



Rivera Maravillo Ericka Belen - 2193027513

Damara Itzel Martínez Ordoñez - 2182029949

Lugar y periodo de realización:

Centro de Asistencia Social para la Primera Infancia
Subdirección de Asistencia Social de Niñas, Niños y Adolescentes, adscrita a la
Dirección General de Integración Social

Inicio: 16 Octubre 2024

Término: 16 Abril 2025

División y licenciatura:

División de Ciencias Biológicas y de la Salud
Licenciatura en Nutrición Humana

Proyecto:

"Análisis del estado nutricional de niños y niñas que se encuentran dentro del programa "Asistencia social a personas en estado de abandono con características de vulnerabilidad"

Programa en el que se participó:

"Asistencia Social a Personas en Estado de Abandono con Características de Vulnerabilidad"

Asesora interna:

Mtra. Maria Eugenia Vera Herrera Profesora investigadora UAM-X

Asesora externa:

Emma Marlene Martínez Cazares
Martha Martínez Toledo

Índice

Introducción.....	
Objetivo general.....	
Objetivos específicos.....	
Antecedentes.....	
Marco teórico.....	
Metodología.....	
Actividades realizadas.....	
Objetivos y metas alcanzados.....	
Resultados.....	
Propuestas de menús.....	
Conclusiones.....	
Recomendaciones.....	
Referencias.....	
Anexos.....	

Introducción

Es conocido que la salud está íntimamente relacionada con la alimentación y que en gran medida, depende de ella. En nuestro medio, las enfermedades no transmisibles (ENT): cardiovasculares, hipertensión arterial, diabetes, obesidad y cáncer, son las primeras causas de morbilidad y mortalidad. Algunos de los principales factores de riesgo relacionados con las ENT son: exceso de peso, ingesta energética excesiva y una dieta pobre en frutas, verduras y rica en grasas saturadas (1. Villares & Segovia, 2015).

Por eso, la nutrición, en especial en la población infantil, toma un papel relevante en el control de esos factores de riesgo, ya que los hábitos alimentarios se establecen en los primeros años de vida y se mantienen a lo largo del tiempo. A esta edad, se inicia la adquisición de los hábitos y costumbres propias de la familia, esta representa un modelo de dieta y conducta alimentaria que los niños aprenden, y de la cultura en que vive. Además de la familia, adquiere cada vez mayor importancia la influencia ejercida por los comedores escolares. Así mismo, la incorporación a la guardería o a la escuela conlleva la influencia de los educadores y de otros niños en todos los ámbitos, incluido el de la alimentación, especialmente en aquellos que acuden al comedor escolar (1. Villares & Segovia, 2015).

La alimentación de los niños en edad preescolar y escolar debe asegurar un crecimiento y desarrollo adecuado, así mismo, se deben promover hábitos alimentarios saludables para prevenir enfermedades nutricionales a corto y largo plazo (2. Polanco, 2005).

La desnutrición durante la infancia tiene impactos negativos en el resto de la vida, como tallas bajas y desarrollo insuficiente del sistema inmunológico; en cambio, el sobrepeso y la obesidad favorecen la aparición de enfermedades como la diabetes, problemas circulatorios, del corazón o de los riñones, repercusiones graves que afectan la calidad y la esperanza de vida (3. UNICEF, 2016).

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, México puede ser considerado como un país mayormente mal nutrido, ya que, ocupa el primer lugar en obesidad infantil; la obesidad principalmente se relaciona con un aspecto genético, pero actualmente el estilo de vida ha tomado un papel importante para su desarrollo, pues la ingesta de alimentos de alta densidad calórica, bebidas azucaradas y la falta de actividad física recae directamente a estas enfermedades; además de la elevada disponibilidad de comida chatarra, alimentos procesados y con azúcares adicionales en las escuelas del país (4. PromoSalud, 2021).

La alimentación en niños es fundamental para su crecimiento, desarrollo y bienestar general. Durante la infancia, el cuerpo y el cerebro están en pleno desarrollo, y una nutrición adecuada es clave para asegurar que ese proceso ocurra de forma saludable; es por esto que, el presente proyecto consistió en una evaluación diagnóstica del estado nutricional de los niños y niñas que residen en el Centro de Asistencia Social para la Primera Infancia que nos permita identificar las alteraciones nutricionales en cada infante, además de evaluar la alimentación que llevan a cabo.

Además de la evaluación antropométrica, se llevó a cabo un análisis de menús cíclicos disponibles en el Centro Asistencial para corroborar su concordancia con el estado nutricional presentado por los participantes.

Finalmente, con el objetivo de promover una vida saludable, prevenir enfermedades y fomentar hábitos sostenibles se brindó una plática informativa acerca del plato del bien comer; en donde se elaboró un cartel ilustrativo y llamativo para que los participantes pudieran entender mejor el tema. Así mismo, para reforzar la información brindada, también se llevó a cabo una dinámica con los participantes.

De acuerdo con los resultados obtenidos, se concluye que los participantes de esta evaluación se encuentran dentro de los parámetros normales de acuerdo a los índices T/E, P/E y P/T. Esto significa que la estatura de los niños se encuentra dentro del rango esperado para su edad, sin evidencias de retraso en su crecimiento. Asimismo, el peso registrado es adecuado tanto para su edad cronológica como en relación con su estatura.

Objetivo general

- ☐ Determinar el estado nutricional de los niños y niñas del Centro Asistencial para la Primer Infancia

Objetivos específicos

- ☐ Definir el estado nutricional de los niños y niñas participantes
- ☐ Corroborar si los menús establecidos cubren el requerimiento energético diario de la población de acuerdo a los grupos de edad existentes
- ☐ Brindar opciones nuevas de menús para la población participante
- ☐ Realizar una plática informativa sobre la buena alimentación y reforzar la información mediante una dinámica adecuada a la población participante

Antecedentes

El Centro de Asistencia Social para la Primera Infancia (CASPI), es un centro para brindar apoyo y protección a niños, de ambos sexos, de 0 a 6 años de edad, que se encuentran en una situación de vulnerabilidad o abandono.

La institución fue inaugurada el 28 de enero de 1969, inicialmente como parte del Instituto Mexicano de Asistencia a la Niñez (IMAN). Posteriormente, en 1977, se convirtió en el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia, ampliando su oferta de servicios para incluir alojamiento, atención médica, nutricional, psicológica, social y asistencia jurídica (5 Centro Nacional Modelo de Atención, Investigación y Capacitación “Casa Cuna Tlalpan”, 2005).

Actualmente, la institución se ha consolidado como un modelo de atención reconocido a nivel nacional e internacional. Su función principal consiste en dirigir y supervisar el cumplimiento de los servicios médicos y nutricionales, realizando diagnósticos y tratamientos específicos. Además, proporciona atención de primer nivel y canaliza a los niños con patologías hacia niveles superiores de atención, como el segundo y tercer nivel.

Asimismo, coordina y verifica diversas acciones, entre ellas: el cumplimiento del programa de nutrición para los beneficiarios, la supervisión del catálogo de menús previamente establecido, la verificación de posibles cambios o ajustes en los mismos, la elaboración de solicitudes de insumos y la ejecución de reportes de incumplimiento presentados por los proveedores. También realiza evaluaciones de la calidad de los insumos entregados y de su

preparación, garantizando así la excelencia en la prestación de los servicios (5 Centro Nacional Modelo de Atención, Investigación y Capacitación “Casa Cuna Tlalpan”, 2005).

Marco teórico

Invertir en la nutrición infantil es fundamental, ya que es esencial para el crecimiento, el desarrollo cognitivo, el rendimiento escolar y la productividad futura de los niños (6 UNICEF, 2019).

A nivel mundial, al menos uno de cada tres niños menores de cinco años no crece de manera adecuada porque sufre alguna de las formas más visibles de malnutrición: la desnutrición o el sobrepeso lo cual amenaza su completo desarrollo (6 UNICEF, 2019).

La baja calidad de la alimentación de los niños es la principal causa de la triple carga de malnutrición: 2 de cada 3 niños no reciben una alimentación mínimamente diversificada para un crecimiento y un desarrollo saludables y sólo 2 de cada 5 lactantes menores de seis meses son alimentados exclusivamente con leche materna, como lo recomienda la OMS; cabe resaltar que la lactancia materna podría salvar las vidas de 820.000 niños al año en todo el mundo (6 UNICEF, 2019).

La UNICEF menciona que el 44% de los niños de 6 a 23 meses de edad no consume frutas ni verduras y el 59% no consume huevos, leche, pescado ni carne; Por otro lado, las familias pobres tienden a seleccionar alimentos de baja calidad que cuestan menos debido a la falta de recursos y la exclusión (6 UNICEF, 2019).

Durante la infancia, una adecuada nutrición es fundamental para asegurar un crecimiento y desarrollo óptimos. Además, en esta etapa se consolidan los hábitos alimentarios que influyen a lo largo de toda la vida. Por ello, es esencial promover una alimentación balanceada desde edades tempranas, con el fin de favorecer una buena calidad de vida a largo plazo, evitando enfermedades no transmisibles (7 Pérez, C. V. (2011).

Los programas alimentarios coordinados por SNDIF, a través de la Dirección General de Alimentación y Desarrollo Comunitario (DGADC), tienen como objetivo contribuir a lograr un estado nutricional óptimo mediante la promoción de una alimentación nutritiva, suficiente y de calidad, acompañada de educación nutricional que sostenga una adecuada calidad alimentaria y asegure un desarrollo óptimo (Estrategia Integral de Asistencia Social Alimentaria y Desarrollo Comunitario, 2020). Cuando los niños no alcanzan una alimentación adecuada pueden presentar desnutrición y carencias de vitaminas y minerales, lo que pone en riesgo un crecimiento y desarrollo adecuados. Por otro lado, un consumo excesivo por parte del niño puede favorecer la presencia de sobrepeso u obesidad, con las correspondientes repercusiones para la salud y el desarrollo (Secretaría de Salud, Instituto Nacional de Salud Pública, UNICEF, 2024).

Metodología utilizada

La presente investigación corresponde a un estudio de tipo transversal, ya que las mediciones antropométricas se realizaron en una única ocasión, sin llevarse a cabo un seguimiento posterior de la población participante. Se utilizaron variables como el peso y la talla con el fin de obtener una visión actual del estado nutricional de los sujetos evaluados.

Asimismo, se trata de una investigación observacional y descriptiva, dado que los datos fueron registrados tal como se presentaban, sin intervención o manipulación alguna. Se observaron y tomaron las medidas antropométricas de cada niño con el propósito de conocer su estado nutricional, sin modificar su alimentación ni influir en sus hábitos al momento de la evaluación.

Para el presente trabajo se seleccionó el “Centro de Asistencia Social para la Primer Infancia”, el cual nos facilitó el acceso, con el fin de determinar el estado nutricional de los niños y niñas, así como también, verificar si su alimentación cubre con el requerimiento diario de la población para finalmente ofrecer opciones nuevas de menús y brindar información sobre la sana alimentación.

La población objetivo fueron lactantes, niños y niñas menores de 7 años, que no padezcan de discapacidad motriz o disfagia, que se encuentren dentro del Centro de Asistencia Social para la Primera Infancia.

Población objetivo:

- Niños menores de 7 años
- Niños sin ninguna patología o sonda
- Niños que nos permitan tomar medidas antropométricas

Población excluida:

- Niña con autismo
- Niño que no se dejó tomar medidas por afección neurológica.
- Lactantes con sonda

1. Toma de medidas antropométricas

Para la medición del peso en niños menores de 2 años se utilizó una báscula pediátrica previamente calibrada; se colocó al lactante sobre la báscula, sin ropa, y manteniendo todo el cuerpo dentro de la balanza hasta esperar que los números que aparecieron en la pantalla estuvieran fijos y sin cambiar.

Por otro lado, para niños mayores a dos años, se le solicitó al infante retirarse el calzado, suéteres y lo que tuvieran en las bolsas de los pantalones. Se les pidió ponerse sobre la báscula en posición recta y mirando al frente, de igual manera, se esperó unos segundos hasta que los números en la pantalla estuvieran fijos y sin moverse.

Para la determinación de longitud, se utilizó una cinta métrica para la medición de niños menores de 2 años, se colocó en una superficie plana y dura; posteriormente sosteniendo la cabeza del niño por la parte de atrás y estirando sus piernas se posicionó sobre la cinta.

Se colocaron las manos (ahuecadas) sobre los oídos del niño con los dedos pulgares hacia adentro contra los otros dedos, con los brazos directamente rectos y de manera cómoda, se colocó la cabeza del niño contra la base del tallímetro para que mire en sentido recto, hacia arriba. Se aseguró que la línea de visión del niño fuera perpendicular al piso. La línea imaginaria que sale del orificio del oído debe dar hacia la base de la órbita (hueso) del ojo (“Plano de Frankfort”).

Posteriormente, se verificó que el niño estuviera acostado, decúbito dorsal horizontalmente sobre el centro del tallímetro. Se colocó nuestra mano izquierda sobre las espinillas (por encima de los tobillos) o sobre las rodillas del niño, presionando firmemente contra el tallímetro. Después, se colocó el tope móvil inferior del tallímetro firmemente tocando los talones del niño. Se leyó tres veces la medida, acercando y alejando el tope móvil.

Para la toma de talla se realizó con un estadímetro (Hilitand); se colocó a los niños (as), con talones unidos y las puntas de los pies en un ángulo de 45, los brazos descansando relajados a los lados del cuerpo, el tronco erecto, los talones, los glúteos, la espalda y la parte posterior de la cabeza manteniéndose en contacto con el estadímetro y la cabeza de acuerdo al plano de Frankfort. (Determinado por una línea imaginaria que une el borde superior del orificio auricular con el borde inferior orbitario y que se mantiene paralela al piso) (Revista PubliCE, 2003).

