



ÍNDICE

Presentación autores y reconocimientos	3
Desayuno 1: Pollo pibil	4
Desayuno 2: Joroches	5
Desayuno 3: Huevos a la mexicana	6
Desayuno 4: Tacos de tinga de atún	7
Desayuno 5: Espagueti con pollo	8
Desayuno 6: Huevos con chaya	9
Desayuno 7: Tortitas de avena y atún	10
Desayuno 8: Enfrijoladas de pollo	11
Desayuno 9: Tacos de fajitas de pollo	12
Desayuno 10: Moros con cristianos	13
Desayuno 11: Calabacitas a la mexicana	14
Desayuno 12: Albóndigas de lenteja y pollo	15
Desayuno 13: Tacos de tzic de pollo	16
Desayuno 14: Tortitas de lenteja	17
Desayuno 15: Sopa borracha	18
Desayuno 16: Trapo viejo	19
Desayuno 17: Potaje de alubias	20
Desayuno 18: Potaje de lentejas	21
Desayuno 19: Puchero de pollo	22
Desayuno 20: Espagueti negro con huevo	23
Anexo 1: Propuesta de menú cíclico	24
Anexo 2: Frutas de temporada	25
Anexo 3: Alimentos no permitidos	26
Anexo 4: Aguas Naturales	27
Anexo 5: Micronutrientes	28
Anexo 6: Macronutrientes	29
Anexo 7: Glosario De Términos	30

Este recetario es el producto de grandes esfuerzos y de muchas voluntades.

El Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia agradece a todas las personas que han colaborado en este gran proyecto, el aliento, la motivación y las opiniones que se brindaron para desarrollar muchas páginas de este recetario, indudablemente fueron valiosas.

AUTORES

CP. Juan Gualberto Barea Canul

- Director General del Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia

MNC. Leticia Cristina Mena Macossay

- Directora de alimentación y desarrollo comunitario

MNC. Martha Lizette González Cárdenas

- Jefa de departamento.

LN. Ana María Peniche Cetina

- Coordinadora Operativa del Programa Desayunos Escolares

RECONOCIMIENTOS

Departamentos de Imagen y Comunicación Social

- de DIF Yucatán
- Pasantes de nutrición 2023-2024
-



POLLO PIBIL

PREPARACIÓN

- 1 Coloca el recado rojo con jugo de naranja agria o limón, orégano y comino en la licuadora, licua hasta que tenga una textura suave.
- 2 Drenar el sobre de pollo sobre de pollo y colocalo en una cacerola grande, cubrirlos con recado rojo y envolverlos con hoja de plátano o papel aluminio.
- 3 Cocinar en la estufa por 45 – 50 minutos, mientras el pollo se cocina.
- 4 Verter el frijol molido en una cacerola con agua y hervir hasta lograr una consistencia suave.
- 5 Para la ensalada, corta el pepino en rebanadas, se puede agregar limón para mejorar el sabor.
- 6 De postre fruta de temporada.



PORCIONES PARA 10 PERSONAS

INGREDIENTES	PREESCOLAR	ESCOLAR	SECUNDARIA
Recado rojo	C/N	C/N	C/N
Frijol colado	0 g	365 g	365 g
Pollo deshebrado	300 g	300 g	600 g
Tortilla de maíz	10 piezas	20 piezas	30 piezas
Aceite	35 ml	50 ml	50 ml
Pepino	1040 g	1040 g	1040 g
Zanahoria rallada	0 g	0 g	550 g
Fruta de temporada	Revisar anexo 2	Revisar anexo 2	Revisar anexo 2

PRESENTACIÓN INDIVIDUAL

PREESCOLAR

30 g de pollo deshebrado.
1 pieza de tortilla de maíz.
1 taza de pepino.
1 vaso de agua purificada.
Fruta de temporada.



ESCOLAR

1/6 de taza de frijol colado.
30 g de pollo deshebrado.
2 piezas de tortillas de maíz.
1 taza de pepino.
1 vaso de agua purificada.
Fruta de temporada.



SECUNDARIA

1/6 de taza de frijol colado.
60 g de pollo deshebrado.
3 piezas de tortillas de maíz.
1 taza de pepino.
½ taza de zanahoria rallada.
1 vaso de agua purificada.
Fruta de temporada.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA

GRUPO POBLACIONAL	PREESCOLAR	ESCOLAR	SECUNDARIA
Kilocalorías	182.3 kcal	283 kcal	466 kcal
Proteínas	11 g	12.7 g	26.5 g
Lípidos Grasas	5.5 g	7.6 g	9.6 g
Hidratos de carbono	23.3 g	42.8 g	69.1 g
Fibra	1.6 g	2.7 g	7.9 g



JOROCHES

PREPARACIÓN

- Colocar los frijoles en una olla, agrega el agua, sal y epazote y media cebolla.
- Hierve los frijoles por 5 minutos, tapa la olla, baja el fuego y deja cocinar por media hora (30 minutos).
- Mezcla la masa de maíz con sal y forma bolitas, haciéndoles una bolita en el medio.
- Retirar el epazote y la cebolla de los frijoles.
- Cocina los Joroches por 25 minutos a fuego medio agregando aceite.
- Verter los frijoles en una taza y agregar los Joroches.
- Para la ensalada cortar y picar jícama, agregándole zanahoria rallada, agregar un poco de limón y sirve.
- Para acompañar utilizar salsa de tomate natural al gusto.
- De postre fruta de temporada.



PORCIONES PARA 10 PERSONAS

INGREDIENTES	PREESCOLAR	ESCOLAR	SECUNDARIA
Frijol colado	730 g	730 g	1.46 kg
Harina de maíz	180 g	360 g	540 g
Aceite vegetal	35 g	50 g	50 g
Zanahoria rallada	270.50 g	280 g	555 g
Jícama	300 g	300 g	600 g
Fruta de temporada	Revisar anexo 2	Revisar anexo 2	Revisar anexo 2

PRESENTACIÓN INDIVIDUAL

PREESCOLAR

1/3 taza de frijol colado.
18 gr de harina nixtamalizada.
¼ taza de zanahoria rallada.
¼ taza de jícama picada.
1 vaso de agua purificada.
Fruta de temporada.



ESCOLAR

1/3 taza de frijol colado.
36 gr de harina nixtamalizada.
¼ taza de zanahoria rallada.
¼ taza de jícama picada.
1 vaso de agua purificada.
Fruta de temporada.



SECUNDARIA

2/3 de taza de frijol colado.
54 gr de harina nixtamalizada.
½ taza de zanahoria.
1 taza de jícama.
1 vaso de agua purificada.
Fruta de temporada.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA

GRUPO POBLACIONAL	PREESCOLAR	ESCOLAR	SECUNDARIA
Kilocalorías	288 kcal	397 kcal	604 kcal
Proteínas	9 g	10.7 g	19.7 g
Lípidos grasas	6.3 g	10.5 g	11.8 g
Hidratos de carbono	40.2 g	53.8 g	94 g
Fibra	12.4 g	14.1 g	26.5 g



HUEVOS A LA MEXICANA

PREPARACIÓN

- 1 Coloca en el sartén el aceite y cuando esté caliente coloca el jitomate bola picado, la cebolla blanca y las verduras.
- 2 En un recipiente rompe los huevos y bátelos, se pueden agregar especias.
- 3 Incorpora los huevos batidos al sartén y cocinalos.
- 4 Coloca el frijol con agua en la olla y deja cocer.
- 5 Cuando el frijol esté bien cocido, apaga el fogón y deja enfriar.
- 6 En una olla pon el arroz con agua, añádele un diente de ajo, cebolla y la lata de verduras (previamente drenada) y déjalo cocer.
- 7 De postre fruta de temporada.



PORCIONES PARA 10 PERSONAS

INGREDIENTES	PREESCOLAR	ESCOLAR	SECUNDARIA
Jitomate	10 piezas	10 piezas	10 piezas
Cebolla blanca cruda	580 g	580 g	580 g
Verduras de lata	560 g	560 g	1120 g
Arroz cocido	470 g	940 g	1.410 kg
Huevo fresco	10 piezas	10 piezas	20 piezas
Frijol cocido	0 g	430 g	430 g
Aceite vegetal	35 ml	50 ml	50 ml
Leche descremada	220 g	300 g	300 g
Fruta de temporada	Revisar anexo 2	Revisar anexo 2	Revisar anexo 2

PRESENTACIÓN INDIVIDUAL

PREESCOLAR

- 1 pieza de huevo.
- 1 pieza de jitomate.
- ½ taza de cebolla blanca cruda.
- ½ taza de verduras de lata (sin papa y/o elote).
- ¼ de taza de arroz cocido.
- ¾ cucharadita de aceite.
- 1 vaso de leche descremada.
- Fruta de temporada.



