



Programa de Alimentación Escolar Modalidad Caliente





Presentación

Presentación

Los menús cíclicos contenidos en el presente manual, se encuentran alineados estrictamente con los insumos alimenticios que conforman la canasta alimentaria, con la finalidad de preparar menús saludables, reducir el consumo de productos con sellos de advertencia y fomentar la combinación de cereales con leguminosas para mejorar el aprovechamiento de las proteínas de los insumos alimenticios de la canasta alimentaria.

La canasta alimentaria esta conformada por insumos alimenticios (perecederos y no perecederos) que cumplen con los Criterios de Calidad Nutricia establecidos en la EIASADC 2026 y con pertinencia cultural de las personas beneficiarias, con los cuales se conforman **20 menús cíclicos dirigidos a niñas, niños y adolescentes**, para promover una alimentación correcta. Tomando en cuenta:

- Guías Alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2025.
- Ley General de Alimentación Adecuada y Sostenible.
- Dieta de la milpa

Los menús cíclicos **cubren el 25% de los requerimientos diarios individuales** y se diseñan considerando:

- Bebida: agua y/o leche descremada.
- Platillo fuerte.
- Fruta fresca de temporada.

El servicio de desayunos aplica de acuerdo con el calendario de operación del servicio alimentario, mismo que se encuentra en los anexos del presente manual.

Los **20 menús cíclicos** deberán ser **utilizados dentro de los espacios alimentarios**, además de **exhibir el menú** que se prepara **diariamente**.

Se recomienda integrar equipos de trabajo para generar mayor participación comunitaria.

¡Recordar que la canasta alimentaria para este programa, deberá consumirse en forma de ración, tanto en las escuelas como en los espacios donde se preparen alimentos, como comedores comunitarios entre otros!.

La **adquisición de los insumos alimenticios** es responsabilidad compartida entre el DIF Estatal, madres, padres de familia, tutoras o tutores, el cual es importante para que las personas beneficiarias reciban el menú completo; en el siguiente cuadro, se indica quien es responsable de adquirir cada insumo alimenticio, según el tipo de recurso con el que se adquiere:

RECURSO FAM-AS	DIF ESTATAL
	Insumos alimenticios: No Perecederos
	Insumos alimenticios: Perecederos
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Verdura fresca: ejote, calabacita, chayote, jitomate, pepino, coliflor, zanahoria, brócoli y jícama*. ▪ Fruta fresca: plátano*.

* Conforme a la disponibilidad presupuestal y cobertura autorizada



RECURSO MECANISMO DE CORRESPONSABILIDAD

MADRES, PADRES, TUTORAS Y TUTORES DE LA POBLACIÓN BENEFICIARIA

Insumos alimenticios perecederos

Verdura fresca (ejote, calabacita, chayote, jitomate, pepino, coliflor, zanahoria, brócoli, jícama, acelga, betabel, cebolla blanca, chícharo, nopal, espinaca, pimiento morrón, lechuga, cilantro, chiles secos y tomate verde, como se indica en cada menú).

Fruta fresca (plátano, guayaba, naranja, melón, manzana, papaya, mango, piña, sandía, tuna, mandarina, ciruela, pera, granada, higo, chabacano, durazno amarillo, litche, zapote blanco y pitahaya que se indica en cada menú).

Otros: (queso fresco/panela, huevo y aguacate).



Canasta Alimentaria

Conformación de la canasta alimentaria



No.	Insumo	Unidades entregadas por canasta	Presentación del insumo	Responsable de su adquisición
1	Leche descremada ultrapasteurizada	4	Brick de 1 L	DIF Estatal
2	Harina de maíz nixtamalizado	1	Bolsa de 1 kg	DIF Estatal
3	Amaranto reventado	1	Bolsa de 50 g	DIF Estatal
4	Avena en hojuelas	1	Bolsa de 250 g	DIF Estatal
5	Arroz	1	Bolsa de 500 g	DIF Estatal
6	Atún en agua	1	Lata de 140 g	DIF Estatal
7	Sardina en salsa de tomate	1	Lata de 425 g	DIF Estatal
8	Carne de pollo deshebrado	1	Pouch de 120 g	DIF Estatal
9	Frijol en grano (claro u oscuro)	1	Bolsa de 500 g	DIF Estatal
10	Lenteja	1	Bolsa de 200 g	DIF Estatal
11	Garbanzo seco	1	Bolsa de 200 g	DIF Estatal
12	Alubias	1	Bolsa de 200 g	DIF Estatal
13	Aceite vegetal comestible	1	Botella de 500 ml	DIF Estatal
14	Semilla de girasol sin cáscara	1	Bolsa de 180 g	DIF Estatal
15	Verdura fresca	*	Gramos	DIF Estatal (conforme a la disponibilidad presupuestal y cobertura autorizada)
16	Plátano	*	Gramos	DIF Estatal (conforme a la disponibilidad presupuestal y cobertura autorizada)
17	Verdura fresca local y de temporada	*	Gramos	Madres, padres, tutoras y tutores de la población beneficiaria
18	Fruta fresca local y de temporada	*	Gramos	Madres, padres, tutoras y tutores de la población beneficiaria
19	Huevo	*	Gramos	Madres, padres, tutoras y tutores de la población beneficiaria
20	Queso fresco/panela	*	Gramos	Madres, padres, tutoras y tutores de la población beneficiaria
21	Aguacate	*	Gramos	Madres, padres, tutoras y tutores de la población beneficiaria
22	Espicias (ajo, cilantro, chile seco etc.)	*	Gramos	Madres, padres, tutoras y tutores de la población beneficiaria
23	Agua natural	*	Litros	Madres, padres, tutoras y tutores de la población beneficiaria

* La cantidad que aportarán se especifica por grupo de edad, en cada menú.



20 menús cíclicos

Los menús contienen:



Verduras y frutas frescas de temporada.



Leguminosas.



Pollo, sardina o atún para en lugar de carnes rojas.



Agua natural para promover su consumo diario como primer fuente de hidratación, y en lugar de bebidas azucaradas.



No contienen alimentos ultraprocesados con sellos para fomentar la compra en mercados locales.



Menús

Los menús se diseñaron contemplando:



Bebida: agua y/o leche descremada



Platillo fuerte



Fruta fresca de temporada



Porciones recomendadas por grupo de edad de edad

De manera general, se calcula la cantidad total de los insumos para cada persona beneficiaria de acuerdo con el número de días que se brindará el apoyo, y el tipo de población a quien van dirigido, de acuerdo con los cálculos y las porciones sugeridas en la siguiente tabla:

Grupo de alimentos	Número de porciones para un tiempo de comida por grupo de edad*		
	Preescolar (Dos a cinco años 11 meses)	Primaria (seis a 11 años 11 meses)	Secundaria (12 a 15 Años)
Verduras	1	1	2
Frutas	½	1	1
Cereales integrales	1	2	3
Leguminosas y/o Alimentos de origen animal	1	1	2
Grasas saludables	¾	1	1
Leche	¾ a 1	1	1
Todos los menús deberán ir acompañados de agua natural, se sugiere de 1 a 2 vasos.			

*Las porciones recomendadas cubren el 25% de los requerimientos nutrimentales diarios por grupo de edad

Conformación de menús

De manera general, se calcula la cantidad total de los insumos que van a entregar a cada persona beneficiaria del programa alimentario, de acuerdo con el número de días que se brindará el apoyo, y el tipo de población a quien van dirigido, de acuerdo con los cálculos y las porciones sugeridas.

Estas porciones se encuentran basadas en el concepto de “Alimento Equivalente” que, de acuerdo con la quinta edición del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE), se refiere a aquella porción de alimento cuyo aporte nutrimental es similar a los de su mismo grupo en energía y macronutrientos. Esto permite que puedan ser intercambiables entre sí y facilita la estandarización del tamaño de equivalentes o porciones para ofrecer planes de alimentación sencillos de llevar a cabo.

Los menús y canastas alimentarias incluyen los siguientes grupos de alimentos establecidos en el Plato del Bien Comer Saludable y Sostenible:



Verduras y frutas.



Granos y cereales (En el caso de este grupo de alimentos no se deberá exceder de las porciones para un tiempo de comida recomendadas por grupo de edad).



Leguminosas.



Origen animal.



Aceites y grasas saludables.

Menú

1

Enfrioladas con amaranto rellenas de queso, ensalada de pepino, jitomate y lechuga

Conformación	Ingredientes	Preescolar 2 a 5 años 11 meses		Primaria 6 a 11 años 11 meses		Secundaria 12 a 15 años	
		g o ml	Medida casera	g o ml	Medida casera	g o ml	Medida casera
Bebida	Leche descremada ultrapasteurizada	240	1 taza	240	1 taza	240	1 taza
Platillo fuerte	Verduras						
	Pepino	52	½ taza	52	½ taza	104	1 taza
	Jitomate (pieza mediana)	65	1 pieza	65	1 pieza	130	2 piezas
	Lechuga	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre
	Granos, cereales y tubérculos						
	Harina de maíz nixtamalizado	9	1 ¼ cucharadas	18	2 ½ cucharadas	36	5 cucharadas
	Amaranto reventado	8	1/8 taza	16	¼ taza	16	¼ taza
	Origen animal y/o leguminosas						
	Frijol en grano (claro u oscuro)	17.5	NA	17.5	NA	35	NA
	Queso fresco/panela	20	NA	20	NA	40	NA
	Aceites y grasas saludables						
Aceite vegetal comestible	3.75	¾ cucharadita	5	1 cucharadita	5	1 cucharadita	
Fruta fresca	Fruta Fresca (podrá intercambiarse por fruta de temporada y de la región) consultar calendario de temporada y regional).						
	Plátano	40	¼ pieza	80	½ pieza	80	½ pieza

PREPARACIÓN: ENFRIJOLADAS CON AMARANTO RELLENAS DE QUESO

- ♦ Limpiar, lavar y dejar remojar los **frijoles en grano (claro u oscuro)** un día antes de utilizarlos.
- ♦ Cocerlos con agua y sazonar.
- ♦ Ya cocidos, licuar con el **amaranto reventado**.
- ♦ En una cacerola con **aceite vegetal comestible** sofreír los frijoles, añadiendo caldo de frijol si es necesario, con la finalidad de obtener una consistencia ligeramente espesa, dejar hervir.
- ♦ Elaborar las tortillas con la **harina de maíz nixtamalizado**.
- ♦ Calentar las tortillas sin que se endurezcan, pasarlas por la mezcla de frijoles con amaranto, doblar, acomodarlas en un plato, agregar un poco más de mezcla de frijoles y el queso rallado.

PREPARACIÓN: ENSALADA DE VERDURAS

- ♦ Lavar una por una las hojas de lechuga, desinfectar y picar.
- ♦ Lavar, desinfectar y picar al gusto el **pepino y el jitomate**.

Las leguminosas se pueden consumir diariamente y combinar con cereales para mejorar la calidad proteica.

Todos los menús deberán ir acompañados de agua natural:

1 vaso para preescolares y

2 vasos para escolares y adolescentes

Tostadas de sardina con pimiento morrón, brócoli al vapor y guacamole

Conformación	Ingredientes	Preescolar 2 a 5 años 11 meses		Primaria 6 a 11 años 11 meses		Secundaria 12 a 15 años	
		g o ml	Medida casera	g o ml	Medida casera	g o ml	Medida casera
Bebida	Agua natural	240	1 vaso	480	1-2 vasos	480	1-2 vasos
Platillo fuerte	Verduras						
	Brócoli crudo	44	½ taza	44	½ taza	88	1 taza
	Pimiento morrón crudo	30	½ taza	30	½ taza	60	1 taza
	Granos, cereales y tubérculos						
	Harina de maíz nixtamalizado	18	2 ½ cucharadas	36	5 cucharadas	54	7 ½ cucharadas
	Origen animal y/o leguminosas						
	Sardina en salsa de tomate	38	3 piezas	38	3 piezas	76	6 piezas
Aceites y grasas saludables							
Aguacate Hass	43.5	¼ pieza	58	1/3 pieza	58	1/3 pieza	
Fruta fresca	Fruta Fresca (podrá intercambiarse por fruta de temporada y de la región) consultar calendario de temporada y regional).						
	Guayaba	67.5	1 ½ pieza	135	3 piezas	135	3 piezas

Todos los menús deberán ir acompañados de agua natural:
1 vaso para preescolares y
2 vasos para escolares y adolescentes

PREPARACIÓN: TOSTADAS DE SARDINA

- ♦ Lavar, desinfectar, picar y cocer al vapor el pimiento morrón.
- ♦ Lavar y desinfectar la lata de **sardina en salsa de tomate**.
- ♦ Mezclar el pimiento morrón con la salsa de tomate.
- ♦ Elaborar las tortillas con la **harina de maíz nixtamalizado** y dejarlas al comal por más tiempo hasta obtener una tostada crujiente.
- ♦ En un plato colocar las tostadas con la sardina en tomate.