Para el diagnóstico nutricional se utilizaron los índices talla/edad, peso/edad y peso/talla para poder evaluar distintos aspectos relacionados con el estado de nutrición y el crecimiento lineal de los niños (Anexo 1).

Para la evaluación de los índices anteriores, se ubicó el dato o medición realizada del niño en la tabla de referencia específica, se anotó el percentil más cercano en que se ubicó la medición; el dato que se interpretó es el percentil en el que se encontró el niño tomando como base el anexo 2.

Con ayuda de Excel, se realizaron bases de datos (anexo 3), en la primera se analizaron los datos obtenidos de las mediciones a los niños y niñas para poder hacer la interpretación del diagnóstico nutricional de acuerdo a los índices y combinaciones utilizadas (anexo 4).

2. Análisis de menús

En el análisis de los menús establecidos se seleccionaron dos días de la semana al azar, incluyendo un día entre semana y uno en fin de semana. Se creó una base de datos en Excel en la que se calculó el total de kcal de los menús para corroborar la IDR de la población participante. Se obtuvo la media de cada alimento, dado que los menús son cíclicos y están diseñados para la población general, por lo que las kcal totales representan una estimación.

Posteriormente, los resultados se compararon con lo establecido por la Asociación Española de Pediatría, con el fin de analizar si el estado nutricional de cada niño y su consumo concuerdan con las recomendaciones.

Se consideraron los siguientes criterios para la elaboración de las nuevas propuestas de menús:

- Variedad y equilibrio de grupos alimenticios, contienen una adecuada distribución de grasas, proteínas y carbohidratos.
- Diversidad de preparaciones, se adecuaron diferentes tipos de preparaciones para evitar el aburrimiento de lo que consumen normalmente.
- Adecuación a intolerancias, alergias o restricciones, para que todos los niños puedan consumir lo mismo sin sentirse excluidos.

- Disponibilidad de los insumos que tienen al alcance, los menús están diseñados para que puedan ser preparados con los insumos que les brindan, teniendo en cuenta lo que les brindan en la temporada.
- Reducción de sal, azúcar y aceite, debido a que son los ingredientes que más utiliza el personal al preparar los alimentos.

3. Actividades educativas

Finalmente, se llevó a cabo una plática informativa sobre la sana alimentación, en donde de manera general y adecuada a la edad de los participantes, por medio de un cartel se explicó sobre el plato del buen comer.

Posteriormente se realizó una dinámica para que los niños y niñas pudieran participar en ella; dicha dinámica consistió en clasificar los alimentos como aquellos que benefician a la salud y aquellos que afectan, colocando las figuras de los alimentos dentro de una caja.

Actividades realizadas

1. Se acudió a las estancias con el equipo necesario para la toma de peso y talla. Nos ubicamos en una superficie plana, lisa y limpia para proceder con las mediciones antropométricas, las cuales se realizaron antes de la hora del desayuno. Los niños se mostraron cooperadores y entusiastas, siguiendo todas las instrucciones proporcionadas.
2. Con el fin de organizar, verificar y llevar un control de los resultados se utilizó el programa Microsoft Excel para registrar los datos personales, las medidas antropométricas y la interpretación nutricional de cada individuo.

Se creó una base de datos con diferentes variables; en la primera hoja se encontraban: edad, peso y talla para que se pudiera analizar en qué percentil se encontraba el participante de acuerdo con los indicadores talla/edad, peso /edad y peso/talla, así como también la combinación de estos.

En otra hoja se añadió el IDR, las kcal prescritas por el médico, el tipo de dieta y leche de acuerdo a cada participante.

Con ayuda de nuestra base de datos, se realizaron las interpretaciones de las medidas antropométricas. De acuerdo con la bibliografía consultada, fue posible obtener los índices y combinaciones necesarias para, finalmente, establecer el diagnóstico nutricional.

3. Se nos proporcionaron dos de los menús previamente establecidos para realizar el conteo de calorías consumidas por cada niño. Se utilizó Excel como base de datos, calculando la media calórica de cada menú.
4. La búsqueda bibliográfica para determinar la Ingesta Dietética Recomendada (IDR) se llevó a cabo mediante la consulta de libros electrónicos, artículos científicos y páginas oficiales, con el objetivo de seleccionar aquella fuente que mejor se adapta a las características de nuestra población.
5. Con el documento seleccionado para consultar la IDR de la población, se realizó una comparación con las calorías obtenidas de los dos menús ya establecidos, con el fin

de valorar si estos cumplían o no con los requerimientos nutricionales. Esto permitió identificar si los niños consumían más o menos de lo necesario y, así, comprender mejor el diagnóstico nutricional.

6. Se elaboraron nuevas opciones de menús: el primero de 1250 kcal para niños de 1 a 3 años, el segundo de 1700 kcal para niños de 4 a 5 años y el tercero de 2000 kcal para niños de 6 años. Estos menús fueron diseñados de acuerdo con las necesidades nutricionales de la población, considerando los recursos disponibles en la institución y la accesibilidad de los alimentos.
7. Con el propósito de que los niños adquirieran un mejor conocimiento sobre la alimentación saludable, se elaboró una pancarta con el “Plato del Buen Comer”. Además, utilizando material reciclado y otros utensilios, se crearon dos juegos didácticos para complementar la actividad. La elaboración de los juegos consistió en reutilizar dos cajas de leche, las cuales fueron forradas y decoradas para representar dos caras: una feliz, donde los niños debían introducir alimentos saludables mencionados en el “Plato del Buen Comer”, y otra triste, destinada a los alimentos no saludables. Adicionalmente, se elaboró un memorama con imágenes de diferentes alimentos, con el fin de reforzar de forma lúdica los conceptos aprendidos.
8. Finalmente, se llevó a cabo una plática nutricional dirigida a los niños de mayor edad, con el objetivo de reforzar los conocimientos adquiridos previamente. Para complementar la sesión, se realizaron dos actividades lúdicas. El grupo fue dividido en dos partes, y cada grupo participó en una de las actividades diseñadas. Una vez que los niños concluían la actividad asignada, rotaban para realizar la otra, asegurando así la participación de todos en ambas dinámicas.

Cronograma de actividades

Actividades	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril
Lectura del "Procedimiento para realizar la vigilancia nutricional de niños, niñas y adolescentes"							
Trámite de tarjeta de incidencias de proveedores							
Cotejo de costos unitarios en orden de surtimiento de acuerdo con el catálogo							
Investigación sobre el consumo de Yakult en niños							
Comparación del reporte de dietas con el movimiento diario de la población							
Llenado de concentrado de formatos del área de nutrición de los 5 centros							
Verificar el consumo total de insumos mensual							
Verificar orden de surtimiento mensual por centro							
Capturar necesidades de insumos por centro asistencial							
Investigación sobre frutas de temporada en México							
Realizar orden de surtimiento de Centro para la Atención de la niñez en Contexto de Migración							
Realizar concentrado de presupuesto mensual							
Corroborar orden de surtimiento de acuerdo con las tarjetas de incidencias mensuales							
Verificar informe mensual SISA							
Investigación sobre ácido úrico y tratamiento nutricional							
Visita en CCT para trabajo de investigación							
Búsqueda y lectura del tema de investigación							

Cronograma de actividades establecidas en el periodo de servicio social.

Objetivos y metas alcanzados

1. Evaluación del estado de nutrición en niños y niñas
2. Comparación del estado nutricional con el consumo energético diario de la población participante
3. Evaluación del contenido nutricional de 2 menús ya establecidos

4. Plática informativa sobre el plato del bien comer adecuada a captar la atención de la población
5. Brindar opciones de menús nuevas de acuerdo con los requerimientos nutricionales
6. Exponer al personal de nutrición los resultados obtenidos, así como dar algunas sugerencias

Resultados

La muestra total de la población fue de 35 niños y niñas, de los cuales 19 fueron del sexo masculino y 16 correspondió al sexo femenino (Tabla 1), en donde la edad mínima fue de 1 mes y la edad máxima de 6 años 2 meses. Por otro lado, de acuerdo con la escolaridad de la población estudiada, la etapa que predominó fue la etapa preescolar con 24 participantes (Tabla 2).

Tabla 1. Sexo de la población		
Sexo	Frecuencia	%
Femenino	16	45.7
Masculino	19	54.3
Total	35	100

Gráfica 1. Sexo de la población

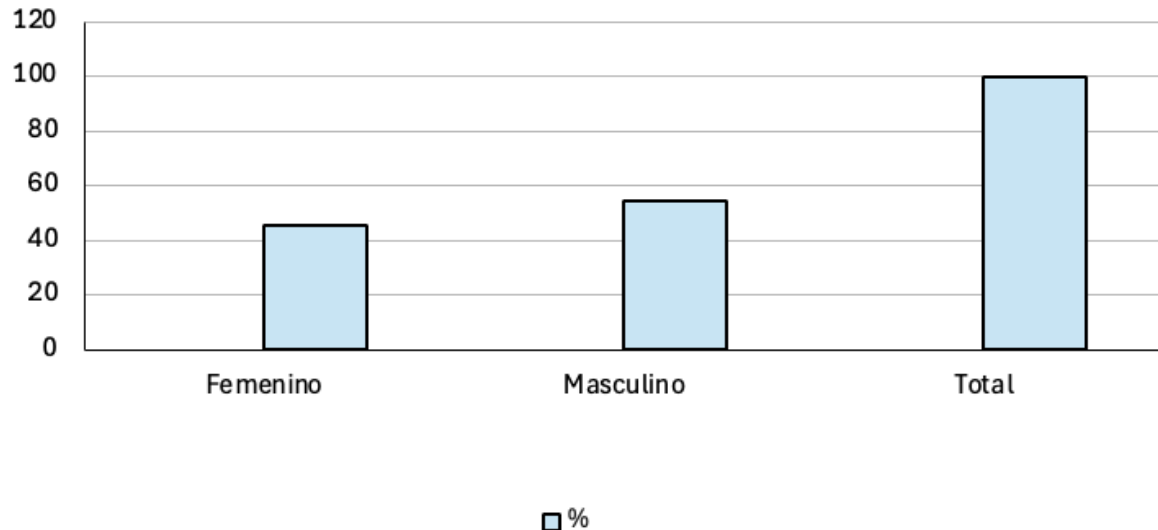
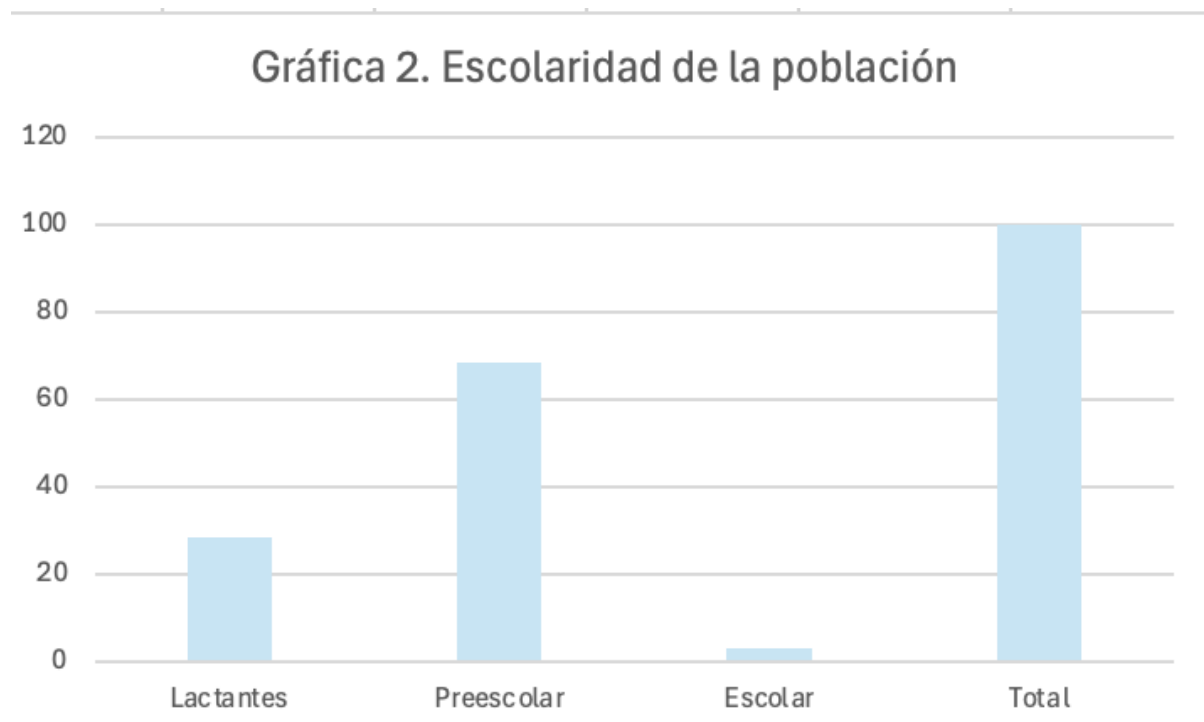


Tabla 2. Escolaridad de la población		
Escolaridad	Frecuencia	%
Lactantes	10	28.6
Preescolar	24	68.5
Escolar	1	2.9
Total	35	100



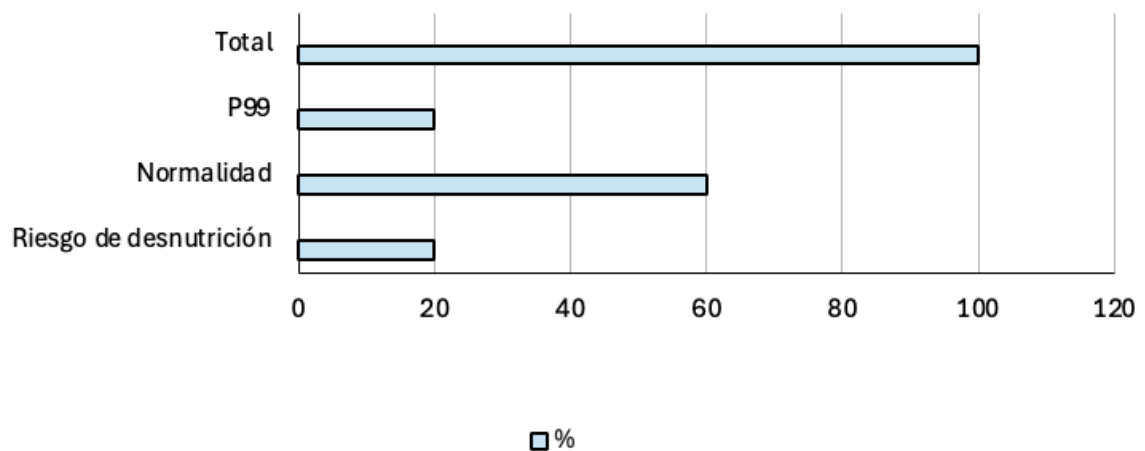
En la tabla 3 se señala la interpretación de los índices, para el índice T/E, 21 niños se encontraron dentro de la normalidad, es decir, los niños participantes se encuentran en la estatura promedio con relación a su edad, mientras que 7 participantes presentaron riesgo de desnutrición o desmedro.

