



Casa abierta al tiempo

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
Unidad Xochimilco

DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD
DEPARTAMENTO DE ATENCIÓN A LA SALUD
LABORATORIO DE NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

Proyecto genérico: Consultorios de Atención Nutricional
Proyecto específico: Revisión y propuesta de menús para
comida y desayuno de la Sección de Cafetería de la
Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco

Presenta:

Toral Noriega Dioselina (2172028056)

Fecha de inicio: 21 de mayo, 2021

Fecha de termino: 21 de enero, 2022

Asesores:

Mtra. Pérez Salgado Diana (32875)

Dr. Ortiz Hernández Luis (26917)

Lugar de realización:

Laboratorio de Nutrición y Actividad Física,
Departamento de Atención a la Salud

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. ANTECEDENTES	6
2.1 Alimentación.....	6
2.1.1 Alimentación correcta	6
2.2 Recomendaciones nutricionales	8
2.2.1 Energía	8
2.2.2 Macronutrientes.....	9
2.3 Consumo de alimentos en México	10
2.4 Sección Cafetería.....	12
3. OBJETIVOS	15
3.1 Objetivo general	15
3.2 Objetivos específicos	15
4. METODOLOGÍA.....	16
4.1 Aspectos nutricionales	16
4.1.1 Estimación de requerimiento de energía	16
4.1.2 Distribución de energía	17
4.1.3 Distribución de macronutrientes	18
4.1.4 Aporte de fibra	18
4.1.5 Distribución de equivalentes por grupos de alimentos	18

4.2 Aspectos operativos	18
5. ACTIVIDADES REALIZADAS Y OBJETIVOS Y METAS ALCANZADAS	20
5.1 Evaluación y propuesta de modificaciones de los menús existentes	21
5.2 Propuestas de distribución de grupos de alimentos por tiempos de comida	25
5.3 Consultorios de Orientación Nutricional	28
6. RESULTADOS, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	32
7. BIBLIOGRAFÍA.....	36
ANEXO I. RESUMEN DEL PROYECTO PARA LA SECCIÓN DE CAFETERÍA ...	39
ANEXO II. MATERIALES DE DIFUSIÓN	110

1. INTRODUCCIÓN

El ingreso a la universidad es considerado como un momento crucial en el que los estudiantes universitarios modifican hábitos de su vida, que en la mayoría de los casos se mantiene en la edad adulta.

Dichos hábitos son consecuencia de la transición alimentaria derivada de los efectos de la globalización y se caracteriza principalmente por el consumo preferente a alimentos ultra procesados de alta densidad energética y baja calidad nutricional en lugar de alimentos étnicos tradicionales (Gómez y cols., 2019).

Aunado a lo anterior, en esta etapa suelen presentarse otras conductas en relación a su alimentación que favorecen poco a su bienestar, tal como, hacer ayunos prolongados, no respetar las horas máximas entre tiempos de comida, saltarse tiempos de comidas, consumo frecuente de proteínas de origen animal, grasas saturadas, bebidas azucaradas y bebidas alcohólicas así como un bajo consumo de frutas, verduras, leguminosas y alimentos ricos en calcio y en fibra (Muñoz y cols., 2017; Ortega y cols., 2017).

Estos hábitos de riesgo incrementan de forma notable la probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas degenerativas (ECD) u otras patologías que impacten negativamente su salud, por ejemplo, dislipidemias, aterosclerosis, diabetes mellitus, hipertensión arterial, trastornos de la conducta alimentaria, anemia, estreñimiento y osteoporosis (Irazusta y cols., 2007).

Otro factor importante a tomar en cuenta son los cambios asociados a factores psicológicos, socioeconómicos y culturales que se ven reflejados en el estado físico, nutricional y de salud del estudiante, afectando su capacidad de aprendizaje y rendimiento escolar, provocando sentimientos de depresión y ansiedad y cambios en la composición corporal (ganancia aumento de grasa corporal), el cual puede conllevar a un mayor riesgo cardiovascular (Ortega y cols., 2017).

Diversos estudios han analizado que gran parte de la alimentación consumida durante la jornada académica es ingerida dentro de la institución educativa, por tal motivo las instituciones juegan un importante papel en brindar una alimentación

adecuada en términos de calidad y cantidad, de manera que, sirva de guía para que los estudiantes lleven un estilo de vida orientado a lograr salud y bienestar (Comité Permanente de Nutrición del Sistema de las Naciones Unidas, 2017).

Este proyecto se realizó a petición de la Coordinación de Servicios Universitarios debido a que la Sección de Cafetería de la UAM-Xochimilco tiene como finalidad que los alumnos, maestros y trabajadores administrativos obtengan una atención lo más adecuada posible a sus necesidades, a través de dos tiempos de comida, en los cuales brinda diferentes platillos.

Por tal motivo, se considera que esta sección tiene un gran alcance para mejorar la calidad de la alimentación, de tal forma en la que los platillos que se ofrezcan, cumplan con el requerimiento nutricional promedio de la comunidad promoviendo a su vez la diversidad de la dieta, en particular, la utilización de alimentos tradicionales propios de la región.

Finalmente, se hace un reconocimiento a la Lic. Ma. Concepción Gama Vargas (Coordinadora de Servicios Universitarios) y la Lic. Celia E. García González (Jefa de la Sección de Cafetería), quienes en todo momento apoyaron la realización del presente proyecto. Se comparte con ellas el interés y entusiasmo por contribuir al bienestar de la comunidad Universitaria al ofrecer alternativas más saludables de alimentación.

2. ANTECEDENTES

2.1 Alimentación

La alimentación humana se define como un proceso voluntario, consiente y educable que tiene un papel muy importante en la socialización del ser humano y su relación con el medio que le rodea (Otero, 2012). También es el proceso por el cual obtenemos energía a través de la ingestión de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrimentos que necesita para llevar a cabo las actividades indispensables para la vida humana (Secretaría de Salud, 2013).

2.1.1 Alimentación correcta

El concepto de alimentación correcta según la NOM-043-SSA2-2012 es aquella que cumple con las necesidades específicas de las diferentes etapas de la vida, su unidad fundamental es la dieta, la cual hace referencia al conjunto de alimentos y platillos que se consumen en un día, y bajo esa definición se especifican las siguientes características:

- **Completa:** Debe contener todos los nutrimentos (unidades funcionales que la célula utiliza para realizar sus funciones). Se recomienda que en cada comida se incluya por lo menos un alimento de los 3 grupos de alimentos.

Una descripción más detallada es el plato del bien comer, el cual, es una herramienta gráfica que representa los criterios generales que dan congruencia a la orientación alimentaria dirigida a brindar a la población opciones prácticas, con respaldo científico, para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades (Secretaría de Salud, 2013). A continuación se muestran sus componentes (Ilustración I):

- I. Verduras y frutas
- II. Cereales y tubérculos
- III. Leguminosas y alimentos de origen animal).



Ilustración 1. Plato del bien comer
Fuente: (Secretaria de Salud, 2013).

Es importante mencionar que en el plato del bien comer ningún grupo tiene mayor jerarquía, por lo cual los tres grupos ocupan sectores con la misma área; así se transmite que mensaje de que si alguno falta en la dieta muy probablemente se generaran deficiencias que afecten la salud (Ortiz y cols., 2017).

- **Suficiente:** Que cubra las necesidades de energía y de nutrimentos de acuerdo a la edad, sexo, estatura, actividad física y estado fisiológico de la persona de tal manera que el sujeto tenga un óptimo crecimiento, una buena nutrición y prevenga del desarrollo de enfermedades (Coordinación Nutricional del Centro de Desarrollo Infantil, 2019)
- **Variada:** Significa que de una comida a otra, incluya alimentos diferentes de cada grupo, así como la forma de prepararlos (Ortiz y cols., 2017).
- **Inocua:** Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas, contaminantes, que se consuma con mesura y que no aporte cantidades excesivas de ningún componente o nutrimento (Secretaria de Salud, 2013).
- **Adecuada:** Sea 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 (Secretaria de Salud, 2013).

- **Equilibrada:** Los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí. (Secretaría de Salud, 2013).

2.2 Recomendaciones nutricionales

2.2.1 Energía

La energía se define como “la capacidad de realizar un trabajo” y normalmente se mide en forma de calorías o Joules. Los seres humanos obtenemos la energía a partir de la energía química contenida en los alimentos, más precisamente en los macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas) y del etanol.

Dicha energía es suministrada de manera regular al cuerpo con el fin de ser utilizada en el metabolismo y por tanto, satisfacer las necesidades energéticas de supervivencia. Aunque, en última instancia, toda la energía se transforma en calor que se disipa a la atmósfera, los procesos celulares posibilitan su utilización en todas las tareas necesarias para el mantenimiento de la vida (Ireton, 2013).

Para definir las necesidades energéticas de cada persona, es necesario tomar en cuenta su edad, sexo, peso y nivel de actividad física. También, es fundamental mencionar que los seres humanos gastan energía por medio del metabolismo basal (MB), que es la cantidad de energía necesaria para mantener el organismo en estado de reposo; el efecto térmico de los alimentos (ETA), que es el coste energético de absorber y metabolizar alimentos consumidos; y el gasto energético debido a la actividad física (Varela y cols., 2015).

Estos tres componentes conforman el gasto energético total (GET) de un adulto sano y es necesario que se cumpla su ingesta diaria para lograr un balance energético neutral que permita llevar a cabo las funciones vitales del cuerpo humano, así como una serie de trabajos físicos y biológicos que le permitan mantener un peso corporal estable y un buen estado de salud (Quiroz, 2015).

Para estimar dicho gasto de energía existen distintos métodos, uno de ellos, son las ecuaciones de predicción del gasto de energía, las cuales son aproximaciones

estimadas, entre las más utilizadas y reconocidas se encuentran; FAO/OMS e Instituto de Medicina de Estados Unidos (Ireton, 2013).

2.2.2 Macronutrientes

Los macronutrientes son sustratos que se requieren en grandes cantidades (gramos), para la generación de energía y se clasifican en:

- **Hidratos de carbono:** Aportan 4 kcal/g, están formados por carbono, hidrógeno y oxígeno y se pueden clasificar en: monosacáridos, disacáridos y oligosacáridos, y polisacáridos. Los carbohidratos son la principal fuente de energía en la dieta, ya que suponen aproximadamente la mitad de las calorías totales. Su principal función es mantener la concentración sanguínea de glucosa entre las comidas y para garantizar un aporte continuo, el hígado y el músculo los almacenan en forma de glucógeno (Gallagher, 2013; Ortiz y cols., 2017).
- **Proteínas:** Aportan 4 kcal/g, están formadas por aminoácidos unidos entre sí por enlaces peptídicos, molecularmente contienen nitrógeno y conforman la estructura corporal de los seres humanos. Las principales funciones de las proteínas en el cuerpo incluyen su papel como proteínas estructurales, enzimas, hormonas, proteínas de transporte e inmunoproteínas (Gallagher, 2013; Ortiz y cols., 2017).
- **Grasas:** Aportan 9 kcal/g, se caracterizan por su insolubilidad en agua y se clasifican en tres grandes grupos: simples, compuestos y misceláneos. Sirven como reserva energética debido a que la capacidad de almacenar grasa permite que los seres humanos sobrevivan sin alimento durante semanas e incluso meses, ayuda a mantener la temperatura corporal, es esencial para la digestión, absorción y transporte de las vitaminas liposolubles y de productos fitoquímicos, reduce las secreciones gástricas, retrasa el vaciado gástrico y estimula el flujo biliar y pancreático (Gallagher, 2013; Ortiz y cols., 2017).

Diversas instituciones han pautado el rango mínimo y máximo que recomiendan consumir de macronutrientes al día (Tabla I). Estos rangos están basados en evidencias epidemiológicas que sugieren que estos actúan como preventivos para el desarrollo de enfermedades crónicas, o bien, garantizan la ingesta suficiente de nutrimentos (Ortiz y cols., 2017).

Tabla I. Recomendaciones dietéticas de diferentes instituciones

Macronutriente	NOM-043-SSA2-2012	Instituto de Medicina de Estados Unidos	Guías alimentarias para estadounidenses	Organización Mundial de la Salud	Recomendaciones para mexicanos
Hidratos de carbono	60-65%	45-65%	45-65%	55-75%	55-63%
Azúcar añadida o agregada	≤10%	Máximo 25%	Ocho cucharaditas	<10%	<10%
Proteínas	15-20%	10-35%	10-35%	10-15%	12-15%
Grasas	20-30%	20-35%	20-35%	15-30%	25-30%
Ácidos grasos saturados	<10%	*	≤10%	<10%	≤7%
Ácidos grasos poliinsaturados	<7%	*	*	6-10%	6-10%
Ácidos grasos poliinsaturados-omega 6	*	5-10%	24 g (seis cucharadas)	5-8%	5-8%
Ácidos grasos poliinsaturados-omega 3	*	Aprox. 10%	*	1-2%	1-2%
Ácidos grasos monoinsaturados	15%	*	*	*	15%
Ácidos grasos trans	*	*	Lo más bajo posible	<1%	De preferencia eliminar consumo
Fibra	*	Hombres: 38 g/día Mujeres: 25 g/día	14 g por cada 1000 kcal	>25 g/día	A partir de los 20 años: 30-35 g/día. En adultos mayores Hombres: 30 g/día Mujeres: 26 g/día

Fuente: Secretaría de Salud, 2013; Ortiz y cols., 2017.

2.3 Consumo de alimentos en México

Debido al rápido proceso de urbanización, México ha experimentado un fenómeno que se conoce como “transición alimentaria y nutricional”, la cual describe los

cambios a nivel de la población en la dieta y la actividad física, que se reflejan en los resultados nutricionales y físicos, como la altura y la composición corporal.

