



Juntos transformemos
Yucatán
GOBIERNO DEL ESTADO

SEGEY
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

SSY
SERVICIOS
DE SALUD DE
YUCATÁN



UADY
UNIVERSIDAD ADOLFO RUÍZ FARIAS
YUCATÁN



unicef
para cada infancia



RECETARIO

de platillos, refrigerios y bebidas saludables
en los entornos de consumo escolar



Recetario para entornos de consumo escolar saludables.

La elaboración de este documento estuvo a cargo de la Secretaría de Educación del Gobierno del Estado de Yucatán (SEGEY) a través de la Dirección de Desarrollo Educativo y Gestión Regional y su Coordinación de Nutrición, Alimentación y Entornos de Consumo Escolar.

Además, este documento se enriqueció con las aportaciones y comentarios de la Comisión de Prevención y Promoción de la Salud y Bienestar del Consejo Estatal de Nutrición y Combate a la Obesidad de Yucatán y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF, México.

Asimismo, se agradece especialmente al Instituto Gastronómico de Mérida por su colaboración en el proceso de montaje de los platillos del presente recetario.

Secretaría de Educación del Gobierno del Estado de Yucatán 2023
Coordinación de Nutrición Alimentación y Entornos de Consumo Escolar
Para cualquier información comunicarse a: entornoescolar@yucatan.gob.mx
o al teléfono 999-9642350 extensiones 56436 y 56454

ÍNDICE

• Presentación	4
• Reconocimientos	6
• Antecedentes	7
• Problemática	10
• Objetivo	10
• Glosario de términos	11
• Cinco recomendaciones para comer rico y sano	13
• Alimentos sugeridos para los entornos de consumo escolar	16
◦ <i>Platillos saludables</i>	17
▪ Huevos motuleños.....	18
▪ Tacos de huevo revuelto con frijol.....	19
▪ Huevo con verduras.....	20
▪ Tostadas de huevo duro.....	21
▪ Huevo revuelto con chaya.....	22
▪ Enfrijolada de huevo.....	23
▪ Tostadas con frijol tomate y queso sopero.....	24
▪ Tacos de carne molida bañados en salsa de tomate.....	25
▪ Tostadas de pollo deshebrado.....	26
▪ Tostadas de carne molida.....	27
▪ Tacos de Tzic de pollo.....	28
▪ Quesadillas con chaya.....	29
▪ Quesadillas de frijol con queso y verduras.....	30
▪ Codzitos.....	31
▪ Chayitas.....	32
▪ Ensalada de Atún.....	33
▪ Hot cakes de avena.....	34
▪ Huevo con arroz y verduras.....	35
▪ Molletes.....	36
▪ Molletes con verduras.....	37
▪ Torta con huevo revuelto.....	38
▪ Torta de pollo deshebrado.....	39
▪ Torta de picadillo.....	40
▪ Torta de tinga de pollo.....	41
▪ Torta de but negro.....	42
▪ Pan tostado con aguacate y huevo.....	43

ÍNDICE

◦ <i>Refrigerios saludables</i>	44
▪ Paleta de hielo con fruta.....	45
▪ Nieve de fruta.....	45
▪ Boli de plátano con canela.....	46
▪ Boli de fruta.....	46
▪ Boli de chocoplátano.....	47
▪ Xec con chile molido.....	47
▪ Jícama y pepino con chile.....	48
▪ Pepino y zanahoria con cacahuates.....	48
▪ Brochetas de fruta con chile.....	49
▪ Guacamole con tostadas.....	49
▪ Botanas horneadas.....	50
▪ Palomitas de maíz.....	50
▪ Gelatina de leche con fruta.....	51
▪ Gelatina con fruta.....	51
▪ Coctel de frutas con granola y miel.....	52
▪ Coctel de frutas con yogurt.....	52
▪ Esquite.....	53
▪ Elote sancochado.....	53
▪ Papas a la francesa.....	54
▪ Papas con especias.....	54
▪ Cacahuates con limón.....	55
▪ Cacahuates enchilados.....	55
▪ Semillas de girasol.....	56
▪ Pepitas de calabaza.....	56
◦ <i>Bebidas saludables</i>	57
▪ Licuados con leche.....	58
▪ Granizado de fruta.....	58
▪ Infusiones frutales.....	59
▪ Aguas frescas.....	59