ESCOLAR

- 1 pieza de huevo.
- 1 pieza de jitomate.
- ½ taza de cebolla blanca cruda.
- ½ taza de verduras de lata (sin papa y/o elote).
- ½ de taza de arroz cocido.
- ¼ de taza de frijol cocido.
- 1 cucharadita de aceite.
- 1 vaso de leche descremada.
- Fruta de temporada.



SECUNDARIA

- 2 piezas de huevo.
- 1 pieza de jitomate.
- ½ taza de cebolla blanca cruda.
- 1 taza de verduras de lata (sin papa y/o elote).
- ¾ de taza de arroz cocido.
- ¼ de taza de frijol cocido.
- 1 cucharadita de aceite.
- 1 vaso de leche descremada.
- Fruta de temporada.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA

GRUPO POBLACIONAL	PREESCOLAR	ESCOLAR	SECUNDARIA
Kilocalorías	462.3 kcal	522.3 kcal	587 kcal
Proteínas	18.3 g	19.4 g	34.9 g
Lípidos Grasas	25.4 g	25.5 g	20.7 g
Hidratos de carbono	39.7 g	53 g	63.8 g
Fibra	4.4 g	4.5 g	11.1 g



TACOS DE TINGA DE ATÚN

PREPARACIÓN

- 1 En una sartén, caliente el aceite de canola.
- 2 Pica la cebolla, el tomate y déjalo cocinar.
- 3 Licua los tomates, achillote y el cilantro. Luego vierte sobre la cebolla y mézclalo, dejar cocinar.
- 4 Agrega atún a la mezcla de la sartén hasta que se incorpore completamente con el guiso.
- 5 Para la ensalada corta la calabaza, mézclala con las verduras en lata en una sartén y déjalo cocinar.
- 6 Prepara los tacos de atún y sirve la ensalada a un costado.
- 7 De postre fruta de temporada.



PORCIONES PARA 10 PERSONAS

INGREDIENTES	PREESCOLAR	ESCOLAR	SECUNDARIA
Jitomate	C/N	C/N	C/N
Cebolla blanca cruda	C/N	C/N	C/N
Verduras de lata	560 g	560 g	560 g
Calabaza cocida	550 g	1100 g	1100 g
Aceite	35 ml	50 ml	50 ml
Tortilla de maíz	10 piezas	20 piezas	30 piezas
Atún drenado	330 g	330 g	660 g
Frijol colado	0 g	0 g	365 g
Fruta de temporada	Revisar anexo 2	Revisar anexo 2	Revisar anexo 2

PRESENTACIÓN INDIVIDUAL

PREESCOLAR

1 pieza de tortilla de maíz.
1/3 lata de atún.
½ taza de verduras de lata (sin papa y/o elote).
¼ taza calabaza cocida.
1 vaso de agua purificada.
Fruta de temporada.



ESCOLAR

2 piezas de tortillas de maíz.
1/3 lata de atún.
½ taza de verduras de lata (sin papa y/o elote).
½ taza calabaza de cocida.
1 vaso de agua purificada.
Fruta de temporada



SECUNDARIA

3 piezas de tortillas de maíz.
2/3 de lata de atún.
½ taza de verduras de lata (sin papa y/o elote).
1 taza de calabaza de cocida.
1/6 de taza de frijol colado.
1 vaso de agua purificada.
Fruta de temporada.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA

GRUPO POBLACIONAL	PREESCOLAR	ESCOLAR	SECUNDARIA
Kilocalorías	164.8 kcal	239.8 kcal	404 kcal
Proteínas	10.7 g	12.9 g	26 g
Lípidos Grasas	4.3 g	4.9 g	7.4 g
Hidratos de carbono	20.3 g	36.6 g	58.8
Fibra	3.3 g	4.5 g	8.2



ESPAGUETI CON POLLO

PREPARACIÓN

- 1 Vaciar las verduras en cubitos en una olla con agua, agregar sal, dejar cociendo por 10 minutos, pasado los 10 minutos añadir cebolla y epazote.
- 2 En la misma olla agregar la pasta y dejarla cocer, hasta lograr la consistencia que se desea.
- 3 Drenar el sobre de pollo y sazonarlo en una sartén cebolla, ajo, jitomate, chile dulce y condimentos.
- 4 Servir en el plato verduras, espagueti y el pollo deshebrado encima.
- 5 Para acompañar utilizar salsa de tomate natural al gusto.
- 6 De postre crema de cacahuete y fruta de temporada.



PORCIONES PARA 10 PERSONAS

INGREDIENTES	PREESCOLAR	ESCOLAR	SECUNDARIA
Pasta integral	460 g	920 g	1.38 kg
Pollo deshebrado	300 g	300 g	600 g
Verduras de lata	560 g	560 g	1.120 Kg
Crema de cacahuete	12 g	12 g	12 g
Leche descremada	220 g	300 g	300 g
Fruta de temporada	Revisar anexo 2	Revisar anexo 2	Revisar anexo 2

PRESENTACIÓN INDIVIDUAL

PREESCOLAR

1/3 taza de pasta integral cocida.
30 g de pollo deshebrado.
½ taza de verduras de lata (sin papa y/o elote).
1 sobre de crema de cacahuete.
1 vaso de leche descremada.
Fruta de temporada.



ESCOLAR

2/3 taza de pasta integral cocida.
30 g de pollo deshebrado.
½ taza de verduras de lata (sin papa y/o elote).
1 sobre de crema de cacahuete.
1 vaso de leche descremada.
Fruta de temporada.



SECUNDARIA

1 taza de pasta integral cocida.
60 g de pollo deshebrado.
1 taza de verduras de lata (sin papa y/o elote).
1 sobre de crema de cacahuates.
1 vaso de leche descremada.
Fruta de temporada.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA

GRUPO POBLACIONAL	PREESCOLAR	ESCOLAR	SECUNDARIA
Kilocalorías	300 kcal	518 kcal	730 kcal
Proteínas	16.4 g	24.8 g	37.8 g
Lípidos y grasas	7.8 g	14.4 g	21.6 g
Hidratos de carbono	44.8 g	77.2 g	104.6 g
Fibra	4.5 g	5.6 g	10.1 g



HUEVOS CON CHAYA

PREPARACIÓN

- Coloca en una olla con agua las hojas de chaya y cocina a fuego lento de 15 a 20 minutos. Las hojas de chaya mantendrán su color verde brillante. Retíralas de la olla, escurre y pícalas.
- Para la leche, colocar en un vaso de agua las cucharadas de leche y mover hasta que se disuelva completamente.
- Calienta el aceite en una sartén a fuego lento y añade las hojas de chaya picadas. Rompe los huevos y agrégalos a la sartén, revuélvelos, sazona y cocina hasta el punto de cocción deseado.
- Coloca el frijol con agua en la olla y deja cocer
- Cuando el frijol esté bien cocido, apaga el fogón y deja enfriar.
- Licuar el frijol cocido.
- Verter el frijol molido en una cacerola con agua y hervir hasta lograr una consistencia suave.
- En una olla pon el arroz con agua, añádele un diente de ajo, cebolla y la lata de verduras (previamente drenada) y déjalo cocer.
- De postre fruta de temporada.

PORCIONES PARA 10 PERSONAS

INGREDIENTES	PREESCOLAR	ESCOLAR	SECUNDARIA
Huevo	10 piezas	10 piezas.	10 piezas
Chaya	1470 g	1470 g	1470 g
Verduras de lata	280 g	280 g	560 g
Arroz	470 g	940 g	1410 g
Frijol colado	0 g	365 g	730 g
Aceite	35 ml	50 ml	50 ml
Leche descremada	220 g	220 g	300 g
Fruta de temporada	Revisar anexo 2	Revisar anexo 2	Revisar anexo 2

PRESENTACIÓN INDIVIDUAL

PREESCOLAR

- 1 pieza de huevo.
- 1 taza de chaya cocida.
- ¼ de taza de arroz con verduras.
- 1 vaso de leche descremada.
- Fruta de temporada.