De acuerdo con el marco teórico de la transición nutricional, México podría caracterizarse por dos fases: el retroceso de la hambruna y la enfermedad degenerativa. La primera se caracteriza por dietas bajas en grasas y ricas en fibra que se asocian con una prevalencia elevada de deficiencias de micronutrientes. En la segunda fase, las dietas tienen un alto contenido de grasas, azúcares y alimentos procesados y se acompañan de una alta prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles y problemas de densidad ósea (Romo y Ortiz, 2018).

Estas transiciones implican cambios en el patrón alimentario que se ven reflejados en afectaciones del estado nutricional y/o la salud de una persona, evidenciados por el aumento de la prevalencia de enfermedades crónicas y el aumento de mortalidad por enfermedades cardiovasculares (De Piero y cols., 2015).

Sin embargo, es importante mencionar que los patrones de alimentación se construyen en el día a día de la vida de las personas y varían en cada grupo de población, de acuerdo a factores culturales, socioeconómicos, de edad y factores individuales que pueden cambiar con el tiempo. Por tanto, se construyen en el ambiente y con base en las condiciones y posibilidades de vida de los individuos. Así, queda claro que no todos los días y para todas las personas, las opciones ni las capacidades para escoger o tomar decisiones son las mismas (Arvizú y cols., 2015).

De acuerdo al estudio de Gaona (2018) se evaluó el consumo de alimentos recomendables (frutas, verduras, leguminosas, carnes no procesadas, huevo y lácteos) y no recomendables (carnes procesadas, botanas, dulces, postres, bebidas no lácteas endulzadas y alimentos fritos) para consumo diario de la población mexicana de acuerdo a su área, región y nivel socioeconómico. Se obtuvo que el nivel socioeconómico es la variable más asociada a la elección de alimentos, dado que aquellos pertenecientes a un nivel alto (sin importar la edad), consumen alimentos recomendables y no recomendables de manera cotidiana. Por otro lado, los adultos de nivel socioeconómico bajo y medio presentaron un

bajo consumo diario de alimentos recomendables (frutas, verduras, lácteos, huevos y carnes no procesadas) así como que hay un porcentaje importante que no consume agua sola diariamente y un alto porcentaje que consume bebidas endulzadas (al menos tres días/semana) (Gaona y cols., 2018).

En cuanto a las bebidas, Théodore y cols (2019) afirman que en México, el refresco se convirtió en una bebida muy presente en la vida cotidiana y festividades, con un consumo máximo per cápita de 132.9 litros en 2015, estos niveles de consumo, se encuentran entre los más altos del mundo y su causa está relacionada con un conjunto de procesos políticos neoliberales, económicos y sociales que permitieron la expansión y consolidación de empresas privadas.

A su vez, eso provocó un acceso generalizado al refresco mediante una red de distribución en supermercados y tiendas de autoservicio así como el uso de bienes públicos (e.g. extracción de agua del subsuelo). De acuerdo a las mismas autoras, otros factores influyentes fueron: las tácticas para frenar iniciativas que pudieran perjudicar sus ventas, la mercadotecnia combinada con sentidos identitarios para quienes lo consumen o lo ofrecen y los valores creados alrededor de la convivencia, festejos, rituales y emociones positivas (Théodore y cols., 2019).

Del mismo modo, Gómez (2019) menciona que la población mexicana acostumbra a hacer ayunos prolongados, saltarse tiempos de comidas y a consumir habitualmente poca fibra relacionada con el escaso consumo de frutas, verduras y leguminosas debido a las variaciones tanto en la disponibilidad de alimentos como en la accesibilidad física y económica (Gómez y cols., 2019).

2.4 Sección Cafetería

La Sección Cafetería de la Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco es regulada por el Consejo Académico de la unidad y tiene como objetivo que los alumnos, maestros y trabajadores administrativos que diariamente hacen uso del servicio obtengan una atención lo más adecuada posible a sus necesidades, garantizando que los alimentos sean servidos correctamente, con rapidez y en condiciones adecuadas, buscando que exista un equilibrio nutritivo,

así como un menú variado (Consejo Académico de la Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco, 2010).

La Cafetería consta de los siguientes espacios:

- a) **Oficina administrativa:** Es el espacio de las oficinas del jefe y supervisores de la Sección de Cafetería, donde se lleva a cabo la administración de ésta.
- b) **Lugar de preparación:** Es el espacio en donde se preparan los alimentos.
- c) **Lugar de servicio:** Son los espacios donde se atiende al público, los cuales incluyen las barras de alimentos calientes y fríos.
- d) **Comedores:** Son los espacios con mesas y sillas que permiten a los comensales ingerir con comodidad sus alimentos.
- e) **Plazuela:** Es el espacio equipado con sillas y mesas para ingerir adecuadamente los productos disponibles en las dos barras de alimentos (Consejo Académico de la Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco, 2010).

La Cafetería presta los siguientes servicios:

- a) **Barra de alimentos calientes:** Se sirven los desayunos (de lunes a viernes de 9:00 a 11:30 hrs) y comidas (de lunes a viernes de 14:00 a 17:30 hrs).
- b) **Barra de alimentos fríos:** Se ofrecen productos industrializados, golosinas y alimentos de preparación sencilla (de lunes a viernes de 8:00 a 20:00 hrs) (Consejo Académico de la Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco, 2010).

En ambos servicios se ofrecen platillos subsidiados y platillos no subsidiados. Los subsidiados son aquellos en los que prácticamente no hay ganancia económica debido a que se ofrecen al consumidor a un precio muy reducidos, entre ellos se encuentran: la sopa aguada y sopa seca, guisado a base de verduras, guisado a base de carne, leguminosas y postre. Los platillos no subsidiados, al contrario, son aquellos que se ofrecen al consumidor a un precio normal o ligeramente mayor, en el que se puede obtener ganancia económica, entre ellos se encuentran: el pan de mesa, agua de sabor, jugo de naranja y alguna comida que puede variar, por ejemplo, molletes, sincronizadas, hot cakes, etc.

La cafetería de la UAM-Xochimilco sirve en promedio 3400 platillos diarios, de los cuales 1200 son desayunos y 2200 comidas, brindadas en mayor proporción a los estudiantes y en menor a los trabajadores pertenecientes a la comunidad universitaria. Dichas cifras reflejan que esta sección tiene un gran alcance para mejorar la calidad de la alimentación.

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo general

- Evaluar los menús existentes para comida y desayuno de la Sección de Cafetería de la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco en función del requerimiento energético de la comunidad universitaria, los recursos humanos, económicos y tecnológicos.

3.2 Objetivos específicos

- Revisar los menús existentes de la Sección de Cafetería y proponer modificaciones tomando en cuenta las características de una alimentación saludable y en función del requerimiento energético de la comunidad universitaria.
- Proponer nuevos menús que integren la producción de hortalizas del predio “Las Animas” de Tulyehualco y la utilización de los nuevos equipos adquiridos por la Cafetería.
- Desarrollar propuestas de materiales para la difusión de información sobre cómo se puede lograr una alimentación que promueva la salud física.

4. METODOLOGÍA

4.1 Aspectos nutricionales

4.1.1 Estimación de requerimiento de energía

Para tener una aproximación a las necesidades nutricionales de la comunidad universitaria y así determinar el contenido de energía y macronutrientes propuestos para ajustar los menús existentes de la Sección de Cafetería, así como para la propuesta de nuevos menús, se utilizaron los datos recolectados en el Examen Estomatológico Médico y Físico.

Este estudio fue realizado a estudiantes de nuevo ingreso del 2014 y 2015, en el cual la población total fue de 4782 estudiantes, de los cuales 2664 fueron mujeres y 2114 hombres. Particularmente se utilizó el promedio de peso corporal de los participantes de dicha evaluación, debido a que el requerimiento de energía de una persona depende de su peso corporal y nivel actividad física.

Se utilizaron las ecuaciones de FAO/OMS (Tabla II) para estimar la tasa metabólica basal, lo cual corresponde a la energía que se necesita para mantener las funciones vitales básicas. A partir de esa estimación se utilizó un factor de actividad física correspondiente a sedentario – ligeramente activo (1.55), considerando que en el contexto urbano la mayoría de las personas destinan la mayor parte del día a actividades como estar sentado o de pie.

Tabla II. Ecuaciones FAO/OMS utilizadas

Sexo	Edad (años)	Fórmula
Mujeres	18-30	$15.057 (\text{peso en Kg}) + 692.2$
Hombres	18-30	$14.818 (\text{peso en Kg}) + 486.6$

Fuente: Ortiz y cols., 2017.

4.1.2 Distribución de energía

Debido a que la Sección Cafetería de la UAM Xochimilco ofrece dos tiempos de comida, se propuso la siguiente distribución:

- **Desayuno:** considerando un aporte del 26-30% al requerimiento total de energía de la población
- **Comida:** considerando un aporte del 35-38% al requerimiento total de energía de la población

Es importante mencionar que dicha distribución se realizó debido a que en México la cultura es determinante de los comportamientos alimentarios (costumbres, tradiciones, modos de vida, creencias y los simbolismos) (Gómez y cols., 2019).

Una de esas costumbres alimentarias está relacionada con los tiempos de comida, en la Ciudad de México se acostumbra a tener 3 comidas principales al día, aunque a la que se le da más importancia y es más abundante es aquella que se realiza después del medio día y generalmente alrededor de las 14:00-16:00 horas.

Las otras dos comidas son el desayuno y la cena; cabe recalcar que aunque el desayuno es considerado la comida más importante del día debido a que los alimentos que se ingieren son los primeros después de un largo periodo de ayuno derivado de las horas en las que se está dormido, en México un alto porcentaje de la población adulta no desayuna o desayuna muy tarde (Secretaría de Salud, 2015).

Gallagher (2013) menciona que se debe suministrar energía de manera regular a diferentes horas del día con el fin de satisfacer las necesidades energéticas de supervivencia del cuerpo, sin embargo, no se conoce ninguna guía alimentaria que especifique las proporciones alimentarias que debe contener cada tiempo de comida.

4.1.3 Distribución de macronutrientes

Se utilizaron las Ingestas Alimentarias de Referencia (IDR) que diversas normas y guías alimentarias han establecido a con base a la práctica clínica que tienen el objetivo de cubrir las necesidades fisiológicas de los seres humanos.

- **Hidratos de carbono:** 50 a 55%
- **Proteínas:** 15 a 20%
- **Lípidos:** 25 a 30%

4.1.4 Aporte de fibra

Se calculó tomando la recomendación de 14 g/ 1000 kcal de las guías alimentarias para estadounidenses (Ortiz y cols., 2017).

4.1.5 Distribución de equivalentes por grupos de alimentos

Los menús existentes y las nuevas propuestas quedaron distribuidos en distintos grupos de alimentos. Para llevarlo a cabo se utilizó la cuarta edición del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes “SMAE”, (Pérez-Lizaur, 2014), el cual se basa en el concepto de “alimento equivalente”, es decir, aquella porción de alimento cuyo aporte nutrimental es similar a los de su mismo grupo en calidad y en cantidad; lo que permite que puedan ser intercambiables entre sí.

Para la distribución se consideraron todos los grupos de alimentos que la Sección de Cafetería actualmente ofrece y se propusieron modificaciones en las cantidades de varios de esos grupos.

4.2 Aspectos operativos

Además de considerar el aporte de energía, macronutrientes y fibra en la distribución de grupos de alimentos de cada menú ya mencionados anteriormente

también se tomaron en cuenta algunos aspectos operativos de la propia Sección de Cafetería, entre dichos aspectos, se encuentran los siguientes:

- **Gustos y costumbres de la comunidad universitaria.** Hace referencia a que la comunidad en general acostumbra y es de su agrado consumir de manera habitual ciertos alimentos en conjunto, por ejemplo, chilaquiles con pan. Debido a eso, se realizaron dos propuestas de distribución de grupos de alimentos en los menús, la primera opción se ajusta a las recomendaciones ya mencionadas anteriormente de energía, macronutrientes y fibra; mientras que la segunda opción contiene más energía debido a que se agrega 1 porción más de cereales sin grasa tanto en el desayuno y la comida.
- **Percepción de la planta de trabajadores.** Para los trabajadores de la Sección Cafetería es más conveniente poner en un solo momento todos los platillos que se elaboran para el desayuno y el almuerzo; debido a lo anterior los miembros de la comunidad que llegan primero pueden elegir mayor cantidad de comida y mayor variedad de alimentos que aquellos que llegan más tarde. Tratando de buscar una mejor distribución de la comida entre la comunidad, se propuso que el desayuno (i.e. platillos subsidiados) se sirva dentro de la barra de alimentos calientes y el almuerzo (i.e. platillos no subsidiados) se sirva únicamente en la barra fría.
- **Producción de alimentos por parte del proyecto Tulyehualco “Las Animas”.** Se propuso la mayor inclusión de ciertos alimentos (lechuga, coliflor, espinacas, brócoli, calabazas, jitomates y quelites) producidos por el predio “Las Animas”.

5. ACTIVIDADES REALIZADAS Y OBJETIVOS Y METAS ALCANZADAS

Para obtener el requerimiento energético estimado de la comunidad universitaria primero se obtuvo el gasto energético total de las mujeres (2,124.7 kcal/día), tomando en cuenta su promedio de edad (19.6 años) y su promedio de peso (59.7 kg). Del mismo modo se obtuvo el gasto energético de los hombres (2,734.6 kcal/día) tomando en cuenta su promedio de edad (20.8 años) y su promedio de peso (71.2 kg).

Posteriormente con base en esos resultados, se obtuvo el requerimiento promedio de energía, el cual fue de 2,430 kcal/día. Por tal motivo, se propuso el siguiente promedio de contenido energético para los menús por tiempo de comida: en el desayuno de 655- 725 kcal y en la comida de 860-930 kcal. A continuación se muestran las dos propuestas de distribución de macronutrientes y fibra para cada tiempo de comida:

En el desayuno la propuesta #1 contiene 655 kcal, el cual equivale al 26% del requerimiento total y en la propuesta #2 se proponen hasta 725 (30%) por la adición de una porción de cereal sin grasa (Tabla III y tabla IV).