ÍNDICE

• Higiene en la preparación de alimentos	60
Tema 1: Lavado y desinfección de frutas y verduras.....	61
Tema 2: Lavado y desinfección del huevo.....	63
Tema 3: Recomendaciones de higiene para la preparación de los alimentos	64
Tema 4: Recomendaciones de higiene de las instalaciones donde se preparan alimentos.....	65
Tema 5: Recomendaciones de higiene de los utensilios para preparar alimentos.....	66
Tema 6: Recomendaciones de higiene del personal para la preparación de alimentos.....	67
• Anexos	68
◦ <i>Anexo 1: Tablas de equivalentes de frutas y verduras</i>	69
◦ <i>Anexo 2: Recomendaciones para hacer atractivos los platillos para niños</i>	71
◦ <i>Anexo 3 Preparaciones básicas</i>	73
◦ <i>Anexo 4: Métodos de cocción recomendables</i>	77
◦ <i>Anexo 5: Opciones sabrosas y mejoradas</i>	79
◦ <i>Anexo 6: Manejo de Residuos</i>	87
• Referencias bibliográficas	92

PRESENTACIÓN

Estimados directores, directoras, docentes, padres, madres de familia, vendedores y vendedoras, y manipuladores de alimentos:

El presente recetario ha sido elaborado en respuesta a la problemática actual observada en los entornos de consumo escolar, donde se ha evidenciado una ingesta excesiva de productos ultraprocesados y alimentos y bebidas no saludables que están todavía accesibles en las escuelas de educación básica (preescolares, primarias y secundarias). Conscientes de esta situación, se ha diseñado este material de apoyo que tiene como objetivo proporcionar alternativas a las personas que les proveen los alimentos a las niñas, niños y adolescentes en los entornos de consumo escolar, a través de un recetario saludable que brinde platillos elaborados con alimentos de la región y a un menor costo.

Las preparaciones incluidas de este documento pueden ser utilizadas en los siguientes entornos: cooperativas escolares y vendedores dentro de las escuelas; para el refrigerio escolar o "lunch saludable", este último pudiendo ser ofrecido por parte de los padres de familia a sus hijos, brindándoles una variedad de opciones, las cuales, además de ser saludables, son ricas, atractivas y adecuadas a cada grupo de edad.

El recetario está conformado por tres apartados los cuales son: Platillos saludables, Refrigerios saludables y bebidas saludables.

En los apartados **Platillos Saludables y Refrigerios Saludables**, se presentan los ingredientes por persona para cada grupo de edad (preescolar, primaria y secundaria), además de la forma de preparación del platillo y al final, información de las kilocalorías por persona y para cada grupo de edad.

Por último, en el apartado de **Bebidas Saludables**, se describe de manera general, cuatro diferentes preparaciones (licuados con leche, granizados de fruta, infusiones frutales y aguas frescas), contando con una tabla que contiene algunas frutas de la región y otras más consumidas para que de esta manera la persona encargada de realizarlos, pueda tener una variedad de opciones para elegir el sabor de la bebida que desee preparar.

PRESENTACIÓN

El cálculo de las diferentes propuestas de los platillos y refrigerios saludables que se ofrecen en este documento fueron basadas en el "ACUERDO mediante el cual se establecen los lineamientos generales para el expendio y distribución de alimentos y bebidas preparados y procesados en las escuelas del Sistema Educativo Nacional-2014", los cuales se resumen en la siguiente tabla:

Tipos y niveles	Requerimiento de energía por día (kcal)	Aporte energético por tiempo de comida (kcal +/-5%)		
		Desayuno	Refrigerio	Comida
Preescolar	1300	325 (309-341)	195 (185-205)	390 (370-409)
Primaria	1579	395 (375-415)	237 (225-249)	474 (450-498)
Secundaria	2183	545 (518-572)	327 (311-343)	656 (623-689)

Para la etapa Preescolar fueron identificados algunos platillos que, debido a la naturaleza y consistencia de los alimentos que los constituyen, se hacen más fácil y prácticos en su consumo en esta etapa. Dichos platillos, podrán ser identificados a través del siguiente ícono:



RECONOCIMIENTOS

Desde la Comisión de Prevención y Promoción de la Salud y Bienestar del Consejo Estatal de Nutrición y Combate a la Obesidad de Yucatán, se reconoce el invaluable trabajo de todas y todos sus integrantes para la elaboración del presente recetario, en especial de la Coordinación de Nutrición Alimentación y Entornos de Consumo Escolar de la Secretaría de Educación de Yucatán (SEGEY) y el apoyo del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF).