PREPARACIÓN: BRÓCOLI AL VAPOR

- ♦ Lavar y desinfectar el **brócoli**.
- ♦ Cortar el brócoli en pequeños floretes. Cocer a vapor por aproximadamente 8 minutos.

PREPARACIÓN: GUACAMOLE

- ♦ Lavar y desinfectar el aguacate y machacarlo.
- ♦ Picar finamente jitomate.
- ♦ Mezclar el aguacate y jitomate.
- ♦ El guacamole se puede agregar a la tostada con sardina en tomate y pimiento morrón.

Prepara tus alimentos cocidos, asados, hervidos o al vapor.

Conformación	Ingredientes	Preescolar 2 a 5 años 11 meses		Primaria 6 a 11 años 11 meses		Secundaria 12 a 15 años	
		g o ml	Medida casera	g o ml	Medida casera	g o ml	Medida casera
Bebida	Leche descremada ultrapasteurizada	240	1 taza	240	1 taza	240	1 taza
Platillo fuerte	Verduras						
	Pepino	52	½ taza	52	½ taza	104	1 taza
	Betabel crudo rallado	19	1/8 taza	19	1/8 taza	38	¼ taza
	Granos, cereales y tubérculos						
	Harina de maíz nixtamalizado	18	2 ½ cucharadas	36	5 cucharadas	54	7 ½ cucharadas
	Origen animal y/o leguminosas						
	Garbanzo seco	35	NA	35	NA	70	NA
Aceites y grasas saludables							
Semilla de girasol sin cáscara	9	3 cucharaditas	12	4 cucharaditas	12	4 cucharaditas	
Fruta fresca	Fruta Fresca (podrá intercambiarse por fruta de temporada y de la región) consultar calendario de temporada y regional).						
	Naranja	121	1 pieza	242	2 piezas	242	piezas

PREPARACIÓN:

- ♦ Limpiar, lavar y dejar remojar los **garbanzos secos** un día antes de utilizarlos.
- ♦ Cocer los garbanzos con agua y sazonar.
- ♦ Lavar y desinfectar el **pepino**, betabel y perejil.
- ♦ Picar finamente el pepino al que previamente se le retiró la cáscara y las semillas, el perejil y rallar el betabel.
- ♦ Mezclar la verdura con los garbanzos, sazonar.
- ♦ Elaborar las tortillas con la **harina de maíz nixtamalizado** y dejarlas al comal por más tiempo hasta obtener unas tostadas crujientes.
- ♦ Agregar **semillas de girasol** sin cáscara a la ensalada.

Recuerda beber agua natural y disminuir las bebidas altas en azúcar.

Todos los menús deberán ir acompañados de agua natural:
1 vaso para preescolares y
2 vasos para escolares y adolescentes

Conformación	Ingredientes	Preescolar 2 a 5 años 11 meses		Primaria 6 a 11 años 11 meses		Secundaria 12 a 15 años	
		g o ml	Medida casera	g o ml	Medida casera	g o ml	Medida casera
Bebida	Leche descremada ultrapasteurizada	240	1 taza	240	1 taza	240	1 taza
Platillo fuerte	Verduras						
	Calabacita	56	½ pieza	56	½ pieza	111	1 pieza
	Zanahoria picada	32	¼ taza	32	¼ taza	64	½ taza
	Jitomate molido	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre
	Granos, cereales y tubérculos						
	Harina de maíz nixtamalizado	18	2 ½ cucharadas	36	5 cucharadas	54	7 ½ cucharadas
	Origen animal y/o leguminosas						
	Alubia	35	NA	35	NA	70	NA
Aceites y grasas saludables							
Aceite vegetal comestible	3.75	¾ cucharadita	5	1 cucharadita	5	1 cucharadita	
Fruta fresca	Fruta Fresca (podrá intercambiarse por fruta de temporada y de la región) consultar calendario de temporada y regional).						
	Melón picado	80	½ taza	160	1 taza	160	1 taza

PREPARACIÓN:

- ♦ Limpiar, lavar y dejar remojar las alubias un día antes de utilizarlas.
- ♦ Cocer las alubias con agua, cebolla y sazónar.
- ♦ Lavar, desinfectar y picar la calabaza y la zanahoria.
- ♦ Picar ajo, cebolla y sofreír, añadir la calabaza, la zanahoria, el recaudo de jitomate y cocinar.
- ♦ Incorporar las alubias al sofrito anterior.
- ♦ Añadir un poco de agua y cocinar a fuego medio hasta que todos los ingredientes estén blandos.
- ♦ Elaborar las tortillas con la harina de maíz nixtamalizado.

Recuerda beber agua natural y disminuir las bebidas altas en azúcar.

Todos los menús deberán ir acompañados de agua natural:

1 vaso para preescolares y

2 vasos para escolares y adolescentes

Menú

5

Atún envuelto en hojas de acelga

Conformación	Ingredientes	Preescolar 2 a 5 años 11 meses		Primaria 6 a 11 años 11 meses		Secundaria 12 a 15 años	
		g o ml	Medida casera	g o ml	Medida casera	g o ml	Medida casera
Bebida	Leche descremada ultrapasteurizada	240	1 taza	240	1 taza	240	1 taza
Platillo fuerte	Verduras						
	Ejotes cocidos picados	32	¼ taza	32	¼ taza	64	½ taza
	Acelga cruda	60	NA	60	NA	120	NA
	Granos, cereales y tubérculos						
	Harina de maíz nixtamalizado	18	2 ½ cucharadas	36	5 cucharadas	54	7 ½ cucharadas
	Origen animal y/o leguminosas						
	Atún en agua	33	1/3 lata	33	1/3 lata	66	2/3 lata
Aceites y grasas saludables							
Aceite vegetal comestible	3.75	¾ cucharadita	5	1 cucharadita	5	1 cucharadita	
Fruta fresca	Fruta Fresca (podrá intercambiarse por fruta de temporada y de la región) consultar calendario de temporada y regional).						
	Manzana	69	½ pieza	138	1 pieza	138	1 pieza

PREPARACIÓN:

- ♦ Lavar y desinfectar los **ejotes** y las hojas de acelgas (hoja por hoja).
- ♦ En un sartén con **aceite vegetal comestible** sofreír los ejotes picados, sazonar, agregar un poco de agua y dejar cocer durante 10 minutos, bajar el fuego y por último agregar el **atún en agua**, previamente escurrido e incorporar de manera uniforme.
- ♦ Sumergir la hoja de la acelga en agua caliente y sacar de inmediato, esto con el fin de poder doblar con facilidad y evitar que se rompa.
- ♦ Extender las hojas de acelga y agregar la ración correspondiente del guisado anterior, doblar las hojas de acelga formando un tamalito.
- ♦ Colocar los tamalitos en una olla o cacerola y cocer a vapor o baño maría, aproximadamente 15 minutos.
- ♦ Elaborar las tortillas con la **harina de maíz nixtamalizado**.

Todos los menús deberán ir acompañados de agua natural:

- 1 vaso para preescolares y
- 2 vasos para escolares y adolescentes

Los alimentos de origen animal son una excelente fuente de proteína de alta calidad.

Conformación	Ingredientes	Preescolar 2 a 5 años 11 meses		Primaria 6 a 11 años 11 meses		Secundaria 12 a 15 años	
		g o ml	Medida casera	g o ml	Medida casera	g o ml	Medida casera
Bebida	Leche descremada ultrapasteurizada	240	1 taza	240	1 taza	240	1 taza
Platillo fuerte	Verduras						
	Zanahoria picada	32	¼ taza	32	¼ taza	64	½ taza
	Chícharo crudo en vaina	37	¼ taza	37	¼ taza	73	½ taza
	Chiles secos	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre
	Lechuga	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre
	Granos, cereales y tubérculos						
	Harina de maíz nixtamalizado	18	2 ½ cucharadas	36	5 cucharadas	54	7 ½ cucharadas
	Origen animal y/o leguminosas						
	Frijol en grano (Claro u oscuro)	17.5	NA	17.5	NA	35	NA
	Queso fresco/panela	20	NA	20	NA	40	NA
Aceites y grasas saludables							
Aceite vegetal comestible	3.75	¾ cucharadita	5	1 cucharadita	5	1 cucharadita	
Fruta fresca	Fruta Fresca (podrá intercambiarse por fruta de temporada y de la región) consultar calendario de temporada y regional).						
	Papaya picada	70	½ taza	140	1 taza	140	1 taza

PREPARACIÓN:

- ♦ Limpiar, lavar y dejar remojar los **frijoles en grano (claro u oscuro)** un día antes de utilizarlos.
- ♦ Cocerlos con agua, sazonar y moler sin usar aceite.
- ♦ Elaborar las tortillas con la **harina de maíz nixtamalizado**.
- ♦ Quitar semillas y rabos a los chiles secos, asar en un comal. Antes de licuar dejar reposar en agua caliente hasta que se ablanden.
- ♦ Licuar los chiles con ajo.
- ♦ En un sartén caliente agregar **aceite vegetal comestible** y sofreír la salsa.
- ♦ Lavar, desinfectar, y cocer a vapor la zanahoria y los chícharos a los que previamente se les retiró la cáscara.
- ♦ Rallar el queso.
- ♦ Pasar las tortillas por la salsa, colocar en un plato sobre una cama de lechuga.
- ♦ Rellenar los tacos con los frijoles molidos.
- ♦ Agregar sobre los tacos los chícharos, zanahoria y queso rallado.

Las verduras y frutas te protegen de enfermedades.

Todos los menús deberán ir acompañados de agua natural:

1 vaso para preescolares y

2 vasos para escolares y adolescentes

Conformación	Ingredientes	Preescolar 2 a 5 años 11 meses		Primaria 6 a 11 años 11 meses		Secundaria 12 a 15 años	
		g o ml	Medida casera	g o ml	Medida casera	g o ml	Medida casera
Bebida	Leche descremada ultrapasteurizada	240	1 taza	240	1 taza	240	1 taza
Platillo fuerte	Verduras						
	Jitomate	65	1 pieza	65	1 pieza	130	2 piezas
	Zanahoria picada	32	¼ taza	32	¼ taza	64	½ taza
	Granos, cereales y tubérculos						
	Harina de maíz nixtamalizado	9	1 ¼ cucharadas	18	2 ½ cucharadas	36	5 cucharadas
	Arroz	10	NA	20	NA	20	NA
	Origen animal y/o leguminosas						
	Pollo sin piel cocido	30	NA	30	NA	60	NA
	Aceites y grasas saludables						
	Aceite vegetal comestible	3.75	¾ cucharadita	5	1 cucharadita	5	1 cucharadita
Fruta fresca	Fruta Fresca (podrá intercambiarse por fruta de temporada y de la región) consultar calendario de temporada y regional).						
	Mango picado	82.5	½ taza	165	1 taza	165	1 taza

Todos los menús deberán ir acompañados de agua natural:

1 vaso para preescolares y

2 vasos para escolares y adolescentes

PREPARACIÓN: ARROZ BLANCO.

- ♦ Sofreír ligeramente el arroz (previamente lavado).
- ♦ Licuar ajo y cebolla, agregar al arroz junto con las zanahorias finamente picadas, sazonar. Tapar y dejar cocer a fuego lento.