Tabla III. Distribución de macronutrientes de la propuesta #1 del desayuno

Macronutriente	Distribución (%)	Aporte energético (kcal)	Gramos (-/+ 10%)
Proteínas	15 a 20	98 a 131	24 a 32
Lípidos	25 a 30	163 a 196	18 a 22
Carbohidratos	50 a 55	327 a 360	81 a 90
Fibra			8.5 a 10

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Tabla IV. Distribución de macronutrientes de la propuesta #2 del desayuno

Macronutriente	Distribución (%)	Aporte energético (kcal)	Gramos (-/+ 10%)
Proteínas	15 a 20	108 a 145	27 a 36
Lípidos	25 a 30	181 a 217	20 a 24
Carbohidratos	50 a 55	362 a 398	90 a 99
Fibra			8.5 a 10

Fuente: Elaboración propia, 2022.

En la comida, la propuesta #1 contiene 860 kcal, equivalente al 35% del requerimiento total y en la propuesta #2 se proponen hasta 930 kcal (38%) por la adición de 1 porción de cereal sin grasa (Tabla V y tabla VI).

Tabla V. Distribución de macronutrientos de la propuesta #1 de la comida

Macronutriente	Distribución (%)	Aporte energético (kcal)	Gramos (-/+ 10%)
Proteínas	15 a 20	129 a 172	32 a 43
Lípidos	25 a 30	215 a 258	24 a 28
Carbohidratos	50 a 55	430 a 473	107 a 118
Fibra			10 a 12

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Tabla VI. Distribución de macronutrientos de la propuesta #2 de la comida

Macronutriente	Distribución (%)	Aporte energético (kcal)	Gramos (-/+ 10%)
Proteínas	15 a 20	139 a 186	35 a 47
Lípidos	25 a 30	232 a 279	26 a 31
Carbohidratos	50 a 55	465 a 511	116 a 127
Fibra			10 a 12

Fuente: Elaboración propia, 2022.

5.1 Evaluación y propuesta de modificaciones de los menús existentes

Se evaluaron un total de 107 desayunos y 110 comidas y se realizaron algunas modificaciones en función del requerimiento energético de la comunidad universitaria y de las características mencionadas previamente en el apartado de metodología.

En dicha evaluación se encontró que en ambos tiempos de comida el aporte energético era superior al requerimiento de la comunidad. En el desayuno se observó que el menú aportaba aproximadamente 900-950 kcal, lo cual resultaba superior a las 655- 725 kcal recomendadas para este tiempo de comida. El factor causal era que se ofrecían simultáneamente los platillos subsidiados y los no

subsidiados. Por lo tanto un comensal podía consumir el guisado a base de verduras, guisado a base de proteínas, leguminosa, fruta, café, té, jugo, atole y uno o más platillos sin subsidio. Un ejemplo de menú de lo mencionado anteriormente es el siguiente: huevo con salsa de jitomate, chayote al vapor, sincronizadas, frijoles, pan, melón, jugo de naranja, café, té y atole. También es importante mencionar que el ofrecer simultáneamente platillos subsidiados y no subsidiados provocaba que algunos miembros de la comunidad que llegaban temprano pudieran elegir mayor cantidad de comida y mayor variedad de alimentos que aquellos que llegaban más tarde.

En la comida sucedía la misma situación, el menú aportaba aproximadamente 1100-1200 kcal, lo cual resultaba superior a las 860-930 kcal recomendadas para este tiempo de comida. El factor causal era que se ofrecían dos tipos de sopas (generalmente una aguada y otra seca, además de que en ocasiones las dos sopas tenían como base cereales y tubérculos), el plato fuerte que constaba de algún guisado a base de proteína y otro a base de verduras, leguminosa, postre, pan o tortilla y agua de sabor endulzada con azúcar. Un ejemplo de menú de lo mencionado anteriormente es el siguiente: sopa de pasta, arroz, cerdo en pipián con chilacayotes y papas enfritadas, frijoles, pan o tortilla y agua de mango.

Otro aspecto que se identificó fue que en ambos tiempos de comida la contribución de carbohidratos al consumo de energía era superior a lo recomendado. La principal causa era la presencia de diferentes tipos de cereales y tubérculos en el mismo menú. Por ejemplo, en el desayuno se ofrecían huevos con papas y pan y en la comida sopa de pasta, arroz y papas enfritadas.

Respecto al aporte de azúcares añadidos, se identificó que un comensal podría estar superando el consumo recomendado de $\leq 10\%$ del contenido energético total. Lo anterior debido a que las bebidas azucaradas como el jugo de naranja (355 ml) y el agua de sabor (295 ml) aportan un aproximado de 35 g de azúcares en el caso del jugo de naranja y 29 g en el caso del agua, lo cual equivale a 140 kcal y a 116 kcal, respectivamente. Por lo tanto, si un comensal consumiera una porción de ambas bebidas azucaradas estaría consumiendo aproximadamente 64

g de azúcares añadidos, equivalentes a 256 kcal (11% del contenido energético total propuesto). Puede apreciarse que el consumo de dos o más bebidas azucaradas supera el consumo recomendado de azúcares agregados.

Respecto a la comida, otro aspecto identificado fue que el menú no aportaba la cantidad de fibra que se recomienda en este proyecto. En promedio se obtuvo que cada menú aportaba aproximadamente de 5-7g de fibra, lo cual difería con la propuesta de 10-12 g recomendados para ese tiempo de comida.

Finalmente se identificó que en los menús de ambos tiempos de comida constantemente se ofrecían las mismas verduras (nopales, calabazas, pepino, lechuga, zanahoria y chayotes) y leguminosas (frijoles, alubias y lentejas). Estos aspectos resultan importantes dado que las guías alimentarias proponen que el consumo de verduras y leguminosas debe ser variado, para garantizar el aporte de micronutrientes, antioxidantes y fibra. (Secretaría de Salud, 2013).

Como respuesta a lo anterior se realizaron las siguientes propuestas:

- Con el objetivo de disminuir el contenido energético del desayuno, se propuso que los platillos subsidiados se sirvan dentro de la barra de alimentos calientes y los platillos no subsidiados se sirvan únicamente en la barra fría. De tal forma, que en la barra caliente se ofrezca lo siguiente: guisado a base de proteína, guisado a base de verdura, leguminosa, fruta, pan o tortilla y una bebida sin azúcar añadida (café o té). Un ejemplo específico de lo anterior es el siguiente: huevo en salsa pasilla, nopales enfritados, frijoles, pan, melón picado y café o té sin azúcar. Esta propuesta también busca contribuir a una distribución equitativa de los platillos entre la comunidad.
- Con el objetivo de disminuir el contenido energético de la comida se sugirió quitar un tipo de sopa (aguada o seca), de tal manera que solo se ofrezca una al día. También se propuso sustituir el agua de sabor azucarada por agua simple. Por lo tanto, se sugirió que la comida quedara constituida de la siguiente manera; sopa aguada o seca, plato fuerte a base de proteína y a base de verduras, leguminosa, pan o tortilla y postre. Un ejemplo específico de

lo anterior es el siguiente: sopa de pasta, bistec a la mexicana y calabazas salteadas, frijoles, tortilla, gelatina y agua simple.

- Los dos puntos mencionados con anterioridad, no solo implicaron una disminución del contenido energético sino, también una disminución en el contenido de carbohidratos. Aunado a eso, se propuso no redundar en ofrecer cereales con tubérculos o cereales con cereales en el mismo tiempo de comida. Por ejemplo; se buscó evitar que hubiera sopa de pasta, arroz y papas en el mismo menú.
- Para aumentar el contenido de fibra de la comida se propuso aumentar una porción de verdura. De esta manera el menú quedó compuesto por 2 porciones de este grupo, las cuales aportan aproximadamente 5 g de fibra. Con el consumo de las dos porciones de verduras y una porción de leguminosas se logrará la recomendación de 10 g de fibra propuesta en este proyecto para el tiempo de comida. Es importante señalar que la propuesta de incrementar más porciones de verduras es factible dado que la Sección de Cafetería adquirió nuevos equipos (secadora y lavadora de verduras) que facilitan la inclusión de verduras en los menús.
- Para evitar que el consumo de azúcares añadidos supere la recomendación, se le sugirió a la Sección de Cafetería que evite ofrecer bebidas azucaradas. En lugar de ello, que promueva el consumo de agua simple, la cual está siempre disponible en los filtros de los comedores. Para los comensales esta acción representa una ventaja adicional ya que al consumir menos azúcares simples, se estaría evitando la falta de compensación dietética asociada al consumo de bebidas azucaradas. Este concepto hace referencia a que el organismo humano no registra la ingestión de calorías (energía) de las bebidas azucaradas debido a que estas tienen menor capacidad de producir saciedad. La falta de compensación dietética promueve que las personas continúen consumiendo las bebidas azucaradas y, por tanto, aumente su consumo de energía.
- Por último, se propuso que en ambos tiempos de comida hubiese una mayor variedad de verduras y leguminosas. En el caso de las verduras se propuso

incluir coliflor, espinacas, jitomates, pimientos morrones y quelites. Cabe destacar que para esta recomendación se consideraron los alcances de la Sección de Cafetería respecto a sus proveedores y a la producción de verduras del predio “Las Animas” de Tulyehualco. En el caso de las leguminosas se sugirió incluir garbanzos, soya y habas. También se sugirió que implementaran nuevas formas de preparación que las incluyan.

5.2 Propuestas de distribución de grupos de alimentos por tiempos de comida

Para el desayuno, se propusieron dos opciones en términos de la distribución de porciones. La primer y segunda propuesta se presentan en la tabla VII y VIII. La segunda propuesta contempla una porción más de cereales sin grasa para las preparaciones que lo requieran.

Tabla VII. Opción #1 de contenido de energía y macronutrientes para desayuno

Grupo de alimentos	Equivalente ó porción	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	HdeC (g)	Fibra (g)
Verduras	1	25	2	0	4	2.5
Frutas	1	60	0	0	15	2.5
Cereales sin grasa	3	210	6	0	45	0
Leguminosas	1	120	8	1	20	5
Carne, moderada en grasa	2	150	14	10	0	0
Aceites y grasas, sin proteína	2	90	0	10	0	0
Gramos		-	30	21	84	10
Kilocalorías		655	120	189	336	-

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Tabla VIII. Opción #2 de contenido de energía y macronutrientos para desayuno

Grupo de alimentos	Equivalente ó porción	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	HdeC (g)	Fibra (g)
Verduras	1	25	2	0	4	2.5
Frutas	1	60	0	0	15	2.5
Cereales sin grasa	4	280	8	0	60	0
Leguminosas	1	120	8	1	20	5
Carne, moderada en grasa	2	150	14	10	0	0
Aceites y grasas, sin proteína	2	90	0	10	0	0
Gramos		-	32	21	99	10
Kilocalorías		725	128	189	396	-

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Para la comida, se propusieron cuatro opciones en términos de la distribución de porciones. La primer y segunda propuesta se presentan en la tabla IX y X. La primera propuesta contempla un menú con fruta como postre y la segunda propuesta contempla un menú con gelatina o ate.

Tabla IX. Opción #1 de contenido de energía y macronutrientos para comida

Grupo de alimentos	Equivalente ó porción	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	HdeC (g)	Fibra (g)
Verduras	2	50	4	0	8	5
Frutas	0.5	30	7.5	0	0	1.25
Cereales sin grasa	5	350	10	0	75	0
Leguminosas	1	120	8	1	20	5
Carne, baja en grasa	3	165	21	9	0	0
Aceites y grasas, sin proteína	3	135	0	15	0	0
Gramos		-	43	25	110.5	11.25
Kilocalorías		850	172	225	442	-

En este caso se contempla un menú con fruta como postre

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Tabla X. Opción #2 de contenido de energía y macronutrientos para comida

Grupo de alimentos	Equivalente ó porción	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	HdeC (g)	Fibra (g)
Verduras	2	50	4	0	8	5
Cereales sin grasa	5	350	10	0	75	0
Leguminosas	1	120	8	1	20	5
Carne, baja en grasa	3	165	21	9	0	0
Aceites y grasas, sin proteína	3	135	0	15	0	0
Azúcares sin grasa	1	40	0	0	10	0
Gramos		-	43	25	113	10
Kilocalorías		860	172	225	452	-

En este caso se contempla un menú con gelatina o ate como postre

Fuente: Elaboración propia, 2022.

La tercera y cuarta propuesta se presentan en la tabla XI y XII. Ambas propuestas contienen una porción más de cereales sin grasa para las preparaciones que lo requieran. La tercera propuesta contemplan un menú con fruta como postre y la cuarta propuesta contempla un menú con gelatina o ate como postre.

Tabla XI. Opción #1 de contenido de energía y macronutrientos para comida

Grupo de alimentos	Equivalente ó porción	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	HdeC (g)	Fibra (g)
Verduras	2	50	4	0	8	5
Frutas	0.5	30	7.5	0	0	1.25
Cereales sin grasa	6	420	12	0	90	0
Leguminosas	1	120	8	1	20	5
Carne, baja en grasa	3	165	21	9	0	0
Aceites y grasas, sin proteína	3	135	0	15	0	0
Gramos		-	45	25	125.5	11.25
Kilocalorías		920	180	225	502	-

En este caso se contempla un menú con fruta como postre

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Tabla XII. Opción #4 de contenido de energía y macronutrientos para comida

Grupo de alimentos	Equivalente ó porción	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	HdeC (g)	Fibra (g)
Verduras	2	50	4	0	8	5
Cereales sin grasa	6	420	12	0	90	0
Leguminosas	1	120	8	1	20	5
Carne, baja en grasa	3	165	21	9	0	0
Aceites y grasas, sin proteína	3	135	0	15	0	0
Azúcares sin grasa	1	40	0	0	10	0
Gramos		-	45	25	128	10
Kilocalorías		920	180	225	512	-

En este caso se contempla un menú con gelatina o ate como postre
Fuente: Elaboración propia, 2022.