Esta valiosa herramienta está dirigida a todas las escuelas de educación básica en Yucatán, con el propósito de impulsar cambios significativos en la salud infantil y contribuir a una sociedad próspera y saludable en el corto, mediando y largo plazo.



ANTECEDENTES

Los entornos de consumo escolar son los espacios y condiciones que se encuentran tanto dentro, como alrededor de las escuelas en donde se ofrecen, se adquieren y/o consumen alimentos y bebidas. Estos entornos determinan la disponibilidad y el acceso de los distintos tipos de alimentos para las y los niños durante su estancia en la escuela; y también pueden moldear hábitos que durarán toda la vida. De ahí la importancia de que estos entornos permitan y promuevan que estudiantes, familiares, autoridades educativas y docentes tomen decisiones para una alimentación saludable.⁽¹⁾

En enero del 2012 se publicó la **Ley de Nutrición y Combate a la Obesidad en Yucatán** la cual menciona en su **Artículo 36** que la Secretaría de Educación tendrá la facultad de:

I. Fomentar el consumo de comida saludable en instituciones educativas públicas y privadas y establecer la prohibición de distribuir, comercializar o fomentar el consumo de alimentos y bebidas con bajo valor nutricional que contengan altos contenidos de azúcares refinados, sal, colesterol, ácidos grasos saturados y trans.

X. Impartirá, con apoyo de la Secretaría de Salud, cursos a los padres de familia en materia de nutrición, Obesidad y Trastornos de la conducta Alimentaria, de manera continua y permanente, que permitan fomentar entre sus hijos o pupilos una cultura de autocuidado y fomento a la salud.

Y en el **Artículo 37**:

Las cooperativas, tiendas y expendios comerciales escolares deberán cumplir con los lineamientos que expida el Consejo a efecto de:

I. Restringir la venta de productos que no sean propios de una dieta completa, equilibrada e inocua, en las distintas instalaciones educativas.

II. Verificar que los alimentos que se preparen en las tienditas o cafeterías escolares cumplan con los requerimientos nutricionales propios de una dieta equilibrada, así como con las normas de higiene y sanidad, y

III. Preferir la venta de productos propios de la región siempre y cuando cumplan con los lineamientos que emita el Consejo.

Así mismo, la **Ley Estatal de Salud del Estado**, en su artículo **104 Bis**, complementa la regulación y prohíbe la distribución, venta, regalo y suministro de alimentos y bebidas no alcohólicas con exceso de sodio, grasas y azúcares de acuerdo a la norma oficial correspondiente en las instituciones educativas públicas de nivel preescolar y primaria, incluyendo la oferta a través de máquinas expendedoras.

ANTECEDENTES

Sin embargo en Yucatán se ha seguido observando un alto consumo de alimentos y productos no saludables, tanto por parte de adultos como de niñas y niños.

Aunque no se cuenta con datos actualizados del estado de nutrición de la población, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) del año 2012, **posicionó al Estado de Yucatán como uno de los primeros lugares de obesidad infantil en el país**. Esta encuesta reportó una prevalencia de 14.6% de sobrepeso y obesidad en menores de 5 años a nivel estatal, con una prevalencia del 15.1% en localidades urbanas y del 12.3% en rurales.(2) Además, un estudio realizado en Mérida, Yucatán observó que un 46% de preescolares presentaron sobrepeso y obesidad proporcionalmente similar en mujeres y hombres, y que las zonas más vulnerables de la ciudad fueron las más afectadas.(3)

La prevalencia de sobrepeso y obesidad aumenta con la edad, cuando niñas y niños entran a la primaria. De acuerdo con la ENSANUT 2012, las prevalencias de sobrepeso y obesidad en niñas y niños de esta edad fueron 22.4% y 22.7% respectivamente. Por su parte, 43.4% de la población adolescente presentó sobrepeso y obesidad, siendo más propensas las mujeres con un 44.1% en comparación con los hombres con un 42.7%.(4)