ESCOLAR

- 1 pieza de huevo.
- 1 taza de chaya cocida.
- ½ taza de arroz con verduras.
- ¼ de taza de frijol molido.
- 1 vaso de leche descremada.
- Fruta de temporada.



SECUNDARIA

- 1 huevo con chaya.
- ¾ taza de arroz con verduras.
- 1/3 de taza de frijol molido.
- 1 vaso de leche descremada.
- Fruta de temporada.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA

GRUPO POBLACIONAL	PREESCOLAR	ESCOLAR	SECUNDARIA
Kilocalorías	298.3 kcal	406.3 kcal	612 kcal
Proteínas	16.1 g	20.4 g	33.2 g
Lípidos Grasas	12.6 g	12.9 g	14.8 g
Hidratos de carbono	28.3 g	50.2 g	86.9 g
Fibra	13 g	4.5 g	9 g



TORTITAS DE AVENA Y ATÚN

PREPARACIÓN

- 1 Corta la cebolla y el tomate en cuadros pequeños.
- 2 Rompe los huevos en una taza y bate con la ayuda de un tenedor.
- 3 En una licuadora tritura la avena hasta que quede molida.
- 4 En un recipiente mezcla el atún sin agua, con la cebolla y el tomate.
- 5 Toma la cantidad necesaria para hacer la tortita y remójala en el huevo batido.
- 6 Empanízalas con la avena triturada.
- 7 En un sartén calienta el aceite vegetal y fríe.
- 8 Servir y agregar pico de gallo al gusto.
- 9 De postre fruta de temporada.



PORCIONES PARA 10 PERSONAS

INGREDIENTES	PREESCOLAR	ESCOLAR	SECUNDARIA
Jitomate	5 piezas	5 piezas	5 piezas
Cebolla blanca cruda	290 g	290 g	580 g
Cilantro crudo picado	C/N	C/N	C/N
Avena en hojuelas	200 g	400 g	600 g
Aceite	35 ml	50 ml	50 ml
Huevo fresco	5 piezas	5 piezas	10 piezas
Atún drenado	330 g	330 g	330 g
Leche descremada	220 g	300 g	300 g
Fruta de temporada	Revisar anexo 2	Revisar anexo 2	Revisar anexo 2

PRESENTACIÓN INDIVIDUAL

PREESCOLAR

2 tortitas pequeñas.
Pico de gallo al gusto.
½ vaso de leche descremada.
Fruta de temporada.



ESCOLAR

3 tortitas pequeñas.
Pico de gallo al gusto.
1 vaso de leche descremada.
Fruta de temporada.



SECUNDARIA

4 tortitas pequeñas.
Pico de gallo al gusto.
1 vaso de leche descremada.
Fruta de temporada.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA

GRUPO POBLACIONAL	PREESCOLAR	ESCOLAR	SECUNDARIA
Kilocalorías	253 kcal	344.8 kcal	449.4 kcal
Proteínas	23.6 g	29.9 g	37.2 g
Lípidos Grasas	7.8 g	10.8 g	14.6 g
Hidratos de carbono	30 g	47.5 g	66.4 g
Fibra	4.3 g	7.5 g	11.5 g



ENFRIJOLADAS DE POLLO

PREPARACIÓN

- 1 Sofríe tomates y cebollas picadas en cubos en una sartén, agrega el pollo desmenuzado con pimienta.
- 2 Coloca los frijoles en una olla con agua, lávalos y escúrrelos para luego espulgarlos y eliminar objetos ajenos al alimento.
- 3 Coloca el frijol con agua en la olla y deja cocer, una vez que de su primer hervor, añade la cebolla y el epazote en hoja.
- 4 Cuando el frijol esté bien cocido, apaga el fogón y deja enfriar, licualo de poco en poco para después ponerlo nuevamente en la olla hasta que hierva y obtenga la textura deseada (seca, cremosa o líquida), sazona y corrobora el sabor para luego apagarlo.
- 5 En un plato agrega la tortilla, coloca el pollo deshebrado, ciérralo en forma de taco y vierte el frijol encima de la tortilla.
- 6 Acompaña con verduras de lata
- 7 De postre fruta de temporada.



PORCIONES PARA 10 PERSONAS

INGREDIENTES	PREESCOLAR	ESCOLAR	SECUNDARIA
Verduras de lata	560 g	560 g	560 g
Jitomate	10 piezas	10 piezas	10 piezas
Cebolla blanca cruda	580 g	580 g	580 g
Tortilla de maíz	10 piezas	20 piezas	30 piezas
Frijol colado	730 g	730 g	730 g
Pollo	300 g	300 g	300 g
Aceite	35 ml	50 ml	50 ml
Agua	240 ml	240 ml	240 ml
Fruta de temporada	Revisar anexo 2	Revisar anexo 2	Revisar anexo 2

PRESENTACIÓN INDIVIDUAL

PREESCOLAR

- 30 g de pollo deshebrado.
- 1 pieza de tortilla de maíz.
- 1 pieza de jitomate.
- ½ taza de cebolla.
- ½ taza de cebolla blanca cruda
- 1/3 taza de frijol colado.
- ½ taza de lata de verduras (sin papa y/o elote)
- 1 vaso de agua.
- Fruta de temporada.



ESCOLAR

- 30 g de pollo deshebrado.
- 2 piezas de totillas de maíz.
- 1 pieza de jitomate
- ½ taza de cebolla.
- 1/3 taza de frijol colado.
- ½ taza de lata de verduras (sin papa y/o elote).
- 1 vaso de agua.
- Fruta de temporada.



SECUNDARIA

- 30 g de pollo deshebrado.
- 3 piezas de tortillas de maíz.
- 1 pieza de jitomate
- ½ taza de cebolla.
- 1/3 taza de frijol colado.
- ½ taza de lata de verduras (sin papa y/o elote)
- 1 vaso de agua.
- Fruta de temporada.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA

GRUPO POBLACIONAL	PREESCOLAR	ESCOLAR	SECUNDARIA
Kilocalorías	300 kcal	378 kcal	442 kcal
Proteínas	18.9 g	20.3 g	21.7 g
Lípidos Grasas	5.9 g	7.9 g	8.4 g
Hidratos de carbono	44.4 g	81.6 g	95.2 g
Fibra	11.3 g	11.9 g	12.5 g



TACOS DE FAJITAS DE POLLO

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar una sartén honda con un poco de agua a fuego medio.
- 2 Para mejor sabor agregar cebolla, chile dulce en la sartén previamente calentada, en forma de cubitos.
- 3 Agregar calabaza, zanahoria y sal.
- 4 Drenar el sobre de pollo, y agregarlo en la misma sartén con los demás ingredientes, y dejar cocinar por completo.
- 5 Servir en forma de tacos y acompañar con fruta de postre.
- 6 De postre fruta de temporada.



PORCIONES PARA 10 PERSONAS

INGREDIENTES	PREESCOLAR	ESCOLAR	SECUNDARIA
Pollo deshebrado	380 g	380 gr	760 gr
Jitomate	10 piezas	10 pzas	20 pzas
Cebolla blanca cruda	260 g	260 gr	520 gr
Calabaza	550 g	1.1 kg	2.2 kg
Chile dulce	0 g	375 gr	750 gr
Zanahoria	320 g	320 gr	640 gr
Tortilla de maíz	20 piezas	20 pzas	40 pzas
Fruta de temporada	Revisar anexo 2	Revisar anexo 2	Revisar anexo 2

PRESENTACIÓN INDIVIDUAL

PREESCOLAR

38 gr de pollo deshebrado.
2 tortillas de maíz.
1 pieza de jitomate.
1/4 taza de cebolla.
1/2 taza de calabaza.
1/2 taza de zanahoria.
1 vaso con agua purificada.
Fruta de temporada.



ESCOLAR

38 gr de pollo deshebrado.
2 tortillas.
1 pieza de jitomate.
1/2 taza de cebolla.
1 taza de calabaza.
37 gr de chile dulce.
1/2 taza de zanahoria.
1 vaso con agua purificada.
Fruta de temporada.