PREPARACIÓN: POLLO A LA MEXICANA

- ♦ Lavar, desinfectar y picar jitomate, cebolla y ajo.
- ♦ En un sartén con aceite vegetal comestible sofreír jitomate, cebolla y ajo.
- ♦ Agregar la **carne de pollo deshebrada**, sazonar y cocinar por 5 minutos más.
- ♦ Elaborar las tortillas con la **harina de maíz nixtamalizado**.

Puedes elegir cereales integrales o de granos enteros en lugar de cereales refinados.

Gorditas de revoltillo verde y de nopales

Conformación	Ingredientes	Preescolar 2 a 5 años 11 meses		Primaria 6 a 11 años 11 meses		Secundaria 12 a 15 años	
		g o ml	Medida casera	g o ml	Medida casera	g o ml	Medida casera
Bebida	Leche descremada ultrapasteurizada	240	1 taza	240	1 taza	240	1 taza
Platillo fuerte	Verduras						
	Nopal crudo	140	2 piezas	140	20 piezas	280	4 piezas
	Tomate verde	50	2.5 piezas	50	2.5 piezas	50	2.5 piezas
	Cilantro	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre
	Granos, cereales y tubérculos						
	Harina de maíz nixtamalizado	18	2 ½ cucharadas	36	5 cucharadas	54	7 ½ cucharadas
	Origen animal y/o leguminosas						
Huevo fresco	50	1 pieza	50	1 pieza	100	2 piezas	
Aceites y grasas saludables							
Aceite vegetal comestible	3.75	¾ cucharadita	5	1 cucharadita	5	1 cucharadita	
Fruta fresca	Fruta Fresca (podrá intercambiarse por fruta de temporada y de la región) consultar calendario de temporada y regional).						
	Piña picada	62	1/3 taza	124	¾ taza	124	¾ taza

Todos los menús deberán ir acompañados de agua natural:

1 vaso para preescolares y

2 vasos para escolares y adolescentes

PREPARACIÓN: HUEVO VERDE

- ♦ Mezclar la **harina de maíz nixtamalizado** con poca agua, hasta obtener una masa manejable.
- ♦ Tomar una porción de masa, extenderla y formar la gordita.
- ♦ Cocer las gorditas sobre un comal, aproximadamente 5 minutos por cada lado.
- ♦ Lavar y desinfectar el tomate verde y cilantro.
- ♦ Licuar el tomate verde, cilantro y ajo.
- ♦ En un sartén sofreír con **aceite vegetal comestible** el huevo y revolver bien, una vez cocido, agregar la salsa verde.
- ♦ Sazonar al gusto y hervir 2 minutos.

PREPARACIÓN: NOPALES

- ♦ Lavar, desinfectar y picar los nopales y finamente el cilantro.
- ♦ Sofreír todos los ingredientes hasta que el nopal quede cocido al gusto. Abrir las gorditas por la mitad y rellenar, una con revoltillo verde, otra con nopales o combinar.

Disfruta tus alimentos en compañía de tus amigos.

Conformación	Ingredientes	Preescolar 2 a 5 años 11 meses		Primaria 6 a 11 años 11 meses		Secundaria 12 a 15 años	
		g o ml	Medida casera	g o ml	Medida casera	g o ml	Medida casera
Bebida	Leche descremada ultrapasteurizada	240	1 taza	240	1 taza	240	1 taza
Platillo fuerte	Verduras						
	Chayote	52	¼ pieza	52	¼ pieza	102	½ pieza
	Zanahoria picada	32	¼ taza	32	¼ taza	64	½ taza
	Granos, cereales y tubérculos						
	Harina de maíz nixtamalizado	9	1 ¼ cucharadas	18	2 ½ cucharadas	36	5 cucharadas
	Arroz	10	NA	20	NA	20	NA
	Origen animal y/o leguminosas						
	Alubias	35	NA	35	NA	70	NA
	Aceites y grasas saludables						
	Aceite vegetal comestible	3.75	¾ cucharadita	5	1 cucharadita	5	1 cucharadita
Fruta fresca	Fruta Fresca (podrá intercambiarse por fruta de temporada y de la región) consultar calendario de temporada y regional).						
	Sandía picada	80	½ taza	160	1 taza	160	1 taza

PREPARACIÓN: ALUBIAS CON ARROZ

- ♦ Limpiar, lavar y dejar remojar las **alubias** un día antes de utilizarlos.
- ♦ Cocer las alubias con agua, sazonar.
- ♦ Lavar y desinfectar y picar finamente el chayote y la zanahoria.
- ♦ Cuando las alubias estén en un punto medio de cocimiento agregar el arroz, chayote y zanahorias.
- ♦ Hervir hasta que todos los ingredientes estén suaves.
- ♦ Elaborar las tortillas con la **harina de maíz nixtamalizado**.

Para cuidar tu corazón disminuye el consumo de sal.

Todos los menús deberán ir acompañados de agua natural:
1 vaso para preescolares y
2 vasos para escolares y adolescentes

Conformación	Ingredientes	Preescolar 2 a 5 años 11 meses		Primaria 6 a 11 años 11 meses		Secundaria 12 a 15 años	
		g o ml	Medida casera	g o ml	Medida casera	g o ml	Medida casera
Bebida	Agua natural	240	1 vaso	480	2 vasos	480	2 vasos
Platillo fuerte	Verduras						
	Coliflor cruda	50	½ taza	50	½ taza	100	1 taza
	Jitomate	65	1 pieza	65	1 pieza	130	2 piezas
	Cebolla blanca cruda	15	1/8 taza	15	1/8 taza	29	¼ taza
	Granos, cereales y tubérculos						
	Harina de maíz nixtamalizado	18	2 ½ cucharadas	36	5 cucharadas	54	7 ½ cucharadas
	Origen animal y/o leguminosas						
	Sardina en salsa de tomate	38	3 piezas	38	3 piezas	76	6 piezas
Aceites y grasas saludables							
Semillas de girasol sin cáscara	9	3 cucharaditas	12	4 cucharaditas	12	4 cucharaditas	
Fruta fresca	Fruta Fresca (podrá intercambiarse por fruta de temporada y de la región) consultar calendario de temporada y regional).						
	Tuna	125	1 pieza	250	2 piezas	250	2 piezas

PREPARACIÓN:

- ♦ Lavar, desinfectar y picar el **jitomate, coliflor** y cebolla.
- ♦ En un sartén con **aceite vegetal comestible** sofreír el jitomate y la coliflor con cebolla, ajo y sazonar.
- ♦ Lavar y desinfectar la lata de **sardina en salsa de tomate**.
- ♦ Elaborar las tortillas con la **harina de maíz nixtamalizado**.
- ♦ En un plato colocar, las sardinas en tomate y la mezcla de coliflor con jitomate, acompañar con tortillas.
- ♦ Encima agregar **semillas de girasol sin cáscara**.

Elige técnicas culinarias saludables acorde a la cultura de tu región.

Todos los menús deberán ir acompañados de agua natural:

1 vaso para preescolares y

2 vasos para escolares y adolescentes

Conformación	Ingredientes	Preescolar 2 a 5 años 11 meses		Primaria 6 a 11 años 11 meses		Secundaria 12 a 15 años	
		g o ml	Medida casera	g o ml	Medida casera	g o ml	Medida casera
Bebida	Leche descremada ultrapasteurizada	240	1 taza	240	1 taza	240	1 taza
Platillo fuerte	Verduras						
	Zanahoria	32	¼ taza	32	½ taza	64	½ taza
	Betabel crudo rallado	19	1/8 taza	19	1/8 taza	38	¼ taza
	Granos, cereales y tubérculos						
	Harina de maíz nixtamalizado	18	2 ½ cucharadas	36	5 cucharadas	54	7 ½ cucharadas
	Origen animal y/o leguminosas						
	Frijol en grano (claro u oscuro)	35	NA	35	NA	70	NA
	Aceites y grasas saludables						
Aceite vegetal comestible	3.75	¾ cucharadita	5	1 cucharadita	5	1 cucharadita	
Fruta fresca	Fruta Fresca (podrá intercambiarse por fruta de temporada y de la región) consultar calendario de temporada y regional).						
	Mandarina	90	1 pieza	180	2 piezas	180	2 piezas

Todos los menús deberán ir acompañados de agua natural:
1 vaso para preescolares y
2 vasos para escolares y adolescentes

PREPARACIÓN: BOCOL

- ♦ Limpiar, lavar y dejar remojar los **frijoles en grano (claro u oscuro)** un día antes de utilizarlos.
- ♦ Cocer los frijoles con agua, sazonar y moler dejando una consistencia de pasta.
- ♦ Si se desea, mezclar el frijol molido con cilantro finamente picado.
- ♦ Mezclar la **harina de maíz nixtamalizado** con **aceite vegetal comestible** y agua para hacer una masa manejable.
- ♦ Tomar una bolita de masa, tortear con las manos en forma de gordita y luego agregar el relleno de frijoles, cerrar y volver a tortear para terminar el bocol (gordita gruesa), cocer el bocol al comal por ambos lados.

PREPARACIÓN: ENSALADA FRESCA

- ♦ Lavar y desinfectar la **zanahoria** y el betabel.
- ♦ Rayar la zanahoria y el betabel, aderezar con limón.

Acompaña tus leguminosas con algún alimento rico en vitamina C.

Sopa de lentejas y ensalada de atún

Conformación	Ingredientes	Preescolar 2 a 5 años 11 meses		Primaria 6 a 11 años 11 meses		Secundaria 12 a 15 años	
		g o ml	Medida casera	g o ml	Medida casera	g o ml	Medida casera
Bebida	Leche descremada ultrapasteurizada	240	1 taza	240	1 taza	240	1 taza
	Verduras						
Platillo fuerte	Jícama	30	NA	30	NA	60	NA
	Pepino	52	½ taza	52	½ taza	104	1 taza
	Jitomate molido	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre
	Cilantro	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre
	Granos, cereales y tubérculos						
	Harina de maíz nixtamalizado	18	2 ½ cucharadas	36	5 cucharadas	54	7 ½ cucharadas
	Origen animal y/o leguminosas						
	Lenteja	17.5	NA	17.5	NA	35	NA
	Atún en agua	16.5	1/6 lata	16.5	1/6 lata	33	1/3 lata
	Aceites y grasas saludables						
Aceite vegetal comestible	3.75	¾ cucharadita	5	1 cucharadita	5	1 cucharadita	
Fruta fresca	Fruta Fresca (podrá intercambiarse por fruta de temporada y de la región) consultar calendario de temporada y regional).						
	Ciruelas	99	1 ½ pieza	198	3 piezas	198	3 piezas

PREPARACIÓN: SOPA DE LENTEJAS

- ♦ Limpiar, lavar y hervir las **lentejas** con suficiente agua y sazonar.
- ♦ Lavar, desinfectar y moler el **jitomate**.
- ♦ En un sartén con **aceite vegetal comestible** sofreír el jitomate y agregar a las lentejas cuando estén suaves, continuar la cocción por 5 minutos más y agregar el cilantro previamente lavado, sazonar.

PREPARACIÓN: ENSALADA DE ATÚN

- ♦ Lavar, desinfectar y picar la **jícama** y el pepino.
- ♦ Lavar y desinfectar la lata de **atún en agua**, escurrir el líquido.
- ♦ Mezclar suavemente la jícama, el pepino y el atún.
- ♦ Elaborar las tortillas con la **harina de maíz nixtamalizado**. (Opcional se pueden calentar en el comal hasta quedar como tostadas).

Acompaña tus leguminosas con algún alimento rico en vitamina C.

