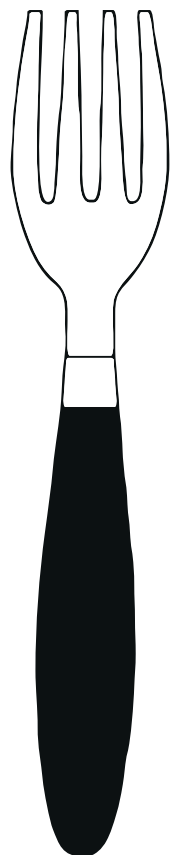


SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



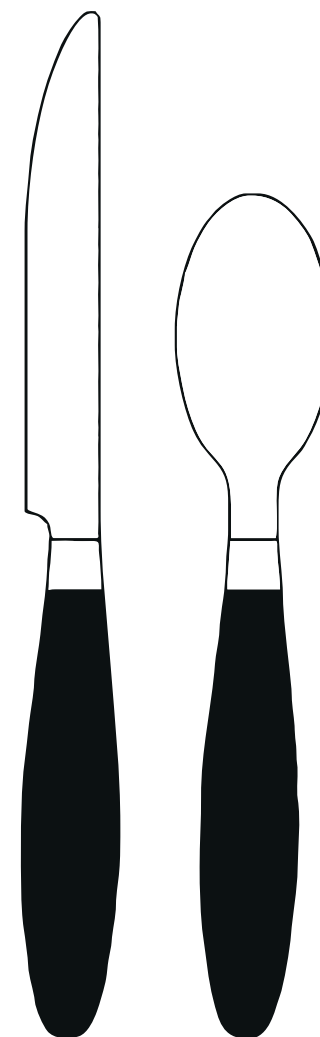
DIF
Nacional



Mecánica de 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

Guía 2018

Índice

<i>Presentación</i>	1
<i>Tradiciones alimentarias vs CCN</i>	2
<i>La relación entre Dotaciones y Menús</i>	4
<i>Estructura de un menú de acuerdo a los Lineamientos de la EIASA</i>	5
<i>Diseño de menús calientes</i>	8
<i>Menús cíclicos</i>	12
<i>Alimentos de baja frecuencia</i>	13
<i>Alimentos no permitidos</i>	14
<i>Errores más comunes en el diseño de menús</i>	15
<i>Menús que cumplen al 100% con los CCN</i>	16
<i>Referencias</i>	21

Presentación

El SNDIF a través de la Dirección General de Alimentación y Desarrollo Comunitario y la Subdirección de Orientación y Educación Alimentaria, ha diseñado una guía para elaborar menús con base en los Criterios de Calidad Nutricia, de acuerdo a los Lineamientos de la Estrategia Integral de Asistencia Social Alimentaria (EIASA) 2018.

Dicha guía está dirigida al personal responsable de operar los programas alimentarios en los Sistemas Estatales DIF, con el propósito de brindar los elementos necesarios para diseñar menús saludables en su modalidad caliente.

*La guía para elaborar menús con Criterios de Calidad Nutricia (CCN), está conformada por 3 apartados, siendo el primero: “**Antecedentes**”, donde se aborda un panorama relevante sobre tradiciones alimentarias y el reordenamiento de éstas en los CCN, bajo la vertiente de estructurar o conformar un menú de acuerdo a la EIASA, fomentando el rescate de la cultura alimentaria, así como la inclusión de alimentos que son fuente importante de fibra y calcio. El segundo apartado, denominado “**Paso a paso**”, especifica puntos importantes para diseñar menús acordes a los Lineamientos de la EIASA y por ende a los CCN, brindando herramientas para conformarlos de manera cíclica. Se concluye el documento con el apartado denominado “**Importante recordar**”, en donde se proporciona información sobre la mecánica de evaluación de menús por parte de DIF Nacional, los errores más comunes encontrados en el diseño de menús por parte de los Sistemas Estatales DIF (SEDIF) y ejemplos de menús elaborados en el 2017 que cumplen al 100% con los CCN.*

Esperamos que esta información cumpla con su propósito de guiar de manera fácil y puntual a todo aquel responsable de diseñar menús en su modalidad caliente.