SECUNDARIA

76 gr de pollo deshebrado
4 tortillas
120 gr de tomate
1 manzana
52 gr de cebolla
1 vaso de agua
220 gr de chile dulce
64 gr de zanahoria
1 vaso con agua purificada.
Fruta de temporada.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA

GRUPO POBLACIONAL	PREESCOLAR	ESCOLAR	SECUNDARIA
Kilocalorías	318 kcal	357 kcal	530 kcal
Proteínas	13 g	14 g	23.8 g
Lípidos grasas	9 g	10 g	11.2 g
Hidratos de carbono	46 g	56 g	88.5 g
Fibra	5 g	7 g	14.6 g



MOROS CON CRISTIANOS

PREPARACIÓN

- 1 En una olla pon a calentar el aceite, añade el arroz, un diente de ajo y la lata de verduras (previamente drenada) y mezcla todo para su cocción.
- 2 Colocar los frijoles en una olla, agrega el agua, sal y epazote y media cebolla.
- 3 Hierva los frijoles por 5 minutos, tapa la olla, baja el fuego y deja cocinar por media hora (30 minutos).
- 4 Coloca el frijol en una sartén con agua y hierva hasta conseguir una textura espesa.
- 5 Cuando el frijol tenga la textura casi espesa agrega el arroz, mezcla y termina de cocer.
- 6 Licua los tomates con agua hasta buscar la consistencia deseada.
- 7 Para servir, coloca el frijol y el arroz en un plato, y añade la salsa de tomate.
- 8 Acompaña el platillo con un vaso de leche descremada.
- 9 De postre crema de cacahuete y fruta de temporada.



PORCIONES PARA 10 PERSONAS

INGREDIENTES	PREESCOLAR	ESCOLAR	SECUNDARIA
Jitomate	5 piezas	5 piezas	10 piezas
Verduras de lata	560 g	560 g	560 g
Arroz cocido	470 g	940 g	1410 g
Aceite	35 ml	50 ml	50 ml
Frijol cocido	860 g	860 g	1720 g
Leche descremada	220 g	300 g	300 g
Fruta de temporada	Revisar anexo 2	Revisar anexo 2	Revisar anexo 2

PRESENTACIÓN INDIVIDUAL

PREESCOLAR

¼ taza de arroz.
½ taza de lata de verduras (sin papa y/o elote).
½ taza de frijol cocido.
Salsa de tomate al gusto.
1 vaso de leche descremada.
Fruta de temporada.



ESCOLAR

¾ taza de arroz.
½ taza de lata de verduras (sin papa y/o elote).
½ taza de frijol cocido.
Salsa de tomate al gusto.
1 vaso de leche descremada.
Fruta de temporada.



SECUNDARIA

½ taza de arroz.
½ taza de lata de verduras (sin papa y/o elote).
1 taza de frijol cocido.
Salsa de tomate al gusto.
1 vaso de leche descremada.
Fruta de temporada.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA

GRUPO POBLACIONAL	PREESCOLAR	ESCOLAR	SECUNDARIA
Kilocalorías	298.1 kcal	398 kcal	564 kcal
Proteínas	16.9 g	20.7 g	28.5 g
Lípidos Grasas	4.3 g	5.9 g	6.5 g
Hidratos de carbono	48.3 g	65.5 g	98.1 g
Fibra	9.1 g	9.3 g	14.2 g



CALABACITAS A LA MEXICANA

PREPARACIÓN

- 1 Picar finamente la cebolla y los tomates, y agregarlos en una sartén grande para que se sofrían con un poco de aceite.
- 2 De la misma manera agregar calabaza en cubitos en la misma sartén y agregar sal.
- 3 Drenar el sobre de pollo y sazonarlo en una sartén cebolla, ajo, jitomate, chile dulce y condimentos.
- 4 Coloca en un plato las calabacitas y ubicar encima de ellas el pollo desmenuzado. O si se prefiere, revolver las calabacitas con el pollo desmenuzado.
- 5 Puede acompañarse con una salsa de tomate.
- 6 De postre fruta de temporada.



PORCIONES PARA 10 PERSONAS

INGREDIENTES	PREESCOLAR	ESCOLAR	SECUNDARIA
Calabaza castilla	1.1 kg	1.1 kg	1.1 kg
Pollo sin piel cocido	300 gr	300 gr	600 gr
Tomate	C/N	C/N	C/N
Cebolla	C/N	C/N	C/N
Tortilla	10 piezas	20 piezas	30 piezas
Aceite vegetal	70 ml	100 ml	200 ml
Fruta de temporada	Revisar anexo 2	Revisar anexo 2	Revisar anexo 2

PRESENTACIÓN INDIVIDUAL

PREESCOLAR

½ taza de calabaza cocida.
30gr de pollo.
1 tortilla de maíz.
1 vaso de agua purificada.
Fruta de temporada.



ESCOLAR

½ taza de calabaza cocida.
30gr de pollo.
2 tortillas de maíz.
1 vaso de agua purificada.
Fruta de temporada.



SECUNDARIA

½ taza de calabaza cocida.
60gr de pollo.
3 tortillas de maíz.
1 vaso de agua purificada.
Fruta de temporada.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA

GRUPO POBLACIONAL	PREESCOLAR	ESCOLAR	SECUNDARIA
Kilocalorías	178 kcal	226 g	390 kcal
Proteínas	12 g	21.2 g	30.7 g
Lípidos grasas	2.1 g	3.3 g	4.7 g
Hidratos de carbono	28.9 g	28.9 g	50.3 g
Fibra	3.2 g	3.2 g	4.2 g



ALBÓNDIGAS DE LENTEJA Y POLLO

PREPARACIÓN

- 1 Remoja las lentejas en agua horas antes de cocinarlas, posterior a esto colócalas en una olla a fuego lento.
- 2 Corta en pedazos pequeños la cebolla y agrega a la olla con lentejas con una pizca de sal, deja cocer.
- 3 Corta el pollo en trozos pequeños y agrégalo a la olla de lentejas para mezclarlo y deja enfriar.
- 4 Escurre las lentejas con el pollo y coloca en un recipiente para realizar albóndigas pequeñas y sellarlas en una sartén.
- 5 En una olla aparte coloca la pasta espagueti y deja cocer hasta obtener la consistencia deseada, luego escurre y deja enfriar.
- 6 En rodajas licua el tomate hasta lograr la consistencia deseada y mézclalo con el espagueti.
- 7 Después de unos minutos las albóndigas como el espagueti deben estar listas para servirse y comer.
- 8 Corta el rábano en cubos pequeños y agrega a las verduras de lata, se puede agregar limón para mejorar el sabor.
- 9 A parte acompaña con 7 cacahuates.



PORCIONES PARA 10 PERSONAS

INGREDIENTES	PREESCOLAR	ESCOLAR	SECUNDARIA
Verduras de lata	560 g	560 g	1120 g
Salsa de Jitomate	C/N	C/N	C/N
Cebolla blanca cruda	C/N	C/N	C/N
Jitomate guaje picado	C/N	C/N	C/N
Rábano crudo	C/N	C/N	C/N
Pasta integral cocida	460 g	920 g	1380 g
Lenteja cocida	500 g	500 g	990 g
Pollo sin piel cocido	300 g	300 g	300 g
Crema de cacahuete	12 g	12 g	12 g
Leche descremada	220 g	300 g	300 g
Fruta de temporada	Revisar anexo 2	Revisar anexo 2	Revisar anexo 2

PRESENTACIÓN INDIVIDUAL

PREESCOLAR

1 albóndiga de pollo con lentejas.
1/3 de taza de pasta integral cocida.
½ taza de lata de verduras (sin papa y/o elote).
1 sobre de crema de cacahuete.
1 vaso de leche descremada.
Fruta de temporada.



ESCOLAR

2 albóndigas de pollo con lentejas.
2/3 de taza de pasta integral cocida.
½ taza de lata de verduras (sin papa y/o elote).
1 sobre de crema de cacahuete.
1 vaso de leche descremada.
Fruta de temporada.