Todos los menús deberán ir acompañados de agua natural:
1 vaso para preescolares y
2 vasos para escolares y adolescentes

Conformación	Ingredientes	Preescolar 2 a 5 años 11 meses		Primaria 6 a 11 años 11 meses		Secundaria 12 a 15 años	
		g o ml	Medida casera	g o ml	Medida casera	g o ml	Medida casera
Bebida	Leche descremada ultrapasteurizada	240	1 taza	240	1 taza	240	1 taza
Platillo fuerte	Verduras						
	Calabacita	56	½ pieza	56	½ pieza	111	1 pieza
	Brócoli	44	½ taza	44	½ taza	88	1 taza
	Granos, cereales y tubérculos						
	Harina de maíz nixtamalizado	9	1 ¼ cucharadas	18	2 ½ cucharadas	36	5 cucharadas
	Arroz	10	NA	20	NA	20	NA
	Origen animal y/o leguminosas						
	Garbanzo	35	NA	35	NA	70	NA.
	Aceites y grasas saludables						
	Aguacate Hass	43.5	¼ pieza	58	1/3 pieza	58	1/3 pieza
Fruta fresca	Fruta Fresca (podrá intercambiarse por fruta de temporada y de la región) consultar calendario de temporada y regional).						
	Pera	47.5	¼ pieza	95	½ pieza	95	½ pieza

Todos los menús deberán ir acompañados de agua natural:

1 vaso para preescolares y

2 vasos para escolares y adolescentes

PREPARACIÓN: GARBANZOS CON ARROZ

- ♦ Limpiar, lavar y dejar remojar los **garbanzos** un día antes de utilizarlos.
- ♦ Cocer los garbanzos con agua, sazonar.
- ♦ Lavar, desinfectar y picar la calabacita y brócoli.
- ♦ Cuando los garbanzos estén en un punto medio de cocimiento agregar el arroz, la calabacita y el brócoli.
- ♦ Hervir hasta que todos los ingredientes estén suaves.

PREPARACIÓN: TACOS DE AGUACATE

- ♦ Elaborar las tortillas con la **harina de maíz nixtamalizado**.
- ♦ Lavar, desinfectar el aguacate y acomodarlo en las tortillas de maíz, puede ser en rebanadas o machacado.

Los aceites y grasas saludables como el aguacate nos dan energía.

Conformación	Ingredientes	Preescolar 2 a 5 años 11 meses		Primaria 6 a 11 años 11 meses		Secundaria 12 a 15 años	
		g o ml	Medida casera	g o ml	Medida casera	g o ml	Medida casera
Bebida	Leche descremada ultrapasteurizada	240	1 taza	240	1 taza	240	1 taza
Platillo fuerte	Verduras						
	Nopal crudo	70	1 pieza	70	1 pieza	140	2 piezas
	Cebolla blanca cruda	30	¼ taza	30	¼ taza	58	½ taza
	Cilantro	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre
	Granos, cereales y tubérculos						
	Harina de maíz nixtamalizado	18	2 ½ cucharadas	36	5 cucharadas	54	7 ½ cucharadas
	Origen animal y/o leguminosas						
	Frijol en grano (claro u oscuro)	35	NA	35	NA	70	NA
	Aceites y grasas saludables						
	Aceite vegetal comestible	3.75	¾ cucharadita	5	1 cucharadita	5	1 cucharadita
Fruta fresca	Fruta Fresca (podrá intercambiarse por fruta de temporada y de la región) consultar calendario de temporada y regional).						
	Granada roja	95	½ pieza	190	1 pieza	190	1 pieza

PREPARACIÓN: NOPALES

- ♦ Lavar, picar y cocer los nopales, enjuagar y escurrir.
- ♦ Lavar, desinfectar y picar la cebolla.
- ♦ En un sartén con aceite vegetal comestible sofreír los nopales con la cebolla.
- ♦ Elaborar las tortillas con la **harina de maíz nixtamalizado**.

PREPARACIÓN: FRIJOLE DE LA OLLA

- ♦ Limpiar, lavar y dejar remojar el frijol en grano (claro u oscuro) un día antes de utilizarlos.
- ♦ Cocerlos con agua, sazonar.

Las verduras y frutas de temporada, son de menor costo.

**Todos los menús deberán ir acompañados de agua natural:
1 vaso para preescolares y
2 vasos para escolares y adolescentes**

Conformación	Ingredientes	Preescolar 2 a 5 años 11 meses		Primaria 6 a 11 años 11 meses		Secundaria 12 a 15 años	
		g o ml	Medida casera	g o ml	Medida casera	g o ml	Medida casera
Bebida	Agua natural	240	1 vaso	480	2 vasos	480	2 vasos
Platillo fuerte	Verduras						
	Jitomate	65	1 pieza	65	1 pieza	130	2 piezas
	Cebolla blanca cruda	30	¼ taza	30	¼ taza	58	½ taza
	Granos, cereales y tubérculos						
	Harina de maíz nixtamalizado	9	1 ¼ cucharadas	18	2 ½ cucharadas	36	5 cucharadas
	Amaranto reventado	8	1/8 taza	16	¼ taza	16	¼ taza
	Origen animal y/o leguminosas						
	Huevo fresco	50	1 pieza	50	1 pieza	100	2 piezas
Aceites y grasas saludables							
Aceite vegetal comestible	3.75	¾ cucharadita	5	1 cucharadita	5	1 cucharadita	
Fruta fresca	Fruta Fresca (podrá intercambiarse por fruta de temporada y de la región) consultar calendario de temporada y regional).						
	Higo	40	1 pieza	80	2 piezas	80	2 piezas

PREPARACIÓN:

- ♦ Lavar y desinfectar el jitomate, la cebolla, cortar en cubos pequeños.
- ♦ En un sartén con **aceite vegetal comestible** sofreír el **jitomate** y la cebolla, sazonar, agregar el(los) huevo(s) batido(s) con el **amaranto reventado**, moviendo hasta que se cuezan.
- ♦ Elaborar las tortillas con la **harina de maíz nixtamalizado**.
- ♦ En un plato, servir el huevo preparado acompañado de tortillas de maíz.

Comienza bien el día desayunando en familia.

Todos los menús deberán ir acompañados de agua natural:
1 vaso para preescolares y
2 vasos para escolares y adolescentes

Arroz blanco y nopales rellenos con queso a la plancha

Conformación	Ingredientes	Preescolar 2 a 5 años 11 meses		Primaria 6 a 11 años 11 meses		Secundaria 12 a 15 años	
		g o ml	Medida casera	g o ml	Medida casera	g o ml	Medida casera
Bebida	Leche descremada ultrapasteurizada	240	1 taza	240	1 taza	240	1 taza
Platillo fuerte	Verduras						
	Nopal Crudo	140	2 piezas	140	2 piezas	280	4 piezas
	Granos, cereales y tubérculos						
	Harina de maíz nixtamalizado	9	1 ¼ cucharadas	18	2 ½ cucharadas	36	5 cucharadas
	Arroz	10	NA	20	NA	20	NA
	Origen animal y/o leguminosas						
	Queso fresco/panela	40	NA	40	NA	80	NA
Aceites y grasas saludables							
Aceite vegetal comestible	3.75	¾ cucharadita	5	1 cucharadita	5	1 cucharadita	
Fruta fresca	Fruta Fresca (podrá intercambiarse por fruta de temporada y de la región) consultar calendario de temporada y regional).						
	Chabacano	70	2 piezas	140	4 piezas	140	4 piezas

PREPARACIÓN: ARROZ BLANCO

- ♦ Sofreír ligeramente el arroz (previamente lavado).
- ♦ Licuar ajo y cebolla, agregar al arroz, sazonar. Tapar y dejar cocer a fuego lento.

PREPARACIÓN: NOPALES RELLENOS

- ♦ Lavar y limpiar el nopal.
- ♦ Cortar el queso del mismo tamaño del nopal.
- ♦ Colocar el queso encima de un nopal y tapar con otro nopal (formando un sándwich), poner al comal o sartén y asar por ambos lados.
- ♦ Elaborar las tortillas con la **harina de maíz nixtamalizado**.

Los alimentos de origen animal son una excelente fuente de proteína de alta calidad.

Todos los menús deberán ir acompañados de agua natural:

- 1 vaso para preescolares y
- 2 vasos para escolares y adolescentes

Entomatadas rellenas de pollo deshebrado

Conformación	Ingredientes	Preescolar 2 a 5 años 11 meses		Primaria 6 a 11 años 11 meses		Secundaria 12 a 15 años	
		g o ml	Medida casera	g o ml	Medida casera	g o ml	Medida casera
Bebida	Leche descremada ultrapasteurizada	240	1 taza	240	1 taza	240	1 taza
Platillo fuerte	Verduras						
	Coliflor cruda	100	1 taza	100	1 taza	200	2 tazas
	Pimiento morrón crudo rojo	30	½ taza	30	½ taza	60	1 taza
	Jitomate molido	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre
	Granos, cereales y tubérculos						
	Harina de maíz nixtamalizado	18	2 ½ cucharadas	36	5 cucharadas	54	7 ½ cucharadas
	Origen animal y/o leguminosas						
	Pollo sin piel cocido	30	NA	30	NA	60	NA
	Aceites y grasas saludables						
	Semilla de girasol sin cáscara	9	3 cucharaditas	12	4 cucharaditas	12	4 cucharaditas
Fruta fresca	Fruta Fresca (podrá intercambiarse por fruta de temporada y de la región) consultar calendario de temporada y regional).						
	Durazno amarillo	87	1 pieza	174	2 piezas	174	2 piezas

PREPARACIÓN: COLIFLOR

- ♦ Lavar, desinfectar y separar la **coliflor** en pequeños floretes, cocer al vapor.
- ♦ Sazonar.

PREPARACIÓN: ENTOMATADAS RELLENAS

- ♦ Lavar, desinfectar y cocer ligeramente el **jitomate y pimiento morrón**, licuar.
- ♦ Sofreír esta mezcla y cocinar por unos minutos, sazonar.
- ♦ Elaborar las tortillas con la **harina de maíz nixtamalizado**.
- ♦ Calentar las tortillas sin endurecerlas y pasarlas rápidamente por la salsa.
- ♦ Colocar las tortillas en un plato, rellenarlas con la **carne de pollo deshebrado**, agregar encima más salsa, servir a un lado la coliflor y **semillas de girasol sin cáscara**.

Consumir oleaginosas hace que tu cerebro esté sano y funcione mejor.

Todos los menús deberán ir acompañados de agua natural:

- 1 vaso para preescolares y**
- 2 vasos para escolares y adolescentes**

Conformación	Ingredientes	Preescolar 2 a 5 años 11 meses		Primaria 6 a 11 años 11 meses		Secundaria 12 a 15 años	
		g o ml	Medida casera	g o ml	Medida casera	g o ml	Medida casera
Bebida	Leche descremada ultrapasteurizada	240	1 taza	240	1 taza	240	1 taza
Platillo fuerte	Verduras						
	Calabacita cruda	56	½ pieza	56	½ pieza	111	1 pieza
	Zanahoria picada	32	¼ taza	32	¼ taza	64	½ taza
	Granos, cereales y tubérculos						
	Harina de maíz nixtamalizado	9	1 ¼ cucharadas	18	2 ½ cucharadas	36	5 cucharadas
	Arroz	10	NA	20	NA	20	NA
	Origen animal y/o leguminosas						
	Lentejas	35	NA	35	NA	70	NA
	Aceites y grasas saludables						
	Aceite vegetal comestible	3.75	¾ cucharadita	5	1 cucharadita	5	1 cucharadita
Fruta fresca	Fruta Fresca (podrá intercambiarse por fruta de temporada y de la región) consultar calendario de temporada y regional).						
	Lichis	90	6 piezas	180	12 piezas	180	12 piezas

Todos los menús deberán ir acompañados de agua natural:
1 vaso para preescolares y
2 vasos para escolares y adolescentes

PREPARACIÓN: LENTEJAS CON ARROZ

- ♦ Limpiar, lavar y hervir las **lentejas** con suficiente agua y sazonar.
- ♦ Cuando las lentejas estén en un punto medio de cocimiento agregar el arroz.
- ♦ Hervir hasta que todos los ingredientes estén suaves.
- ♦ Elaborar las tortillas con la **harina de maíz nixtamalizado**.