I. Tradiciones alimentarias

VS

Criterios de Calidad Nutricia

Comer es un placer, esto es indiscutible, pues independientemente que los alimentos tienen la función de nutrir nuestro organismo para brindarnos salud, también es cierto que los alimentos brindan satisfacción al consumirlos, pues durante este proceso se generan diferentes emociones.

Sin embargo, estos placeres que se brindan a través de la comida, en especial la mexicana, no contradicen una alimentación correcta, pues desde nuestros ancestros, alimentos como el maíz, frijol, calabaza y chile, han sido base de la alimentación del mexicano, mismos que junto con el chayote, nopal, amaranto, camote, frutos, hierbas de olor y animales silvestres, dieron origen a exquisitos guisos con valiosas propiedades nutrimentales, pues se contempla la presencia de proteínas de alto valor biológico (al consumir maíz y frijol); vitaminas y minerales (al consumir verduras y frutas); y energía (al consumir cereales como el maíz y el amaranto).





Aunado a lo anterior, con la llegada de los españoles, la alimentación se vio enriquecida con una gran variedad de animales y plantas que fueron rápidamente aceptados por los pueblos indígenas, por mencionar algunos: el pollo, res, oveja, cerdo, caña de azúcar, arroz, trigo, cebolla, uvas, entre otros; que al combinarse con los alimentos propios de la región, evolucionaron la gastronomía mexicana.

Hoy por hoy, los Criterios de Calidad Nutricia establecidos en la EIASA, resaltan la importancia de diseñar menús con la inclusión de alimentos de los 3 grupos que contempla El Plato del Bien Comer (verduras y frutas, cereales, leguminosas y/o alimentos de origen animal), cuyo aporte nutrimental es necesario en la conformación de un menú saludable. Cabe mencionar que en 2010, la UNESCO reconoció nuestra gastronomía como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad; sin embargo dicha riqueza gastronómica debe ser reestructurada, es decir, ordenada en su preparación y consumo, de tal manera que no rebase los aportes nutrimentales, evitando con ello, enfermedades como obesidad, hipertensión, diabetes, entre otras.

Todo esto nos lleva a concluir que la cultura y/o tradiciones alimentarias, no rivalizan con los CCN, al contrario, dichos criterios buscan rescatar y enaltecer la cultura alimentaria, bajo la vertiente de limitar excesos que pueden contribuir al detrimento de la salud de la población mexicana, como lo veremos más adelante.

II. La relación entre Dotaciones y Menús

Los apoyos alimentarios o dotaciones que se entregan a los beneficiarios de los programas alimentarios de la EIASA, están conformados por alimentos encaminados a promover una dieta correcta, evitando proporcionar aquellos que no favorezcan la salud de la población, como lo son el azúcar, las pastas para sopa o cualquier otro cereal sin fibra (considerados cereales refinados); alimentos industrializados que aporten altas cantidades de sodio; alimentos que contengan azúcar dentro de sus 3 primeros ingredientes, o aquellos que contengan colorantes, potenciadores de sabor y/o edulcorantes como la sucralosa, entre otros.

Cumplir con estas indicaciones, proporciona la seguridad de conformar dotaciones acordes a los CCN establecidos en la EIASA, los cuales favorecerán el diseño de menús saludables encaminados a promover una dieta correcta.

Es importante recordar que, de una adecuada selección de insumos en una dotación, se desprende un adecuado diseño de menús; es por ello que las dotaciones y menús mantienen una importante relación.



III. Estructura de un Menú de acuerdo a los Lineamientos de la EIASA

a. Bebida

Los tipos de bebida que se incluyen comúnmente en los menús son: leche descremada, agua natural, agua de fruta, licuados de cereal o fruta, atoles de cereal de grano entero (avena, amaranto, maíz, entre otros).

La leche descremada y el agua natural, son el tipo de bebidas que se recomienda incorporar diariamente en un menú, a diferencia de las aguas de fruta, licuados y atoles, los cuales se permiten máximo dos veces por semana, a fin de promover el consumo frecuente de agua natural, ya que es el principal componente de nuestro cuerpo.