SECUNDARIA

3 albóndigas de pollo con lentejas.
1 de taza de pasta integral cocida.
1 taza de lata de verduras (sin papa y/o elote).
1 sobre de crema de cacahuete.
1 vaso de leche descremada.
Fruta de temporada.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA

GRUPO POBLACIONAL	PREESCOLAR	ESCOLAR	SECUNDARIA
Kilocalorías	412 kcal	505.5 kcal	640 kcal
Proteínas	32.2 g	36.15 g	44 g
Lípidos Grasas	5.6 g	9 g	9.5 g
Hidratos de carbono	61.75 g	75.4 g	101.7 g
Fibra	14.3 g	16.9 g	25 g



TACOS DE TZIC DE POLLO

PREPARACIÓN

- 1 Corta la cebolla, el tomate y el rábano en cubos pequeños, el cilantro finamente y mezcla.
- 2 Después mezcla con el sobre de pollo desmenuzado.
- 3 Coloca las verduras de lata en una sartén y deja coser.
- 4 Coloca el tzic de pollo en la tortilla, enróllalo en forma de taco y acompáñalos con las verduras.
- 5 Coloca los frijoles en una olla con agua, lávalos y escúrrelos para luego espulgarlos y eliminar objetos ajenos al alimento.
- 6 Coloca el frijol con agua en la olla y deja cocer, una vez que de su primer hervor, añade la cebolla y el epazote en hoja.
- 7 Cuando el frijol esté bien cocido, apaga el fogón y deja enfriar, lícualo de poco en poco para después ponerlo nuevamente en la olla hasta que hierva y obtenga la textura deseada (seca, cremosa o líquida), sazona y corrobora el sabor para luego apagarlo.
- 8 De postre fruta de temporada.

PORCIONES PARA 10 PERSONAS

INGREDIENTES	PREESCOLAR	ESCOLAR	SECUNDARIA
Jitomate guaje picado	5 piezas	5 piezas	10 piezas
Cebolla blanca cruda	Recaudo	Recaudo	Recaudo
Rábano crudo	C/N	C/N	C/N
Cilantro crudo picado	C/N	C/N	C/N
Verduras de lata	560 g	560 g	560 g
Tortilla de maíz	10 piezas	20 piezas	30 piezas
Aceite	35 ml	50 ml	50 ml
Frijol colado	0g	0g	365 g
Pollo	300 g	300 g	600 g
Agua purificada	2400 ml	2400 ml	2400 ml
Fruta de temporada	Revisar anexo 2	Revisar anexo 2	Revisar anexo 2
Plátano	2 1/2 piezas (400g)	5 piezas (800g)	5 piezas (800g)

PRESENTACIÓN INDIVIDUAL

PREESCOLAR

1 tortilla de maíz.
95 g de tzic de pollo.
½ taza de verduras en lata (sin papa y/o elote).
1 vaso de agua purificada.
Fruta de temporada.



ESCOLAR

2 tortillas de maíz.
95 g de tzic de pollo.
½ taza de verduras en lata (sin papa y/o elote).
1 vaso de agua purificada.
Fruta de temporada.



SECUNDARIA

3 tortillas de maíz.
190 g de tzic de pollo.
½ taza de verduras en lata (sin papa y/o elote).
1/6 de taza de frijol colado.
1 vaso de agua purificada.
Fruta de temporada.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA

Grupo Poblacional	Preescolar	Primaria Baja	Primaria Alta
Kilocalorías	310 kcal	408 kcal	469 kcal
Proteínas	10 g	12 g	13 g
Lípidos Grasas	11 g	11 g	11 g
Hidratos De Carbono	43 g	66 g	79 g
Fibra	3 g	6 g	6 g



TORTITAS DE LENTEJA

PREPARACIÓN

- 1 En una olla poner a cocer la lenteja por 15 a 20 minutos, hasta que logren estar ligeramente suaves.
- 2 Colocar las lentejas en un recipiente para que se logren enfriar.
- 3 Picar finamente los vegetales (tomate, cebolla, cilantro, perejil).
- 4 En un escurridor, lavar con un poco de agua la avena y dejar escurrirla.
- 5 En un recipiente colocar las lentejas, junto con los vegetales y avena y con la ayuda de un huevo, lograr darle forma de tortitas a la mezcla.
- 6 En una sartén precalentada a fuego bajo, poner cucharada y media de aceite y comenzar a colocar las mezclas de tortitas, e ir quitando cuando ya tengan un color dorado de ambos lados.
- 7 Se puede acompañar con salsa de tomate.
- 8 De postre fruta de temporada.

PORCIONES PARA 10 PERSONAS

INGREDIENTES	PREESCOLAR	ESCOLAR	SECUNDARIA
Lenteja	555 g	999 g	999 g
Cebolla	290 g	290 g	580 g
Avena	200 g	400 g	600 g
Huevo	500 g	500 g	500 g
Perejil	C/N	C/N	C/N
Aceite de canola	35 ml	75 ml	100 ml
Cilantro	C/N	C/N	C/N
Jitomate	130 g	130 g	130 g
Leche descremada	220 g	300 g	300 g
Fruta de temporada	Revisar anexo 2	Revisar anexo 2	Revisar anexo 2

PRESENTACIÓN INDIVIDUAL

PREESCOLAR

2 tortitas de lenteja.
Salsa de tomate.
1 vaso de leche descremada.
Fruta de temporada.



ESCOLAR

3 tortitas de lenteja.
Salsa de tomate.
1 vaso de leche descremada.
Fruta de temporada.



SECUNDARIA

5 tortitas de lenteja.
Salsa de tomate.
1 vaso de leche descremada.
Fruta de temporada.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA

GRUPO POBLACIONAL	PREESCOLAR	ESCOLAR	SECUNDARIA
Kilocalorías	339 kcal	678 kcal	1017 kcal
Proteínas	19.3 gr	38.3 gr	57.9 gr
Lípidos y grasas	11.4 gr	23 gr	46 gr
Hidratos de carbono	43.6 gr	87.2 gr	130.8 gr
Fibra	12.2 gr	24.4 gr	48.8 gr



SOPA BORRACHA

PREPARACIÓN

- 1 Calienta las tortillas y córtalas en cuadros.
- 2 Coloca los frijoles en una olla con agua, lávalos y escúrrelos para luego espulgarlos y eliminar objetos ajenos al alimento.
- 3 Coloca el frijol con agua en la olla y deja cocer, una vez que de su primer hervor, añade la cebolla y el epazote en hoja.
- 4 Cuando el frijol esté bien cocido, apaga el fogón y deja enfriar, lícualo de poco en poco para después ponerlo en una olla hasta que hierva y obtenga la textura deseada (seca, cremosa o líquida), sazona y corrobora el sabor para luego apagarlo.
- 5 Licua el tomate en rodajas con un poco de agua hasta lograr la consistencia deseada.
- 6 Para la ensalada corta el pepino y la zanahoria, agrega un poco de limón y sirve.
- 7 En un plato pon las tortillas con los frijoles y la salsa de tomate por encima, acompaña con la ensalada.
- 8 De postre fruta de temporada.



PORCIONES PARA 10 PERSONAS

INGREDIENTES	PREESCOLAR	ESCOLAR	SECUNDARIA
Zanahoria rallada	550 g	550 g	550 g
Pepino	520 g	520 g	520 g
Tortilla de maíz	10 piezas	20 piezas	30 piezas
Frijol colado	730 g	730 g	1460 g
Aceite vegetal	35 ml	50 ml	50 ml
Agua	2400 ml	2400 ml	2400 ml
Fruta de temporada	Revisar anexo 2	Revisar anexo 2	Revisar anexo 2

PRESENTACIÓN INDIVIDUAL

PREESCOLAR

- 1 tortilla.
- 1/3 de taza de frijol colado.
- ½ taza de pepino.
- ½ taza de zanahoria rallada.
- 1 vaso de agua.
- Fruta de temporada.



ESCOLAR

- 2 tortillas.
- 1/3 de taza de frijol colado.
- ½ taza de pepino.
- ½ taza de zanahoria.
- 1 vaso de agua.
- Fruta de temporada



SECUNDARIA

- 3 tortillas.
- 2/3 de taza de frijol colado.
- ½ taza de pepino.
- ½ taza de zanahoria rallada.
- 1 vaso de agua.
- Fruta de temporada.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA

GRUPO POBLACIONAL	PREESCOLAR	ESCOLAR	SECUNDARIA
Kilocalorías	221 kcal.	393 kcal.	459 kcal.
Proteínas	8.65 g.	11.45 g.	17.8 g.
Lípidos Grasas	4.6 g.	10.6 g.	7.5 g.
Hidratos de carbono	36.8 g.	64 g.	81.2 g.
Fibra	8.65 g.	9.85 g.	16.15 g.