5.3 Consultorios de Orientación Nutricional

Durante el período “Agosto 2021- Enero 2022”, se brindaron consultas virtuales de atención nutricional a 36 adultos, de los cuales más del 50% acudió para llevar un manejo de su peso corporal, 25% para el manejo de alguna enfermedad crónica y 6% para ser parte del programa de alimentación intuitiva. Es importante mencionar que a 35 personas se les dio al menos una consulta de seguimiento. En la tabla XIII y XIV se muestran los detalles.

Tabla XIII. Total de atendidos por número de expedientes por programa

Programa	N	%
Enfermedades crónicas en adultos (ECA)	9	25
Manejo de peso en adultos (MPA)	25	69
Alimentación intuitiva	2	6

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Tabla XIV. Total de consultas por mes

Mes	Primera vez	Seguimiento
	N	n
Agosto	2	1
Septiembre	10	12
Octubre	13	19
Noviembre	11	34
Diciembre	0	16
Enero	0	6
Total	36	88

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Respecto a las características sociodemográficas se obtuvo que el 78% de las personas atendidas fueron mujeres y 25% hombres, de los cuales la mayoría eran estudiantes de licenciatura pertenecientes a la universidad (33%), amas de casa (19%) y docentes (11%) (Tabla XV).

Tabla XV. Características sociodemográficas en personas de ECA/MPA

Característica	N	%
Sexo		
Femenino	28	78
Masculino	8	22
Ocupación		
Estudiante	12	33
Docente	4	11
Ama de casa	7	19
Secretaría	3	8
Oficinistas	2	5
Otros	8	22
Edad		
<18 años	1	3
18-20 años	4	11
21-30 años	11	30
31-40 años	2	5
41-50 años	4	11
51-60 años	9	25
61-70 años	5	14

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Con relación a la edad se obtuvieron diferentes variaciones, pero las más destacadas fueron del rango de 21-30 años (30%), seguido por los de 51-60 años (25%) y por los de 61-70 años (14%).

Al evaluar la frecuencia de consumo de alimentos en la primera consulta se observó que sin importar la edad, el promedio de consumo de algunos grupos de alimentos fue el siguiente: 80% consumía en su dieta habitual bebidas azucaradas, 72% frutas y 61% verduras. Por otro lado, solo 39% incorporaban leguminosas a su alimentación y menos de la mitad (47%) realizaban algún tipo de actividad física en su tiempo libre (Tabla XVI).

Tabla XVI. Frecuencia de consumo de alimentos

Consumo de alimentos	N	%
Frutas	26	72
Verduras	22	61
Leguminosas	14	39
Bebidas azucaradas	29	80
Actividad física	17	47

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Finalmente se obtuvo un promedio de los cambios en los parámetros de presión arterial y glucosa en pacientes con hipertensión arterial (HTA) y diabetes mellitus tipo 1 y 2 (DM1 y DM2). Los resultados se muestran en la (Tabla XVII) y fueron obtenidos a través de promedios, en el caso de los adultos con HTA, el promedio se obtuvo de 3 personas y en el caso de los adultos con DM1 y DM2, obtuvo con 2 personas.

Tabla XVII. Evolución de parámetros de presión arterial y glucosa en pacientes con hipertensión arterial (HTA) y diabetes mellitus tipo 1 y 2 (DM1 y DM2).

Parámetro	Primera consulta	Segunda consulta	Tercera consulta	Cuarta consulta	Quinta consulta
Presión arterial					
Sistólica	171	160	159	136	-
Diastólica	100	98	96	85	-
Glucemia capilar en ayunas (mg/dl)	282	251	174	147	120

Fuente: Elaboración propia, 2022.

6. RESULTADOS, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

La importancia de este proyecto radicó en que se elaboró una propuesta para mejorar las cualidades nutricionales de los menús ofrecidos por la Sección de Cafetería de la Universidad Autónoma Metropolitana, unidad Xochimilco.

Para lograr una mejor aproximación a las necesidades nutricionales de la comunidad universitaria y así determinar el contenido de energía y la distribución de macronutrientes, se realizó una estimación de los requerimientos de la comunidad universitaria. Dicho cálculo sirvió para hacer la evaluación y las sugerencias de modificaciones de los menús existentes. Con base a dicho procedimiento se propuso una reducción del aporte energético y una disminución del aporte de carbohidratos en los menús. El objetivo fue lograr que cada menú de cada tiempo de comida fuera suficiente para cubrir el requerimiento energético estimado de la comunidad y que a la vez cumplieran con las características de una alimentación saludable.

Para lograr la reducción del aporte energético y de carbohidratos, se propuso que en el desayuno los platillos subsidiados se sirvan dentro de la barra de alimentos calientes y los platillos no subsidiados se sirvan en la barra fría. En la comida se sugirió quitar un tipo de sopa (aguada o seca), de tal manera que solo se ofrezca una al día. También se propuso sustituir el agua de sabor azucarada por agua simple. Para ambos tiempos de comida se hizo hincapié en no redundar en ofrecer cereales con tubérculos o cereales con cereales.

Además para alcanzar el aporte de fibra propuesto se sugirió incluir mayor cantidad y variedad de verduras y leguminosas. La incorporación de verduras también se complementa con el uso de la producción de estas por parte del predio "Las Animas" de Tulyehualco y es facilitada por la adquisición de los nuevos equipos adquiridos por la Cafetería.

El resultado concreto de este proyecto ha sido un cuadernillo de orientaciones generales y de menús cíclicos, tanto de desayuno como de comida para dos trimestres, el cual ha sido entregado a la Sección de Cafetería para su uso. Este

proyecto es un ejemplo de cómo la nutrición se puede aplicar para la planeación de servicios de alimentación colectivos.

Para quien presenta este reporte, la realización de este proyecto fue muy grato debido a que me permitió conocer más sobre la responsabilidad y labor que desempeña la Sección de Cafetería, además fue una gran oportunidad para reforzar y desempeñar los conocimientos teóricos que adquirí a lo largo de la licenciatura. Es importante mencionar que fue un proceso complejo debido a que no solo se tomaron en cuenta los aspectos nutricionales mencionados con anterioridad, sino que también se tomaron en cuenta algunos aspectos operativos de la propia Sección de Cafetería. Entre dichos aspectos se encuentran: los gustos y costumbres de la comunidad universitaria, la percepción de la planta de trabajadores, la factibilidad para preparar los alimentos en términos de recursos humanos, tecnológicos y económicos.

Este proyecto estuvo enfocado en proponer recomendaciones por lo que se espera que las modificaciones propuestas perduren y tengan un impacto en la comunidad universitaria. Por ejemplo, visualizamos que la Sección de Cafetería podría servir como un modelo de cómo llevar una alimentación más saludable.

Cabe mencionar el constante esfuerzo, apoyo e interés de la Sección de Cafetería y de la Coordinación de Servicios Universitarios por mantener una comunicación eficiente con quienes estamos involucrados en el proyecto y por tratar de implementar y adaptar los cambios propuestos con base a sus recursos.

La petición de la Coordinación de Servicios Universitarios de realizar este proyecto se dio en el contexto de la pandemia. Se consideró este periodo como un momento oportuno para proponer cambios mientras no se daba servicio a la comunidad universitaria. La implementación de dichos cambios se dará progresivamente con el regreso de las actividades presenciales. El regreso gradual a las actividades presenciales fue en cierta forma favorable. Al recibir pocos comensales, fue factible para la Sección de Cafetería poner atención a la implementación de los cambios propuestos, al mismo tiempo que apreció el

impacto de dichos cambios en la comunidad, principalmente en términos de cómo han sido recibidos.

Las primeras impresiones de los cambios propuestos muestran que se ha generado sorpresa en la comunidad universitaria debido a que ya tenían la costumbre de consumir de manera habitual ciertos alimentos en conjunto. Por ejemplo, en la comida el aspecto más observado y mencionado por los comensales ha sido el hecho de que ya no se sirve la sopa aguada y la sopa seca a la vez. Otro aspecto que ha sido observado es el de la falta de agua de sabor en la comida, pues al principio los comensales externaban la falta de esta de manera recurrente a los trabajadores de la Sección de Cafetería. Sin embargo, con el paso de las semanas se ha percibido una mejor aceptación al cambio dado que los comensales comenzaron a llevar sus propios recipientes de agua simple para tomar el agua simple que se ofrece en los filtros de la universidad.

Considerando reforzar la promoción del consumo de agua simple se ha discutido con la jefa de la Sección de Cafetería y con la Coordinación de Servicios Universitarios, la necesidad de transmitir información a los comensales a través de infografías que hablen sobre los beneficios del consumo de agua simple y la importancia de la hidratación.

Desde el momento de implementación de los cambios (noviembre 2022) y hasta el momento (febrero 2022), una limitante es que debido a la poca afluencia de comensales, los menús planeados de la comida con frecuencia han tenido que ser adaptados en función de los alimentos sobrantes del desayuno, con el fin de evitar desperdicios.

Se propone que en un futuro se pueda evaluar el impacto de estos cambios en la comunidad universitaria y en los trabajadores por medio de encuestas, que permitan identificar aspectos positivos y negativos que hayan impulsado o dificultado la realización de los cambios.

Por otro parte, las actividades realizadas a través del *Consultorio de atención nutricional* concuerdan con lo que Gaona (2018) y Gómez (2019) afirman en sus estudios, al obtener que la población adulta tiene un escaso consumo de frutas,

verduras y leguminosas, lo cual a su vez se asocia con menor consumo de antioxidantes, fibra y calcio. Lo observado respecto al consumo de alimentos en los adultos atendidos también se relaciona con lo que menciona Théodore (2019), pues los resultados arrojan que las bebidas azucaradas están presentes en la vida cotidiana de los adultos. En cuanto a la realización de actividad física, se encontró que entre más edad tengan los adultos, menor es su nivel de actividad física en su tiempo libre. Estos hallazgos son importantes ya que son consistentes con la teoría de la transición alimentaria y nutricional.

7. BIBLIOGRAFÍA

1. Irazusta, A., Hoyos, I., Díaz, E., Gil, J. (2007). Alimentación de estudiantes universitarios. Universidad del País Vaco, 8 (7), 7-18. <http://www.edpcollege.info/ebooks-pdf/08007018.pdf>
2. Gómez, Y., Velázquez, E. (2019). Salud y cultura alimentaria en México. Revista Digital Universitaria, 20 (1). http://www.revista.unam.mx/wp-content/uploads/v20_n1_a6_Salud-y-cultura-alimentaria-en-Mexico.pdf
3. Muñoz, G., Lozano, M., Romero, C., Pérez, J., Veiga, P. (2017). Evaluación del consumo de alimentos de una población de estudiantes universitarios y su relación con el perfil académico. Revista Nutrición Hospitalaria, 34 (1), 134-143. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309249952021>
4. Ortega, J., Fernández, A., Bilbao, R., Vélez, M., Torres, E. (2017). Estado de la composición corporal del estudiante de medicina de una universidad pública de México. Revista Cubana de Alimentación y Nutrición, 27 (1), 1561-2929. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubalnut/can-2017/can171c.pdf>
5. Comité Permanente de Nutrición del Sistema de las Naciones Unidas. (2017). Las escuelas como sistema para mejorar la nutrición. UNSCN. <https://www.unscn.org/uploads/web/news/document/School-Paper-SP-WEB.pdf>
6. Otero, B. (2012). Nutrición. Red Tercer Milenio S.C. <http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/salud/Nutricion.pdf>.
7. Secretaria de Salud. (2013). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Secretaría de Gobernación: Diario Oficial de la Federación. https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013.
8. Ortiz, L., Ramos, N., Pérez, D., Ramírez, M. (2017). Fundamentos de Nutrición para la consulta nutricional: Una guía teórico- práctica para promover la alimentación saludable mediante técnicas de consejería. Trillas. México.
9. Coordinación Nutricional del Centro de Desarrollo Infantil. (2019). El plato del Bien Comer: La guía alimentaria de México. Universidad Nacional Autónoma

- de México. <https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/Plato-del-Bien-Comer.pdf>.
10. Ireton, C. (2013). Ingesta: energía. En Kathleen, L., Escott, S., Raymond, J (Ed). *Krause Dietoterapia*. (pp.19-31). Elsevier.
 11. Varela, G., Ávila, J., Ruiz, E, (2015). Balance energético, un nuevo paradigma y aspectos metodológicos: estudio ANIBES en España. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 21 (1), 1135-3074. <https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC2015supl1ANIBES.pdf>
 12. Quiroz, G. (2015). Fundamentos del gasto energético. Facultad de Salud Pública y Nutrición. <http://eprints.uanl.mx/9370/1/Documento0.pdf>.
 13. Gallagher, M. (2013). Ingesta: energía. En Kathleen, L., Escott, S., Raymond, J (Ed). *Krause Dietoterapia*. (pp.32-127). Elsevier.
 14. Romo, M., Ortiz, L. (2018). Abastecimiento de energía y nutrientes según la gravedad de la inseguridad alimentaria en los hogares mexicanos. *Seguridad alimentaria*, 10:1163–1172. <https://doi.org/10.1007/s12571-018-0836-x>
 15. De Piero, A., Bassett, N., Rossi, A., Sammán, N. (2015). Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*, 31 (4), 1824-1831. <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/8361.pdf>.
 16. Arvizú, O., Polo, E., Shamah, T. (2015). Qué y cómo comemos los mexicanos, consumo de alimentos en la población urbana. Instituto Nacional de Salud Pública. Fundación Mexicana para la Salud/Fondo Nestlé para la Nutrición https://fondonutricion.org/nestle/phocadownload/libros/que_y_como_comemos_los_mexicanos.pdf
 17. Gaona, B., Martínez B., Arango, A., Valenzuela, D., Gómez, L., Shamah, T., Rodríguez, S. (2018). Consumo de grupos de alimentos y factores sociodemográficos en población mexicana. *Salud Pública México*, 60 (3). <https://www.saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/8803>
 18. Theodore, L., García, I., Juárez, C. (2019). ¿Por qué tomamos tanto refresco en México? Una aproximación desde la interdisciplina, 7 (19). http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-