Se recomienda tomar por lo menos 8 vasos de agua al día, es por ello que se sugiere incorporar durante el diseño de menús, el consumo de agua a libre demanda como bebida.

b. Plato fuerte

El plato fuerte de un menú, deberá incluir alimentos de los 3 grupos de El Plato del Bien Comer, haciendo énfasis en las verduras, cereales integrales, y leguminosas y/o alimentos de origen animal. Lo anterior se fundamenta en que las verduras son fuente importante de vitaminas y minerales, pero también de fibra, nutrimento esencial que favorece el movimiento intestinal evitando problemas de estreñimiento; los cereales integrales además de la energía que aportan, también son fuente importante de fibra; las leguminosas y /o alimentos de origen animal son fuente de proteínas, las cuales sirven en la construcción y reconstrucción de diferentes tejidos, como músculos, piel, sangre y cabello; además favorecen el crecimiento y desarrollo de las niñas y niños.

EJEMPLOS:

Quesadilla de queso panela con nopales y champiñones al comal

Este platillo incluye: verduras (nopales y champiñones); cereal integral (tortillas de harina de maíz nixtamalizado); y alimento de origen animal (queso panela), por lo que cumple con los CCN establecidos en la EIASA, para la conformación del plato fuerte.

La cantidad de verduras recomendada en un platillo es de 70g, sin embargo existen situaciones en donde esta cantidad de verduras se deberá aumentar como se explica a continuación.


El arroz y la papa son cereales refinados, es decir, son cereales que no tiene suficiente fibra, por lo que es necesario proporcionárselas a través de las verduras. Ambos cereales se utilizan con frecuencia en las preparaciones, pues forman parte de nuestra cultura alimentaria, por ello es necesario incluir una porción extra de verduras (70g), cuando se realicen platillos en donde se incluya arroz o papa. No hay que olvidar que el arroz es un insumo importante que se proporciona en las dotaciones.

Bistec ranchero y arroz a la jardinera

Este platillo incluye verduras (jitomate, chile y cebolla); alimento de origen animal (bistec); y cereal (arroz), sin embargo, el arroz no contiene la suficiente fibra, por lo que es necesario enriquecerlo con 70g extra de verduras, como es el caso del “arroz a la jardinera”, el cual lleva chícharos y zanahorias; esta mezcla de verduras permitirá al arroz cumplir con los CCN. Es necesario aclarar que en este ejemplo, la cantidad de verdura recomendada es de mínimo 140g, para cubrir la cantidad de fibra faltante del arroz y la ración de verdura que establece la EIASA.



c. Fruta



La fruta es el alimento que le da el toque final a un menú, aporta vitaminas, minerales y fibra principalmente; puede ser fruta fresca (70g) o fruta deshidratada (20g) sin azúcares añadidos, grasa o sal.

Es importante fomentar el consumo de fruta por los beneficios que otorga a la salud, considerando para su adquisición la fruta de temporada, cuyos costos bajos apoyan la economía no solo del comité responsable del desayunador, sino también la de los padres de familia que brindan sus aportaciones; sin olvidar el recurso de Ramo 33 y las cuotas de recuperación, mismos que son otro importante medio para obtener la fruta ya sea fresca o deshidratada.

Calcio dentro de los menús con CCN

Para finalizar este apartado, es necesario incluir diariamente un alimento fuente de calcio, pues este nutrimento es importante para la formación y fortalecimiento de huesos y dientes, y su deficiencia puede ocasionar raquitismo (huesos frágiles en niños) y osteoporosis (huesos frágiles y porosos en adultos). Los alimentos ricos en calcio que se sugieren en los diseños de menús son la tortilla de maíz nixtamalizado, leche, quesos, charales, sardina, entre otros.

Se puede proporcionar diariamente la tortilla de maíz y cubrir sin problema el aporte de calcio, pero tal vez existan menús donde la tortilla no se requiera y el cereal integral lo proporcionen a través de otros alimentos como arroz con verduras, sopa de pasta integral, papas con verduras, entre otros; de ser este el caso, se puede obtener el calcio a través de la leche, quesos, charales o sardina, entre otros.

IV. Diseño de menús calientes

A continuación se especificará paso a paso la manera de diseñar los menús, cumpliendo con los CCN, así como su registro adecuado en los formatos correspondientes.