Estas alarmantes cifras están relacionadas con la **inadecuada alimentación de niñas, niños y adolescentes, que hoy en día consumen productos, más que alimentos**. Desde 2010, la comunidad científica empezó a utilizar la Clasificación NOVA, una herramienta que permite clasificar a los alimentos y bebidas según su grado de procesamiento. Se debe entender al procesamiento de alimentos, como todo procedimiento que altera el estado natural de un alimento. Los alimentos naturales o no procesados se convierten en minimamente procesados al congelarlos, deshidratarlos, o molerlos y pasan a ser procesados al enlatarlos y agregarles sal u otros ingredientes caseros. Sin embargo, cuando se mezclan con ingredientes poco saludables como sales o conservadores, azúcares, grasas u otros aditivos, entonces se vuelven **productos ultraprocesados**.(5)

ANTECEDENTES

Se ha demostrado que el consumo excesivo de productos ultraprocesados supone una **problemática de salud pública**, ya que estos se caracterizan por una calidad nutricional muy baja y un alto contenido calórico. A menudo, estos alimentos tienen un alto contenido de grasas saturadas o grasas trans, suelen ser salados o azucarados, con una alta carga glucémica, así como bajos en fibra alimentaria, proteínas y diversos micronutrientes, propiciando **deficiencias y enfermedades**.

En el país, **tan solo el 18% de las niñas, niños y adolescentes consumen un refrigerio saludable dentro de la escuela**.⁽⁶⁾ Un estudio de 2018 indicó que en una muestra de escuelas mexicanas, el **51% de la oferta de alimentos fue de productos ultraprocesados**, el **63% de la oferta de bebidas eran azucaradas** y se encontraron de 3 a 8 puestos con productos ultraprocesados alrededor de las escuelas.⁽⁷⁾

Ante la pandemia de COVID-19 en 2020, la Secretaría de Educación Pública en vinculación con instituciones de salud, diseñaron y crearon los contenidos sobre **"Vida Saludable"**, enfocado en los temas de **higiene y limpieza, actividad física y alimentación saludable y sostenible** dirigidas a estudiantes de primaria y secundaria. El objetivo de la asignatura fue incidir en la adopción de estilos de vida más saludables entre niñas, niños y adolescentes. La implementación de la asignatura para los alumnos de nivel básico comenzó en el ciclo escolar 2020-2021, por medio de la estrategia: "Aprende en casa", utilizando cápsulas de video para explicar los diferentes temas que contiene la asignatura y posteriormente fue adoptada por algunas escuelas.⁽⁸⁾

Estas estrategias y la legislación estatal anteriormente mencionada, representan un gran avance en la transformación de entornos no saludables o también llamados obesogénicos; sin embargo, estos no son suficientes. Un diagnóstico reciente en 459 escuelas de educación básica de Yucatán, demostró que aún hay desafíos importantes.

En los preescolares y las primarias, el 80% de las cooperativas ofrecieron productos ultraprocesados con sellos de advertencia, incluyendo refrescos, botanas y dulces. En secundarias se encuentra una cifra similar, ya que el 78% de las cooperativas ofrecen pastelillos, galletas, confites, y postres procesados, y el 75% ofrecen bebidas azucaradas procesadas.

PROBLEMÁTICA

La principal problemática es la **alta prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños, niñas y adolescentes** del Estado de Yucatán, ocasionada por el consumo excesivo de alimentos no saludables, en su mayoría productos ultraprocesados, con exceso de azúcares, grasas y sodio que se encuentran fácilmente en el entorno escolar.

En las escuelas esta problemática tiene consecuencias importantes, ya que la **inadecuada alimentación afecta al rendimiento y aprovechamiento escolar además de la salud mental**.

Diversos estudios en el mundo han demostrado que:

- 1) una alimentación de baja calidad se relaciona con una disminución del nivel de comprensión, logros académicos y mayor ausentismo escolar. (9)
- 2) los estudiantes que han mantenido dietas poco saludables, las cuales se caracterizaban por tener alto contenido en cereales refinados (por ejemplo galletas), grasas saturadas, bajas en proteínas, vitaminas y minerales, tenían menos probabilidad de tener un buen aprovechamiento académico. (10)
- 3) el consumo de bebidas azucaradas (ejemplo, jugos empacados o refrescos) se asociaba con bajas calificaciones entre los estudiantes.(11)

OBJETIVO

Proporcionar alternativas a las personas que ofrecen alimentos a las niñas, niños y adolescentes en las escuelas de educación básica en Yucatán, a través de un recetario saludable que brinde platillos, refrigerios y bebidas elaboradas con alimentos de la región.

