros alimentos tales como: queso, tortilla de maíz nixtamalizado, sardina y charales. (Ver lista de alimentos fuente de calcio en la EIASA).
- ✓ Cuidar de no proporcionar alimentos no permitidos, por ser fuente importante de azúcares, harinas refinadas, grasa y/o sodio. (Ver lista de alimentos no permitidos en la EIASA).
- ✓ Utilizar máximo 5mL de aceite por porción, lo que equivale a una cucharadita cafetera, en caso de preparar platillos que requieran de este insumo.
- ✓ Cuidar que todos los ingredientes que conforman cada uno de los tiempos sean registrados, pues la omisión de alguno de ellos perjudicará la evaluación de los menús.
- ✓ Cuidar de no proporcionar 2 alimentos o preparaciones de baja frecuencia en un mismo menú. (Ver lista de alimentos y preparaciones de baja frecuencia).
- ✓ Registrar la cantidad por porción de los ingredientes con las siguientes unidades de medida: g (gramos), L (litros), mL (mililitros).