1 Revisa los alimentos que conforman la dotación

A partir de los alimentos que conforman la dotación, imagina los menús que se puedan preparar; tal vez requieras de otros alimentos que no estén contemplados en la dotación, pero que son necesarios para complementar el platillo; recuerda que existen alternativas para poder obtenerlos como las cuotas de recuperación que fortalecen la operatividad del programa.

2 Diseña los menús de acuerdo a cada tiempo (bebida, plato fuerte y fruta)

Una vez contemplada los alimentos que complementen tus menús (como verduras, frutas y alimentos de origen animal) que no contiene la dotación, ya estás en condiciones de diseñar tus menús, cuidando de cumplir en cada tiempo lo siguiente:

Dar agua natural a libre demanda, o 250mL de leche descremada; si la leche es en polvo, te recomendamos verificar las instrucciones de preparaciones del insumo.

2.1 Bebida

En caso de que en alguna de estas modalidades se utilicen frutas o cereales de grano entero (avena, amaranto, maíz, entre otros) para preparar aguas de frutas, licuados o atoles, se podrá utilizar azúcar máximo 5g (lo que equivale a una cucharadita cafetera) en un vaso de 250mL.

2.2 Plato fuerte

Verduras

Conformar el plato fuerte con 70g de verduras frescas, congeladas o enlatadas; o bien 20g de verduras deshidratadas.

Cereales integrales

Incluir en el plato fuerte, cereales integrales como maíz, trigo, amaranto, avena entre otros, recuerda que el arroz y la papa son cereales refinados y en caso de incluirlos deberán cada uno complementarse con una porción extra de verduras (70g), es decir 70g en caso de incorporar arroz en el menú y otros 70g en caso de proporcionar también papa. Evita diseñar menús con arroz y papa de manera conjunta, pues la cantidad de verdura deberá ser al menos 210g.

Leguminosas y/o alimentos de origen animal

Incluir en el plato fuerte una leguminosa como frijol, haba, lenteja, garbanzo; o un alimento de origen animal como carne de res, pollo, sardina, atún, huevo, queso.

2.3 Fruta

Es el último tiempo que conforma nuestro menú, representa el feliz término de una comida, puede ser fruta fresca, congelada o deshidratada.

En caso de proporcionar fruta fresca o congelada, deberá ser al menos 70g.

En caso de proporcionar fruta deshidratada, deberá ser al menos 20g, si proporcionas mix de fruta deshidratada con oleaginosas (como cacahuates o almendras), debes asegurarte que se garantice el gramaje de fruta.

3 Registro - ensayo de menús

Una vez revisada la conformación de un menú y las características que debe cubrir cada tiempo, inicia la tarea de registrar en unas hojas como lluvia de ideas, los menús que de acuerdo a tus recursos, costumbres y tradiciones, consideres dar a la población beneficiaria.

Te sugiero que utilices los formatos que el Sistema Nacional envía para el registro de 20 menús en un primer ejercicio.

Menú #	Conformación	Ingredientes	Cant. p/porción
1	Bebida		
	Plato fuerte		
	Fruta		

Menú #	Conformación	Ingredientes	Cant. p/porción
1	Leche descremada		
	Sopa de pasta, zanahorita, chayote y pollo		
	Plátano		

Menú #	Conformación	Ingredientes	Cant. p/porción
1	Leche semidescremada	Leche semidescremada	250mL
	Sopa de pasta, zanahorita, chayote y pollo	Pasta para sopa integral	20g
		Pollo deshebrado	30g
		Aceite vegetal	5mL
		Chayote	20g
		Jitomate	50g
		Zanahoria	50g
		Ajo	3g
		Sal	0.2g
	Cebolla	5g	
Plátano	Plátano	80g	

4 Verifica, corrige y registra menús con CCN

Ahora que has terminado de diseñar tus menús a manera de ensayo, verifica que éstos cumplan con las especificaciones de la EIASA. Para ello tienes varias herramientas de consulta que son:

- Lista de alimentos no permitidos por ser fuente importante de azúcares simples, harinas refinadas, grasas y/o sodio.
- Lista de preparaciones de baja frecuencia
- Lista de alimentos por porción sugerida

Verifica con estos documentos el diseño de tus menús, revisando que los ingredientes utilizados en la preparación de los platos fuertes y bebidas, no aparezcan en la lista de “alimentos no permitidos”. Verifica también el gramaje de cada ingrediente de acuerdo a la lista de alimentos por porción sugerida.