Por otro lado, de acuerdo al índice P/E, 32 niños se encontraron con un peso normal de acuerdo a su edad, mientras que sólo 3 niños presentaron riesgo de desnutrición.

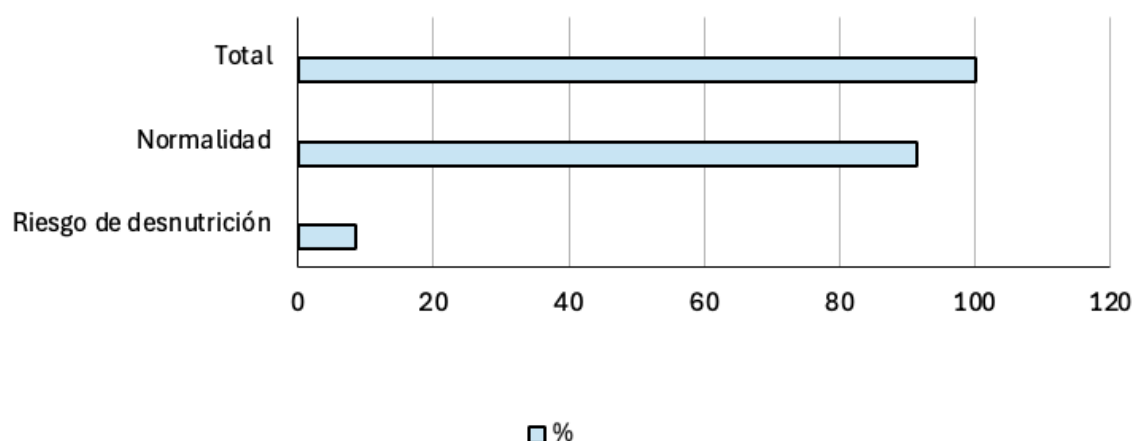
Finalmente, para la relación del peso del niño con su propia estatura (P/T), más de la mitad de la población (n=25) se encontró en normalidad, sin embargo, 8 niños presentaron sobrepeso y sólo 2 presentaron riesgo de desnutrición.

Tabla 3. Interpretación de índices		
Interpretación	Frecuencia	%
Talla/Edad (T/E)		
P99	7	20
Normalidad	21	60
Riesgo de desnutrición	7	20
Total	35	100
Peso/Edad (P/E)		
Normalidad	32	91.4
Riesgo de desnutrición	3	8.6
Total	35	100
Peso/Talla (P/T)		
Normalidad	25	71.5
Riesgo de desnutrición	2	5.7
Riesgo de obesidad	8	22.8
Total	35	100

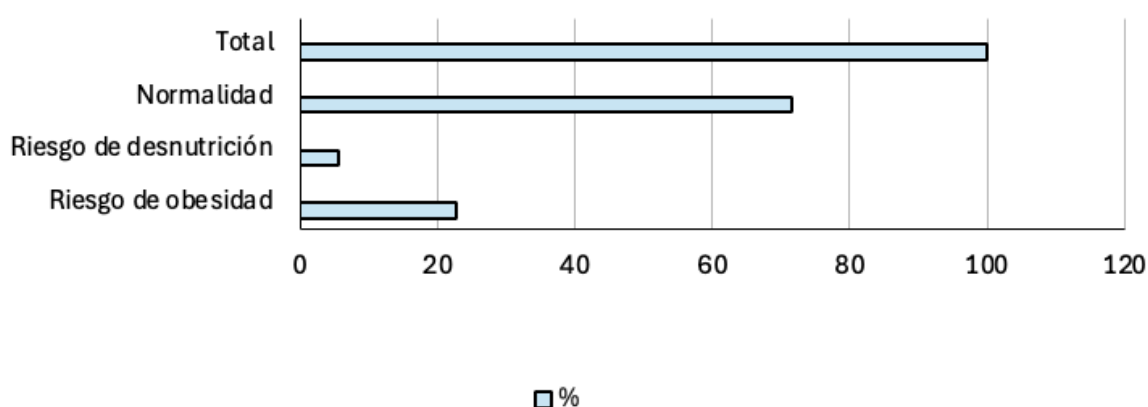
Gráfica 3. Interpretación de índice T/E



Gráfica 4. Interpretación de índice P/E



Gráfica 5. Interpretación de índice P/T

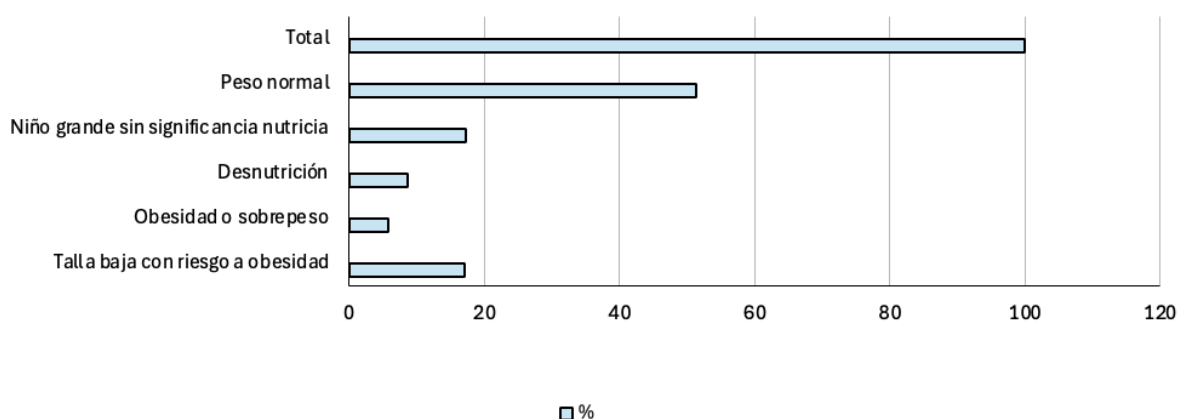


De acuerdo con la combinación de índices, en la tabla 4 se señala que, 18 de los niños evaluados se encuentran dentro del rango de peso normal con relación a su edad y estatura, mientras que, sólo 3 presentaron desnutrición y 2 sobrepeso u obesidad, lo que significa que presentan un peso inadecuado respecto a su edad y/o estatura.

Por otro lado, se obtuvo el mismo resultado para dos combinaciones de índices: niños grandes sin significancia nutricia y niños de talla baja con riesgo a obesidad, sin embargo, el último índice mencionado significa que los infantes presentan un retraso en su crecimiento de acuerdo a su edad.

Tabla 4. Interpretación de la combinación de índices		
Interpretación	Frecuencia	%
Peso normal	18	51.4
Niño grande sin significancia nutricia	6	17.2
Desnutrición	3	8.6
Obesidad o sobrepeso	2	5.7
Talla baja con riesgo a obesidad	6	17.1
Total	35	100

Gráfica 6. Interpretación de la combinación de índices



En la Tabla 5 se presenta la comparación entre la ingesta diaria recomendada de energía y la energía prescrita por el médico, así como su relación con el estado nutricional de los pacientes, distribuidos por grupos de edad.

En el grupo de lactantes, cuya ingesta diaria recomendada es de 650 kcal, se observó que la energía prescrita fue superior (800 kcal), con una diferencia de 150 kcal. En este grupo, el 20% (n=7) presentó un estado nutricional de normalidad, mientras que el 8.57% (n=3) se encontraba en riesgo de desnutrición.

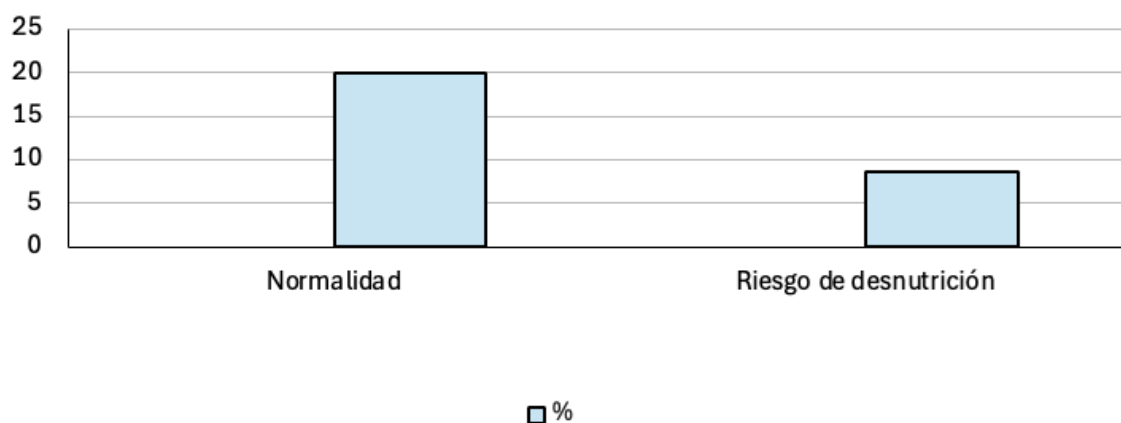
En los preescolares, con una recomendación de 1604 kcal y una prescripción promedio de 1376 kcal (diferencia de 220 kcal), el 68.57% (n=24) mostró un estado de normalidad, representando el grupo con mayor proporción de normalidad nutricional.

Por su parte, en los escolares, cuya ingesta recomendada era de 2000 kcal, se prescribieron 1400 kcal en promedio, resultando en una diferencia de 600 kcal. A pesar de esta diferencia, el 2.86% (n=1) también presentó un estado nutricional de normalidad.

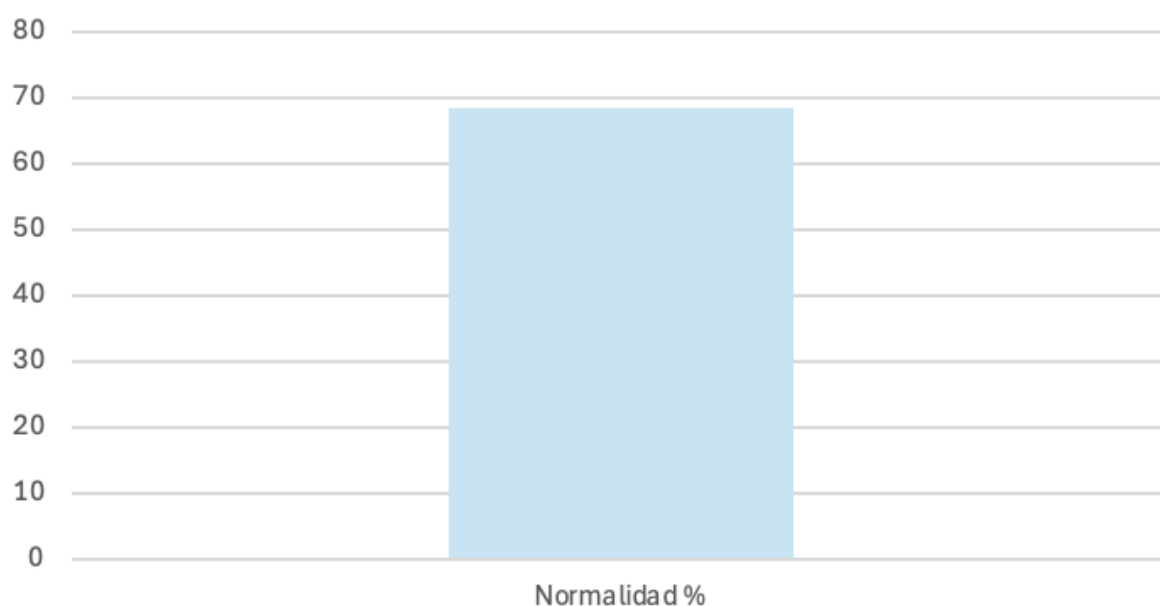
En total, se evaluaron 35 pacientes, de los cuales el 91.43% presentó un estado nutricional dentro de los parámetros de normalidad, mientras que el 8.57% se encontraba en riesgo de desnutrición.