- 57052019000300003&lng=es&nrm=iso>. Epub 25-Ene-2021. ISSN 2448-5705. <https://doi.org/10.22201/ceiich.24485705e.2019.19.70286>.
19. Gómez, Y., Velázquez, E. (2019). Salud y cultura alimentaria en México. *Revista Digital Universitaria*, 20 (1). http://www.revista.unam.mx/wp-content/uploads/v20_n1_a6_Salud-y-cultura-alimentaria-en-Mexico.pdf
 20. Consejo Académico de la Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco. (2010). Instructivo para regular el uso del servicio e instalaciones de la Cafetería de la Unidad Xochimilco. *Boletín Informativo*. https://consejoacademico.xoc.uam.mx/archivos/documentos/INSTRUCTIVO_CAFETERIA_2010.pdf
 21. Secretaría de Salud. (2015). La importancia del desayuno. Secretaría de Salud, Gobierno de México. <https://www.gob.mx/salud/articulos/la-importancia-del-desayuno>
 22. Pérez-Lizaur, A., Palacios, B., Castro, A. Flores, I. (2014). *Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes*, 4a. edición. Ogali

ANEXO I. RESUMEN DEL PROYECTO PARA LA SECCIÓN DE CAFETERÍA



Casa abierta al tiempo

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
Unidad Xochimilco

DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD
DEPARTAMENTO DE ATENCIÓN A LA SALUD
LABORATORIO DE NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

Orientaciones generales y propuestas de menús cíclicos para la Sección de Cafetería de la UAM Xochimilco

Propuesta elaborada por:

Pasante Toral Noriega Dioselina (2172028056)

Asesores:

Mtra. Pérez Salgado Diana

Dr. Ortiz Hernández Luis

Fecha:

Abril 2022

Índice

1. INTRODUCCIÓN.....	3
2. RECOMENDACIONES GENERALES	5
2.1. Para el desayuno, comida y barra fría	5
2.2. Recomendaciones para el desayuno.....	6
2.3. Recomendaciones para la comida.....	7
2.4. Cuadro general de equivalentes o porciones.....	9
3. PROPUESTAS DE MENÚ CÍCLICO PARA EL DESAYUNO	11
3.1. Menús cíclicos para el trimestre invierno	11
3.2. Menús cíclicos trimestre otoño.....	26
4. PROPUESTAS DE MENÚ CÍCLICO PARA LA COMIDA	39
4.1. Menús cíclicos trimestre invierno	39
4.2. Menús cíclicos trimestre otoño.....	53
5. NUEVAS PROPUESTAS DE MENÚS PARA DESAYUNO Y COMIDA	67

1. INTRODUCCIÓN

En este documento se presenta un resumen del proyecto de servicio social “Revisión y propuesta de menús para comida y desayuno de la Sección de Cafetería de la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco”. Este proyecto tuvo como objetivo elaborar menús cíclicos para que la Sección de Cafetería de la Universidad pueda planear su servicio de alimentación de modo que las comidas y productos que ofrezca cumplan con la recomendaciones nutricionales y dietéticas para un adulto sano.

En el reporte final del proyecto de servicio social referido se describe con detalle la metodología para el análisis de la calidad nutricional de las comidas que se ofrecían, así como los procedimientos que se siguieron para proponer los menús cíclicos. En cambio, en este resumen únicamente se presentan los menús cíclicos, así como recomendaciones prácticas que la sección de cafetería puede utilizar para su funcionamiento cotidiano.

Con las recomendaciones generales (presentadas en la sección 2) se reconoce que en el funcionamiento diario de un servicio de alimentación con frecuencia se tienen que hacer ajustes a los menús cíclicos. La responsable del servicio puede utilizar dichas recomendaciones para hacer ajustes en los menús considerando aspectos nutricionales.

Los menús cíclicos (secciones 3 y 4) son producto de las modificaciones propuestas a los menús que anteriormente ha servido la cafetería. Las modificaciones fueron realizadas tomando como referencia el requerimiento energético estimado para los estudiantes universitarios, así como las recomendaciones de alimentación de distintas guías alimentarias. La metodología completa puede ser consultada en el Reporte de Servicio Social de Dioselina Toral Noriega.

En la sección 5 se presentan sugerencias de menús en los que se consideran productos alimenticios que son cultivados en el Proyecto Tulyehualco “Las Ánimas”.

Finalmente, se hace un reconocimiento a la Lic. Ma. Concepción Gama Vargas (Coordinadora de Servicios Universitarios) y la Lic. Celia E. García González (Jefa de la Sección de Cafetería), quienes en todo momento apoyaron la realización del presente proyecto. Se comparte con ellas el interés y entusiasmo por contribuir al bienestar de la comunidad Universitaria al ofrecer alternativas más saludables de alimentación.

2. RECOMENDACIONES GENERALES

2.1. Para el desayuno, comida y barra fría

- Evitar ofrecer en la misma comida una preparación a base de cereales junta con otra a base de tubérculos o bien dos preparaciones a base de cereales. Por ejemplo, evitar que haya sopa de pasta y papas en una misma comida o evitar que haya arroz y papas en el mismo servicio.
- Tener presente que la papa no es considerada una verdura, sino como un tubérculo, por lo que nutricionalmente tiene características que hacen a este alimento más parecido a un cereal que a una verdura.
- Ofrecer mayor variedad de verduras y leguminosas respecto al tipo y a la forma de preparación. Ambas pueden formar parte del plato fuerte y también se pueden considerar como una guarnición.
- Crear “Un día sin carne”, es decir, un día a la semana se puede ofrecer solo guisados a base de leguminosas. Convendría informar a los comensales las consecuencias a la salud y al medio ambiente del consumo excesivo de carne, al tiempo que se subraya las propiedades nutricias de las leguminosas.
- Ofrecer más preparaciones con pescado en los menús, incluyendo nuevas formas de preparación.
- Ofrecer con más frecuencia tortilla que pan.
- Evitar el libre acceso a azúcares. Se sugiere quitar los contenedores de azúcar de la Sección de Cafetería y en lugar de ello ofrecer de manera porcionada el azúcar a cada comensal. Esta acción puede ser facilitada con material informativo sobre los beneficios de evitar el consumo de azúcares y bebidas azucaradas.
- Evitar ofrecer bebidas azucaradas en la barra caliente.
- Promover el consumo de agua simple potable garantizando que los filtros estén funcionales siempre.

2.2. Recomendaciones para el desayuno

- Servir los platillos subsidiados dentro de la barra de alimentos calientes y los platillos no subsidiados únicamente en la barra fría.
- Ofrecer el jugo de naranja únicamente en la barra fría.
- Se propone que el menú del desayuno quede compuesto de la siguiente manera: guisado a base de proteína, guisado a base de verdura, leguminosa, fruta, pan o tortilla y una bebida sin azúcar añadida (café o té).
- Se proponen dos opciones en términos de la distribución de porciones, las cuales se muestran a continuación.

Opción #1 de contenido de energía y macronutrientes para el desayuno

Grupo de alimentos	Equivalente o porción	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	HdeC (g)	Fibra (g)
Verduras	1	25	2	0	4	2.5
Frutas	1	60	0	0	15	2.5
Cereales sin grasa	3	210	6	0	45	0
Leguminosas	1	120	8	1	20	5
Carne, moderada en grasa	2	150	14	10	0	0
Aceites y grasas, sin proteína	2	90	0	10	0	0
Gramos		-	30	21	84	10
Kilocalorías		655	120	189	336	-

La segunda propuesta (ver siguiente tabla) contempla una porción más de cereales sin grasa para las preparaciones que lo requieran.

Opción #2 de contenido de energía y macronutrientes para el desayuno

Grupo de alimentos	Equivalente o porción	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	HdeC (g)	Fibra (g)
Verduras	1	25	2	0	4	2.5
Frutas	1	60	0	0	15	2.5
Cereales sin grasa	4	280	8	0	60	0
Leguminosas	1	120	8	1	20	5
Carne, moderada en grasa	2	150	14	10	0	0
Aceites y grasas, sin proteína	2	90	0	10	0	0
Gramos		-	32	21	99	10
Kilocalorías		725	128	189	396	-

2.3. Recomendaciones para la comida

- Si se ofrecen dos sopas, tratar de que una de ellas sea a base de verduras. Por ejemplo, sopa de verduras y arroz. Una modificación como esta permitiría descartar el guisado a base de verduras. Por ejemplo, si se ofrecen dos sopas y una de ellas es a base de verduras, el menú quedaría conformado de la siguiente manera: sopa aguada a base de verduras, sopa seca, plato fuerte a base de proteína, leguminosa, pan o tortilla, postre y agua simple.
- Evitar ofrecer el agua de sabor azucarada.
- Se propone que el menú de la comida quede compuesta de la siguiente manera: sopa aguada o seca, plato fuerte a base de proteína, guisado a base de verduras, leguminosa, pan o tortilla, postre (preferentemente fruta) y agua simple.
- Se proponen cuatro opciones en términos de la distribución de porciones, las cuales se muestran en las siguientes tablas.

La primer y segunda propuesta (ver siguientes tablas) contemplan un menú con fruta o con gelatina o ate como postre.

Opción #1 de contenido de energía y macronutrientos para la comida

Grupo de alimentos	Equivalente o porción	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	HdeC (g)	Fibra (g)
Verduras	2	50	4	0	8	5
Frutas	0.5	30	7.5	0	0	1.25
Cereales sin grasa	5	350	10	0	75	0
Leguminosas	1	120	8	1	20	5
Carne, baja en grasa	3	165	21	9	0	0
Aceites y grasas, sin proteína	3	135	0	15	0	0
Gramos		-	43	25	110.5	11.25
Kilocalorías		850	172	225	442	-

En este caso se contempla un menú con fruta como postre.

Opción #2 de contenido de energía y macronutrientes para la comida

Grupo de alimentos	Equivalente o porción	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	HdeC (g)	Fibra (g)
Verduras	2	50	4	0	8	5
Cereales sin grasa	5	350	10	0	75	0
Leguminosas	1	120	8	1	20	5
Carne, baja en grasa	3	165	21	9	0	0
Aceites y grasas, sin proteína	3	135	0	15	0	0
Azúcares sin grasa	1	40	0	0	10	0
Gramos		-	43	25	113	10
Kilocalorías		860	172	225	452	-

En este caso se contempla un menú con gelatina o ate como postre.

La tercera y cuarta propuestas (ver siguientes tablas) contemplan un menú con fruta o con gelatina o ate como postre y además contiene una porción más de cereales sin grasa para las preparaciones que lo requieran.

Opción #3 de contenido de energía y macronutrientes para la comida

Grupo de alimentos	Equivalente o porción	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	HdeC (g)	Fibra (g)
Verduras	2	50	4	0	8	5
Frutas	0.5	30	0	0	7.5	1.25
Cereales sin grasa	6	420	12	0	90	0
Leguminosas	1	120	8	1	20	5
Carne, baja en grasa	3	165	21	9	0	0
Aceites y grasas, sin proteína	3	135	0	15	0	0
Gramos		-	45	25	125.5	11.25
Kilocalorías		920	180	225	502	-

En este caso se contempla un menú con fruta como postre.

Opción #4 de contenido de energía y macronutrientes para la comida

Grupo de alimentos	Equivalente o porción	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	HdeC (g)	Fibra (g)
Verduras	2	50	4	0	8	5
Cereales sin grasa	6	420	12	0	90	0
Leguminosas	1	120	8	1	20	5
Carne, baja en grasa	3	165	21	9	0	0
Aceites y grasas, sin proteína	3	135	0	15	0	0
Azúcares sin grasa	1	40	0	0	10	0
Gramos		-	45	25	128	10
Kilocalorías		920	180	225	512	-

En este caso se contempla un menú con gelatina o ate como postre.

2.4. Cuadro general de equivalentes o porciones

El término “equivalente” es un término utilizada en la nutrióloga guía y hace referencia al tamaño de porción que contiene una cantidad determinada de calorías y nutrientes. En los servicios de alimentación, el término equivalente debe entenderse como sinónimo de “una porción”, la cual, -es una cantidad fija de un alimento o bebida generalmente expresada en términos de medidas caseras estandarizadas. Cada porción varía dependiendo del grupo al que pertenezca dicho alimento.

A continuación se muestran algunos ejemplos del tamaño de porción o equivalente que la Sección de Cafetería de la UAM Xochimilco puede utilizar para modificar o adaptar los menús que se proponen en este proyecto. Los tamaños indicados se refieren al alimento tal como será consumido. Por ejemplo, el tamaño de porción del arroz es de $\frac{1}{4}$ de taza ya cocido (hidratado). Esta distinción es importante por que la adquisición del arroz se hace en crudo y seco.