Finalmente revisa que las preparaciones consideradas de baja frecuencia no excedan de dos veces por semana o bien que no aparezcan más de una vez en un mismo menú.

De ser el caso, este es el momento de corregir el diseño de tus menús para después registrar la información de manera definitiva en los formatos enviados por el SNDIF con toda la seguridad de cumplir con los CCN.

Recuerda

- Respetar la conformación del menú, incluyendo los tres tiempos: bebida, plato fuerte y fruta.
 - En caso de incorporar bebidas con azúcar, utilizar como máximo 5g de azúcar.
 - Proporcionar un alimento fuente de calcio en el menú
- Incluir una porción extra de verduras (70g) cuando incluyas arroz o papa en el platillo, para que sea un total de 140g.
- Incluir dos porciones extra de verduras en caso de incluir arroz y papa en el platillo, para que sea un total de 210g.
 - Las verduras para caldillo, salsa o recaudo no cuentan como aporte de verduras.
 - Evitar proporcionar alimentos no permitidos (ver lista de alimentos no permitidos).
 - Utilizar máximo 5mL de aceite por menú, lo que equivale a una cucharadita cafetera.
- Cuidar que un menú no contenga 2 preparaciones de baja frecuencia (ver lista de alimentos y preparaciones de baja frecuencia).
- Cuidar que los menús diseñados para una semana, no contengan más de 2 preparaciones de baja frecuencia (ver lista de alimentos y preparaciones de baja frecuencia).
 - Registrar todos los ingredientes que conforman cada uno de los tiempos y sus cantidades (en g o mL), pues la omisión de alguno de ellos perjudicará la evaluación de los menús.

V. Menús cíclicos: Adiós a la monotonía

¡Otra vez arroz! ¡Otra vez sopa de fideo!, ¡Otra vez frijoles! Son algunas de las quejas que nuestros comensales -y más siendo niños- suelen decir cuando un menú es repetitivo.

Como se ha visto, la acción de “comer”, además de ser una necesidad básica del organismo para vivir, también es un momento de placer, por lo que degustar una nutritiva, sabrosa y variada comida, favorecerá no solo a la salud física del comensal, sino también a la emocional.

Organiza toda la información y apoyándote en recetas propias de tu estado, recuerda que también es importante resaltar la gastronomía mexicana, pues su riqueza es mucha y nuestra tarea es rescatarla, con los ajustes que se requieran para cumplir con los CCN.

Posteriormente, tu tarea es diseñar los menús cuidando de no repetir los alimentos base del plato fuerte principalmente, a fin de dar variedad a los menús. Para ello debes planear los alimentos que se van a consumir cada día por un determinado tiempo; en este caso por 4 semanas (de lunes a viernes). Esto te dará oportunidad de contar con 20 platillos diferentes, los cuales se darán por un periodo de 20 días; a este ejercicio se le llama Menús Cíclicos, pues al final de 4 semanas, se inicia nuevamente la preparación y distribución de menús en el mismo orden formando así un ciclo.

Ejemplo de menú cíclico (semana 1)

Como podrás ver en el ejemplo, los platos fuertes y las frutas son diferentes, el tipo de bebida se alterna a fin de dar la variedad deseada, cuidando los alimentos o preparaciones de baja frecuencia.

Contar con menús cíclicos te ahorra tiempo al saber lo que vas a preparar y te facilita las compras de insumos perecederos, pues ya sabes las cantidades de cada alimento.

Menú (semana 1)				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Agua simple	Leche descremada	Agua simple	Leche descremada	Agua de naranja
Tlacoyos de frijol con nopales, rábanos, cebolla y queso	Arroz a la jardinera	Tacos de sardina con ensalada tricolor	Tostadas de ceviche de pescado con ensalada de lechuga	Sopa de fideo con espinacas y queso
Mango	Bistec ranchero con verduras	Manzana	Melón	Tortilla
	Pera			Uvas

VI. Alimentos de baja frecuencia

Es importante que sepas, que estos alimentos y/o preparaciones no están prohibidos, pues es sabido que lo prohibido es lo que más hacemos; más bien es necesario tener el conocimiento de que si comemos estos ricos alimentos en cantidades exageradas, nos ocasionarán problemas en la salud, por ello la denominación de “alimentos y/o preparaciones de baja frecuencia”.