Tabla 5. Comparación de la ingesta de energía con el estado nutricional						
	Ingesta Diaria Recomendada (kcal)	Energía prescrita por el médico (kcal)	Diferencia (kcal)	Estado nutricional	Frecuencia	%
Lactantes						
	650	800	150	Normalidad	7	20
				Riesgo de desnutrición	3	8.57
Preescolares						
	1604	1376	220	Normalidad	24	68.57
Escolares						
	2000	1400	600	Normalidad	1	2.86
Total					35	100%

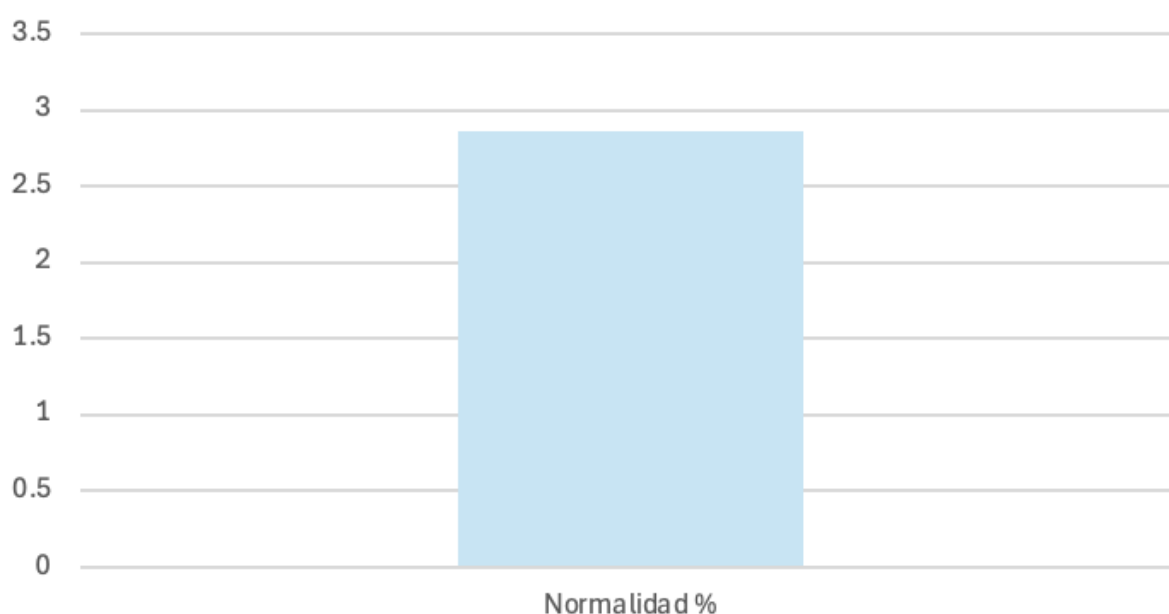
Gráfica 7. Estado nutricional en lactantes



Gráfica 8. Estado nutricional en preescolares



Gráfica 9. Estado nutricional en escolares



En la Tabla 6 se muestra la relación entre la ingesta diaria recomendada de energía y el estado nutricional de 5 lactantes evaluados.

Tres participantes (uno de 1 mes, uno de 4 meses y uno de 5 meses) fueron clasificados como “niños grandes sin significancia nutricia”, lo que indica que, aunque presentan un peso mayor al promedio, su condición no implica un riesgo nutricional.

Por otro lado, un lactante de 1 mes presentó “desnutrición o bajo peso”, lo que sugiere una posible deficiencia en la ingesta energética o en la absorción de nutrientes.

Finalmente, otro lactante de 1 mes se clasificó con estado nutricional normal, lo que refleja una adecuada relación entre la ingesta y las necesidades energéticas.

Cabe señalar que no se contó con los datos de prescripción energética individual de cada lactante, por lo que no fue posible comparar la ingesta observada con las necesidades energéticas reales de cada participante. Esta limitación podría influir en la interpretación de los resultados, ya que pueden no ajustarse a las características específicas de cada niño, como peso, talla, sexo o estado de salud. Las recomendaciones energéticas según el Consenso de Alimentación Complementaria del Hospital Infantil de México son 100 kcal/kg/día para lactantes sanos. De 6-8 meses aproximadamente 650 kcal/día, de 9-11 meses aproximadamente 750 kcal/día y de 12-24 meses aproximadamente 900 kcal/día.

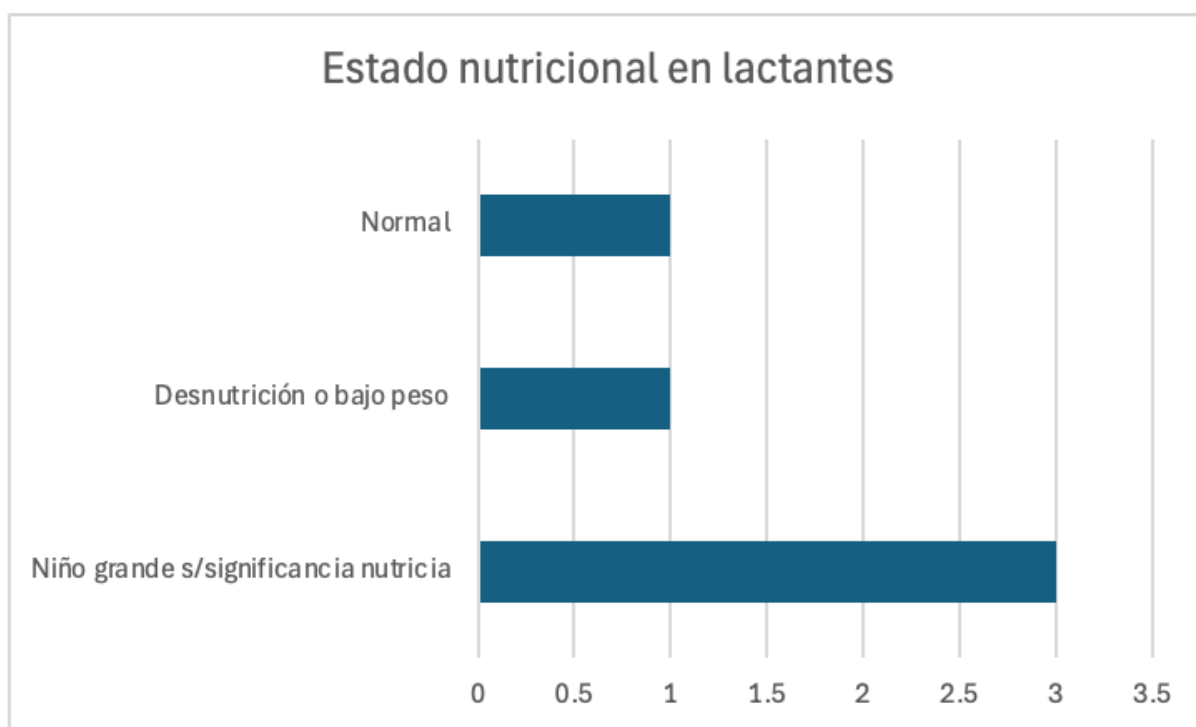
En general, aunque todos los lactantes tienen la misma ingesta diaria recomendada, las variaciones que se observan en el estado nutricional podrían deberse a factores individuales como el metabolismo, peso al nacer o tipo de alimentación.

En relación con la evaluación de la dieta dentro del Centro de Asistencia Social para la Primera Infancia, se analizaron los menús correspondientes a dos días distintos; el aporte energético registrado osciló alrededor de 1900 kcal/día, valores que se encuentran dentro del rango de la Ingesta Dietética Recomendada (IDR) y la prescripción del personal médico del Centro.

No obstante, el análisis cualitativo de los menús evidenció un exceso en el contenido de azúcares simples y grasas, así como una insuficiente inclusión de leguminosas. Por otro lado, se identificó una adecuada presencia de frutas, verduras, lácteos y proteínas de origen animal (anexo 4), lo cual contribuye positivamente al balance nutricional general de las raciones evaluadas.

Si bien no se cuenta con una cuantificación individualizada de la ingesta energética para cada niño, los resultados obtenidos permiten inferir que la ingesta calórica promedio es adecuada, dado que la mayoría de los niños evaluados mostró un estado nutricional dentro de los rangos normales, de acuerdo con los parámetros antropométricos utilizados.

Tabla 6. Comparación de la ingesta de energía con el estado nutricional en lactantes		
Edad del participante	Ingesta Diaria Recomendada	Estado nutricional
1 mes	650	Niño grande s/significancia nutricional
5 meses	650	Niño grande s/significancia nutricional
4 meses	650	Niño grande s/significancia nutricional
1 mes	650	Desnutrición o bajo peso
1 mes	650	Normal



A continuación, se presenta la propuesta de un menú semanal. En el Anexo 6 se especifican las cantidades correspondientes para cada grupo de edad, conforme a los requerimientos energéticos establecidos:

- Niños de 1 a 3 años: 1250 kilocalorías
- Niños de 4 a 5 años: 1700 kilocalorías
- Niños de 6 años: 2000 kilocalorías

Cuadro 1. Distribución de macronutrientes para 1250 kcal		
Nutrimento	Porcentaje	Gramos de nutrimento
HCO	50%	156 gr
Proteína	20%	63 gr
Lípidos	30%	42 gr

Cuadro 2. Distribución de macronutrientes para 1700 kcal		
Nutrimento	Porcentaje	Gramos de nutrimento
HCO	50%	213 gr
Proteína	20%	85 gr

Lípidos	30%	57 gr
---------	-----	-------

Cuadro 3. Distribución de macronutrientes para 2000 kcal		
Nutrimento	Porcentaje	Gramos de nutrimento
HCO	50%	250 gr
Proteína	20%	100 gr
Lípidos	30%	67 gr

En los cuadros 1, 2 y 3 se muestran las distribuciones de macronutrientes que se utilizaron para realizar los menús.

Los menús han sido elaborados priorizando preparaciones con un menor contenido de azúcares y grasas, con el fin de promover hábitos alimentarios saludables. Las recetas propuestas son sencillas y accesibles, desarrolladas a partir de los insumos disponibles en el catálogo oficial de pedidos.

Si bien las preparaciones pueden diferir de las que los niños consumen habitualmente, se han utilizado ingredientes que les resultan familiares y que, en general, son bien aceptados por ellos.

Menú semanal							
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Hot cakes de avena con fresas rebanadas y brócoli hervido Te de manzanilla	Omelette con espinaca, champiñones, cebolla y jitomate, leche, galletas marías Plátano rebanado	Leche con pan tostado con mantequilla, caldo de pollo con chayote y zanahoria Guayaba	Leche, molletes con pico de gallo y aguacate Pera rebanada	Leche con galletas de animalitos, carne molida con brócoli picado y jitomate Mandarina en gajos	Leche, pan tostado con aguacate y huevo revuelto con brócoli y chayote al vapor Piña picada	Leche con galletas marías, huevo con ejotes Sandía picada
C.M.	Pepino y sandía picada con limón	Jícama picada con limón	Pepino picado con limón y sal	Jícama con limón	Palomitas	Mango con jícama picada	Yogurt con fresas rebanadas
Comida	Arroz blanco con chícharos y	Sopa Milanesas	Arroz con chícharos y	Sopa Albóndigas	Arroz con chícharos y	Pasta con pollo, crema y	Arroz con pimiento morrón y

	papa Albóndigas de res rellenas de queso panela, con chayote y zanahoria Melón picado	de atún con brócoli y zanahoria Sandia picada	ejotes Picadillo de res con papa y zanahoria Mango	de pollo con elotitos de cambray Fresas rebanadas	zanahoria Mini pizzas de pollo Pera rebanada	champiñones con galletas saladas Melón picado	zanahoria Mini burritos de pollo con champiñones, aguacate, cebolla y pimiento Uvas verdes rebanadas
C.V.	Rollitos de jamón con queso y aguacate	Palomitas	Jicama con limón	Yogurt con plátano	Paleta de hielo de mango con chamoy sin azúcar	Quesadilla de pollo con queso	Melón con jícama
Cena	Leche, sándwich de queso fundido y guayaba	Leche con galletas marías Fajitas de pollo a la mexicana y manzana	Leche con galletas de animalitos, quesadillas y manzana picada	Te de hierbabuena con galletas marías Quesadillas y melón picado	Leche con pan tostado con aguacate y queso Jícama picada	Cereal con leche Tostadas de nopales a la mexicana	Te de manzanilla Quesadillas con pico de gallo y aguacate

Cuadro 4.			
Promedio			
	1250 kcal	1700 kcal	2000 kcal
Energía	1261 kcal	1706 kcal	2004 kcal
HCO	157.7g	206.7 g	250 g
Proteínas	63.2 g	85 g	100 g
Lípidos	41 g	56.6 g	65.6 g
% de Adecuación			
Energía	100.8%	100.3%	100.2%
HCO	101%	97%	97%
Proteínas	100.3%	104.2%	104.9%

Lípidos	97.6%	99.2%	97.9%
---------	-------	-------	-------

En el cuadro 4 se presenta el promedio y el porcentaje de adecuación de la energía, los carbohidratos, las proteínas y los lípidos correspondientes a la propuesta del menú semanal. Todos los nutrientes evaluados cumplieron con los valores de Ingesta Diaria Recomendada (IDR) establecidos, obteniéndose un rango de adecuación que oscila entre el 97% y el 104%.