Tamaños de porción o equivalentes de alimentos seleccionados

Grupo de alimentos	Ejemplos	Equivalentes o porción
Verduras	Crudas	1 taza
	Cocidas	½ taza
Frutas	Crudas	1 taza o 1 pieza mediana
Cereales	Arroz cocido	¼ taza
	Pasta para sopa cocida	½ taza
	Tortilla	1 pieza (30 gramos)
	Bolillo	1/3 pieza (20 gramos)
	Papa cocida	½ pieza
Leguminosas	Frijol, lentejas, habas, garbanzos y alubias	½ taza
	Soya texturizada	2/3 taza
Alimentos de origen animal	Pechuga de pollo sin piel	30 gramos
	Carne molida	30 gramos
	Res	40 gramos
	Huevo	1 pieza
	Pescado	40 gramos
Leche	Cerdo	40 gramos
	Leche y yogurt	1 taza
Aceites y grasas	Aceites vegetales	1 cucharadita
	Aguacate	1/3 pieza
	Mayonesa, crema y aderezos	1 cucharadita
Azúcares	Ate	13 gramos
	Gelatina	1/3 taza
	Azúcar	½ cucharaditas

3. PROPUESTAS DE MENÚ CÍCLICO PARA EL DESAYUNO

3.1. Menús cíclicos para el trimestre invierno

Mes: Enero Semana: 2 No. Menú 1
Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo a la mexicana
Guisado a base de verduras	Nopales enfritados
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Enero Semana: 2 No. Menú 2
Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Puntas de res en salsa pasilla
Guisado a base de verduras	Calabazas con granos de elote
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Enero Semana: 2 No. Menú 3
Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo con nopales
Guisado a base de verduras	Zanahorias al vapor
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Enero Semana: 3 No. Menú 4

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Queso en salsa de jitomate
Guisado a base de verduras	Brócoli a la mantequilla
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té
* Este menú tiene más porciones de alimentos de origen animal (queso)	

Mes: Enero Semana: 3 No. Menú 5

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo en salsa de verde
Guisado a base de verduras	Espinacas con champiñones salteados
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Enero Semana: 3 No. Menú 6

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Salchichas a la mexicana
Guisado a base de verduras	Calabazas con elote
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Enero Semana: 3 No. Menú 7

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo con jamón
Guisado a base de verduras	Nopales en fritados
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Enero Semana: 4 No. Menú 8

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Chilaquiles verdes con queso y epazote
Guisado a base de verduras	Zanahorias al vapor
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té
* Este menú tiene más porciones de cereales (pan)	

Mes: Enero Semana: 4 No. Menú 9

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo en salsa de jitomate
Guisado a base de verduras	Espinacas con papa
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Enero Semana: 4 No. Menú 10

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Chilaquiles rojos con queso y cilantro
Guisado a base de verduras	Chayotes al vapor
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té
* Este menú tiene más porciones de cereales (pan)	

Mes: Enero Semana: 4 No. Menú 11

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo al albañil
Guisado a base de verduras	Nopales enfritados
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Enero Semana: 4 No. Menú 12

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Longaniza en salsa de jitomate
Guisado a base de verduras	Rajas con papa
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Enero Semana: 4 No. Menú 13

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo con nopales
Guisado a base de verduras	Zanahorias al vapor
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Enero Semana: 5 No. Menú 14

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Chicharrón en salsa verde
Guisado a base de verduras	Nopales enfritados
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Enero Semana: 5 No. Menú 15

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo con rajas
Guisado a base de verduras	Zanahorias al vapor
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Enero Semana: 5 No. Menú 16

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Puntas de cerdo en salsa de jitomate
Guisado a base de verduras	Espinacas con papa
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Enero Semana: 5 No. Menú 17

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo con jamón
Guisado a base de verduras	Calabazas con granos de elote
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Enero Semana: 5 No. Menú 18

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Salchichas en crema de chipotle
Guisado a base de verduras	Zanahoria a la mantequilla
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Febrero Semana: 6 No. Menú 19

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo a la mexicana
Guisado a base de verduras	Brócoli al vapor
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Febrero Semana: 6 No. Menú 20

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	¼ de pechuga de pollo en salsa morita
Guisado a base de verduras	Chayotes al vapor
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Febrero Semana: 6 No. Menú 21

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo en salsa pasilla
Guisado a base de verduras	Nopales enfritados
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Melón picada
Bebida	Atole, café o té

Mes: Febrero Semana: 6 No. Menú 22

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Chilaquiles rojos con queso y cilantro
Guisado a base de verduras	Chayotes al vapor
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té
* Este menú tiene más porciones de cereales (pan)	

Mes: Febrero Semana: 7 No. Menú 23

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo con jamón
Guisado a base de verduras	Ejotes en salsa de jitomate
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Febrero Semana: 7 No. Menú 24

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Queso en salsa verde
Guisado a base de verduras	Calabazas a la mexicana
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té
* Este menú tiene más porciones de alimentos de origen animal (queso)	

Mes: Febrero Semana: 7 No. Menú 25

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo en salsa de jitomate
Guisado a base de verduras	Espinacas con papas
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Febrero Semana: 7 No. Menú 26

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Picadillo
Guisado a base de verduras	Chayote a la mantequilla
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Febrero Semana: 7 No. Menú 27

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo con jamón
Guisado a base de verduras	Nopales enfritados
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Febrero Semana: 8 No. Menú 28

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Salchichas a la mexicana
Guisado a base de verduras	Calabazas con elote
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Febrero Semana: 8 No. Menú 29

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo rancheros en salsa verde
Guisado a base de verduras	Nopales enfritados
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Febrero Semana: 8 No. Menú 30

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Puntas de pollo asadas con morrones
Guisado a base de verduras	Espinacas con papa
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Febrero Semana: 8 No. Menú 31

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo con nopales
Guisado a base de verduras	Zanahorias al vapor
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Febrero Semana: 8 No. Menú 32

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Chilaquiles rojos con queso y cilantro
Guisado a base de verduras	Chayotes al vapor
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té
* Este menú tiene más porciones de cereales (pan)	

Mes: Febrero Semana: 9 No. Menú 33

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo con ejotes
Guisado a base de verduras	Calabazas con granos de elote
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Febrero Semana: 9 No. Menú 34

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Chilaquiles verdes con queso y epazote
Guisado a base de verduras	Zanahorias al vapor
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té
* Este menú tiene más porciones de cereales (pan)	

Mes: Febrero Semana: 9 No. Menú 35

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo revueltos
Guisado a base de verduras	Ejotes en salsa verde
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Febrero Semana: 9 No. Menú 36

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Queso en salsa de jitomate
Guisado a base de verduras	Brócoli a la mantequilla
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té
* Este menú tiene más porciones de alimentos de origen animal (queso)	

Mes: Febrero Semana: 9 No. Menú 37

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo con salchicha
Guisado a base de verduras	Nopales en fritados
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Marzo Semana: 10 No. Menú 38

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Salchichas a la mexicana
Guisado a base de verduras	Calabazas con elote
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Marzo Semana: 10 No. Menú 39

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo revueltos
Guisado a base de verduras	Champiñones con elote
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Marzo Semana: 10 No. Menú 40

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Longaniza en salsa de jitomate
Guisado a base de verduras	Rajas con papa
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Marzo Semana: 10 No. Menú 41

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo con espinacas
Guisado a base de verduras	Zanahorias al vapor
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Marzo Semana: 11 No. Menú 42

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Chicharrón en salsa verde
Guisado a base de verduras	Nopales enfritados
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Marzo Semana: 11 No. Menú 43

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo en salsa pasilla
Guisado a base de verduras	Zanahorias al vapor
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Marzo Semana: 11 No. Menú 44

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Chilaquiles rojos con queso y cilantro
Guisado a base de verduras	Chayotes al vapor
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té
* Este menú tiene más porciones de cereales (pan)	

Mes: Marzo Semana: 11 No. Menú 45

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo con ejotes
Guisado a base de verduras	Nopales a la mexicana
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Marzo Semana: 11 No. Menú 46

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Salchichas en crema de chipotle
Guisado a base de verduras	Zanahoria a la mantequilla
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Marzo Semana: 12 No. Menú 47

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo revueltos
Guisado a base de verduras	Calabazas a la poblana
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Marzo Semana: 12 No. Menú 48

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Picadillo
Guisado a base de verduras	Nopales enfritados
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Marzo Semana: 12 No. Menú 49

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo al albañil
Guisado a base de verduras	Acelgas con papa
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Marzo Semana: 12 No. Menú 50

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Chilaquiles verdes con queso y epazote
Guisado a base de verduras	Zanahorias al vapor
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té
* Este menú tiene más porciones de cereales (pan)	

Mes: Marzo Semana: 12 No. Menú 51

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo con nopales
Guisado a base de verduras	Calabazas con granos de elote
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Marzo Semana: 13 No. Menú 52

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	¼ de pechuga de pollo en salsa morita
Guisado a base de verduras	Chayotes al vapor
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Marzo Semana: 13 No. Menú 53

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo con jamón
Guisado a base de verduras	Zanahorias al vapor
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Marzo Semana: 13 No. Menú 54

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Longaniza en salsa morita
Guisado a base de verduras	Nopales asados
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Marzo Semana: 13 No. Menú 55

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo a la mexicana
Guisado a base de verduras	Calabazas a la mexicana
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Marzo Semana: 13 No. Menú 56

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Res en salsa verde
Guisado a base de verduras	Espinacas con champiñones salteados
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

3.2. Menús cíclicos trimestre otoño

Mes: Septiembre Semana: 2 No. Menú 1

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo con tocino
Guisado a base de verduras	Chayotes con zanahorias al vapor
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Septiembre Semana: 2 No. Menú 2

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Chilaquiles rojos con queso y cilantro
Guisado a base de verduras	Chayotes al vapor
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té
* Este menú tiene más porciones de cereales (pan)	

Mes: Septiembre Semana: 2 No. Menú 3

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo en salsa de pasilla
Guisado a base de verduras	Espinacas con papa
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Septiembre Semana: 2 No. Menú 4

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Cerdo en salsa de jitomate
Guisado a base de verduras	Rajas con papas
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Septiembre Semana: 2 No. Menú 5

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo con cebolla y chiles cuaresmeños
Guisado a base de verduras	Calabazas con granos de elote
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Septiembre Semana: 3 No. Menú 6

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Chilaquiles verdes con queso y epazote
Guisado a base de verduras	Zanahorias al vapor
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té
* Este menú tiene más porciones de cereales (pan)	

Mes: Septiembre Semana: 3 No. Menú 7

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo revueltos
Guisado a base de verduras	Verdolagas
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Septiembre Semana: 3 No. Menú 8

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Queso en salsa de jitomate
Guisado a base de verduras	Brócoli a la mantequilla
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té
* Este menú tiene más porciones de alimentos de origen animal (queso)	

Mes: Septiembre Semana: 3 No. Menú 9

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo con salchicha
Guisado a base de verduras	Nopales enfritados
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Septiembre Semana: 3 No. Menú 10

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Salchichas en crema de chipotle
Guisado a base de verduras	Calabazas asadas
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Septiembre Semana: 4 No. Menú 11

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo con ejotes
Guisado a base de verduras	Zanahorias al vapor
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Septiembre Semana: 4 No. Menú 12

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Puntas de res en adobo
Guisado a base de verduras	Calabazas con granos de elote
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Septiembre Semana: 4 No. Menú 13

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo con queso
Guisado a base de verduras	Calabazas a la mexicana
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Septiembre Semana: 4 No. Menú 14

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo rancheros en salsa verde
Guisado a base de verduras	Nopales enfritados
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Septiembre Semana: 4 No. Menú 15

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Longaniza en salsa de jitomate
Guisado a base de verduras	Rajas con papa
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Octubre Semana: 5 No. Menú 16

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo con nopales
Guisado a base de verduras	Zanahorias al vapor
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Octubre Semana: 5 No. Menú 17

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Chicharrón en salsa verde
Guisado a base de verduras	Nopales enfritados
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	-
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Octubre Semana: 5 No. Menú 18

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo con jamón
Guisado a base de verduras	Calabazas al vapor
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Octubre Semana: 5 No. Menú 19

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Salchichas a la mexicana
Guisado a base de verduras	Calabazas con elote
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Octubre Semana: 5 No. Menú 20

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo en salsa pasilla
Guisado a base de verduras	Nopales enfritados
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Octubre Semana: 6 No. Menú 21

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	¼ de pechuga de pollo en salsa morita
Guisado a base de verduras	Chayotes al vapor
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Octubre Semana: 6 No. Menú 22

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo en salsa verde
Guisado a base de verduras	Espinacas con papa
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Octubre Semana: 6 No. Menú 23

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Queso en salsa de jitomate
Guisado a base de verduras	Ejotes asados
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

* Este menú tiene más porciones de alimentos de origen animal (queso)

Mes: Octubre Semana: 6 No. Menú 24

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo a la mexicana
Guisado a base de verduras	Chayotes al vapor
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Octubre Semana: 6 No. Menú 25

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Puntas de res a la mexicana
Guisado a base de verduras	Zanahorias al vapor
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Octubre Semana: 7 No. Menú 26

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo en salsa de jitomate
Guisado a base de verduras	Nopales asados
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Octubre Semana: 7 No. Menú 27

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Longaniza en salsa de jitomate
Guisado a base de verduras	Rajas con papa
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Octubre Semana: 7 No. Menú 28

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo a la mexicana
Guisado a base de verduras	Chayotes al vapor
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Octubre Semana: 7 No. Menú 29

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Chilaquiles verdes con queso y epazote
Guisado a base de verduras	Zanahorias al vapor
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té
* Este menú tiene más porciones de cereales (pan)	

Mes: Octubre Semana: 7 No. Menú 30

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo en pasilla
Guisado a base de verduras	Nopales asados
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Octubre Semana: 8 No. Menú 31

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Chilaquiles rojos con queso y cilantro
Guisado a base de verduras	Chayotes al vapor
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té
* Este menú tiene más porciones de cereales (pan)	

Mes: Octubre Semana: 8 No. Menú 32

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo con cebollas y chiles cuaresmeños
Guisado a base de verduras	Calabazas a la poblana
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Octubre Semana: 8 No. Menú 33

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Puntas de pollo en salsa pasilla
Guisado a base de verduras	Nopales enfritados
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Octubre Semana: 8 No. Menú 34

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo revuelto
Guisado a base de verduras	Calabazas con cilantro
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Octubre Semana: 8 No. Menú 35

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Salchichas en crema de chipotle
Guisado a base de verduras	Zanahoria a la mantequilla
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Noviembre Semana: 9 No. Menú 36

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo con queso
Guisado a base de verduras	Verdolagas
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Noviembre Semana: 9 No. Menú 37

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Chicharrón en salsa verde
Guisado a base de verduras	Nopales enfritados
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Noviembre Semana: 9 No. Menú 38

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo con nopales
Guisado a base de verduras	Zanahorias al vapor
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Noviembre Semana: 9 No. Menú 39

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Chilaquiles rojos con queso y cilantro
Guisado a base de verduras	Chayotes al vapor
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