A continuación te presentamos un cuadro con dichos alimentos y/o preparaciones, para que los conozcas y tomes nota sobre la frecuencia en que los puedes proporcionar.

Fuente importante de Azúcares	Fuente importante de Grasas	Fuente importante de sodio
Atoles Licuados de fruta Aguas de fruta y de cereales Hot cakes integrales	Preparaciones fritas Tostadas fritas Tamales Mole casero	Machaca Galletas saladas integrales Puré de tomate

Un menú no podrá contener dos alimentos o preparaciones de baja frecuencia.

Ejemplo: Atole de maíz, tacos dorados de pollo con ensalada y manzana.

El atole de maíz y los tacos dorados de pollo son preparaciones de baja frecuencia y no deben formar parte de un mismo menú. Si diseñas un menú con estas características, la evaluación del mismo se verá afectada.

De manera semanal, solo podrás incluir dos alimentos o preparaciones de baja frecuencia, si incluyes más de dos, la evaluación de los menús de esa semana se verá afectada, como se observa en el siguiente ejemplo:

Semana 1	
Menú	
1	Leche descremada, enfrijoladas con ensalada de repollo y queso y pera
2	Licudo de plátano, pollo entomatado con ensalada, tortilla y naranja
3	Agua natural, quesadillas de panela al comal con champiñones y brócoli y manzana
4	Leche descremada, fajitas de res con ensalada tricolor, tortilla y uvas
5	Agua de frutas, salpicón de pollo, galletas saladas integrales y mango

VII. Alimentos no permitidos

Existe una gran cantidad de alimentos que no cumplen con los CCN de los Lineamientos de la EIASA, pero debido a la enorme promoción de los mismos a través de los medios publicitarios, tienen gran aceptación por parte de los comensales a pesar su elevado costo.

Dichos alimentos por su alto contenido de azúcar, grasa y sal, aumentan el placer al degustarlos y sin saberlo damos rienda suelta al consumo excesivo de los mismos, perjudicando nuestra salud, pues ocasiona sobrepeso, obesidad y otros males.

Fuente importante de Azúcares	Fuente importante de harinas refinadas	Fuente importante de Grasas	Fuente importante de Sodio
Leche con saborizantes y azúcares añadidos Bebidas lacto-combinadas Verdura y/o fruta cristalizada Pulpas de fruta con azúcares añadidos Mermeladas, ates, jaleas, cajeta Fruta en almíbar Azúcar o piloncillo Salsa cátsup Chocolate en polvo Gelatina y/o flan Jugos y bebidas azucaradas industrializadas Mazapanes Miel y jarabes Polvos para preparar bebidas azucaradas. Avena saborizada o con azúcar añadida Todo aquel alimento que tenga azúcar dentro de sus tres primeros ingredientes	Cereales de caja, galletas y barras con coberturas y/o rellenos azucarados Harinas y pastas refinadas Pan blanco Hot cakes de harina refinada Féculas Pastelillos Cualquier alimento con menos de 1.8g de fibra por porción de 30g	Botanas fritas Embutidos (jamón, salchicha, chorizo, tocino, entre otros como aquellos derivados de soya) Mantequilla Margarina Mole envasado Frutas fritas Crema Mayonesa Manteca (vegetal o de cerdo) Consomé en pasta o polvo Chicharrón	Sal Consomé Cualquier alimento que exceda 400mg de sodio en 100g de producto

Dentro de esta categoría, también se consideran aquellos alimentos que contengan edulcorantes o sustitutos de azúcar, así como potenciadores de sabor; del mismo modo, aquellos que tengan una apariencia de dulce, postre o golosina, pues ello puede generar confusión en los comensales al asociar dichos alimentos con los que venden en las tienditas.