Finalmente, a los niños de 4-6 años se les brindó una plática ilustrativa sobre “El plato del bien comer” (anexo 7), así mismo, también se llevaron a cabo dos dinámicas con el objetivo de que los niños lograran identificar de una manera más sencilla una buena alimentación.

La primera actividad consistió en un memorama (anexo 8), el cual contenía imágenes de alimentos que forman parte del Plato del Bien Comer. La segunda actividad implicó clasificar alimentos mediante la introducción de imágenes en dos cajas: una destinada a alimentos saludables y otra a aquellos que se deben evitar (anexo 9).

Durante ambas actividades, los niños se mostraron activos, interesados y participativos. Expresaron sus dudas con entusiasmo y mostraron disposición para aprender. Algunos ya contaban con conocimientos básicos sobre el Plato del Bien Comer y no dudaron en compartirlos con sus compañeros. Al finalizar las dinámicas, todos los niños se mostraron alegres y satisfechos con la experiencia.

Conclusiones

Del análisis realizado en la población infantil evaluada, se observó que la mayoría de los niños y niñas presentan un estado nutricional adecuado de acuerdo con los distintos índices antropométricos y con las recomendaciones dietéticas establecidas. En general, los resultados evidencian que el 91.43% de los participantes se encuentran dentro de la normalidad nutricional, mientras que solo el 8.57% presentan algún grado de riesgo de desnutrición.

Con respecto a los indicadores Talla/Edad (T/E), Peso/Edad (P/E) y Peso/Talla (P/T), se identificó que la mayor proporción de la muestra mantiene valores normales, lo que refleja un crecimiento y desarrollo adecuados en la mayoría de los infantes. Sin embargo, se observó un pequeño grupo con riesgo de desnutrición y otro con sobrepeso, lo que indica la necesidad de un monitoreo continuo para prevenir alteraciones en ambos extremos del espectro nutricional.

En cuanto a la evaluación dietética, los menús analizados en el Centro de Asistencia Social para la Primera Infancia muestran un aporte energético acorde con las recomendaciones médicas y las Ingestas Dietéticas Recomendadas (IDR), con pequeñas variaciones por grupo de edad. Si bien en los grupos de lactantes y escolares se evidenció una ligera diferencia entre la energía prescrita y la recomendada, la mayoría de los niños mantiene un estado nutricional normal, lo que sugiere una adecuada alimentación y balance energético dentro del Centro.

En síntesis, los resultados permiten concluir que el programa alimentario del Centro cumple con su objetivo de promover un estado nutricional saludable en la población infantil atendida. No obstante, se recomienda dar seguimiento individualizado a los casos que presentan riesgo de desnutrición o sobrepeso, reforzando estrategias de educación

alimentaria y vigilancia nutricional para garantizar un crecimiento óptimo y sostenido en todos los niños y niñas.

Recomendaciones

1. Porcionar la comida de acuerdo a la edad del niño
2. Realizar menos preparaciones de alimentos fritos, capeados, empanizados.
3. Utilizar tazas, cucharas, vasos medidores a la hora de servir los alimentos.
4. Capacitar al personal de cocina para que sepa las alergias e intolerancias de los niños.
5. Utilizar nuevas opciones de menús.
6. Contabilizar y disminuir el uso de sal, condimentos, aceite, azúcar.
7. Designar utensilios que sean utilizados exclusivamente para el área de “biberones y papillas”.
8. Que el personal de cocina conozca la norma 251 para que la puedan llevar a cabo correctamente.

Referencias bibliográficas.

1. González Calderón, O., & de Mena, H. E. (s/f). *Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente*. *Pediatríaintegral.es*. Recuperado el 21 de octubre de 2025, de https://www.pediatríaintegral.es/wp-content/uploads/2020/xxiv02/04/n2-098-107_Olg aGlez.pdf
2. Polanco Allué, I. (2005). Alimentación del niño en edad preescolar y escolar. *Anales de pediatría (Barcelona, Spain: 2003)*, 03, 54–63. <https://www.analesdepediatría.org/es-alimentacion-del-nino-edad-preescolar-articulo-13081721>
3. (S/f-a). Unicef.org. Recuperado el 21 de octubre de 2025, de <https://www.unicef.org/mexico/salud-y-nutrición>
4. De salud, H. (s/f). *Obesidad infantil: Nuestra nueva pandemia*. *gob.mx*. Recuperado el 21 de octubre de 2025, de <https://www.gob.mx/promosalud/articulos/obesidad-infantil-nuestra-nueva-pandemia?idiom=es>
5. Centro Nacional Modelo de Atención, Investigación y Capacitación “Casa Cuna Tlalpan”. (2005). *Manual de organización específico: Centro Nacional Modelo de*

Atención, Investigación y Capacitación “Casa Cuna Tlalpan” (MORA-CCT-01).

Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia.

<http://sitios.dif.gob.mx/normateca/wp-content/Archivos/Normateca/EliminadosAdministrativos/ManualOrganizacionCNMAIC-CasaCunaTlalpan.pdf>

6. (S/f-b). Unicef.org. Recuperado el 21 de octubre de 2025, de <https://www.unicef.org/media/61091/file/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo.pdf>
7. Pérez, C. V. (2011). Nutrición infantil: Presentación. *Pediatría atención primaria*, 13, 19–23.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322011000400001
8. Estrategia Integral de Asistencia Social Alimentaria y Desarrollo Comunitario (EIASADC) (2020). https://sitios1.dif.gob.mx/alimentacion/docs/EIASADC_2020.pdf
9. (S/f-c). Secretaría de Salud, Instituto Nacional de Salud Pública, UNICEF.
Recomendaciones para la promoción de la salud en niñas y niños de 0 a 4 años.
Recuperado el 10 de septiembre de 2025.
<https://pronamsalud.csg.gob.mx/guia-alimentaria-ni%C3%B1asyni%C3%B1os.pdf>
10. Vázquez-Frias, R., Ladino, L., Bagés-Mesa, M. C., Hernández-Rosiles, V., Ochoa-Ortiz, E., Alomía, M., Bejarano, R., Boggio-Marzet, C., Bojórquez-Ramos, M. C., Colindres-Campos, E., Fernández, G., García-Bacallao, E., González-Cerda, I., Guisande, A., Guzmán, C., Moraga-Mardones, F., Palacios-Rosales, J., Ramírez-Rodríguez, N. E., Roda, J., ... Koletzko, B. (2023). Consenso de alimentación complementaria de la Sociedad Latinoamericana de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica: COCO 2023. *Revista de gastroenterologia de Mexico*, 88(1), 57–70.

Anexos

Anexo 1

Cuadro 1 Diagnóstico nutricional de la evaluación de los índices peso/talla (p/t), peso/edad (p/e), talla/edad (t/e), de acuerdo al percentil en que se ubican.

Percentil	Ubicación en relación al patrón de referencia	Interpretación
< 5	Inferior	Riesgo de desnutrición
5 - 95	Normal	Normal
>95	Superior	Riesgo de obesidad (con la excepción de t/e)
Cuadro elaborado a partir de: Surveza, A. & Haua, K. (2010). <i>El ABCD de la Evaluación del Estado de Nutrición</i> . Mc Graw Hill.		

Anexo 2

Cuadro 2 Evaluación de índices.

Índices	Ubicación en relación con la población de referencia	Interpretación
Peso/edad		
	Inferior	Desnutrición o bajo peso
	Superior	Obesidad - sobrepeso
Peso/talla		
	Inferior	Desnutrición aguda o emaciación Bajo peso
	Superior	Obesidad - sobrepeso
Talla/edad		
	Inferior	Desnutrición crónica con alteración en el crecimiento lineal - desmedro
	Superior	Sin relevancia clínica
Cuadro elaborado a partir de: Surveza, A. & Haua, K. (2010). <i>El ABCD de la Evaluación del Estado de Nutrición</i> . Mc Graw Hill.		

Anexo 3

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Pk0PkKRPvsPiqDGXcDsHfipbYheLigVJ/edit?usp=sharing&ouid=108992892614439058915&rtpof=true&sd=true>

Anexo 4

Cuadro 4 Interpretación de combinación de índices

Combinación de índices		
Peso/edad + Peso/talla o Peso/edad + Peso/talla	Inferior Normal Superior Normal	Peso normal Es importante considerar que el índice p/t tiene mayor sensibilidad y especificidad que p/e, ya que evalúa al niño en relación a si mismo.
Peso/edad + talla/edad	Inferior Normal	Desnutrición o bajo peso
Peso/edad + talla/edad	Superior Normal	Obesidad o sobrepeso
Peso/talla + talla/edad	Inferior Normal	Desnutrición aguda - emaciación
Peso/talla + talla/edad	Superior Normal	Obesidad o sobrepeso
Peso/talla + talla/edad	Normal Superior	Niño grande sin significancia nutricia
Peso/talla + talla/edad	Inferior Inferior	Desnutrición crónica agudizada, estado emaciado y desmedro
Peso/talla + talla/edad	Normal Inferior	Desnutrición crónica desmedro
Cuadro elaborado a partir de: Surveza, A. & Haux, K. (2010). <i>El ABCD de la Evaluación del Estado de Nutrición</i> . Mc Graw Hill.		

Anexo 5

Menu 1						
Platillo	Gpo alimenticio	Eq	Energía	HCO	Proteína	Lípidos
→ Desayuno Leche con galletas marías Rollitos de jamon con queso panela (margarina) Brócoli al vapor Fruta	Verduras	5.2	130	20.8	10.4	–
	Frutas	3.7	222	55.5	–	–
→ C.M. Fruta	Cereal s/g	5	350	75	–	–
	AOA B	5.5	302.5	–	38.5	16.5
→ Comida Arroz (ajo, cebolla, perejil, apio) Caldo de verduras y pollo (papa, calabaza, brócoli, pechuga de pollo) Fruta Agua de jamaica (azucar)	AOA M	1.8	135	–	12.6	9
	LE	2	300	24	18	16
→ C.V. Zanahoria	AG s/p	6	270	–	–	30
	Azúcares s/g	5	200	50	–	–
→ Cena Leche Huevo con verduras (zanahoria, chícharo, papa) Tortilla Fruta	Total		1909 kcal	225.3 g	89.5	71.5 g

Menú 2						
Platillo	Gpo alimenticio	Eq	Energía	HCO	Proteínas	Lípidos
→ Desayuno Leche Atún guisado (jitomate, ajo, cebolla, zanahoria, papa) Galletas saladas Fruta	Verduras	3.9	97.5	15.6	7.8	–
	Fruta	2.2	132	33	–	–
→ C.M. Duraznos en almibar	Cereal s/g	4.7	329	70.5	9.4	–
	Leg	0.4	48	8	3.2	0.4
→ Comida Frijoles de la olla con queso panela (margarina, ajo, cebolla) Bistec en tomate con papa, zanahoria y ejote Tortilla Fruta	AOA MB	5.1	204	–	35.7	5.1
	AOA B	2.5	137.5	–	17.5	7.5
	LE	2	300	24	18	16
→ C.V. Gelatina	AG s/p	7.4	333	–	–	37
→ Cena Leche con galletas de animalitos Calabacitas a la mexicana (ajo, cebolla, margarina, epazote, jitomate) con queso y crema Fruta	Azúcar s/g	8	320	–	–	–
	Total		1901 kcal	231 g	91.6 g	66 g

Anexo 6

Energía total: 1250 kcal Lunes.			
DESAYUNO			
PLATILLO	EQUIVALENTES	INGREDIENTES	CANTIDAD
Hot cakes de avena con fresas rebanadas y brócoli hervido Te de manzanilla	1 C s/g	Avena	½ taza
	0.5 LE	Leche entera	½ taza
	0.5 AOA MB	Clara de huevo	1 pza
	1 AG s/p	Mantequilla	1 ½ cucharadita
	Libres	Vainilla Canela en polvo	Al gusto
	1 F	Fresas	1 taza
	1 V	Brócoli	½ taza
	Libre	Te de manzanilla	1 taza
COLACIÓN MATUTINA			
Sandía con pepino picados	1 F	Sandía	1 taza
	0.5 V	Pepino	½ taza
COMIDA			
Arroz blanco con verduras Albóndigas de res rellenas de queso panela con chayote y zanahoria Melón picado	1 C s/g	Arroz	¼ taza
	0.5 V	Chícharos	20 gr
	1 C s/g	Papa	½ pza
	2 AOA B	Res molida	60 gr
	0.5 AOA MB	Clara de huevo	1 pza
	0.5 AOA B	Queso panela	20 gr
	0.5 V	Chile chipotle	1 pza
	1 V	Jitomate	120 gr
	0.5 V	Chayote Zanahoria	½ taza
	1 AG s/p	Aceite	1 cucharadita
	1 F	Melón picado	1 taza
COLACIÓN VESPERTINA			
Rollito de jamon con queso y aguacate	0.5 AOA B	Jamón de pavo	1 rebanada
	0.5 AOA B	Queso oaxaca lala light	15 gr
	0.5 AG s/p	Aguacate	1 rebanada
CENA			
Leche Sandwich de queso fundido con aguacate Guayaba	1 LE	Leche entera	240 ml
	2 C s/g	Pan	2 pzas
	0.5 AOA B	Queso panela	20 gr
	1 AG s/p	Aguacate	30 g
	1F	Guayaba	3 pzas

Total	1250 kcal	154 g de HCO	66.5 g de Proteína	40 g de Lípidos
% de Adecuación	100 %	98.7 %	105.3 %	95 %