GLOSARIO DE TÉRMINOS

- **Actividad física:** Es cualquier movimiento del cuerpo humano que consume energía (12).
- **Aditivos:** Sustancias que se añaden a los alimentos para cambiar y/o mejorar sus características, como frescura, sabor, textura o aspecto (13).
- **Alimentación:** Elección, preparación y consumo de alimentos en los que participan (14).
- **Alimento:** Sustancia nutritiva que toma un organismo o un ser vivo para mantener sus funciones vitales (15).
- **Congelar:** Someter alimentos a un tratamiento frío para que se conserven en buenas condiciones (16).
- **Conservadores:** Sustancia que hace que los alimentos duren más tiempo protegiéndolos de los microorganismos que causan enfermedades (17).
- **Contenido calórico:** Cantidad de energía que proporciona un alimento (18).
- **Cualidades nutritivas:** Características del alimento en relación con sus cantidades de energía, proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales que aporta (19).
- **Deshidratar:** Privar a un cuerpo o a un organismo del agua que contiene (20).
- **Desinfectar:** Quitar de los alimentos las bacterias o parásitos que causan daño a la salud (21).
- **Edulcorante:** Sustancia que endulza alimentos (22).
- **Entornos:** Ambiente que rodea a algo o alguien (23).
- **Equivalente:** Conjunto de alimentos que aportan la misma cantidad de energía o de uno o dos macronutrientes (24).
- **Freír:** Cocinar un alimento teniéndolo el tiempo necesario en aceite o grasa hirviendo (25).
- **Grasas saturadas:** Se encuentran principalmente en los alimentos provenientes de los animales (como la carne y los productos lácteos), pero también se encuentran en las comidas fritas y en algunas comidas envasadas (26).
- **Grasas trans:** Las grasas trans se producen cuando los fabricantes de alimentos convierten aceites líquidos en grasas sólidas, como manteca o margarina (26).
- **Grenetina:** Producto sin color y sin sabor que sirve para aportar consistencia a preparaciones (27).
- **Hidratar:** Añadir líquido a un objeto o cuerpo (28).
- **Información nutrimental:** Da a conocer la cantidad de energía, proteínas, carbohidratos, grasas y azúcares que contiene o aporta un alimento (29).
- **Infusiones:** Bebida aromática que se prepara agregando agua caliente a una planta (30).
- **Inocuidad:** Prácticas adecuadas para hacer que los alimentos no hagan daño (31).

GLOSARIO DE TÉRMINOS

- **Materias primas:** Materiales que se obtienen directamente de la naturaleza y los animales (32).
- **Método de cocción:** Pasos que se requieren para transformar los alimentos a través de calor (33).
- **Micronutrientes:** Son pequeñas cantidades de vitaminas y minerales requeridos por el cuerpo para la mayoría de las funciones celulares (34).
- **Nutrición:** Se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, e implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de que ingieres alimento, es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por el organismo (35).
- **Obesidad:** Significa tener un exceso de grasa en el cuerpo y se diferencia del sobrepeso en que la acumulación de grasa es mayor. Tanto el sobrepeso como la obesidad pueden causar diabetes, enfermedades del corazón, derrames cerebrales, y ciertos cánceres (36).
- **Proceso de cocción:** Pasar los alimentos por calor (37).
- **Producto ultraprocesado:** formulaciones a base de sustancias extraídas o derivadas de alimentos, contienen aditivos que dan color, sabor o textura para intentar imitar a los alimentos (38).
- **Refrigerio:** Cantidad pequeña de alimento que se consume entre comidas (39).
- **Sazón:** Darle sabor a la comida añadiendo condimentos (40).
- **Secado:** Extraer la humedad, o hacer que se evapore de un cuerpo mojado, mediante el aire o el calor que se le aplica (41).
- **Sistema NOVA:** Clasifica los alimentos y los distintos tipos de alimentación según la naturaleza, finalidad y grado de procesamiento industrial, en lugar de clasificarlos en términos de nutrientes y tipos de alimentos (42).
- **Sobrepeso:** Grasa corporal mayor de lo que se considera normal o saludable para cierta estatura (43).
- **Ultraprocesado:** Productos alimenticios obtenidos de la transformación de productos sin transformar (44).

CINCO RECOMENDACIONES

para comer rico y sano

La preparación de platillos ricos y saludables es posible gracias a la variedad de ingredientes frescos y naturales que existen en Yucatán. Al ser tan amplia nuestra cultura culinaria, aquí les brindamos 5 recomendaciones para ofrecer diariamente una alimentación rica y saludable a las niñas, niños y adolescentes de cada escuela en el Estado, así como en el contexto familiar.