VIII. Errores más comunes en el diseño de menús

Al revisar los menús entregados por los SEDIF tanto en el PEA como en el IPPEA 2017, se encontraron situaciones que generaron disminución en su respectiva evaluación, mismas que dada su frecuencia han sido denominadas como “errores más comunes en el diseño de menús”, por lo que te invitamos a prestar mucha atención a éstas, a fin de evitar en lo futuro su presencia.

- Cantidad insuficiente de verduras al momento de incluir arroz y/o papa en los menús; se proporciona menos de 140g de verdura en el total del menú en caso de dar papa o arroz, y se proporciona menos de 210g de verdura en caso de dar papa y arroz.
- Cantidad insuficiente de verdura (menos de 70g) aun cuando no se incluya arroz y papa.
- Se omite en el plato fuerte alguno de los alimentos que lo conforman: verduras, cereal integral, leguminosa y/o alimento de origen animal.
- Se omite el registro de alguno de los tiempos: bebida, plato fuerte, fruta.
- No incluyen un alimento fuente de calcio en aquellos menús que no contienen leche.
- Utilizan algún alimento no permitido en el menú (como mayonesa o crema).
- Rebasan el límite permitido de alimentos de baja frecuencia, por menú y por semana.
- Falta de coherencia entre el nombre del plato fuerte y sus ingredientes.
- Omiten el ingrediente principal del plato fuerte, ejemplo “enchiladas” sin incluir el ingrediente “tortilla” en el formato correspondiente.
- No colocan las unidades de medida en mL, g, o L.
- Registran la fruta en pieza y no en gramos.

X. Menús que cumplen al 100% con los CCN

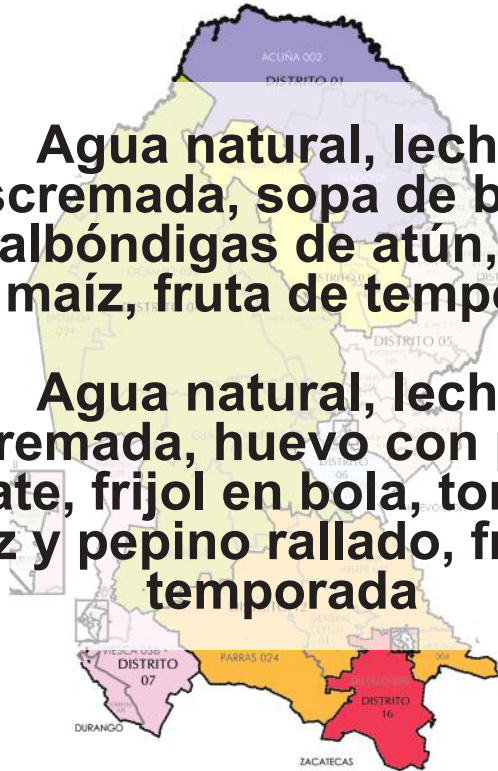
Año con año se han observado mejoras en el diseño de menús con un 100% de cumplimiento en los Criterios de Calidad Nutricia, sin embargo aún falta camino que recorrer para lograr este panorama en el total de los Sistemas Estatales, esperamos que esta guía sea la punta de lanza para lograr este objetivo y te sirva en esta tarea tan noble como lo es la asistencia social... Sigue paso a paso cada una de las indicaciones que te hemos presentado y ten la plena seguridad que alcanzarás el objetivo por todos deseado.

A continuación te presentamos algunos ejemplos de menús, diseñados por aquellos sistemas estatales que lograron el 100% de cumplimiento, toma nota y sigue el camino para que pronto tú también te encuentres en este grupo:



Agua natural, leche descremada, sopa de brócoli con albóndigas de atún, tortilla de maíz, fruta de temporada

Agua natural, leche descremada, huevo con papas y tomate, frijol en bola, tortilla de maíz y pepino rallado, fruta de temporada



Agua natural, leche descremada, pasta con cilantro, ensalada de frijoles con jitomate y pepino, tostadas, fruta