PREPARACIÓN: CALABACITA Y ESPINACA

- ♦ Lavar y desinfectar las **calabacitas** y las **espinacas** (hoja por hoja).
- ♦ Picar las calabacitas en cuadros medianos y las espinacas.
- ♦ En un sartén con **aceite vegetal comestible** sofreír las calabacitas junto con las espinacas, sazonar.

(Opcional se puede agregar la mezcla a las lentejas con arroz).

Las leguminosas se pueden utilizar en una gran variedad de platillos.

Conformación	Ingredientes	Preescolar 2 a 5 años 11 meses		Primaria 6 a 11 años 11 meses		Secundaria 12 a 15 años	
		g o ml	Medida casera	g o ml	Medida casera	g o ml	Medida casera
Bebida	Leche descremada ultrapasteurizada	240	1 taza	240	1 taza	240	1 taza
Platillo fuerte	Verduras						
	Espinaca cruda	120	2 tazas	120	2 tazas	240	4 tazas
	Granos, cereales y tubérculos						
	Harina de maíz nixtamalizado	9	1 ¼ cucharadas	18	2 ½ cucharadas	36	5 cucharadas
	Avena en hojuelas	10	¼ taza	20	½ taza	20	½ taza
	Origen animal y/o leguminosas						
	Huevo fresco	50	1 pieza	50	1 pieza	100	2 piezas
Aceites y grasas saludables							
Aceite vegetal comestible	3.75	¾ cucharadita	5	1 cucharadita	5	1 cucharadita	
Fruta fresca	Fruta Fresca (podrá intercambiarse por fruta de temporada y de la región) consultar calendario de temporada y regional).						
	Zapote blanco	76	¼ pieza	152	½ pieza	152	½ pieza

Todos los menús deberán ir acompañados de agua natural:

1 vaso para preescolares y

2 vasos para escolares y adolescentes

PREPARACIÓN: AVENA CON LECHE

- ♦ Licuar por 2 minutos la **avena en hojuelas** con la **leche descremada ultrapasteurizada**.

PREPARACIÓN: HUEVO CON ESPINACAS

- ♦ Lavar, desinfectar espinacas (hoja por hoja) y picar.
- ♦ En un sartén con **aceite vegetal comestible** sofreír las espinacas, sazonar, agregar el(los) huevo(s) batido(s), moviendo hasta que se cuezan.
- ♦ Elaborar las tortillas con la **harina de maíz nixtamalizado**.

La leche natural es sabrosa y saludable.

Quesadillas de sardina a la plancha

Conformación	Ingredientes	Preescolar 2 a 5 años 11 meses		Primaria 6 a 11 años 11 meses		Secundaria 12 a 15 años	
		g o ml	Medida casera	g o ml	Medida casera	g o ml	Medida casera
Bebida	Agua natural	240	1 vaso	480	2 vasos	480	2 vasos
Platillo fuerte	Verduras						
	Chayote crudo	102	½ pieza	102	½ pieza	204	1 pieza
	Granos, cereales y tubérculos						
	Harina de maíz nixtamalizado	18	2 ½ cucharadas	36	5 cucharadas	54	7 ½ cucharadas
	Origen animal y/o leguminosas						
	Sardina en salsa de tomate	19	1 ½ pieza	19	1 ½ pieza	38	3 piezas
	Frijol en grano (claro u oscuro)	17.5	NA	17.5	NA	35	NA
	Aceites y grasas saludables						
Aguacate Hass	43.5	¼ pieza	58	1/3 pieza	58	1/3 pieza	
Fruta fresca	Fruta Fresca (podrá intercambiarse por fruta de temporada y de la región) consultar calendario de temporada y regional).						
	Pitahaya	120	1 pieza	240	2 piezas	240	2 piezas

PREPARACIÓN:

- ♦ Limpiar, lavar y dejar remojar los **frijoles en grano (claro u oscuro)** un día antes de utilizarlos.
- ♦ Cocer los frijoles con agua y sazonar.
- ♦ Machacar los frijoles.
- ♦ Elaborar las tortillas con la **harina de maíz nixtamalizado**.
- ♦ Lavar, desinfectar y picar el **chayote**.
- ♦ Cocer el chayote al vapor por aproximadamente 10 minutos.
- ♦ Lavar y desinfectar la lata de **sardina en salsa de tomate**.
- ♦ Ecurrir la salsa de la sardina, rellenar cada tortilla con frijol y sardina, doblar a la mitad y calentarlas al comal.
- ♦ Agregar rebanadas de aguacate adentro de las quesadillas.

Todos los menús deberán ir acompañados de agua natural:
1 vaso para preescolares y
2 vasos para escolares y adolescentes

Acompaña tus comidas con agua natural.



Anexos

Calendario de verduras y frutas de temporada, por región

Con la finalidad de fomentar el consumo de productos de temporada porque permiten acceder a una mayor variedad de alimentos a un menor costo, a continuación se presenta un calendario de verduras y frutas de temporada de cada zona del estado de San Luis Potosí.

Z
o
n
a

A
l
t
i
p
l
a
n
o

Verduras	Temporada					
	ENERO FEBRERO	MARZO ABRIL	MAYO JUNIO	JULIO AGOSTO	SEPTIEMBRE OCTUBRE	NOVIEMBRE DICIEMBRE
Acelga	★	★	★	★	★	★
Berenjena		★				
Betabel	★	★	★	★	★	★
Brócoli			★			
Calabacita	★	★	★	★	★	★
Cebolla blanca	★	★	★	★	★	★
Chayote	★	★	★	★	★	★
Coliflor	★	★	★	★	★	★
Ejote	★	★	★	★		
Espinaca	★	★	★		★	★
Flor de calabaza			★			
Flor de palma				★		
Haba verde		★				
Jicama				★		
Jitomate		★	★	★	★	★
Lchuga	★	★	★	★	★	★
Nopal		★	★			
Pepino	★	★	★	★	★	★
Pimiento morrón		★	★	★	★	★
Quelite			★	★		
Repollo	★					
Tomatillo verde	★	★	★	★		
Verdolaga			★	★		
Zanahoria	★	★	★	★	★	★

Frutas	Temporada					
	ENERO FEBRERO	MARZO ABRIL	MAYO JUNIO	JULIO AGOSTO	SEPTIEMBRE OCTUBRE	NOVIEMBRE DICIEMBRE
Chabacano			●			
Círuela			●	●	●	
Durazno amarillo				●		●
Granada roja				●		
Guayaba	●	●			●	●
Higo				●	●	
Limón	●					
Mandarina	●				●	●
Manzana				●	●	●
Melón		●	●	●	●	
Membrillo				●	●	
Mora			●			
Naranja	●		●			
Papaya	●	●	●	●	●	●
Plátano	●	●	●	●	●	●
Pera	●		●	●	●	
Piña	●	●	●	●	●	
Sandía	●	●	●	●		
Tuna			●	●		
Tejocote	●					●
Uva				●		
Zapote				●		
Zarzamora			●			

Verduras	Temporada						
	ENERO FEBRERO	MARZO ABRIL	MAYO JUNIO	JULIO AGOSTO	SEPTIEMBRE OCTUBRE	NOVIEMBRE DICIEMBRE	
Acelga	★	★	★	★	★	★	
Berenjena		★					
Betabel	★	★	★	★	★	★	
Brócoli			★				
Calabacita	★	★	★	★	★	★	
Cebolla blanca	★	★	★	★	★	★	
Champiñón					★	★	
Chayote	★	★	★	★	★	★	
Coliflor	★	★	★	★	★	★	
Ejote	★	★	★	★			
Espinaca	★	★	★		★	★	
Flor de calabaza			★				
Flor de palma				★			
Haba verde		★					
Huitlacoche				★	★		
Jícama				★	★	★	
Jitomate		★	★	★	★	★	
Lechuga	★	★	★	★	★	★	
Nopal	★	★	★				
Pepino	★	★	★	★	★	★	
Pimiento morrón		★	★	★	★	★	
Quelite			★	★			
Tomatillo verde	★	★	★	★			
Verdolaga			★	★			
Zanahoria	★	★	★	★	★	★	

Frutas	Temporada						
	ENERO FEBRERO	MARZO ABRIL	MAYO JUNIO	JULIO AGOSTO	SEPTIEMBRE OCTUBRE	NOVIEMBRE DICIEMBRE	
Chirimoya					●		
Ciruela			●	●	●		
Durazno amarillo				●		●	
Guayaba	●	●	●	●	●	●	
Higo				●	●		
Limón real					●		
Mandarina					●	●	
Manzana				●	●	●	
Melón		●	●	●	●		
Membrillo				●	●		
Mora			●				
Naranja	●	●			●	●	
Papaya	●	●	●	●	●	●	
Plátano	●	●	●	●	●	●	
Pera			●	●	●		
Piña		●	●	●			
Sandía			●	●			
Tejocote	●					●	
Tuna			●	●			
Zapote				●			
Zarzamora		●	●				

Verduras		Temporada					
		ENERO FEBRERO	MARZO ABRIL	MAYO JUNIO	JULIO AGOSTO	SEPTIEMBRE OCTUBRE	NOVIEMBRE DICIEMBRE
Acelga		★	★	★	★	★	★
Betabel		★	★	★	★	★	★
Brócoli			★				
Calabacita		★	★	★	★	★	★
Cebolla blanca		★	★	★	★	★	★
Chayote		★	★	★	★	★	★
Coliflor		★	★	★	★	★	★
Ejotes		★	★	★	★		
Espinaca		★	★	★		★	★
Flor de calabaza		★		★			
Flor de palma		★	★		★		
Haba verde			★				
Huitlacoche					★	★	
Jícama					★	★	★
Jitomate			★	★	★	★	★
Lechuga		★	★	★	★	★	★
Nopal		★	★	★	★	★	★
Pepino		★	★	★	★	★	★
Pimiento morrón			★	★	★	★	★
Rábano		★					
Repollo		★					
Quelite				★	★		
Tomatillo verde		★	★	★	★		
Verdolaga				★	★		
Zanahoria		★	★	★	★	★	★

Frutas		Temporada					
		ENERO FEBRERO	MARZO ABRIL	MAYO JUNIO	JULIO AGOSTO	SEPTIEMBRE OCTUBRE	NOVIEMBRE DICIEMBRE
Chirimoya						●	
Círuela						●	
Garambullo				●			
Granada						●	
Guayaba		●	●			●	●
Higo					●	●	
Lima		●					
Limón		●					
Mandarina		●				●	●
Mango manila					●		
Manzana					●	●	●
Melón			●	●	●	●	
Naranja		●		●	●	●	●
Papaya		●	●	●	●	●	●
Plátano		●	●	●	●	●	●
Pera		●		●	●	●	
Pitahaya				●	●		
Piña		●	●	●		●	
Sandía		●	●	●	●		
Tejocote		●					●
Toronja		●					
Tuna				●	●		

Verduras	Temporada					
	ENERO FEBRERO	MARZO ABRIL	MAYO JUNIO	JULIO AGOSTO	SEPTIEMBRE OCTUBRE	NOVIEMBRE DICIEMBRE
Acelga	★	★	★	★	★	★
Betabel	★	★	★	★	★	★
Brócoli			★			
Calabacita	★	★	★	★	★	★
Cebolla blanca	★	★	★	★	★	★
Champiñón					★	★
Chaya	★		★	★	★	★
Chayote	★	★	★	★	★	★
Coliflor	★	★	★	★	★	★
Ejotes	★	★	★	★		
Espinaca	★	★	★		★	★
Flor de calabaza					★	★
Flor de palma				★		
Haba verde		★	★			
Huitlacoche				★	★	
Jacube			★			
Jícama				★	★	★
Jitomate		★	★	★	★	★
Lechuga	★	★	★	★	★	★
Nopal	★	★	★	★	★	★
Palmito	★	★	★	★	★	★
Pemuches		★				
Pepino	★	★	★			
Pimiento morrón		★	★	★	★	★
Quelite			★	★		
Zarabanda			★			
Soyo	★	★	★	★	★	★
Tomatillo verde	★	★	★	★		
Verdolaga			★	★		
Zanahoria	★	★	★	★	★	★

Frutas	Temporada					
	ENERO FEBRERO	MARZO ABRIL	MAYO JUNIO	JULIO AGOSTO	SEPTIEMBRE OCTUBRE	NOVIEMBRE DICIEMBRE
Carambolo				●		
Capulín				●		
Chirimoya	●				●	●
Chicozapote		●				
Ciruela		●	●	●	●	
Durazno prisco				●		
Guayaba	●	●			●	●
Garambullo			●			
Lichi			●			
Lima	●					
Limón	●					
Mandarina	●				●	●
Mango		●	●	●	●	
Manzana				●	●	●
Maracuyá	●	●	●	●	●	●
Melón		●	●	●	●	
Naranja	●		●		●	●
Nanche agrio		●	●			
Papaya	●	●	●	●	●	●
Plátano	●	●	●	●	●	●
Pera	●		●	●	●	
Piña	●	●	●	●	●	
Sandía	●	●	●	●		
Tamarindo	●	●	●			
Tejocote	●					●
Toronja	●	●				
Tuna			●	●		

Cantidad sugerida por porción del grupo de verduras y frutas

Con la finalidad de ajustar los menús según la estacionalidad, manteniendo la calidad nutricional de los alimentos proporcionados, a continuación se presenta las verduras y frutas locales y de temporada, con la cantidad en peso bruto y medida casera para que se puedan intercambiar en el menú de acuerdo a la disponibilidad.