* Este menú tiene más porciones de cereales (pan)

Mes: Noviembre Semana: 9 No. Menú 40

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo con jamón
Guisado a base de verduras	Ejotes en salsa de jitomate
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Noviembre Semana: 10 No. Menú 41

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Queso en salsa de jitomate
Guisado a base de verduras	Brócoli a la mantequilla
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té
* Este menú tiene más porciones de alimentos de origen animal (queso)	

Mes: Noviembre Semana: 10 No. Menú 42

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo al albañil
Guisado a base de verduras	Nopales enfritados
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Noviembre Semana: 10 No. Menú 43

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Chilaquiles verdes con queso y epazote
Guisado a base de verduras	Zanahorias al vapor
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té
* Este menú tiene más porciones de cereales (pan)	

Mes: Noviembre Semana: 10 No. Menú 44

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo con queso
Guisado a base de verduras	Zanahorias al vapor
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Noviembre Semana: 10 No. Menú 45

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Chilaquiles rojos con queso y cilantro
Guisado a base de verduras	Chayotes al vapor
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té
* Este menú tiene más porciones de cereales (pan)	

Mes: Noviembre Semana: 11 No. Menú 46

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo con salchicha
Guisado a base de verduras	Ejotes en salsa de jitomate
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Noviembre Semana: 11 No. Menú 47

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Longaniza en salsa de jitomate
Guisado a base de verduras	Rajas con papa
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Noviembre Semana: 11 No. Menú 48

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo con jamón
Guisado a base de verduras	Calabazas con granos de elote
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Noviembre Semana: 11 No. Menú 49

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Picadillo
Guisado a base de verduras	Champiñones asados
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Noviembre Semana: 11 No. Menú 50

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Huevo en salsa pasilla
Guisado a base de verduras	Calabazas a la mexicana
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

Mes: Noviembre Semana: 12 No. Menú 51

Descripción general de las preparaciones *

Guisado a base de proteínas	Puntas de res en salsa pasilla
Guisado a base de verduras	Nopales enfritados
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Fruta	Fruta picada o entera
Bebida	Atole, café o té

4. PROPUESTAS DE MENÚ CÍCLICO PARA LA COMIDA

4.1. Menús cíclicos trimestre invierno

Mes: Enero Semana: 2 No. Menú 1

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Arroz blanco
Plato fuerte	Picadillo y brócoli hervido
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Mes: Enero Semana: 2 No. Menú 2

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Arroz blanco
Plato fuerte	Mole de olla y nopales enfritados
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Mes: Enero Semana: 2 No. Menú 3

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Sopa de pasta
Plato fuerte	Bistec a la mexicana y calabazas salteadas con cilantro
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Mes: Enero Semana: 2 No. Menú 4

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Arroz blanco
Plato fuerte	Pollo a la jardinera y ensalada de lechuga con pepino
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Mes: Enero Semana: 3 No. Menú 5

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Arroz blanco
Plato fuerte	Cerdo en salsa morita y nopales enfritados
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Mes: Enero Semana: 3 No. Menú 6

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Sopa de verduras
Plato fuerte	Pollo en mole verde y papas enfritadas
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Mes: Enero Semana: 3 No. Menú 7

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Arroz rojo
Plato fuerte	Puchero de res y ensalada de betabel
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Mes: Enero Semana: 3 No. Menú 8

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Arroz blanco
Plato fuerte	Bistec de res en salsa roja y verduras al vapor
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Mes: Enero Semana: 3 No. Menú 9

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Espaguetti blanco
Plato fuerte	Pollo en salsa de champiñones y ensalada de lechuga con zanahoria
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Ate
Agua	Agua simple

Mes: Enero Semana: 4 No. Menú 10

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Sopa de verduras
Plato fuerte	Pollo en mole poblano y papas en fritadas sin chile
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Mes: Enero Semana: 4 No. Menú 11

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Arroz blanco
Plato fuerte	Res a la jardinera y ensalada de lechuga con pepino
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Mes: Enero Semana: 4 No. Menú 12

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Sopa de pasta
Plato fuerte	Cerdo al pibil con cebollitas y nopales compuestos
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Mes: Enero Semana: 4 No. Menú 13

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Espaguetti blanco
Plato fuerte	Pollo en salsa verde y ensalada de col
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Mes: Enero Semana: 4 No. Menú 14

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Sopa de lentejas
Plato fuerte	Ensalada de atún (papa, zanahoria chícharo) y ensalada de lechuga con pepino y nueces
Leguminosa	-
Pan o tortilla	Pan
Postre	Ate
Agua	Agua simple

Mes: Enero Semana: 5 No. Menú 15

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Sopa de verduras
Plato fuerte	Cerdo en adobo y nopales compuestos
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Mes: Enero Semana: 5 No. Menú 16

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Consomé de garbanzos
Plato fuerte	Tinga de res y chayotes con zanahorias al vapor
Leguminosa	-
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Mes: Enero Semana: 5 No. Menú 17

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Crema de poro y papa
Plato fuerte	Pechuga asada y ensalada de espinaca con lechuga, durazno y ajonjolí garapiñado
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Mes: Enero Semana: 5 No. Menú 18

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Sopa de verduras
Plato fuerte	Cerdo en pipián con chilacayotes y papas enfritadas
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Mes: Enero Semana: 5 No. Menú 19

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Arroz blanco
Plato fuerte	Pollo a la jardinera y ensalada de lechuga y pepino
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Ate
Agua	Agua simple

Mes: Febrero Semana: 6 No. Menú 20

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Sopa de pasta
Plato fuerte	Pollo en asado blanco y ensalada de lechuga con zanahoria
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Mes: Febrero Semana: 6 No. Menú 2

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Sopa de verduras
Plato fuerte	Salpicón de res y papas en fritadas
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Mes: Febrero Semana: 6 No. Menú 22

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Crema de chayote
Plato fuerte	Chuleta de cerdo a la hawaiana y ensalada de lechuga con germinado
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Mes: Febrero Semana: 6 No. Menú 23

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Sopa de pasta
Plato fuerte	Pechuga en salsa verde y nopales en fritados
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Arroz con leche
Agua	Agua simple

Mes: Febrero Semana: 7 No. Menú 24

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Sopa de verduras
Plato fuerte	Cerdo en pipián con chilacayotes y papas enfritadas
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Mes: Febrero Semana: 7 No. Menú 25

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Arroz blanco
Plato fuerte	Pollo a la veracruzana y ensalada de lechuga con zanahoria
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Mes: Febrero Semana: 7 No. Menú 26

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	-
Plato fuerte	Pozole y nopales enfritados
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Mes: Febrero Semana: 7 No. Menú 27

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Sopa de lentejas
Plato fuerte	Pollo en salsa de jitomate con nopales y papas con mostaza y apio
Leguminosa	-
Pan o tortilla	Pan
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Mes: Febrero Semana: 7 No. Menú 28

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Arroz blanco
Plato fuerte	Picadillo y ensalada de lechuga con jícama
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Ate
Agua	Agua simple

Mes: Febrero Semana: 8 No. Menú 29

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Arroz blanco
Plato fuerte	Pollo en crema de chipotle y ensalada de lechuga
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Mes: Febrero Semana: 8 No. Menú 30

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Arroz blanco
Plato fuerte	Res con calabazas y ensalada de jícama, pepino y zanahoria
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Mes: Febrero Semana: 8 No. Menú 31

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Sopa de alubias
Plato fuerte	Alambre de cerdo y nopales compuestos
Leguminosa	-
Pan o tortilla	Pan
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Mes: Febrero Semana: 8 No. Menú 32

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Arroz blanco
Plato fuerte	Albóndigas y verduras al vapor
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Mes: Febrero Semana: 8 No. Menú 33

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Crema de brócoli
Plato fuerte	Pollo en tinga y ensalada de lechuga con jitomate y cebollas
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Ate
Agua	Agua simple

Mes: Febrero Semana: 9 No. Menú 34

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Arroz amarillo
Plato fuerte	Cerdo en salsa de jitomate con verdolagas y nopales enfritados
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Mes: Febrero Semana: 9 No. Menú 35

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Arroz blanco
Plato fuerte	Res en salsa verde con calabazas y chayote con zanahorias a la mantequilla
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Mes: Febrero Semana: 9 No. Menú 36

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Espaguetti en salsa poblana
Plato fuerte	Pollo rostizado en achiote y ensalada de lechuga con pepino
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Mes: Febrero Semana: 9 No. Menú 37

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Arroz blanco
Plato fuerte	Caldo verde de res y nopales enfritados
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortilla
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Mes: Febrero Semana: 9 No. Menú 38

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Crema de elote
Plato fuerte	Pescado empanizado y ensalada de lechuga y jitomate
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortilla
Postre	Ate
Agua	Agua simple

Mes: Marzo Semana: 10 No. Menú 39

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Arroz blanco
Plato fuerte	Cerdo a la pibil y ensalada de lechuga con zanahoria
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortilla
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Mes: Marzo Semana: 10 No. Menú 40

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Espaguetti blanco
Plato fuerte	Pollo en mole verde y calabazas a la mexicana
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortilla
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Mes: Marzo Semana: 10 No. Menú 41

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Sopa de verduras
Plato fuerte	Bistec de cerdo en salsa verde con papas y nopales compuestos
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Mes: Marzo Semana: 10 No. Menú 42

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Arroz blanco
Plato fuerte	Ceviche de pescado y ensalada de jícama, zanahoria y pepino
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortilla
Postre	Arroz con leche
Agua	Agua simple

Mes: Marzo Semana: 11 No. Menú 43

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Arroz blanco
Plato fuerte	Res a la jardinera y ensalada de lechuga con zanahoria
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Mes: Marzo Semana: 11 No. Menú 44

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Arroz rojo
Plato fuerte	Chop suey de cerdo en salsa de ostras y ejotes con ajonjolí
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortilla
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Mes: Marzo Semana: 11 No. Menú 45

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Consomé con garbanzos
Plato fuerte	Pollo a la naranja con zanahorias y papas enfritadas
Leguminosa	-
Pan o tortilla	Tortilla
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Mes: Marzo Semana: 11 No. Menú 46

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Sopa de lentejas
Plato fuerte	Tacos dorados de pollo con lechuga y jitomate
Leguminosa	-
Pan o tortilla	-
Postre	Ate
Agua	Agua simple

Mes: Marzo Semana: 12 No. Menú 47

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Sopa de pasta
Plato fuerte	Pollo en asado blanco y ensalada de lechuga con zanahoria
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortilla
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Mes: Marzo Semana: 12 No. Menú 48

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Fusil al burro con perejil
Plato fuerte	Lomo de cerdo en salsa de champiñones y ensalada de espinaca con lechuga
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortilla
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Mes: Marzo Semana: 12 No. Menú 49

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Arroz rojo
Plato fuerte	Fajitas de pollo con pimiento y apio con salsa Teriyaki y brócoli al vapor
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortilla
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Mes: Marzo Semana: 12 No. Menú 50

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Arroz blanco
Plato fuerte	Mole de olla y nopales enfritados
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Mes: Marzo Semana: 12 No. Menú 51

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Sopa campesina
Plato fuerte	Tortitas de pollo en salsa verde y ensalada de lechuga con jitomate
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortilla
Postre	Ate
Agua	Agua simple

Mes: Marzo Semana: 13 No. Menú 52

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Arroz blanco
Plato fuerte	Pollo entomatado y zanahoria dulce
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortilla
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Mes: Marzo Semana: 13 No. Menú 53

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Crema de espinaca
Plato fuerte	Lomo de cerdo con gravy con cebollitas cambray y nopales compuestos
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortilla
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Mes: Marzo Semana: 13 No. Menú 54

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Espaguetti blanco
Plato fuerte	¼ de pechuga de pollo en salsa a la mostaza y ensalada de lechuga con zanahoria
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortilla
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Mes: Marzo Semana: 13 No. Menú 55

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Sopa de pasta
Plato fuerte	Cerdo en salsa morita y nopales compuestos
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Mes: Marzo Semana: 13 No. Menú 56

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Sopa de lentejas
Plato fuerte	Lasaña de vegetales y papas enfritadas
Leguminosa	-
Pan o tortilla	Tortilla
Postre	Ate
Agua	Agua simple

4.2. Menús cíclicos trimestre otoño

Mes: Septiembre Semana: 2 No. Menú 1

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Arroz blanco
Plato fuerte	Cerdo con verdolagas y ensalada de pepino y jícama
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Mes: Septiembre Semana: 2 No. Menú 2

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Sopa de acelgas
Plato fuerte	Pollo en crema poblana con elotes amarillos y verduras al vapor
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Mes: Septiembre Semana: 2 No. Menú 3

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Espaguetti blanco
Plato fuerte	Enchiladas rojas de pollo con lechuga y nopales enfritados
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Mes: Septiembre Semana: 2 No. Menú 4

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Arroz blanco
Plato fuerte	Albóndigas y calabazas a la mexicana
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Mes: Septiembre Semana: 2 No. Menú 5

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Crema de zanahoria
Plato fuerte	Hamburguesa de res y ensalada de lechuga con pepino
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Arroz con leche
Agua	Agua simple

Mes: Septiembre Semana: 3 No. Menú 6

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Sopa de pasta
Plato fuerte	Cerdo en salsa morita y calabazas con aceite de olivo y orégano
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Mes: Septiembre Semana: 3 No. Menú 7

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Consomé de garbanzos
Plato fuerte	Salpicón de res y nopales con elote
Leguminosa	-
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Mes: Septiembre Semana: 3 No. Menú 8

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Caldo de habas
Plato fuerte	Fajitas de pollo con pimientos naranjas y ensalada de lechuga con semillas de girasol
Leguminosa	-
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Mes: Septiembre Semana: 3 No. Menú 9

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Sopa de verduras
Plato fuerte	Pollo en mole verde y papas en fritadas
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Mes: Septiembre Semana: 3 No. Menú 10