Agua natural, atún a la mexicana, fruta de temporada



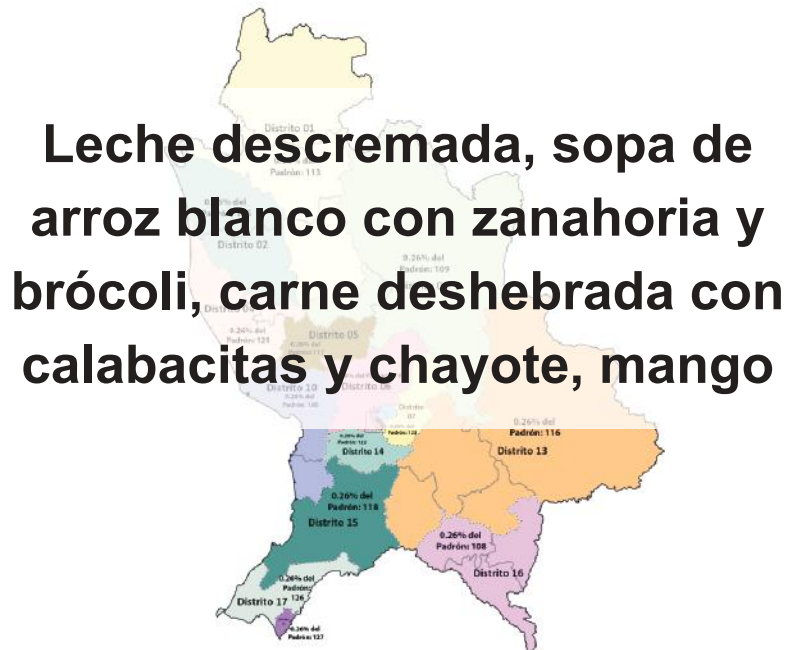
Leche descremada, agua simple, carne seca deshidratada en salsa roja con ejotes, tortilla de maíz, fruta de temporada



Leche descremada, agua simple, gorditas de atún guisado a la jardinera, papaya




Leche descremada, ensalada de espinacas, enfrijoladas, fruta




Leche descremada, sopa de arroz blanco con zanahoria y brócoli, carne deshebrada con calabacitas y chayote, mango



Leche descremada, agua natural, frijoles con arroz y nopales, fruta de temporada




**Agua natural, frijol, huevo
con papas y nopales,
chayotes, tortilla de maíz,
lima**



**Leche descremada, agua natural,
espagueti integral con carne molida,
verduras, melón**

**Leche descremada, agua natural,
tacos de ensalada de atún, piña**



**Agua simple, leche
descremada, tostadas de
pollo con verduras,
plátano en rebanadas**



**Leche descremada,
calabacitas a la
mexicana con frijoles
de la olla, tortillas, fruta**



Agua natural, tortitas de papa con atún y verduras, arroz con verduras, manzana



Leche descremada, tacos de picadillo con chaya, fruta de temporada



Agua natural, leche descremada, dobladas de nopales con pollo a la mexicana, plátano



Agua natural, leche descremada, bolitas de frijol rellenas de queso y ensalada de lechuga, arroz con verduras, melón

XI. REFERENCIAS

Castelló Yturbide Teresa. (1987) Presencia de la Comida Prehispánica. Fomento Cultural Banamex, A.C. Segunda edición.

2. Iturriaga J. (2013) La identidad alimentaria mexicana como fenómeno cultural. Revista Archipiélago, Universidad Nacional Autónoma de México. Vol. 14 No. 56.

3. Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia, Dirección General de Alimentación y Desarrollo Comunitario. Lineamientos de la Estrategia Integral de Asistencia Social Alimentaria 2018, Criterios de Calidad Nutricia de los Apoyos Alimentarios.

4. Consejo Nacional de Normalización y Certificación (conocer). Manual del EC0334, Preparación de alimentos para la población sujeta de asistencia social. 2018.



Directorio

L.A.E. Ricardo Ángel Pérez García
Director General de Alimentación y Desarrollo Comunitario

Lic. Daniela Prieto Armendáriz
Directora de Atención Alimentaria

Mtra. Luz Alejandra Lagunas García
Subdirectora de Orientación y Educación Alimentaria

Elaborado por: Lic. Lucero María del Carmen Soler Mata

Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia

Emiliano Zapata #340, Col. Santa Cruz Atoyac, Del. Benito Juárez, C.P. 03310, Ciudad de México.
Tel. (0155)3003 2200 sn.dif.gob.mx