Temporada	Verduras y frutas	Peso bruto (G)	Medida Casera
Todo el año	Plátano	80	½ pieza
	Papaya picada	140	1 taza
	Acelga cocida	72	½ taza
	Acelga cruda	120	2 tazas
	Betabel crudo	43	¼ pieza
	Betabel crudo rallado	38	¼ pieza
	Calabacita cruda	111	1 pieza
	Cebolla blanca cruda	58	½ taza
	Cebolla cocida	53	¼ taza
	Chayote cocido	80	½ taza
	Coliflor cocida	125	1 taza
	Lechuga	141	3 tazas
	Pepino	104	1 taza
	Zanahoria rallada	55	½ taza
Zanahoria picada	64	½ taza	
Enero / Febrero	Guayaba	135	3 piezas
	Naranja	242	2 piezas
	Mandarina	180	2 piezas
	Pera	95	½ pieza
	Piña picada	124	¾ pieza
	Sandía picada	160	1 taza
	Tejocote	70	2 piezas
	Ejotes cocidos picados	63	½ taza
	Jitomate saladet picado	130	2 piezas
	Jitomate saladet rebanado	130	2 piezas
	Tomate verde	100	5 piezas
	Espinaca cruda	120	2 tazas
Espinaca cocida	90	½ taza	

Temporada	Verduras y frutas	Peso Bruto (G)	Medida Casera
Marzo / Abril	Tuna	250	2 piezas
	Guayaba	135	3 piezas
	Piña picada	124	¾ taza
	Melón picado	160	1 taza
	Sandía picada	160	1 taza
	Nopal crudo	140	2 piezas
	Nopal cocido	149	1 taza
	Ejotes cocidos picados	63	½ taza
	Haba verde	32	4 piezas
	Orejones de calabaza	*	*
	Tomate verde	100	5 piezas
	Pimiento morrón crudo	60	1 taza
	Pimiento morrón cocido	68	½ taza
	Berenjena cocida	99	1 taza
Mayo / junio	Ciruela	198	3 piezas
	Chabacano	140	4 piezas
	Membrillo	163	1 pieza
	Moras	108	¾ taza
	Pera	95	½ pieza
	Tuna	250	2 piezas
	Zarzamoras	150	1 taza
	Melón picado	160	1 taza
	Naranja	242	2 piezas
	Piña picada	124	¾ taza
	Sandía picada	160	1 taza
	Nopal crudo	140	2 piezas
Nopal cocido	149	1 taza	
Quelite crudo	80	NA	

Temporada	Verduras y frutas	Peso Bruto (G)	Medida Casera
Mayo / junio	Verdolaga cocida	115	1 taza
	Verdolaga cruda limpia	192	2 tazas
	Acelga cocida	72	½ taza
	Acelga cruda	120	2 tazas
	Brócoli crudo	88	1 taza
	Brócoli cocido	92	½ taza
	Ejotes cocidos picados	63	½ taza
	Flor de calabaza cruda	132	4 taza
	Jitomate saladet picado	130	2 piezas
	Jitomate saladet rebanado	130	2 piezas
	Pimiento morrón crudo	60	1 taza
	Pimiento morrón cocido	68	½ taza
	Espinaca cruda	120	2 taza
	Espinada cocida	90	½ taza
	Tomate verde	100	5 piezas
Julio / agosto	Ciruela	198	3 piezas
	Granada roja	190	1 pieza
	Durazno amarillo	174	2 piezas
	Higo	80	2 piezas
	Pera	95	½ pieza
	Tuna	250	2 piezas
	Zapote	56	¼ pieza
	Manzana	138	1 pieza
	Melón picado	160	1 taza
	Piña picada	124	¾ pieza
	Sandía picada	160	1 taza
	Quelite crudo	80	NA
	Verdolaga cocida	115	1 taza
	Verdolagas cruda limpia	192	2 tazas
	Ejote cocidos picados	63	½ taza
	Flor de palma cruda	50	1 ½ taza
	Jícama picada	60	½ taza
	Pimiento morrón crudo	60	1 taza
	Pimiento morrón cocido	68	½ taza
	Tomate verde	100	5 piezas

Temporada	Verduras y frutas	Peso Bruto (G)	Medida Casera
Septiembre / Octubre	Ciruela	198	3 piezas
	Guayaba	135	3 piezas
	Higo	80	2 piezas
	Membrillo	163	1 pieza
	Manzana	138	1 pieza
	Melón picado	160	1 taza
	Pera	95	½ pieza
	Mandarina	180	2 piezas
	Naranja	242	2 piezas
	Piña picada	124	¾ taza
	Pimiento morrón crudo	60	1 taza
	Pimiento morrón cocido	68	½ taza
Noviembre / Diciembre	Higo	80	2 piezas
	Membrillo	163	1 pieza
	Durazno amarillo	174	2 piezas
	Mandarina	180	2 piezas
	Guayaba	135	3 piezas
	Manzana	138	1 pieza
	Tejocote	70	2 piezas
	Acelga cocida	72	½ taza
	Acelga cruda	120	2 tazas
	Espinaca cruda	120	2 tazas
	Espinaca cocida	90	½ taza
	Pimiento morrón crudo	60	1 taza
Pimiento morrón cocido	68	½ taza	

NOTA: * El aporte nutrimental de estos alimentos regionales no se encuentran en el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, se registran debido a que si se consumen en las localidades.

Temporada	Verduras y frutas	Peso bruto (G)	Medida Casera
Todo el año	Plátano	80	½ pieza
	Papaya picada	140	1 taza
	Acelga cocida	72	½ taza
	Acelga cruda	120	2 tazas
	Betabel crudo	43	¼ pieza
	Betabel crudo rallado	38	¼ pieza
	Calabacita cruda	111	1 pieza
	Cebolla blanca cruda	58	½ taza
	Cebolla cocida	53	¼ taza
	Chayote cocido	80	½ taza
	Coliflor cocida	125	1 taza
	Lechuga	141	3 tazas
	Pepino	104	1 taza
	Zanahoria rallada	55	½ taza
	Zanahoria picada	64	½ taza
	Pera	95	½ pieza
	Guayaba	135	3 piezas
	Naranja	242	2 piezas
	Mandarina	180	2 piezas
	Piña picada	124	¾ taza
Sandía picada	160	1 taza	
Enero / Febrero	Tejocote	70	2 piezas
	Nopal Crudo	140	2 piezas
	Nopal Cocido	149	1 taza
	Ejotes cocidos picados	63	½ taza
	Jitomate saladet picado	130	2 piezas
	Jitomate saladet rebanado	130	2 piezas
	Tomate verde	100	5 piezas
	Espinaca cruda	120	2 piezas
	Espinaca cocida	90	½ taza

Temporada	Verduras y frutas	Peso bruto (G)	Medida Casera
Marzo / Abril	Tuna	250	2 piezas
	Zarzamora	150	1 taza
	Guayaba	135	3 piezas
	Piña picada	124	¾ taza
	Naranja	242	2 piezas
	Melón picado	160	1 taza
	Sandía picada	160	1 taza
	Nopal crudo	140	2 piezas
	Nopal cocido	149	1 taza
	Ejotes cocidos picados	63	½ taza
	Haba verde	32	4 piezas
	Tomate verde	100	5 piezas
	Pimiento morrón crudo	60	1 taza
	Pimiento morrón cocido	68	½ taza
	Berenjena cocida	99	1 taza
Mayo / Junio	Ciruela	198	3 piezas
	Membrillo	163	1 pieza
	Moras	108	¾ taza
	Pera	95	½ pieza
	Tuna	250	2 piezas
	Zarzamoras	150	1 taza
	Melón picado	160	1 taza
	Naranja	242	2 piezas
	Piña picada	124	¾ taza
	Sandía picada	160	1 taza
	Nopal crudo	140	2 piezas
	Nopal cocido	149	1 taza
Quelite crudo	80	NA	
Verdolaga cocida	115	1 taza	
Verdolaga cruda limpia	192	2 tazas	

Temporada	Verduras y frutas	Peso bruto (G)	Medida Casera
Mayo / Junio	Tomate verde	100	5 piezas
	Flor de calabaza cruda	132	4 tazas
	Brócoli crudo	88	1 taza
	Brócoli cocido	92	½ taza
	Ejotes cocidos picados	63	½ taza
	Jitomate saladet picado	130	2 piezas
	Jitomate saladet rebanado	130	2 piezas
	Pimiento morrón crudo	60	1 taza
	Pimiento morro cocido	68	½ taza
	Julio / Agosto	Ciruela	198
Durazno amarillo		174	2 piezas
Higo		80	2 piezas
Tuna		250	2 piezas
Zapote		56	¼ pieza
Pera		95	½ pieza
Manzana		138	1 pieza
Melón picado		160	1 taza
Piña picada		124	¾ taza
Sandía picada		160	1 taza
Ejotes cocidos picados		63	½ taza
Flor de palma cruda		50	1 ½ taza
Huitlacoche cocido		66	1/3 taza
Pimiento morrón crudo		60	1 taza
Pimiento morrón cocido		68	½ taza
Tomate verde		100	5 piezas
Quelite crudo		80	NA
Verdolaga cocida		115	1 taza
Verdolaga cruda limpia		192	2 tazas
Jícama picada		60	½ tazas

Temporada	Verduras y frutas	Peso bruto (G)	Medida Casera
Septiembre / Octubre	0.4	198	3 piezas
	Chirimoya	112	1/3 pieza
	Guayaba	135	3 piezas
	Limón real	232	4 piezas
	Higo	80	2 piezas
	Membrillo	163	1 pieza
	Pera	95	½ pieza
	Manzana	138	1 pieza
	Melón picado	160	1 taza
	Mandarina	180	2 piezas
	Naranja	242	2 piezas
	Piña picada	124	¾ taza
	Champiñón cocido	70	½ taza
	Champiñón crudo	105	1 ½ taza
	Huitlacoche cocido	66	1/3 taza
Noviembre / Diciembre	Pimiento morrón crudo	60	1 taza
	Pimiento morrón cocido	68	½ taza
	Jícama picada	60	½ taza
	Guayaba	135	3 piezas
	Naranja	242	2 piezas
	Durazno amarillo	174	2 piezas
	Higo	80	2 piezas
	Tejocote	70	2 piezas
	Membrillo	163	1 pieza
	Mandarina	180	2 piezas
	Manzana	138	1 pieza
	Champiñón cocido	70	½ taza
	Champiñón crudo	105	1 ½ taza
	Espinaca cruda	120	2 tazas
	Espinaca cocida	90	½ taza
Pimiento morrón crudo	60	1 taza	
Pimiento morrón cocido	68	½ taza	
Jícama picada	60	½ taza	

NOTA: * El aporte nutrimental de estos alimentos regionales no se encuentran en el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, se registran debido a que si se consumen en las localidades.