TRAPO VIEJO

PREPARACIÓN

- 1 En otra olla poner a hervir frijol.
- 2 Una vez cocido el pollo dejar enfriar en un plato, para posteriormente con la ayuda de un tenedor deshebrarla.
- 3 En una sartén sofreír los jitomates y cebollas picadas, verter huevos con una cucharada de aceite y revolver junto con el pollo deshebrado y la lata de verduras, esperar 5 minutos para que se puedan revolver bien todos los ingredientes.
- 4 En otra sartén precalentada verter arroz con un poco de agua y dejar cocer por 6 minutos.
- 5 Servir y disfrutar, acompañado de una taza de frijol colado.
- 6 De postre fruta de temporada.



PORCIONES PARA 10 PERSONAS

INGREDIENTES	PREESCOLAR	ESCOLAR	SECUNDARIA
Cebolla blanca	150 g	290 g	290 g
Jitomate	100 g	130 g	130 g
Verduras de lata	230 g	230 g	300 g
Arroz cocido	470 g	970 g	1.4 kg
Pollo sin piel	300 g	300 g	300 g
Huevo fresco	500 g	500 g	500 g
Frijol molido	0 g	0 g	360.5 g
Aceite vegetal	300.50 g	500 g	500 g
Agua	2400 ml	2400 ml	2400 ml
Fruta de temporada	Revisar anexo 2	Revisar anexo 2	Revisar anexo 2

PRESENTACIÓN INDIVIDUAL

PREESCOLAR

98 gr de trapo viejo.
¼ de taza de arroz.
1 vaso de agua purificada.
Fruta de temporada.



ESCOLAR

145 gr de trapo viejo.
½ taza de arroz.
1 vaso de agua purificada.
Fruta de temporada.



SECUNDARIA

152 gr de trapo viejo
¾ taza de arroz
1/6 taza de frijol colado
1 vaso de agua purificada
Fruta de temporada.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA

GRUPO POBLACIONAL	PREESCOLAR	ESCOLAR	SECUNDARIA
Kilocalorías	398 kcal	796 kcal	1592 kcal
Proteínas	23 g	46 g	92 g
Lípidos grasas	11 g	22 g	44 g
Hidratos de carbono	53 gr	106 g	212 g
Fibra	13.9	27.8 g	55.6 g



SOPA DE ALUBIAS CON VERDURAS Y POLLO

PREPARACIÓN

- 1 Ponemos en remojo las alubias un día antes para que estén hidratadas.
- 2 Escurrir las alubias y ponerlas en una olla con aceite, la cebolla, el tomate, las hojas de laurel, los granos de pimienta, los ajos con su piel.
- 3 Agrega el pollo a la olla de alubias y deja cocer a fuego bajo por 40 minutos.
- 4 Picar la zanahoria, chayote y calabaza en cubos.
- 5 Incorpora las verduras a la olla de las alubias, sazona con achillote y concina por 15 minutos más.
- 6 Drenar el sobre de pollo y sazonarlo en una sartén cebolla, ajo, jitomate, chile dulce y condimentos.
- 7 Sirve en plato hondo y acompaña con verduras y un vaso de agua purificada.
- 8 De postre fruta de temporada.



PORCIONES PARA 10 PERSONAS

INGREDIENTES	PREESCOLAR	ESCOLAR	SECUNDARIA
Jitomate guaje picado	C/N	C/N	C/N
Cebolla blanca cruda	C/N	C/N	C/N
Calabaza	550 g	550 g	1110 g
Chayote cocido	400 g	400 g	800 g
Zanahoria picada	320 g	320 g	640 g
Tortilla de maíz	10 piezas	20 piezas	30 piezas
Aceite	35 ml	50 ml	50 ml
Alubia cocida	450 g	900 g	900 g
Pollo	300 g	300 g	300 g
Agua purificada	2400 ml	2400 ml	2400 ml
Fruta de temporada	Revisar anexo 2	Revisar anexo 2	Revisar anexo 2

PRESENTACIÓN INDIVIDUAL

PREESCOLAR

1 tortilla de maíz
¾ taza de verduras cocidas (zanahoria, chayote, calabaza).
¼ taza de alubias cocidas
30 gr de pollo.
1 vaso de agua purificada
Fruta de temporada.



ESCOLAR

2 tortillas de maíz.
1 taza de verduras cocidas (zanahoria, chayote, calabaza).
½ taza de alubias cocidas.
30 gr de pollo.
1 vaso de agua purificada.
Fruta de temporada.



SECUNDARIA

3 tortillas de maíz.
1 taza de verduras cocidas (zanahoria, chayote, calabaza).
½ taza de alubias cocidas.
30 gr de pollo.
1 vaso de agua purificada.
Fruta de temporada.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA

GRUPO POBLACIONAL	PREESCOLAR	ESCOLAR	SECUNDARIA
Kilocalorías	220.8 kcal	360 kcal	457 kcal
Proteínas	13.4 g	19.1 g	21.9 g
Lípidos Grasas	4.9 g	7 g	7.9 g
Hidratos de carbono	30.8 g	55.6 g	75.1 g
Fibra	6.1 g	9.5 g	12.8 g



POTAJE DE LENTEJAS

PREPARACIÓN

- 1 Remojar las lentejas en agua durante 4 horas.
- 2 En una olla poner a hervir las lentejas por 30 minutos, agregar sal.
- 3 En otra olla poner a hervir huevos por 20 minutos, una vez cocidos se procede a pelar y se reservan en un recipiente.
- 4 En la olla de las lentejas verter zanahoria, calabaza y chayote picado, al igual que cebolla picada para mayor sabor, agregar sal.
- 5 Una vez cocidas las lentejas, junto con las verduras, poner los huevos duros, en el mismo caldo.
- 6 Servir en una taza y disfrutar, acompañar con tortilla de maíz.



PORCIONES PARA 10 PERSONAS

INGREDIENTES	PREESCOLAR	ESCOLAR	SECUNDARIA
Cebolla blanca	C/N	C/N	C/N
Jitomate	C/N	C/N	C/N
Chayote	400 gr	400 gr	800 gr
Calabaza	550 gr	550 gr	11 kg
Zanahoria	320 gr	320 gr	640 gr
Huevo fresco	500 gr	500 gr	500 gr
Lenteja cocida	550 gr	1 kg	1 kg
Tortilla de maíz	300 gr	600 gr	900 gr
Fruta de temporada	Revisar anexo 2	Revisar anexo 2	Revisar anexo 2

PRESENTACIÓN INDIVIDUAL

PREESCOLAR

- 1 tortilla de maíz
- ¾ taza de verduras cocidas (zanahoria, chayote, calabaza).
- ¼ taza de lentejas cocidas
- 1 huevo cocido.
- 1 vaso de agua purificada
- Fruta de temporada.



ESCOLAR

- 2 tortillas de maíz.
- 1 taza de verduras cocidas (zanahoria, chayote, calabaza).
- ½ taza de lentejas cocidas.
- 1 huevo cocido.
- 1 vaso de agua purificada.
- Fruta de temporada.



SECUNDARIA

- 3 tortillas de maíz.
- 1 ½ taza de verduras cocidas (zanahoria, chayote, calabaza).
- ½ taza de lentejas cocidas.
- 1 huevo cocido.
- 1 vaso de agua purificada.
- Fruta de temporada.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA

GRUPO POBLACIONAL	PREESCOLAR	ESCOLAR	SECUNDARIA
Kilocalorías	331 kcal	662 kcal	1324 kcal
Proteínas	18.8 g	37.6 g	75.2 g
Lípidos grasas	5.8 g	11.6 g	23.2 g
Hidratos de carbono	53.3 g	106 g	212 g
Fibra	20.7 g	41.3 g	82.6 g



PUCHERO DE POLLO

PREPARACIÓN

- 1 Corta los vegetales en cubos.
- 2 Coloca el pollo en una olla con agua y pon a fuego lento, agrega el cilantro, también se pueden agregar especias para darle sabor al caldo.
- 3 En la olla del pollo agrega la pasta y déjala cocer hasta lograr la consistencia deseada.
- 4 Una vez cocido el pollo, retira y deja enfriar para después deshebrarlo con la ayuda de un tenedor.
- 5 Sirve el puchero en un plato hondo y acompaña con cacahuates y un vaso de agua purificada.
- 6 De postre crema de cacahuete y fruta de temporada.