Energía total: 1700 kcal Lunes.			
DESAYUNO			
PLATILLO	EQUIVALENTES	INGREDIENTES	CANTIDAD
Hot cakes de avena con fresas rebanadas y brócoli hervido Te de manzanilla	1 C s/g	Avena	¾ taza
	1 LE	Leche entera	1 taza
	1 AOA MB	Claros de huevo	2 pzas
	2 AG s/p	Mantequilla	3 cucharaditas
	Libres	Vainilla	Al gusto
		Canela en polvo	
	1 F	Fresas	1 taza
	1 V	Brócoli	½ taza
	Libre	Te de manzanilla	1 taza
COLACIÓN MATUTINA			
Sandía con pepino picados	1 F	Sandia	1 taza
	0.5 V	Pepino	½ taza
COMIDA			
Arroz blanco con verduras Albóndigas de res rellenas de queso panela con chayote y zanahoria Melón picado	2 C s/g	Arroz	½ taza
	0.5 V	Chícharos	20 gr
	0.5 C s/g	Papa	½ pza
	2.5 AOA B	Res molida	75 gr
	1 AOA MB	Claros de huevo	2 pzas
	0.5 AOA B	Queso panela	20 gr
		Chile chipotle	1 pza
	0.5 V	Jitomate	120 gr
	1 V	Chayote	½ taza
	0.5 V	Zanahoria	
	1 AG s/p	Aceite	1 cucharadita
	1.5 F	Melón picado	1 ½ taza
COLACIÓN VESPERTINA			
Rollito de jamon con queso y aguacate	1 AOA B	Jamón de pavo	2 rebanadas
	0.5 AOA B	Queso panela	20 gr
	1 AG s/p	Aguacate	⅓ pza
CENA			
Leche Sandwich de queso fundido con aguacate Guayaba	1 LE	Leche entera	240 ml
	2 C s/g	Pan	2 pzas
	1 AOA MB	Queso panela	20 gr
	1 AG s/p		

	1 F	Aguacate	1/3 pza
		Guayaba	3 pzas
Total	1700 kcal 205 g de HCO	87 g de Proteína	58 g de Lípidos
% de Adecuación	100% 96%	102%	101.7%

Energía total: 2000 kcal Lunes			
DESAYUNO			
PLATILLO	EQUIVALENTES	INGREDIENTES	CANTIDAD
Hot cakes de avena con fresa Leche Brócoli	2 C s/g	Avena	3/4 taza
	1 LE	Leche	1 taza
	1 AOA MB	Claras de huevo	2 pzas
	2 AG	Mantequilla	3 cditas
		Vainilla	Al gusto
	1 F	Canela en polvo	
		Fresa rebanada	1 taza
	1 V	Brócoli	1/2 taza
COLACIÓN MATUTINA			
Sandía con pepino	1 F	Sandía picada	1 taza
	0.5 V	Pepino picado	1/2 taza
COMIDA			
Arroz con verduras Albóndigas rellenas de queso panela con chayote y zanahoria Melón picado	3 C s/g	Arroz	3/4 taza
	0.5 V	Chícharos	20 g
	1 C s/g	Papa cocida	1/2 pza
	3 AOA B	Carne molida de res	90 g
	1 AOA MB	Claras de huevo	2 pzas
	0.5 V	Chile chipotle	1 pza
	1 V	Jitomate	120 g
	0.5 V	Chayote Zanahoria	1/2 taza
	1 AOA B	Queso panela	40 g
	2 AG s/p	Aceite	2 cditas
	1.5 F	Melón	1 1/2 taza
COLACIÓN VESPERTINA			
Rollitos de jamon con queso y aguacate	1 AOA B	Jamón de pavo	2 rebanadas
	1 AOA B	Queso oaxaca lala light	30 g
	1 AG s/p	Aguacate	1/3 pza
CENA			

Leche Sandwich de queso fundido con aguacate Guayaba	1 LE		Leche entera	240 ml
	2 C s/g 1 AOA B		Rebanadas de pan	2 rebanadas
	1 AG s/p 1.5 F		Queso panela	40 g
			Aguacate	⅓ pza
			Guayaba	5 pzas
Total	1995 kcal	235 g de HCO	105 g de Proteína	69 g de Lípidos
% de Adecuación	99.7%	94%	105%	102.9%

Energía total: 1250 kcal Martes			
DESAYUNO			
PLATILLO	EQUIVALENTES	INGREDIENTES	CANTIDAD
Omelette con verduras Leche con galletas marías Plátano en rodajas	1 AOA M	Huevo	1 pza
	0.5 V	Espinaca Champiñones	½ taza
	0.5 V	Cebolla Jitomate	½ taza
	1 AG	Aceite	1 cucharadita
	1 LE	Leche	240 ml
	1 C s/g	Galletas marías	5 pzas
	1 F	Plátano	½ pza
COLACIÓN MATUTINA			
Jícama picada con limón	1 V	Jícama picada	½ taza
	Libre	Limón	Gotas
COMIDA			
Sopa de moño Milanesas de atún con brócoli y zanahoria Sandía picada	1.5 C s/g	Sopa	¾ taza
	2 AOA MB	Atún en agua drenado	⅔ lata
	1 C s/g	Pan molido	8 cucharaditas
	0.5 AOA MB	Clara de huevo	1 pza
	1 AG s/p	Aceite	1 cucharadita
	0.5 V	Brócoli	¼ taza
	0.5 V	Zanahoria	¼ taza
	1 F	Sandía picada	1 taza
COLACIÓN VESPERTINA			
Palomitas caseras	0.5 C s/g	Palomitas	1 ½ tazas
CENA			
Leche con galletas marías Fajitas de pollo a la mexicana Manzana	1 LE	Leche entera	240 ml
	1 C s/g	Galletas marías	5 pzas
	1 AOA MB	Fajitas de pollo	30 g

	0.5 V	Jitomate	½ taza	
	1 AG s/p 1 F	Cebolla		
		Aceite	1 cucharadita	
		Manzana	1 pza	
Total	1267.5 kcal	158 g de HCO	66.5 g de Proteína	39.5 g de Lípidos
% de Adecuación	101.4 %	101.2%	105.5%	94%

Energía total: 1700 kcal Martes			
DESAYUNO			
PLATILLO	EQUIVALENTES	INGREDIENTES	CANTIDAD
Omelette con verduras Leche con galletas marías Plátano en rodajas	2 AOA M	Huevo	2 pzas
	0.5 V	Espinaca	¼ taza
	0.5 V	Champiñones	¼ taza
	0.5 V	Cebolla	½ taza
		Jitomate	
	1 AG	Aceite	1 cucharadita
	1 LE	Leche	½ taza
	1 C s/g	Galletas marías	5 pzas
	2 F	Plátano	1 pza
COLACIÓN MATUTINA			
Jícama picada con limón	1 V	Jícama picada	½ taza
	Libre	Limón	Gotas
COMIDA			
Sopa de moño Milanesas de atún con brócoli y zanahoria Sandía picada	2.5 C s/g	Sopa	¾ taza
	2.5 AOA MB	Atún en agua drenado	83 g
	0.5 C s/g	Pan molido	4 cucharaditas
	0.5 AOA MB	Clara de huevo	1 pza
	2 AG s/p	Aceite	2 cucharaditas
	0.5 V	Brócoli	¼ taza
	0.5 V	Zanahoria	¼ taza
	1.5 F	Sandía picada	1 ½ taza
COLACIÓN VESPERTINA			
Palomitas caseras	1 C s/g	Palomitas	2 ½ tazas
CENA			
Leche con galletas marías Fajitas de pollo a la mexicana	1 LE	Leche entera	240 ml
	1 C s/g 2 AOA MB	Galletas marías	5 pzas

Manzana	0.5 V 1 AG s/p 1.5 F	Fajitas de pollo	60 g	
		Jitomate	½ taza	
		Cebolla	1 cucharadita	
		Aceite	1 ½ pza	
Total	1695 kcal	205 g de HCO	87 g de Proteína	56 g de Lípidos
% de Adecuación	99.7%	96.2%	102.3%	98.2%

Energía total: 2000 kcal Martes			
DESAYUNO			
PLATILLO	EQUIVALENTES	INGREDIENTES	CANTIDAD
Omelette con verduras Leche con galletas marías Plátano en rodajas	2 AOA M	Huevo	2 pzas
	0.5 V	Espinaca	¼ taza
	0.5 V	Champiñones	¼ taza
	0.5 V	Cebolla	¼ taza
	0.5V	Jitomate	½ taza
	2 AG	Aceite	2 cucharaditas
	1 LE	Leche	240 ml
	1.5 C s/g	Galletas marías	8 pzas
	2 F	Plátano	1 pza
COLACIÓN MATUTINA			
Jícama picada con limón	1 V	Jícama picada	½ taza
	Libre	Limón	Gotas
COMIDA			
Sopa de moño Milanesas de atún con brócoli y zanahoria Sandía picada	3 C s/g	Sopa	1 ½ taza
	3 AOA MB	Atún en agua drenado	1 lata
	1 C s/g	Pan molido	8 cucharaditas
	1 AOA MB	Claros de huevo	2 pzas
	2 AG s/p	Aceite	2 cucharaditas
	0.5 V	Brócoli	¼ taza
	0.5 V	Zanahoria	¼ taza
	1.5 F	Sandía picada	1 ½ taza
COLACIÓN VESPERTINA			
Palomitas caseras	1 C s/g	Palomitas	2 ½ tazas
CENA			

Leche con galletas marías Fajitas de pollo a la mexicana Manzana	1 LE	Leche entera	240 ml	
	1.5 C s/g	Galletas marías	7 pzas	
	1 AOA MB	Fajitas de pollo	40 g	
	0.5 V	Jitomate	60 g	
		Cebolla	¼ taza	
	2 AG s/p	Aceite	2 cucharaditas	
	1.5 F	Manzana	1 ½ pza	
Total	1985 kcal	239 g de HCO	107 g de Proteína	63 g de Lípidos
% de Adecuación	99.2%	95.6%	107%	94%

Energía total: 1250 kcal Miércoles			
DESAYUNO			
PLATILLO	EQUIVALENTES	INGREDIENTES	CANTIDAD
Leche con pan tostado con mantequilla Caldo de pollo con chayote y zanahoria Guayaba	1 LE	Leche	240 ml
	1 C s/g	Pan tostado	1 rebanada
	1 AG s/p	Mantequilla	1 ½ cucharadita
	2 AOA MB	Pollo deshebrado	½ taza
	0.5 V	Chayote	½ taza
		Zanahoria	
	1 F	Guayaba	3 pzas
COLACIÓN MATUTINA			
Pepino picado con limón	0.5 V	Pepino picado	½ taza
	Libre	Limón	Gotas
COMIDA			
Arroz con chícharos y ejotes Picadillo de res con papa y zanahoria Mango	1.5 C s/g	Arroz	½ taza
	0.5 V	Chícharos	½ taza
		Ejotes	
	2 AOA B	Molida de res	60 g
	0.5 C s/g	Papa	½ pza
	0.5 V	Zanahoria	½ taza
		Jitomate	
	2 AG s/p	Aceite	2 cucharaditas
	1 F	Mango	1 pza
COLACIÓN VESPERTINA			
Jícama picada con limón	1 V	Jícama	½ taza
CENA			

Leche con galletas de animalitos Quesadilla Manzana	1 LE	Leche entera	240 ml	
	1 C s/g	Galletas animalitos	6 pzas	
	1 C s/g	Tortilla	1 pza	
	0.5 AOA B	Queso panela	20 g	
	1 F	Manzana	1 pza	
Total	1257.5 kcal	156 g de HCO	65.5 g de Proteína	40.5 g de Lípidos
% de Adecuación	100.6%	100%	103.9%	96.4%

Energía total: 1700 kcal Miércoles			
DESAYUNO			
PLATILLO	EQUIVALENTES	INGREDIENTES	CANTIDAD
Leche con pan tostado con mantequilla Caldo de pollo con chayote y zanahoria Guayaba	1 LE	Leche	240 ml
	1 C s/g	Pan tostado	1 rebanada
	2 AG s/p	Mantequilla	3 cucharaditas
	3 AOA MB	Pollo deshebrado	$\frac{3}{4}$ taza
	0.5 V	Chayote	$\frac{1}{2}$ taza
	1 F	Zanahoria	$\frac{1}{2}$ taza
		Guayaba	3 pzas
COLACIÓN MATUTINA			
Pepino picado con limón	1 V	Pepino picado	1 taza
	Libre	Limón	Gotas
COMIDA			
Arroz con chícharos y ejotes Picadillo de res con papa y zanahoria Mango	2 C s/g	Arroz	$\frac{1}{2}$ taza
	0.5 V	Chícharos	$\frac{1}{4}$ taza
	0.5V	Ejotes	$\frac{1}{4}$ taza
	3.5 AOA B	Molida de res	105 g
	1 C s/g	Papa	1 pza
	0.5 V	Zanahoria	$\frac{1}{2}$ taza
	3 AG s/p	Jitomate	$\frac{1}{2}$ taza
	2 F	Aceite	3 cucharaditas
		Mango	1 $\frac{1}{2}$ pza
COLACIÓN VESPERTINA			

Jícama picada con limón	1 V	Jícama	½ taza
CENA			
Leche con galletas de animalitos Quesadilla Manzana	1 LE	Leche entera	240 ml
	1 C s/g	Galletas animalitos	6 pzas
	1 C s/g	Tortilla	1 pza
	1 AOA B	Queso panela	40 g
	1.5 F	Manzana	1 ½ pza
Total	1712.5 kcal	205 g de HCO	90.5 g de Proteína 57.5 g de Lípidos
% de Adecuación	100.7%	96.2%	106.4% 100.8%