Temporada	Verduras y frutas	Peso bruto (G)	Medida Casera
Todo el Año	Plátano	80	½ taza
	Papaya picada	140	1 taza
	Betabel crudo	43	¼ pieza
	Betabel crudo rallado	38	¼ pieza
	Calabacita cruda	111	1 pieza
	Cebolla blanca cruda	58	½ taza
	Cebolla cocida	53	¼ taza
	Chayote cocido	80	½ taza
	Coliflor cocida	125	1 taza
	Pepino	104	1 taza
	Lechuga	141	3 tazas
	Nopal crudo	140	2 piezas
	Nopal cocido	149	1 taza
	Zanahoria rallada	55	½ taza
	Zanahoria picada	64	½ taza
Enero / Febrero	Sandía picada	160	1 taza
	Guayaba	135	3 piezas
	Naranja	242	2 piezas
	Mandarina	180	2 piezas
	Pera	95	½ pieza
	Piña picada	124	¾ taza
	Tejocote	70	2 piezas
	Chochas (flor de palma cruda)	50	1 ½ taza
	Flor de calabaza cruda	132	4 tazas
	Flor de calabaza cocida	134	1 taza
	Ejotes cocidos picados	63	½ taza
	Jitomate saladet picado	130	2 piezas
	Jitomate saladet rebanado	130	2 piezas
	Tomate verde	100	5 piezas
	Espinaca cruda	120	2 tazas
Espinaca cocida	90	½ taza	

Temporada	Verduras y frutas	Peso bruto (G)	Medida Casera
Marzo / Abril	Sandía picada	160	1 taza
	Guayaba	135	3 piezas
	Piña picada	124	¾ taza
	Melón picado	160	1 taza
	Haba verde	32	4 piezas
	Tomate verde	100	5 piezas
	Acelga cocida	72	½ taza
	Ejote cocidos picados	63	½ taza
	Chochas (Flor de palma cruda)	50	1 ½ taza
	Pimiento morrón crudo	60	1 taza
	Pimiento morrón crudo	68	½ taza
	Garambullo	*	*
	Naranja	242	2 piezas
	Pitahaya	240	2 piezas
	Melón picado	160	1 taza
Mayo / Junio	Pera	95	½ pieza
	Piña picada	124	¾ taza
	Sandía picada	160	1 taza
	Quelite crudo	80	NA
	Verdolaga cocida	115	1 taza
	Verdolaga cruda limpia	192	2 tazas
	Acelga cocida	72	½ taza
	Acelga cruda	120	2 tazas
	Ejotes cocidos picados	63	½ taza
	Flor de calabaza cruda	132	4 tazas
	Flor de calabaza cocida	134	1 taza
	Jitomate saladet picado	130	2 piezas
	Jitomate saladet rebanado	130	2 piezas
	Pimiento morrón crudo	60	1 taza
	Pimiento morrón cocido	68	½ taza
Espinaca cruda	120	2 tazas	
Espinaca cocida	90	½ taza	
Tomate verde	100	5 piezas	

Temporada	Verduras y frutas	Peso bruto (G)	Medida Casera
Julio / Agosto	Pitahaya	240	2 piezas
	Manzana	138	1 pieza
	Melón picado	160	1 taza
	Naranja	242	2 pieza
	Piña picada	124	¾ taza
	Pera	95	½ taza
	Sandia picada	160	1 taza
	Flor de palma cruda	50	1 ½ taza
	Huitlacoche cocido	66	1/3 taza
	Jícama picada	60	½ taza
	Ejotes cocidos picados	63	½ taza
	Pimiento morrón crudo	60	1 taza
	Pimiento morrón cocido	68	½ taza
	Tomate verde	100	5 piezas
	Quelite crudo	80	NA
Septiembre/ Octubre	Verdolaga cocida	115	1 taza
	Verdolaga cruda limpia	192	2 tazas
	Ciruela	198	3 piezas
	Chirimoya	112	1/3 pieza
	Guayaba	135	3 piezas
	Manzana	138	1 pieza
	Melón picado	160	1 taza
	Mandarina	180	2 piezas
	Naranja	242	2 piezas
	Piña picada	124	¾ taza
	Pera	95	½ taza
	Huitlacoche cocido	66	1/3 taza
	Acelga cocida	72	½ taza
	Acelga cruda	120	2 tazas
	Jícama picada	60	½ taza
Pimiento morrón crudo	60	1 taza	
Pimiento morrón cocido	68	½ taza	

Temporada	Verduras y frutas	Peso bruto (G)	Medida Casera
Noviembre / Diciembre	Guayaba	135	3 piezas
	Naranja	242	2 piezas
	Mandarina	180	2 piezas
	Higo	80	2 piezas
	Manzana	138	1 pieza
	Tejocote	70	2 piezas
	Jícama picada	60	½ taza
	Acelga cocida	72	½ taza
	Acelga cruda	120	2 tazas
	Espinaca cruda	120	2 tazas
	Espinaca cocida	90	½ taza
	Pimiento morrón crudo	60	1 taza
	Pimiento morrón cocido	68	½ taza
	Jitomate saladet picado	130	2 piezas
	Jitomate saladet rebanado	130	2 piezas

NOTA: * El aporte nutrimental de estos alimentos regionales no se encuentran en el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, se registran debido a que si se consumen en las localidades.

Temporada	Verduras y frutas	Peso bruto (G)	Medida Casera
Todo el Año	Plátano	80	½ taza
	Papaya picada	140	1 taza
	Acelga cocida	72	½ taza
	Betabel crudo rallado	38	¼ taza
	Calabacita cruda	111	1 pieza
	Cebolla blanca cruda	58	½ taza
	Cebolla cocida	53	¼ taza
	Chayote cocido	80	½ taza
	Coliflor cocida	125	1 taza
	Pepino	104	1 taza
	Lechuga	141	3 tazas
	Soyo	*	*
	Zanahoria rallada	55	½ taza
	Zanahoria picada	64	½ taza
	Enero / febrero	Guayaba	135
Chirimoya		112	1/3 pieza
Naranja		242	2 piezas
Mandarina		180	2 piezas
Maracuyá		150	3 piezas
Pera		95	½ pieza
Piña picada		124	¾ taza
Sandia picada		160	1 taza
Toronja		246	1 pieza
Tejocote		70	2 piezas
Chaya		147	3 tazas
Palmito		33	1 pieza
Pemoches (Flor de colorín) cocida		40	½ taza
Nopal crudo		140	2 piezas
Nopal cocido		149	1 taza

Temporada	Verduras y frutas	Peso bruto (G)	Medida Casera	
Enero / febrero	Ejotes cocidos picados	63	½ taza	
	Jitomate saladet picado	130	2 piezas	
	Jitomate saladet rebanado	130	2 piezas	
	Tomate verde	100	5 piezas	
	Espinaca cruda	120	2 tazas	
	Espinaca cocida	90	½ taza	
	Marzo / Abril	Ciruela	198	3 piezas
		Guayaba	135	3 piezas
Chicozapote		85	½ pieza	
Mago picado		165	1 taza	
Maracuyá		150	3 piezas	
Melón picado		160	1 taza	
Nanche agrio		225	45 piezas	
Sandia picada		160	1 taza	
Toronja		246	1 pieza	
Piña picada		124	¾ taza	
Chaya		147	3 tazas	
Jacube		*	*	
Nopal crudo		140	2 piezas	
Nopal cocido		149	1 taza	
Palmito		33	1 pieza	
Pemoches (Flor de colorín) cocida		40	½ taza	
Ejotes cocidos picados		63	½ taza	
Haba verde		32	4 piezas	
Tomate verde		100	5 piezas	
Pimiento morrón crudo		60	1 taza	
Pimiento morrón cocido	68	½ taza		
Tamarindo	50	NA		

Temporada	Verduras y frutas	Peso bruto (G)	Medida Casera
Mayo / Junio	Ciruela	198	3 piezas
	Garambullo	*	*
	Mango picado	165	1 taza
	Maracuyá	150	3 piezas
	Nanche agrio	225	45 piezas
	Pera	95	½ pieza
	Naranja	242	2 piezas
	Lichis	180	12 piezas
	Melón picado	160	1 taza
	Piña picada	124	¾ taza
	Sandía picada	160	1 taza
	Chaya	147	3 tazas
	Flor de calabaza cruda	132	4 tazas
	Flor de calabaza cocida	134	1 taza
	Palmito	33	1 pieza
	Nopal crudo	140	2 piezas
	Nopal cocido	149	1 taza
	Acelga cocida	72	½ taza
	Acelga cruda	120	2 tazas
	Brócoli crudo	88	1 taza
	Brócoli cocido	92	½ taza
	Quelite crudo	80	NA
	Verdolaga cocida	115	1 taza
	Verdolaga cruda limpia	192	2 tazas
	Ejotes cocidos picados	63	½ taza
	Jitomate saladet picado	130	2 piezas
	Jitomate saladet rebanado	130	2 piezas
	Pimiento morrón crudo	60	1 taza
	Pimiento morrón cocido	68	½ taza
	Espinacas cruda	120	2 tazas
	Espinaca cocida	90	½ taza

Temporada	Verduras y frutas	Peso bruto (G)	Medida Casera	
Mayo / Junio	Sarabanda	*	*	
	Tomate verde	100	5 piezas	
	Sarabanda crudo	35	1 taza	
	Sarabanda cocido	86	½ taza	
	Tamarindo	50	NA	
	Tuna	250	2 piezas	
	Julio / Agosto	Ciruela	198	3 piezas
		Garambolo	191	1 ½ pieza
		Capulín	480	3 tazas
		Durazno prisco	150	3 piezas
Mango picado		165	1 taza	
Maracuyá		150	3 piezas	
Manzana		138	1 pieza	
Melón picado		160	1 taza	
Piña picada		124	¾ taza	
Pera		95	½ pieza	
Sandía picada		160	1 taza	
Chaya		147	3 tazas	
Chochas (flor de palma cruda)		50	1 ½ taza	
Jícama picada		60	½ taza	
Huitlacoche cocido		66	1/3 taza	
Nopal crudo		140	2 piezas	
Nopal cocido		149	1 taza	
Palmito		33	1 pieza	
Quelite crudo		80	NA	
Verdolaga cocida		115	1 taza	
Verdolaga cruda limpia	192	2 tazas		
Ejotes cocidos picados	63	½ taza		
Pepino	104	1 taza		
Pimiento morrón crudo	60	1 taza		
Pimiento morrón cocido	68	½ taza		
Tomate verde	100	5 piezas		

Temporada	Verduras y frutas	Peso bruto (G)	Medida Casera	Temporada	Verduras y frutas	Peso bruto (G)	Medida Casera
Septiembre / Octubre	Ciruela	198	3 piezas	Noviembre / Diciembre	Guayaba	135	3 piezas
	Chirimoya	112	1/3 pieza		Chirimoya	112	1/3 pieza
	Guayaba	135	3 piezas		Naranja	242	2 piezas
	Maracuyá	150	3 piezas		Mandarina	180	2 piezas
	Mango picado	165	1 taza		Manzana	138	1 pieza
	Melón picado	160	1 taza		Maracuyá	150	3 piezas
	Mandarina	180	2 piezas		Tejocote	70	2 piezas
	Naranja	242	2 piezas		Flor de calabaza cocida	134	1 taza
	Manzana	138	1 pieza		Pemoches (Flor de colorín) cocida	40	½ taza
	Piña picada	124	¾ taza		Acelga cocida	72	½ taza
	Pera	95	½ pieza		Acelga cruda	120	2 tazas
	Acelga cocida	72	½ taza		Chaya	147	3 tazas
	Chaya	147	3 tazas		Chayote cocido	80	½ taza
	Acelga cruda	120	2 tazas		Nopal crudo	140	2 piezas
	Flor de calabaza cocida	134	1 taza		Nopal cocido	149	1 taza
	Chayote cocido	80	½ taza		Palmito	33	1 pieza
	Huitlacoche cocido	66	1/3 taza		Espinaca cruda	120	2 tazas
	Nopal crudo	140	2 piezas		Espinaca cocida	90	½ taza
	Nopal cocido	149	1 taza		Pimiento morrón crudo	60	1 taza
	Palmito	33	1 pieza		Pimiento morrón cocido	68	½ taza
Pimiento morrón crudo	60	1 taza	Champiñón cocido	70	½ taza		
Pimiento morrón cocido	68	½ taza	Champiñón crudo	105	1 ½ taza		
Champiñón cocido	70	½ taza	Jícama picada	60	½ taza		
Champiñón crudo	105	1 ½ taza					
Jícama picada	60	½ taza					

NOTA: * El aporte nutrimental de estos alimentos regionales no se encuentran en el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, se registran debido a que sí se consumen en las localidades.