PORCIONES PARA 10 PERSONAS

INGREDIENTES	PREESCOLAR	ESCOLAR	SECUNDARIA
Jitomate	C/N	C/N	C/N
Cebolla blanca	C/N	C/N	C/N
Calabaza	550 g	550 g	1110 g
Chayote	400 g	400 g	800 g
Zanahoria	320 g	320 g	640 g
Cilantro	C/N	C/N	C/N
Rábano	C/N	C/N	C/N
Pasta integral cocida	460 g	920 g	1380 g
Crema de cacahuete	12 g	12 g	12 g
Pollo	300 g	300 g	600 g
Leche descremada	220 g	300 g	300 g
Fruta de temporada	Revisar anexo 2	Revisar anexo 2	Revisar anexo 2

PRESENTACIÓN INDIVIDUAL

PREESCOLAR

30 g de pollo.
¾ taza de verduras cocidas (zanahoria, chayote, calabaza).
1/3 taza de pasta integral cocida.
1 sobre de crema de cacahuete.
1 vaso de leche descremada.
Fruta de temporada.



ESCOLAR

30 g de pollo.
1 taza de verduras cocidas (zanahoria, chayote, calabaza).
2/3 taza de pasta integral cocida.
1 sobre de crema de cacahuete.
1 vaso de leche descremada.
Fruta de temporada.



SECUNDARIA

60 g de pollo.
1 ½ taza de verduras cocidas (zanahoria, chayote, calabaza).
1 taza de pasta integral cocida.
1 sobre de crema de cacahuete.
1 vaso de leche descremada.
Fruta de temporada.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA

GRUPO POBLACIONAL	PREESCOLAR	ESCOLAR	SECUNDARIA
Kilocalorías	237.1 kcal	360 kcal	481 kcal
Proteínas	19.5 g	26.4 g	36.5 g
Lípidos Grasas	4.3 g	7.8 g	8.8 g
Hidratos de carbono	30.9 g	48.8 g	67 g
Fibra	4.8 g	6.9 g	11.7 g



ESPAGUETI NEGRO CON HUEVO

PREPARACIÓN

- 1 En una olla poner a cocer la pasta por 10 minutos.
- 2 En otra olla poner a cocer frijol por 25 minutos.
- 3 En otra olla poner a cocer los huevos, por 6 minutos, una vez cocidos, pelarlos y dejarlos reposar en un recipiente.
- 4 Una vez cocido el frijol y la pasta, agregar la pasta en la olla del frijol y dejar reposar por 5 minutos.
- 5 Agregar la cebolla, tomate picado en la olla para un mejor sabor.
- 6 Servir en plato hondo el frijol junto con la pasta y agregar el huevo duro picado o completo
- 7 Para la ensalada rallar la zanahoria y rebanar el pepino, se puede agregar limón para mejorar el sabor.
- 8 De postre crema de cacahuete y fruta de temporada.



PORCIONES PARA 10 PERSONAS

INGREDIENTES	PREESCOLAR	ESCOLAR	SECUNDARIA
Jitomate	Salsa	Salsa	Salsa
Cebolla blanca	C/N	C/N	C/N
Zanahoria rallada	550 g	550 g	550 g
Pepino	520 g	520 g	1040 g
Frijol	730 g	730 g	730 g
Pasta integral cocida	460 g	920 g	1380 g
Cacahuete	60 g	120 g	120 g
Huevo fresco	5 piezas	10 piezas	10 piezas
Leche descremada	220 g	300 g	300 g
Fruta de temporada	Revisar anexo 2	Revisar anexo 2	Revisar anexo 2

PRESENTACIÓN INDIVIDUAL

PREESCOLAR

- ½ pieza de huevo cocido.
- 1/3 taza de espagueti integral cocido.
- 1/3 taza de frijol colado.
- ½ taza de pepino.
- ¼ taza de zanahoria.
- 1 sobre de crema de cacahuete.
- 1 vaso de leche descremada.
- Fruta de temporada.



ESCOLAR

- 1 pieza de huevo cocido.
- 2/3 taza de espagueti integral cocido.
- 1/3 taza de frijol colado.
- ½ taza de pepino.
- ¼ taza de zanahoria.
- 1 sobre de crema de cacahuete.
- 1 vaso de leche descremada.
- Fruta de temporada.



SECUNDARIA

- 1 pieza de huevo cocido.
- 1 taza de espagueti integral cocido.
- 1/3 taza de frijol colado.
- 1 taza de pepino.
- 2 taza de zanahoria.
- 1 sobre de crema de cacahuete.
- 1 vaso de leche descremada.
- Fruta de temporada.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA

GRUPO POBLACIONAL	PREESCOLAR	ESCOLAR	SECUNDARIA
Kilocalorías	397.6 kcal	458 kcal	536.0 kcal
Proteínas	20.2 g	29.5 g	32.6 g
Lípidos Grasas	11.9 g	12.5 g	12.9 g
Hidratos de carbono	31.1 g	60.4 g	76.8 g
Fibra	9.6 g	11.7 g	14.9 g



Anexo 1

Propuesta de menú cíclico

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Semana 1	Huevo con chaya Bebida: Agua Postre: Fruta de temporada	Pollo pibil Bebida: Agua Postre: Fruta de temporada	Enfrijoladas de pollo Bebida: Agua Postre: Fruta de temporada	Potaje de alubias Bebida: Agua Postre: Fruta de temporada	Calabacitas a la mexicana Bebida: Agua Postre: Fruta de temporada
Semana 2	Tacos de tinga de atún Bebida: Agua Postre: Fruta de temporada	Moros con cristianos Bebida: Agua Postre: Fruta de temporada	Tacos de fajitas de pollo Bebida: Agua Postre: Fruta de temporada	Potaje de lentejas Bebida: Agua Postre: Fruta de temporada	Tortitas de lenteja Bebida: Agua Postre: Fruta de temporada
Semana 3	Huevo a la mexicana Bebida: Agua Postre: Fruta de temporada	Joroches Bebida: Agua Postre: Fruta de temporada	Espagueti con pollo Bebida: Agua Postre: Fruta de temporada	Puchero de pollo Bebida: Agua Postre: Fruta de temporada	Tortitas de avena y atún Bebida: Agua Postre: Fruta de temporada
Semana 4	Trapo viejo Bebida: Agua Postre: Fruta de temporada	Albóndigas de lenteja y pollo Bebida: Agua Postre: Fruta de temporada	Tacos de tzic de pollo Bebida: Agua Postre: Fruta de temporada	Espagueti negro con huevo Bebida: Agua Postre: Fruta de temporada	Sopa borracha Bebida: Agua Postre: Fruta de temporada



Anexo 2

Frutas de temporada

Cuando hablamos de frutas, nos imaginamos frutas difíciles de conseguir, sin embargo, podemos usar las de temporada que podemos conseguir fácilmente en nuestro propio hogar o en mercados de tu comunidad.

Por eso es importante destacar que podemos estar rodeados de estos sin percatarnos, es por eso que te incluimos una tabla con las frutas de temporada y porciones recomendadas para su consumo.

ENERO/FEBRERO	
FRUTA	PORCIÓN
Chirimoya	1/3 de pieza
Mandarina	2 piezas
Naranja dulce	2 piezas
Toronja	1 pieza

JULIO/AGOSTO	
FRUTA	PORCIÓN
Chicozapote	½ pieza
Siricote	300g
Grosellas	1 taza
Guanábana	1 pieza chica
Guayaba	3 piezas
Nance	45 piezas
Piña picada	¾ de taza
Pitahaya	2 piezas
Sandía picada	1 taza
Saramuyo	130g
Zapote negro	½ pieza
Tamarindo	50g

MARZO/ABRIL/MAYO/JUNIO	
FRUTA	PORCIÓN
Anona	130 g
Caimito	1 pieza
Chicozapote	1/2 pieza
Grosellas	1 taza
Mamey	1/3 de pieza
Mango ataulfo	1/2 pieza
Mango manila	1 pieza
Piña picada	3/4 de taza
Plátano manzano	1/2 pieza
Zapote maya	1 rebanada
Tamarindo	50 g

SEPTIEMBRE/OCTUBRE/NOVIEMBRE/DICIEMBRE	
FRUTA	PORCIÓN
Mandarina	2 piezas
Naranja dulce	2 piezas
Toronja	1 pieza
Guayaba	3 piezas
Marañón	190 g
Nance	45 piezas
Sandía picada	1 taza
Carambola	1 1/2 pieza

TODO EL AÑO	
FRUTA	PORCIÓN
Manzana	1 pieza
Papaya picada	1 taza
Plátano	½ pieza

Anexo 3

Alimentos no permitidos

Es importante mencionar que actualmente nuestro Estado cuenta con la Ley para la Protección de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes del Estado de Yucatán, la cual menciona entre otros artículos, el derecho a tener una alimentación saludable tal como se establece en el artículo 65, que a la letra dice: “Artículo 65.- Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a una alimentación saludable que asegure su pleno desarrollo físico y mental. Por lo cual este derecho será el eje de la política pública de seguridad alimentaria del Estado”.