Energía total: 2000 kcal Miércoles			
DESAYUNO			
PLATILLO	EQUIVALENTES	INGREDIENTES	CANTIDAD
Leche con pan tostado con mantequilla Caldo de pollo con chayote y zanahoria Guayaba	1 LE	Leche	240 ml
	2 C s/g	Pan tostado	1 rebanada
	3 AG s/p	Mantequilla	4 cucharaditas
	3.5 AOA MB	Pollo deshebrado	¾ taza
	0.5 V	Chayote Zanahoria	½ taza
	1.5 F	Guayaba	5 pzas
COLACIÓN MATUTINA			
Pepino picado con limón	1 V	Pepino picado	1 taza
	Libre	Limón	Gotas
COMIDA			
Arroz con chícharos y ejotes Picadillo de res con papa y zanahoria Mango	2 C s/g	Arroz	½ taza
	0.5 V	Chícharos	¼ taza
	0.5V	Ejotes	¼ taza
	4 AOA B	Molida de res	120 g
	0.5 C s/g	Papa	½ pza
	0.5 V	Zanahoria Jitomate	½ taza
	3 AG s/p	Aceite	3 cucharaditas

	2 F	Mango	1 ½ pza
COLACIÓN VESPERTINA			
Jícama picada con limón	1 V	Jícama	½ taza
CENA			
Leche con galletas de animalitos Quesadilla Manzana	1 LE	Leche entera	240 ml
	1 C s/g	Galletas animalitos	6 pzas
	2 C s/g	Tortilla	2 pzas
	1.5 AOA B	Queso panela	60 g
	1.5 F	Manzana	1 ½ pza
Total	2000 kcal	235 g de HCO	108.5 g de Proteína 67.5 g de Lípidos
% de Adecuación	100%	94%	108.5% 100.7%

Energía total: 1250 kcal Jueves			
DESAYUNO			
PLATILLO	EQUIVALENTES	INGREDIENTES	CANTIDAD
Leche Molletes con pico de gallo Pera	1 LE	Leche	240 ml
	1.5 C s/g	Bolillo	½ pza
	0.5 Leg	Frijoles molidos	37 g
	0.5 V	Jitomate	60 g
	0.5 V	Cebolla	¼ taza
	1 AG s/p	Aguacate	⅓ pza
	1 AG s/p	Aceite	1 cucharadita
	1 F	Pera mantequilla	½ pza
COLACIÓN MATUTINA			
Jícama picada con limón	1 V	Jícama picada	½ taza
	Libre	Limón	Gotas
COMIDA			
Sopa de codito en jitomate	1.5 C s/g	Sopa de codito	¾ taza
	2 AOA MB	Pollo molido	60 g

Albóndigas de pollo con elotitos cambray Fresas	0.5 V	Elotitos cambray	4 pzas	
	0.5 V	Chile chipotle	1 pza	
	0.5 V	Jitomate	60 g	
	0.5 AOA MB 1 AG s/p	Clara de huevo	1 pza	
		Aceite	1 cucharadita	
		0.5 F	Fresas rebanadas	½ taza
COLACIÓN VESPERTINA				
Yogurt con plátano	1 LE	Yogurt	1 taza	
	1 F	Plátano	½ pza	
CENA				
Te de hierbabuena con galletas marías Quesadilla Melón picado	Libre	Te de hierbabuena	1 taza	
	1 C s/g	Galletas marías	5 pzas	
	1 C s/g	Tortilla	1 pza	
	1 AOA B 1 AG s/p 1 F	Queso oaxaca lala light	30 g	
		Aceite	1 cucharadita	
		Melón picado	½ taza	
Total	1265 kcal	158.5 g de HCO	61.5 g de Proteína	42 g de Lípidos
% de Adecuación	101.2%	101.6%	97.6%	100%

Energía total: 1700 kcal Jueves			
DESAYUNO			
PLATILLO	EQUIVALENTES	INGREDIENTES	CANTIDAD
Leche Molletes con pico de gallo Pera	1 LE	Leche	240 ml
	1.5 C s/g	Bolillo	½ pza
	1 Leg	Frijoles molidos	73 g
	0.5 V	Jitomate	60 g
	0.5 V	Cebolla	¼ taza
	1 AG s/p	Aguacate	⅓ pza
	1.5 AG s/p	Aceite	1 ⅓ cucharadita
	1 F	Pera mantequilla	½ pza
COLACIÓN MATUTINA			
Jícama picada con limón	1.5 V	Jícama picada	¾ taza
	Libre	Limón	Gotas
COMIDA			

Sopa de codito en jitomate Albóndigas de pollo con elotitos cambray Fresas	1.5 C s/g	Sopa de codito	¾ taza
	3 AOA MB 0.5 V 0.5 V 1 V 1 AOA MB 2 AG s/p 1 F	Pollo molido	90 g
		Elotitos cambray	4 pzas
		Chile chipotle	1 pza
		Jitomate	120 g
		Claras de huevo	2 pzas
		Aceite	2 cucharaditas
		Fresas rebanadas	1 taza
COLACIÓN VESPERTINA			
Yogurt con plátano	1 LE 1 F	Yogurt	1 taza
		Plátano	½ pza
CENA			
Te de hierbabuena con galletas marías Quesadillas Melón picado	Libre	Te de hierbabuena	1 taza
	1 C s/g 2 C s/g 2 AOA B 1 AG s/p 1 F	Galletas marías	5 pzas
		Tortillas	2 pzas
		Queso oaxaca lala light	60 g
		Aceite	1 cucharadita
		Melón picado	1 taza
Total	1710 kcal 212 g de HCO	89 g de Proteína	54.5 g de Lípidos
% de Adecuación	100.5% 99.5%	104.7%	95.6%

Energía total: 2000 kcal Jueves			
DESAYUNO			
PLATILLO	EQUIVALENTES	INGREDIENTES	CANTIDAD
Leche Molletes con pico de gallo Pera	1 LE	Leche	240 ml
	2 C s/g	Bolillo	¾ pza
	1 Leg	Frijoles molidos	73 g
	0.5 V	Jitomate	60 g
	0.5 V	Cebolla	¼ taza
	1 AG s/p	Aguacate	⅓ pza
	1.5 AG s/p	Aceite	1 ⅓ cucharadita
	1 F	Pera mantequilla	½ pza
COLACIÓN MATUTINA			
Jícama picada con limón	1.5 V	Jícama picada	¾ taza

	Libre	Limón	Gotas	
COMIDA				
Sopa de codito en jitomate Albóndigas de pollo con elotitos cambray Fresas	1.5 C s/g	Sopa de codito	¾ taza	
	3 AOA MB 0.5 V 0.5 V 1 V 1 AOA MB 2 AG s/p	Pollo molido	90 g	
		Elotitos cambray	4 pzas	
		Chile chipotle	1 pza	
		Jitomate	120 g	
		Claras de huevo	2 pzas	
		Aceite	2 cucharaditas	
	1 F	Fresas rebanadas	1 taza	
COLACIÓN VESPERTINA				
Yogurt con plátano	1 LE 2 F	Yogurt	1 taza	
		Plátano	1 pza	
CENA				
Te de hierbabuena con galletas marías Quesadillas Melón picado	Libre	Te de hierbabuena	1 taza	
	1 C s/g 3 C s/g 3 AOA B 2 AG s/p 1 F	Galletas marías	5 pzas	
		Tortillas	3 pzas	
		Queso oaxaca lala light	90 g	
		Aceite	2 cucharaditas	
		Melón picado	1 taza	
Total	2017.5 kcal	255 g de HCO	102.5 g de Proteína	63 g de Lípidos
% de Adecuación	100.8%	102%	102.5%	94%

Energía total: 1250 kcal Viernes			
DESAYUNO			
PLATILLO	EQUIVALENTES	INGREDIENTES	CANTIDAD
Leche con galletas de animalitos Carne molida con brócoli y jitomate picado Mandarina en gajos	1 LE	Leche	240 ml
	1 C s/g	Galletas	6 pzas
	1 AOA B	Molida de res	30 g
	0.5 V	Jitomate	60 g
	0.5 V	Brócoli	¼ taza
	1.5 AG s/p	Aceite	1 ½ cucharadita
	1 F	Mandarina	2 pzas
COLACIÓN MATUTINA			

Palomitas caseras	0.5 C	Palomitas	1 ½ taza	
COMIDA				
Arroz con chicharos y zanahoria Mini pizzas de pollo Pera rebanada	1 C s/g	Arroz	¼ taza	
	0.5 V	Chícharos Zanahoria	½ taza	
	1.5 C s/g	Pan de caja	1 ½ pzas	
	0.5 V	Puré de tomate	¼ taza	
	1.5 AOA B	Queso oaxaca lala light	45 g	
	0.5 V	Espinaca Cebolla	½ taza	
		Pechuga de pollo	30 g	
	1 AOA MB 1 AG s/p 1 F	Aguacate	⅓ pza	
		Pera rebanada	½ pza	
COLACIÓN VESPERTINA				
Paleta de hielo de mango con chamoy	1 F	Mango	1 pza	
		Agua	Al gusto	
		Chamoy sin azúcar	Al gusto	
CENA				
Leche con pan tostado con aguacate y queso Jícama picada	1 LE	Leche	1 taza	
	1 C s/g	Pan tostado	1 pza	
	1 AG s/p	Aguacate	⅓ pza	
	0.5 AOA B	Queso panela	20 g	
	0.5 F	Jícama	¼ taza	
Total	1267.5 kcal	156 g de HCO	62 g de Proteína	43.5 g de Lípidos
% de Adecuación	101.4%	100%	98.4%	103.5%

Energía total: 1700 kcal Viernes			
DESAYUNO			
PLATILLO	EQUIVALENTES	INGREDIENTES	CANTIDAD
Leche con galletas de animalitos Carne molida con brócoli y jitomate picado Mandarina en gajos	1 LE	Leche	240 ml
	1 C s/g	Galletas	6 pzas
	2 AOA B	Molida de res	60 g
	0.5 V	Jitomate	60 g
	1 V	Brócoli	½ taza
	2 AG s/p	Aceite	2 cucharaditas
	2 F	Mandarina	3 pzas

COLACIÓN MATUTINA				
Palomitas caseras	1 C	Palomitas	2 ½ tazas	
COMIDA				
Arroz con chicharos y zanahoria Mini pizzas de pollo Pera rebanada	1.5 C s/g	Arroz	½ taza	
	0.5 V	Chicharos Zanahoria	½ taza	
	2 C s/g	Pan de caja	2 pzas	
	0.5 V	Puré de tomate	¼ taza	
	2 AOA B	Queso oaxaca lala light	60 g	
	0.5 V	Espinaca Cebolla	½ taza	
		Pechuga de pollo	60 g	
	2 AOA MB 2 AG s/p	Aguacate	⅔ pza	
	2 F	Pera rebanada	1 pza	
COLACIÓN VESPERTINA				
Paleta de hielo de mango con chamoy	2 F	Mango	2 pzas	
		Agua	Al gusto	
		Chamoy sin azúcar	Al gusto	
CENA				
Leche con pan tostado con aguacate y queso Jícama picada	1 LE	Leche	1 taza	
	1 C s/g	Pan tostado	5 pzas	
	1 AG s/p	Aguacate	3 pzas	
	1 AOA B	Queso panela	40 g	
	1 F	Jícama	½ taza	
Total	1705 kcal	205 g de HCO	88 g de Proteína	58 g de Lípidos
% de Adecuación	100.2%	96.2%	103.5%	101.7%

Energía total: 2000 kcal Viernes			
DESAYUNO			
PLATILLO	EQUIVALENTES	INGREDIENTES	CANTIDAD
Leche con galletas de animalitos Carne molida con brócoli y jitomate picado Mandarina en gajos	1 LE	Leche	240 ml
	1 C s/g	Galletas	6 pzas
	3 AOA B	Molida de res	90 g
	0.5 V	Jitomate	60 g
	1 V	Brócoli	½ taza

	2 AG s/p 1.5 F	Aceite	2 cucharaditas	
		Mandarina	3 pzas	
COLACIÓN MATUTINA				
Palomitas caseras	1 C	Palomitas	2 ½ tazas	
COMIDA				
Arroz con chicharos y zanahoria Mini pizzas de pollo Pera rebanada	2 C s/g	Arroz	½ taza	
	0.5 V	Chícharos Zanahoria	½ taza	
	3 C s/g	Pan de caja	3 pzas	
	1 V	Puré de tomate	½ taza	
	2 AOA B	Queso oaxaca lala light	60 g	
	1 V	Espinaca Cebolla	1 taza	
	3 AOA MB	Pechuga de pollo	90 g	
	2.5 AG s/p	Aguacate	⅔ pza	
	2 F	Pera rebanada	1 pza	
COLACIÓN VESPERTINA				
Paleta de hielo de mango con chamoy	1.5 F	Mango	1 ½ pzas	
		Agua	Al gusto	
		Chamoy sin azúcar	Al gusto	
CENA				
Leche con pan tostado con aguacate y queso Jícama picada	1 LE	Leche	1 taza	
	1 C s/g	Pan tostado	5 pzas	
	1 AG s/p	Aguacate	3 pzas	
	1 AOA B	Queso panela	40 g	
	1 F	Jícama	½ taza	
Total	1982.5 kcal	239 g de HCO	107 g de Proteína	64.5 g de Lípidos
% de Adecuación	99.1%	95.6%	107%	92.6%