Técnicas culinarias saludables



Se recomienda el uso de técnicas culinarias saludables, acordes a la cultura de cada región y al equipo de cocina disponible en la comunidad, como por ejemplo: preparaciones hervidas, cocidas al vapor o asadas.

Técnica	Explicación de la técnica	Alimentos que se utilizan
Hervido	Los alimentos en un recipiente con agua hirviendo, el nivel del agua por encima de ellos.	Verdura, chícharos verdes, garbanzos, frijoles y lentejas.
Cocido al vapor	Los alimentos se colocan en una rejilla sobre un recipiente con agua hirviendo y tapa cerrada. La cocción sucede a través del calor que transmite el vapor sobre los alimentos. El recipiente debe estar tapado para evitar que el vapor salga y los alimentos no entren en contacto con el agua.	Verduras, papa, carne o pescado.
Asado	Los alimentos se colocan en una plancha metálica o comal. La cocción sucede por la evaporación de los líquidos presentes en los alimentos.	Verduras, carne, papa, elote.
Guisado	Los alimentos se colocan en un recipiente con algún líquido (salsa, caldo) a baja temperatura. Se puede sofreír ligeramente los alimentos antes de introducir al líquido.	Verduras, papa, carne de pollo o res.

Dar prioridad a las preparaciones en salsa, asadas, tostadas, horneadas, cocidas al vapor que no requieran aceite o grasa para su preparación, o que la requieran en muy pequeñas cantidades.

Usar condimentos naturales y especias regionales como una opción para sazonar los menús, por ejemplo: **Albahaca, cilantro, hierbabuena, orégano, perejil, laurel, romero, tomillo, mejorana, ajo y pimienta.**

Para agregar un poco de sabor al agua natural, se puede preparar infusiones con fruta, por ejemplo:

- Rebanadas de limón o naranja.**
- Hierbas aromáticas como menta, hierbabuena o romero.**

Días de operación del servicio alimentario 2026

Marzo						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Abril						
D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Mayo						
D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Junio						
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Julio						
D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	5
6	6	7	8	9	10	12
13	13	14	15	16	17	19
20	20	21	22	23	24	26
27	27	28	29	30	31	

Agosto						
D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



Septiembre						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Octubre						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Noviembre						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Diciembre						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Simbología

	Total de días de operación del servicio alimentario
	Suspensión del servicio alimentario



Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Total
8 días	14 días	17 días	21 días	9 días	0 días	20 días	21 días	17 días	14 días	141 días

Recomendaciones de las Guías alimentarias.

10 RECOMENDACIONES

Para la población mexicana

- 

1 Durante los primeros 6 meses de vida, los bebés necesitan solo pecho y después pecho junto con otros alimentos nutritivos y variados hasta por lo menos los 2 años de edad. *Es la manera más saludable y responsable con el medio ambiente de empezar a alimentarlos.*
- 

2 Comamos más verduras y frutas frescas en todas nuestras comidas. *Elijamos las de temporada, que son más económicas y, cuando sea posible, las de producción local.*
- 

3 Consumamos diariamente frijoles, lentejas o habas, preparados como guisados, sopas o con verduras. *Tienen proteínas y fibra, son prácticos y económicos.*
- 

4 Elijamos cereales integrales o de granos enteros como tortillas de maíz, avena, arroz; o tubérculos como la papa. *Tienen vitaminas, fibra y dan energía.*
- 

5 Comamos menos carne de res y evitemos carnes procesadas. En su lugar, consumamos frijoles, lentejas, huevo, pollo o pescado. *Por nuestra salud y la del planeta, elijamos más alimentos de origen vegetal.*
- 

6 Evitemos los alimentos ultraprocesados como embutidos, papitas, galletas, pan dulce y cereales de caja, ya que tienen mucha grasa, sal y/o azúcar. *Elijamos los alimentos sin sellos o con el menor número de sellos posible.*
- 

7 Tomemos más agua natural a lo largo del día y con todas las comidas, en lugar de bebidas azucaradas como refrescos, jugos, aguas preparadas con sobres en polvo y bebidas deportivas. *El azúcar en exceso es dañino para nuestro cuerpo y los envases contaminan el ambiente.*
- 

8 Evitemos el consumo de alcohol. *Por el bienestar de nuestras familias y nuestra salud física y mental.*
- 

9 Hagamos más actividad física como caminar, correr o bailar. Pasemos menos tiempo sentados o frente a la pantalla (celulares, televisión, videojuegos y otras). *¡Cada movimiento cuenta!*
- 

10 Disfrutemos nuestros alimentos en familia o con amigos cuando sea posible. Participemos todos en la planeación y preparación de las comidas. *¡Evitemos desperdiciar alimentos!*

Para mayor información, contactar a: Dirección General de Promoción de la Salud - Correo: zaira.valderrama@salud.gob.mx
Dirección de Políticas y Programas de Nutrición, CINyS, INSP - Correo: bonvecchio@insp.mx

El desarrollo de estos materiales ha sido posible gracias a la contribución del Instituto Nacional de Salud Pública y UNICEF.



Gobierno de México

Salud

SNDIF

POTOSÍ sin límites



DIF

Fuente: SSA, INSP, UNICEF. (2025) Guías Alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana. México.

Recomendaciones de las Guías Alimentarias

Para una alimentación saludable y sostenible en niñas y niños de 3 a 4 años

- 

1 De ser posible, incluye diariamente alimentos de origen animal como carnes, huevo o pescado en sus comidas. Tienen hierro, que le protege de la anemia, y proteínas que ayudan al crecimiento. Evita incluir carnes procesadas como jamón, salchichas o chorizo, ya que tienen mucha sal y grasa, y no son buenos para su salud ni la del planeta.
- 

2 Incluye diariamente verduras y frutas frescas de diversos colores y formas en todas sus comidas. Tienen vitaminas y minerales necesarios para su adecuado crecimiento y desarrollo. Elige las de temporada, que son más económicas y, cuando te sea posible, las de producción local.
- 

3 Incluye en sus comidas frijoles, lentejas o habas preparadas como guisados, sopas con poco caldo o con verduras. Tienen proteínas, fibra y son económicos.
- 

4 Dale diariamente cereales integrales o de granos enteros como tortillas de maíz, avena, arroz; o tubérculos como papa o camote. Tienen vitaminas, fibra y le dan energía.
- 

5 No le des productos ultraprocesados como papitas, galletas, panes dulces, cereales de caja o embutidos. Tienen mucha sal, azúcar, grasa y aditivos que favorecen el desarrollo de sobrepeso, obesidad y otras enfermedades como diabetes. En su lugar, dale alimentos naturales, sin sellos o con el menor número de sellos posible.
- 

6 Dale agua simple a lo largo del día y con todas sus comidas, en lugar de bebidas azucaradas como refrescos, jugos industrializados, aguas preparadas con sobres en polvo y bebidas deportivas. El azúcar en exceso es dañino para su cuerpo y los envases contaminan el ambiente.
- 

7 Dale leche sola sin endulzante. Ésta y el agua natural son las únicas bebidas recomendadas para niñas y niños. La leche aporta proteínas, vitaminas y calcio, que son importantes para su crecimiento y salud.
- 

8 Estimula a tu niña o niño a jugar, realizando caminatas, bailes, carreras o brincos, en lugar de pasar tiempo sentada o sentado y frente a pantallas (celulares, televisión y videojuegos) ¡Cada movimiento cuenta!
- 

9 Enséñale a disfrutar los alimentos en familia o con amigos siempre que sea posible, y a participar en la planeación y preparación de las comidas. ¡juntos evitamos desperdiciar alimentos!
- 

10 Ofrécele alimentos saludables y variados, permitiendo que ella o él decida cuánto comer y cuándo dejar de hacerlo. No le obligues a comer.

Para mayor información, contactar a: Dirección General de Promoción de la Salud - Correo: zaira.valderrama@salud.gob.mx
Dirección de Políticas y Programas de Nutrición, CINyS, INSP - Correo: bonvecchio@insp.mx



Gobierno de México

Salud

SNDIF

POTOSÍ sin límites



DIF

Fuente: SSA, INSP, UNICEF. (2025) Guías Alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana. México.

Dieta de la milpa

La dieta de la milpa

Corazón de la cocina mexicana

Alimentación regional saludable, culturalmente pertinente y amable con el ambiente.

La dieta de la milpa es un modelo de alimentación mexicana, saludable, variada y nativa, sustentada en la amplia diversidad biológica, cultural y social de nuestro país, así como en los saberes y valores de nuestra población, herencia invaluable de nuestra identidad. Esta dieta incluye, promueve y clasifica los alimentos de origen mexicano, la cultura gastronómica regional y la producción local. **DIETA DOS CARACTERÍSTICAS:** 1) Favorece la salud personal al nutrirse a través de alimentos diversos disponibles que reducen el riesgo de algunas enfermedades. 2) Promueve el respeto a los alimentos que forman parte de nuestra diversidad cultural y 3) Se promueve porque constituye estrategias concretas con la familia y la comunidad, a partir de recuperar los conceptos, prácticas y el espacio regional para la alimentación.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda lactancia materna:
inmediata en la primera hora al nacer
exclusiva hasta los 6 meses
continua hasta los dos años,
junto con alimentación complementaria

Verduras y hortalizas: Dadas en la mayor cantidad posible, en todo su consumo.

Frutas: Dadas en la mayor diversidad posible. Favorecer siempre las variedades de temporada.

Enzimas: No son sintetizables en la alimentación. Hay que tener cuidado con los alimentos que contienen, particularmente con el azúcar refinado, azúcares, almidones y azúcares hidrolizables.

Tubérculos: No se recomienda en exceso los "tres cueros" (de agua, de maíz y de frijol).

Proteína animal: No se recomienda en exceso los tres cueros (de agua, de maíz y de frijol).

Acetatos insaturados y cardioprotectores: Se recomienda en exceso los tres cueros (de agua, de maíz y de frijol).

Semillas oleaginosas y leguminosas: No se recomienda en exceso los tres cueros (de agua, de maíz y de frijol).

Cereales integrales: Se recomienda en exceso los tres cueros (de agua, de maíz y de frijol).

También se recomienda:
 + TOMAR AGUA + MANTENER ACTIVIDAD FÍSICA
 + Comer de manera equilibrada (cantidad adecuada de alimentos)
 + Dormir y descansar bien
 + BUEN HUMOR

DISTRIBUCIÓN GRATUITA - PROMUEVA SU VENTA
 Esta material educativo, puede utilizarse para fines educativos.
 Fuente: Programa de Alimentación Escolar (PAE) y el Programa de Alimentación Escolar (PAE).

Logos: SALUD, MEDIO AMBIENTE, CONABIO, agro, Biodiversidad

Actividad	Nombre	Puesto
Elaboran	L. N. Lucila Peña Gómez	Jefa de Grupo
	T. S. Rosa Maria Solis Morales	Jefa de Departamento de Programación, Orientación y Educación Alimentaria
Autoriza	Lic. Diana Ruelas Gaitán	Directora de Desarrollo Comunitario y Asistencia Alimentaria