Así mismo, en su artículo 69, en su primer párrafo, menciona: “Artículo 69.- En las instituciones educativas públicas e incorporadas al sistema estatal que expendan alimentos y bebidas, únicamente se ofrecerán productos que posean un alto nivel nutricional que coadyuven a una dieta equilibrada.”

Por ser fuente importante de azúcares simples:

- Cátsup
- Gelatina o flan
- Bolis con azúcar añadido
- Arroz con leche
- Avena saborizada
- Refrescos y jugos de frutas
- Leche de sabor
- Polvos para preparar bebidas
- Frutas en almíbar
- Chocolate en polvo

Por ser fuente importante de harinas refinada:

- Hotcakes de harina refinada
- Pan blanco
- Cereales de caja
- Tortilla de harina
- Pan dulce

Por ser fuente importante de grasa:

- Papitas
- Tostadas fritas
- Alimentos empanizados y fritos
- Mantequilla
- Media crema
- Mayonesa
- Manteca de cerdo

Por ser fuente importante de sodio:

- Sopas instantáneas
- Salsas para botanas
- Galletas saladas refinadas



Anexo 4

Aguas naturales

Para acompañar a los platillos se recomienda beber agua natural; sin embargo otra opción puede ser elaborar bebidas de frutas, cuidando siempre la cantidad de azúcar que añadimos, ya que si ponemos de más, puede ser dañina para la salud.

Algunos ejemplos de estas bebidas son:

- Agua de naranja agria.
- Agua de pepino con limón.
- Agua de jamaica.
- Agua de chaya.
- Agua de chaya con limón.
- Agua de chaya con piña.
- Agua de chaya con lima.
- Agua de tamarindo.

Estas bebidas se recominendan sin endulzar, en caso de agregar azúcar exceder de 1 cucharada por cada litro de agua.



Anexo 5

Micronutrientes

Vitaminas y minerales

Vitamina A

La vitamina A es una vitamina que influye en muchas funciones en nuestro cuerpo, está relacionada con la visión, por lo que te recomendamos consumirla en abundancia. En este menú la encontraras principalmente en las zanahorias de las ensaladas y los vegetales de los caldos.

Vitamina C

La vitamina C desempeña un papel importante en el cuerpo, ya que ayuda en el proceso de la cicatrización de las heridas y la formación de los huesos. De igual manera ayuda a prevenir los resfriados, debido a que fortalece el sistema inmune. En el menú lo podrás encontrar en las porciones de fruta fresca como es en la mandarina.

Calcio

El calcio es uno de los principales compuestos de nuestros huesos y nuestros dientes, de igual manera son importantes para el correcto crecimiento de los niños, lo podrás encontrar en el menú en la leche descremada, el atún y en la tortilla nixtamalizada de los platillos.

Hierro

El principal papel del hierro es llevar oxígeno a todos los tejidos de nuestro cuerpo, es muy importante consumir alimentos ricos en este nutriente debido a que la falta de este pudiera generarnos anemia.

Es importante mencionar que para que el hierro se aproveche correctamente en nuestro cuerpo es necesario de la Vitamina C. Un ejemplo de la combinación de dos alimentos con estos compuestos es el frijol adicionado con limón.

Anexo 6

Macronutrientes y energía

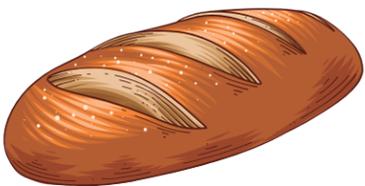
Vitaminas y minerales

Macronutrientes y energía



Los cálculos calóricos utilizados en este menú fueron referencia de la EIASADC, la cual establece los requerimientos calóricos para los grupos de escolar y preescolar. Los cálculos de mujer embarazada y adolescente fueron promediados con base a bibliografía mexicana, para dar un solo valor y de esta manera sea más fácil el manejo por las cocineras voluntarias de los Espacios Escolares y Comunitarios de Alimentación, Encuentro y Desarrollo.

Hidratos de carbono



Es nuestra principal fuente de energía de nuestro cuerpo, gracias a ellos podemos llevar a cabo todas nuestras labores diarias de manera normal, una buena fuente de los hidratos de carbono son los cereales.

Proteínas



Son el principal compuesto de nuestros musculos, el consumo de este nutriente te ayudará a que puedas desarrollarte correctamente y que siempre se conserven de una manera correcta. Una buena fuente de proteínas es la carne, la leche y el huevo.

Grasas



Las grasas son importantes para nuestro cuerpo, al igual de que son una fuente de energía importante para el día. Las grasas saludables las encontramos en alimentos como el aguacate.



Anexo 7

Glosario de términos

- **Achiote:** Semillas en polvo que sirven para teñir o dar color a la carne, al arroz y las sopas.
- **Asado:** Es cocer con calor seco, donde el calor se transmite por contacto directo por una pequeña cantidad de grasa caliente.
- **Cocer:** Mantener un alimento crudo en agua u otro líquido en ebullición hasta que quede tierno o blando.
- **Condimentar:** Añadir a un género elementos que le van a dar color, sabor o aroma. Sazonar aderezar los manjares.
- **Cucharada:** Es una medida común de cocina que indica volumen de ingredientes empleados en la elaboración de cualquier preparación culinaria. Su medida corresponde aproximadamente al volumen contenido en una cuchara, donde suelen caber 15 g.
- **Cucharadita:** una medida común de cocina que indica el volumen de ingredientes empleados en la elaboración de cualquier preparación culinaria, en el cual le caben 5 g.
- **CN:** Cantidad necesaria de un ingrediente para su preparación.
- **Desespumar:** Retirar la espuma de la superficie de un líquido en ebullición.
- **Desinfectar:** Eliminar de un cuerpo o de un lugar los gérmenes que infectan o que pueden provocar una infección.
- **Desmenuzar:** Deshacer o trocear algo en partes muy pequeñas, generalmente con las manos y sin utilizar ningún instrumento cortante.
- **Ecurrir:** Hacer que una cosa despida o suelte el líquido de que está empapada o mojada.
- **Espulgar:** Eliminar los cuerpos extraños.
- **Emplatar:** Poner los preparados terminados en la fuente en que han de servirse.
- **Freir:** Introducir un alimento en una sartén o freidora con grasa caliente para su cocción, debiendo formar costra dorada.
- **Gramo:** Medida de masa, de símbolo g, que es igual a la milésima parte de un kilogramo.
- **Hidratos de carbono:** Fuente de energía en la dieta, por gramo aporta aproximadamente 4 kilocalorías.
- **Información nutricional:** Toda descripción destinada a informar al consumidor sobre la composición de un alimento o bebida.
- **Kilocalorías:** Unidad de energía que equivale a mil calorías.
- **Lavar:** Limpiar una cosa mojándola o empapándola con agua u otro líquido.
- **Machacar:** Deshacer o aplastar un alimento u otra cosa dándole.
- **Maduración:** Alcanzar la madurez o desarrollo completo.
- **Nutrimento:** Alimento, acción y efecto de nutrir.
- **Porción:** Cantidad arbitraria de alimentos que suelen calcularse para consumo individual. Su tamaño está determinado por los servicios y las industrias de alimentos.
- **Proteínas:** Polímero formado por la unión de aminoácidos. Su principal función en la dieta es aportar aminoácidos.
- **Taza:** Es el volumen de ingredientes de cocina que cabe en una taza, le cabe 240 g.



Juntos transformemos
Yucatán
GOBIERNO DEL ESTADO



dif.yucatan.gob.mx



DIF Yucatán



dif_yucatan



DIF_yucatan

Av. Alemán, núm. 355, Colonia Itzimná,
C.P. 97100, Mérida, Yucatán, México.
Tel. (999) 942-2030