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Arroz amarillo
Plato fuerte	¼ de pollo a la jardinera y ensalada de lechuga con jitomate
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Mes: Septiembre Semana: 4 No. Menú 11

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Arroz blanco
Plato fuerte	Picadillo y ensalada de lechuga con jícama
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Mes: Septiembre Semana: 4 No. Menú 12

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Sopa de lentejas
Plato fuerte	Entomatado de res y col blanca dulce
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Mes: Septiembre Semana: 4 No. Menú 13

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Crema de cilantro
Plato fuerte	Lomo de cerdo a los 3 chiles y brócoli hervido
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Mes: Septiembre Semana: 4 No. Menú 14

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Arroz blanco
Plato fuerte	Caldo verde y nopales compuestos
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Mes: Septiembre Semana: 4 No. Menú 15

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Espaguetti blanco
Plato fuerte	Atún a la vizcaína y ensalada de lechuga, pepino y jícama
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Arroz con leche
Agua	Agua simple

Mes: Octubre Semana: 5 No. Menú 16

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Sopa de fideos
Plato fuerte	Picadillo y ensalada de lechuga y jitomate
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Mes: Octubre Semana: 5 No. Menú 17

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Sopa de pasta
Plato fuerte	Cerdo en adobo con cebollitas y nopales enfritados
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Mes: Octubre Semana: 5 No. Menú 18

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Arroz rojo
Plato fuerte	Chop suey de pollo y brócoli enfritado
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Mes: Octubre Semana: 5 No. Menú 19

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Sopa de verduras
Plato fuerte	Pollo en guajillo y papas enfritadas
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Mes: Octubre Semana: 5 No. Menú 20

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Sopa de pasta
Plato fuerte	Res a la jardinera y nopales compuestos
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Ate
Agua	Agua simple

Mes: Octubre Semana: 6 No. Menú 21

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Sopa de verduras
Plato fuerte	¼ de pechuga de pollo con mole verde y papas en fritadas
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Mes: Octubre Semana: 6 No. Menú 22

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Fetuccini a la crema
Plato fuerte	Cuete de res con salsa italiana y verduras al vapor
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Mes: Octubre Semana: 6 No. Menú 23

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Sopa de lentejas
Plato fuerte	Entomatado de pollo y nopales compuestos
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Mes: Octubre Semana: 6 No. Menú 24

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Espagueti en salsa poblana
Plato fuerte	Chuletas de cerdo a la hawaiana y brócoli hervido
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Mes: Octubre Semana: 6 No. Menú 25

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Arroz blanco
Plato fuerte	Ceviche de pescado y ensalada de lechuga y pepino
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Ate
Agua	Agua simple

Mes: Octubre Semana: 7 No. Menú 26

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Arroz blanco
Plato fuerte	¼ tinga de pollo y calabazas a la mexicana
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Mes: Octubre Semana: 7 No. Menú 27

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Sopa de espinacas
Plato fuerte	Cerdo en pipián con chilacayotes y puré de papa
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Mes: Octubre Semana: 7 No. Menú 28

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Espagueti blanco
Plato fuerte	Pollo a la poblana y verduras al vapor
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Mes: Octubre Semana: 7 No. Menú 29

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Arroz blanco
Plato fuerte	Res a la jardinera y ensalada de lechuga con pepino
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Mes: Octubre Semana: 7 No. Menú 30

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Sopa de pasta
Plato fuerte	Cerdo al pastor y nopales compuestos
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Arroz con leche
Agua	Agua simple

Mes: Octubre Semana: 8 No. Menú 31

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Arroz blanco
Plato fuerte	Cerdo a la pibil y nopales compuestos
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Mes: Octubre Semana: 8 No. Menú 32

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Sopa de pasta
Plato fuerte	Bistec de res en salsa morita y zanahoria dulce
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Mes: Octubre Semana: 8 No. Menú 33

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Sopa de lentejas
Plato fuerte	Picadillo y nopales enfritados
Leguminosa	-
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Mes: Octubre Semana: 8 No. Menú 34

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Sopa de verduras
Plato fuerte	Pollo en salsa de chipotle y papas enfritadas
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Ate
Agua	Agua simple

Mes: Octubre Semana: 8 No. Menú 35

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Arroz blanco
Plato fuerte	Pollo encacahuatado y ensalada de jícama, pepino y zanahoria
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Mes: Noviembre Semana: 9 No. Menú 36

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Espagueti blanco
Plato fuerte	Cerdo en morita y nopales compuestos
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Mes: Noviembre Semana: 9 No. Menú 37

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Sopa de verduras
Plato fuerte	Pechuga de pollo a la plancha y papas al ajillo
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Mes: Noviembre Semana: 9 No. Menú 38

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Arroz blanco
Plato fuerte	Caldo de res verde y chayotes hervidos
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Mes: Noviembre Semana: 9 No. Menú 39

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Sopa de verduras
Plato fuerte	Pechuga de pollo a la plancha y papas al ajillo
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Mes: Noviembre Semana: 9 No. Menú 40

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Arroz blanco
Plato fuerte	Caldo verde de res y zanahorias hervidas
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Mes: Noviembre Semana: 10 No. Menú 41

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Sopa de pasta
Plato fuerte	Filete de pescado empanizado y ensalada de lechuga y jícama
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Arroz con leche
Agua	Agua simple

Mes: Noviembre Semana: 10 No. Menú 42

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Sopa de verduras
Plato fuerte	Pollo en guajillo y papas enfritadas
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Mes: Noviembre Semana: 10 No. Menú 43

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Arroz blanco
Plato fuerte	Alambre de bistec con pimientos y ensalada de lechuga
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Mes: Noviembre Semana: 10 No. Menú 44

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Arroz blanco
Plato fuerte	Albóndigas y nopales compuestos
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Mes: Noviembre Semana: 10 No. Menú 45

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Sopa de pasta
Plato fuerte	Res a la jardinera y ensalada de lechuga con pepino
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Arroz con leche
Agua	Agua simple

Mes: Noviembre Semana: 11 No. Menú 46

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Sopa de verduras
Plato fuerte	Cerdo en salsa morita con papas y nopales compuestos
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Mes: Noviembre Semana: 11 No. Menú 47

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Arroz blanco
Plato fuerte	Pollo en mole verde y verduras al vapor
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Mes: Noviembre Semana: 11 No. Menú 48

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Espagueti blanco
Plato fuerte	Cerdo a la BBQ y ensalada de lechuga, pepino y jícama
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Mes: Noviembre Semana: 11 No. Menú 49

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Arroz rojo
Plato fuerte	Pescado empanizado y verduras al vapor
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Mes: Noviembre Semana: 11 No. Menú 50

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Arroz blanco
Plato fuerte	Bistec de res en pasilla y nopales enfritados
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Arroz con leche
Agua	Agua simple

Mes: Noviembre Semana: 12 No. Menú 51

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Crema de poro y papa
Plato fuerte	¼ de pechuga de pollo a la cacerola y ensalada de lechuga con jitomate
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Mes: Noviembre Semana: 12 No. Menú 52

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Sopa de pasta
Plato fuerte	Lomo de cerdo adobado y verduras al vapor
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Mes: Noviembre Semana: 12 No. Menú 53

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Arroz blanco
Plato fuerte	Entomatado de res y zanahoria dulce
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Mes: Noviembre Semana: 12 No. Menú 54

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	-
Plato fuerte	Pozole y nopales enfritados
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Pan
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

5. NUEVAS PROPUESTAS DE MENÚS PARA DESAYUNO Y COMIDA

Coliflor – febrero

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Arroz blanco
Plato fuerte	Estofado de pollo y ceviche de coliflor (jitomate, pepino, chile, cebolla, cilantro)
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortilla
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Espaguetti blanco
Plato fuerte	Coliflor empanizada y ensalada de lechuga, pepino y jícama
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Crema de coliflor con poro
Plato fuerte	Bistec de res en salsa roja y ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Sopa de pasta
Plato fuerte	Pechuga de pollo asada y coliflor en escabeche
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortilla
Postre	Ate
Agua	Agua simple

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Arroz blanco
Plato fuerte	Coliflor capeada con queso panela en salsa de jitomate y ensalada de lechuga y jitomate
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortilla
Postre	Ate
Agua	Agua simple

Espinacas - diciembre

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Sopa de verduras
Plato fuerte	Rollos de pechuga de pollo rellenos de espinaca y papas enfritadas
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortilla
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Arroz blanco
Plato fuerte	Cerdo en adobo y ensalada de manzana con espinacas y nuez
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortilla
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Crema de espinacas
Plato fuerte	Bistec asado y papas al horno
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortilla
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Brócoli- octubre, noviembre, marzo

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Pasta con brócoli
Plato fuerte	Filete de pescado asado y ensalada de zanahoria y jícama rallada
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortilla
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Crema de brócoli
Plato fuerte	Pollo entomatado y papas enfritadas
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Arroz blanco
Plato fuerte	Milanesa de res y brócolis a la mantequilla
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Quelites

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Arroz blanco
Plato fuerte	Tortitas de huazontles capeadas en salsa roja y nopales enfritados
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortilla
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Sopa de quintoniles con hongos
Plato fuerte	Fajitas de pollo con pimientos y papas enfritadas
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Gelatina
Agua	Agua simple

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Sopa de lentejas
Plato fuerte	Ensalada de atún (papa, zanahoria chícharo) y quintoniles enfritados
Leguminosa	-
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Opciones sin carne

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Arroz blanco
Plato fuerte	Chiles rellenos de verduras salteadas (berenjenas, pimientos y setas picadas) en salsa de jitomate y nopales enfritados
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortillas
Postre	Fruta picada
Agua	Agua simple

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Sopa de pasta
Plato fuerte	Burrito de soya asado con frijoles, jitomate, lechuga y aguacate y ensalada de betabel y jícama
Leguminosa	-
Pan o tortilla	Tortilla
Postre	Ate
Agua	Agua simple

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Sopa de pasta
Plato fuerte	Tacos de setas empanizadas y ensalada de pepino y zanahoria rallada
Leguminosa	Frijoles
Pan o tortilla	Tortilla
Postre	Ate
Agua	Agua simple

Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Arroz blanco
Plato fuerte	Picadillo de lentejas y nopales en fritados
Leguminosa	-
Pan o tortilla	Tortilla
Postre	Ate
Agua	Agua simple


Descripción general de las preparaciones *

Sopa	Sopa de lentejas
Plato fuerte	Alambre de champiñones y papas en fritadas
Leguminosa	-
Pan o tortilla	Tortilla
Postre	Ate
Agua	Agua simple

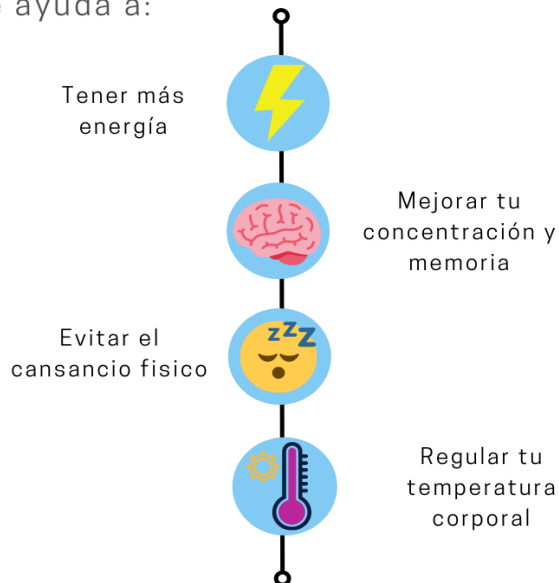
ANEXO II. MATERIALES DE DIFUSIÓN

Propuesta #1

¿Porqué es importante estar hidratado?



Te ayuda a:



ADEMÁS ¿SABÍAS QUE?



60% de nuestro cuerpo está compuesto por agua.



A diario perdemos agua a través de la respiración, sudor y orina.



Por eso


BUSCA ESTAR BIEN HIDRATADO

° La cantidad de agua que cada persona necesita es **DIFERENTE.**



Propuesta #2

¿Sabes identificar cuando tienes sed?

1 Trata de prestar atención a las sensaciones físicas que te indican deshidratación 



Res sequedad en la boca / piel



Dolor de Cabeza



Fatiga



Falta de concentración



Orina de color amarillo oscuro

2 Identifica con qué cantidad te sientes hidratado y dale preferencia al consumo de

AGUA SIMPLE 

RECUERDA que en la UAM-Xochimilco hay **bebederos de agua simple** gratuitos que puedes usar ¡Las veces que quieras!, solo ten cuidado de no desperdiciarla y de usarlos con higiene.



Propuesta #3



¿Cómo llevar a cabo una alimentación saludable?

Trata de que tus comidas principales tengan por lo menos un alimento de los siguientes 3 grupos:



Un ejemplo que ofrece la Sección de la Cafetería de la UAM- Xochimilco es:



Propuesta #4



¿Cómo te beneficia el comer saludablemente?

Las **FRUTAS Y VERDURAS** te aportan fibra, vitaminas y minerales, además te ayudan a prevenir el estreñimiento y enfermedades crónicas como: diabetes mellitus, hipertensión arterial y algunos tipos de cáncer.



Los **CEREALES Y TUBÉRCULOS** te aportan energía para hacer tus actividades normales y te dan saciedad

Las **LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL** te aportan las proteínas que tu cuerpo necesita para numerosas funciones



Te invitamos a checar que tus comidas principales incluyan los 3 grupos de alimentos

Propuesta #5

Tips para llevar a cabo una alimentación consciente



Propuesta #6

Tips para hacer elecciones más saludables de alimentos

1 Opta por alimentos frescos, por ejemplo, frutas y verduras

2 Escoge opciones que incluyan leguminosas (frijol, lenteja, haba, garbanzo)

3 Elige tomar agua simple en lugar de bebidas dulces

4 Consume con moderación alimentos fritos

5 En los alimentos empaquetados consume los que tengan menor cantidad de sodio