Energía total: 1250 kcal Sábado			
DESAYUNO			
PLATILLO	EQUIVALENTES	INGREDIENTES	CANTIDAD
Leche Pan tostado con aguacate, huevo	1 LE 1 C s/g	Leche	240 ml
		Pan tostado	1 pza

revuelto con brocoli y chayote al vapor Piña picada	1 AG s/p 1 AOA M	Aguacate	⅓ pza	
	0.5 V 1 AG s/p 1 F	Huevo	1 pza	
		Brócoli Chayote	½ taza	
		Aceite	1 cucharadita	
		Piña	¾ taza	
COLACIÓN MATUTINA				
Mango con jícama picada	1 F 0.5 V	Mango	1 pza	
		Jícama	¼ taza	
COMIDA				
Pasta con pollo, crema y champiñones Galletas saladas Melón picado	1 C s/g	Pasta	½ taza	
	1.5 AOA MB 1 AG s/p 1 V 0.5 C s/g 1 F	Pollo en cuadritos	45g	
		Crema	1 cucharada	
		Champiñones	½ taza	
		Galletas saladas	2 pzas	
		Melón picado	1 taza	
COLACIÓN VESPERTINA				
Quesadilla de pollo con queso	1 C s/g 0.5 AOA MB	Tortilla	1 pza	
	1 AOA B	Pechuga de pollo	15 g	
		Queso oaxaca lala light	30 g	
CENA				
Cereal con leche Tostada de nopales a la mexicana	1 LE	Leche	1 taza	
	1 C s/g 0.5 C s/g 0.5 V 0.5 V	Cereal	¾ taza	
		Tostada de maíz horneada	1 pza	
		Nopales	½ taza	
		Jitomate Cebolla	½ taza	
Total	1250 kcal	156 g de HCO	62 g de Proteína	41 g de Lípidos
% de Adecuación	100%	100%	98.4%	97.6%

Energía total: 1700 kcal Sábado

DESAYUNO			
PLATILLO	EQUIVALENTES	INGREDIENTES	CANTIDAD

Leche Pan tostado con aguacate, huevo revuelto con brocoli y chayote al vapor Piña picada	1 LE 2 C s/g 1.5 AG s/p 2 AOA M 0.5 V 1 AG s/p 1.5 F	Leche	240 ml	
		Pan tostado	2 pzas	
		Aguacate	Más de ⅓ pza	
		Huevo	2 pzas	
		Brócoli Chayote	½ taza	
		Aceite	1 cucharadita	
		Piña	1 taza	
COLACIÓN MATUTINA				
Mango con jícama picada	1 F 1 V	Mango	1 pza	
		Jícama	½ taza	
COMIDA				
Pasta con pollo, crema y champiñones Galletas saladas Melón picado	1.5 C s/g 2 AOA MB 2 AG s/p 1 V 1 C s/g 1.5 F	Pasta	¾ taza	
		Pollo en cuadritos	60 g	
		Crema	2 cucharadas	
		Champiñones	½ taza	
		Galletas saladas	4 pzas	
		Melón picado	1 ½ taza	
COLACIÓN VESPERTINA				
Quesadilla de pollo con queso	1 C s/g 1 AOA MB 2 AOA B	Tortilla	1 pza	
		Pechuga de pollo	30 g	
		Queso oaxaca lala light	60 g	
CENA				
Cereal con leche Tostada de nopales a la mexicana	1 LE 1 C s/g 0.5 C s/g 0.5 V 1 V	Leche	1 taza	
		Cereal	¾ taza	
		Tostada de maíz horneada	1 pza	
		Nopales	½ taza	
		Jitomate Cebolla	¾ taza	
Total	1712.5 kcal	205 g de HCO	89 g de Proteína	57.5 g de Lípidos
% de Adecuación	100.7%	96.2%	104.7%	100.8%

Energía total: 2000 kcal Sábado				
DESAYUNO				
PLATILLO	EQUIVALENTES	INGREDIENTES	CANTIDAD	
Leche Pan tostado con aguacate, huevo revuelto con brocoli y chayote al vapor Piña picada	1 LE	Leche	240 ml	
	2 C s/g	Pan tostado	2 pzas	
	2 AG s/p	Aguacate	½ pza	
	2 AOA M	Huevo	2 pzas	
	0.5 V	Brócoli Chayote	½ taza	
	1 AG s/p	Aceite	1 cucharadita	
	2 F	Piña	1 ½ taza	
COLACIÓN MATUTINA				
Mango con jícama picada	1 F	Mango	1 pza	
	1 V	Jícama	½ taza	
COMIDA				
Pasta con pollo, crema y champiñones Galletas saladas Melón picado	2 C s/g	Pasta	1 taza	
	2.5 AOA MB	Pollo en cuadritos	75 g	
	3 AG s/p	Crema	3 cucharadas	
	1 V	Champiñones	½ taza	
	1 C s/g	Galletas saladas	4 pzas	
	1.5 F	Melón picado	1 ½ taza	
COLACIÓN VESPERTINA				
Quesadilla de pollo con queso	2 C s/g	Tortilla	2 pzas	
	2 AOA MB	Pechuga de pollo	60 g	
	2 AOA B	Queso oaxaca lala light	60 g	
CENA				
Cereal con leche Tostada de nopales a la mexicana	1 LE	Leche	1 taza	
	1 C s/g	Cereal	¾ taza	
	1 C s/g	Tostada de maíz horneada	2 pzas	
	0.5 V	Nopales	½ taza	
	1 V	Jitomate Cebolla	¾ taza	
Total	2010 kcal	242.5 g de HCO	103.5 g de Proteína	66.5 g de Lípidos
% de Adecuación	100.5%	97%	103.5%	99.2%

Energía total: 1250 kcal Domingo				
DESAYUNO				
PLATILLO	EQUIVALENTES	INGREDIENTES	CANTIDAD	
Leche con galletas marías Huevo con ejotes Sandia picada	1 LE	Leche	240 ml	
	1 C s/g	Galletas marías	5 pzas	
	1 AOA M	Huevo	1 pza	
		Ejotes	¼ taza	
	0.5 V	Aceite	1 cucharadita	
	1 AG s/p 1 F	Sandia	1 taza	
COLACIÓN MATUTINA				
Yogurt con fresas	1 LE	Yogurt	1 taza	
	0.5 F	Fresas rebanadas	½ taza	
COMIDA				
Arroz con pimiento morrón y zanahoria Mini burritos de pollo con champiñones, aguacate, cebolla y pimiento Uvas rebanadas	1 C s/g	Arroz	¼ taza	
	0.5 V	Pimiento morrón Zanahoria	½ taza	
		Tortilla de maíz	2 pzas	
	2 C s/g 0.5 Leg	Frijoles	¼ taza	
	1 AOA MB	Pechuga de pollo	30 g	
		Aguacate	⅓ pza	
	1 AG s/p	Champiñones	¼ taza	
	0.5 V 0.5 V	Cebolla Pimiento rojo	½ taza	
	1 F	Uvas verdes	1 taza	
COLACIÓN VESPERTINA				
Melón con jícama	0.5 F	Melón picado	½ taza	
	0.5 V	Jícama picada	¼ taza	
CENA				
Te de manzanilla Quesadillas con pico de gallo y aguacate	Libre	Te de manzanilla	1 taza	
	1 C s/g 1 AOA B	Tortilla de maíz	1 pza	
		Queso oaxaca lala light	30 g	
	1 AG s/p	Aguacate	⅓ pza	
	0.5 V	Jitomate Cebolla	½ taza	
Total	1270 kcal	166 g de HCO	59 g de Proteína	40.5 g de Lípidos
% de Adecuación	101.6%	106.4%	93.6%	96.4%

Energía total: 1700 kcal Domingo				
DESAYUNO				
PLATILLO	EQUIVALENTES	INGREDIENTES	CANTIDAD	
Leche con galletas marías Huevo con ejotes Sandía picada	1 LE	Leche	240 ml	
	1 C s/g	Galletas marías	5 pzas	
	2 AOA M	Huevo	2 pzas	
	1 V	Ejotes	½ taza	
	2 AG s/p	Aceite	2 cucharaditas	
	1 F	Sandía	1 taza	
COLACIÓN MATUTINA				
Yogurt con fresas	1 LE	Yogurt	1 taza	
	0.5 F	Fresas rebanadas	½ taza	
COMIDA				
Arroz con pimiento morrón y zanahoria Mini burritos de pollo con champiñones, aguacate, cebolla y pimiento Uvas rebanadas	2 C s/g	Arroz	½ taza	
	0.5 V	Pimiento morrón Zanahoria	½ taza	
	2 C s/g	Tortilla de maíz	2 pzas	
	1 Leg	Frijoles	½ taza	
	2 AOA MB	Pechuga de pollo	60 g	
	1 AG s/p	Aguacate	⅓ pza	
	0.5 V	Champiñones	¼ taza	
	0.5 V	Cebolla Pimiento rojo	½ taza	
	1 F	Uvas verdes	1 taza	
COLACIÓN VESPERTINA				
Melón con jícama	0.5 F	Melón picado	½ taza	
	1 V	Jícama picada	½ taza	
CENA				
Te de manzanilla Quesadillas con pico de gallo y aguacate	Libre	Te de manzanilla	1 taza	
	2 C s/g	Tortilla de maíz	2 pzas	
	2 AOA B	Queso oaxaca lala light	60 g	
	1 AG s/p	Aguacate	⅓ pza	
	0.5 V	Jitomate Cebolla	½ taza	
Total	1710 kcal	210 g de HCO	90 g de Proteína	55 g de Lípidos
% de Adecuación	100.5%	98.5%	105.8%	96.4%

Energía total: 1700 kcal Domingo

DESAYUNO

PLATILLO	EQUIVALENTES	INGREDIENTES	CANTIDAD
Leche con galletas marías Huevo con ejotes Sandia picada	1 LE	Leche	240 ml
	1 C s/g	Galletas marías	5 pzas
	2 AOA M	Huevo	2 pzas
	1 V	Ejotes	½ taza
	2 AG s/p	Aceite	2 cucharaditas
	1 F	Sandia	1 taza

COLACIÓN MATUTINA

Yogurt con fresas	1 LE	Yogurt	1 taza
	0.5 F	Fresas rebanadas	½ taza

COMIDA

Arroz con pimiento morrón y zanahoria Mini burritos de pollo con champiñones, aguacate, cebolla y pimiento Uvas rebanadas	2 C s/g	Arroz	½ taza
	0.5 V	Pimiento morrón Zanahoria	½ taza
	2 C s/g	Tortilla de maíz	2 pzas
	1 Leg	Frijoles	½ taza
	2 AOA MB	Pechuga de pollo	60 g
	1 AG s/p	Aguacate	⅓ pza
	0.5 V	Champiñones	¼ taza
	0.5 V	Cebolla Pimiento rojo	½ taza
	1 F	Uvas verdes	1 taza

COLACIÓN VESPERTINA

Melón con jícama	0.5 F	Melón picado	½ taza
	1 V	Jícama picada	½ taza

CENA

Te de manzanilla Quesadillas con pico de gallo y aguacate	Libre	Te de manzanilla	1 taza
	2 C s/g	Tortilla de maíz	2 pzas
	2 AOA B	Queso oaxaca lala light	60 g
	1 AG s/p	Aguacate	⅓ pza
	0.5 V	Jitomate Cebolla	½ taza

Energía total: 2000 kcal Domingo			
DESAYUNO			
PLATILLO	EQUIVALENTES	INGREDIENTES	CANTIDAD
Leche con galletas marías Huevo con ejotes Sandía picada	1 LE	Leche	240 ml
	1 C s/g	Galletas marías	5 pzas
	2 AOA M	Huevo	2 pzas
	1 V	Ejotes	½ taza
	3 AG s/p	Aceite	3 cucharaditas
	1 F	Sandía	1 taza
COLACIÓN MATUTINA			
Yogurt con fresas	1 LE	Yogurt	1 taza
	1 F	Fresas rebanadas	1 taza
COMIDA			
Arroz con pimiento morrón y zanahoria Mini burritos de pollo con champiñones, aguacate, cebolla y pimiento Uvas rebanadas	3 C s/g	Arroz	¾ taza
	0.5 V	Pimiento morrón Zanahoria	½ taza
	3 C s/g	Tortilla de maíz	3 pzas
	1 Leg	Frijoles	½ taza
	3 AOA MB	Pechuga de pollo	90 g
	1.5 AG s/p	Aguacate	Más de ⅓ pza
	0.5 V	Champiñones	¼ taza
	0.5 V	Cebolla Pimiento rojo	½ taza
	1 F	Uvas verdes	1 taza
COLACIÓN VESPERTINA			
Melón con jícama	1 F	Melón picado	1 taza
	1 V	Jícama picada	½ taza
CENA			
Te de manzanilla Quesadillas con pico de gallo y aguacate	Libre	Te de manzanilla	1 taza
	2 C s/g	Tortilla de maíz	2 pzas
	2 AOA B	Queso oaxaca lala light	60 g
	1,5 AG s/p	Aguacate	Más de ⅓ pza
	0.5 V	Jitomate Cebolla	½ taza
Total	2040 kcal	255 g de HCO	101 g de Proteína 66 g de Lípidos
% de Adecuación	102%	102%	101% 98.5%

Anexo 7

Plática sobre el “Plato del Bien Comer”



Anexo 8

Actividad con memorama



Anexo 9

Actividad con cajas ilustrativas