CINCO RECOMENDACIONES

para comer rico y sano

Los porqués de cada recomendación



Número 1. Incorporar verduras y/o frutas a los platillos.

- Están llenos de vitaminas, minerales y antioxidantes.
- Protegen nuestros órganos, desde el intestino hasta el cerebro.
- Le dan sazón, color, frescura y variedad a los platillos.
- Son amigables con el medio ambiente.



Número 2. Incluir frijoles (ibes, xpelón), lentejas y habas en los platillos.



- Son deliciosas, rendidoras, versátiles y económicas.
- Tienen proteínas, fibra y algunas vitaminas y minerales importantes para la salud.
- Su fibra alimenta a los microbios buenos del intestino que son muy importantes para tener un sistema de defensas fuerte.
- También protegen nuestros órganos, previniendo enfermedades del corazón, cáncer, diabetes, etc.
- Son más amigables con el medio ambiente que la carne.

Número 3. Preferir los alimentos a base de maíz, avena, amaranto y los tubérculos en lugar del trigo.

- El maíz, la avena, el amaranto y los tubérculos con cáscara tienen fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes, en cambio **las harinas pierden estas propiedades durante su procesamiento.**
- La fibra nos da sensación de saciedad, de sentirnos satisfechos y evita que comamos de más. Además la fibra alimenta a los microbios buenos del intestino que son muy importantes para tener un sistema de defensas fuerte.



CINCO RECOMENDACIONES

para comer rico y sano

Los porqués de cada recomendación



Número 4. Evitar los productos ultraprocesados

- Son productos hechos con alimentos que durante su procesamiento **pierden muchas de sus propiedades** (vitaminas, fibra, etc).
- Además suelen tener **grandes cantidades de ingredientes nocivos** para la salud (azúcares, grasas no saludables y/o sodio, aditivos) que pueden generar obesidad, cáncer, diabetes, enfermedades del corazón, asma, depresión y muerte prematura, entre otros.
- Provocan la **pérdida del gusto por sabores naturales**, saberes y habilidades culinarias en las nuevas generaciones y contaminan y dañan el medio ambiente.



Para identificarlos mejor, contamos con algunas herramientas como el **etiquetado o sellos negros** que hay en los empaques, y **el sistema de clasificación NOVA**. Si quieres conocer más acerca de estos y otros temas, te invitamos a revisar las infografías y videos de la sección: "Materiales disponibles para entornos saludables", que se encuentra en la "Guía para Entornos de Consumo Escolar Saludables".



Número 5. Evitar las bebidas azucaradas, incluyendo los jugos y ofrecer agua simple.



- Por cada vaso de bebida azucarada que consume un niño/a al día, aumenta en 60% la probabilidad de que tenga obesidad.
- También aumenta el riesgo de tener caries, diabetes, enfermedades del corazón, hígado graso, entre otros.
- Tampoco se recomiendan las bebidas light para niñas y niños, se pueden reconocer por la siguiente leyenda:

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

- Además las botellas de las bebidas azucaradas generan mucha basura y se gasta mucha agua para su elaboración.
- Más de la mitad de nuestro peso corporal es agua. ¡Tomar agua natural es la mejor forma de hidratarse!



**ALIMENTOS SUGERIDOS
PARA LOS ENTORNOS DE
CONSUMO ESCOLAR**





PLATILLOS SALUDABLES



HUEVOS MOTULEÑOS

INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Preescolar	Escolar	Adolescente
Aceite	1 cdita	1 cdita	1 cdita
Huevo	1 pza	1 pza	2 pzas
Salsa de tomate	2 cdas	2 cdas	4 cdas
Tostadas (sin aceite)	1 pza	1 pza	2 pzas
Chicharas	1 cda	1 cda	1 cda
Queso soperó	1 cda	1 cda	1 cda
Fruta	1 porción	1 porción	1 porción



PREPARACIÓN

1. En un comal/sartén agregar 1 cdita de aceite.
2. Lavar y desinfectar el huevo **(ver tema 2)** y añadirlo al sartén para cocinarlo estrellado.
3. Lavar y desinfectar las verduras que se utilizarán para la salsa de tomate **(ver tema 1)**.
4. Preparar la salsa de tomate **(ver anexo 3)**.
5. Colocar el huevo estrellado en la tostada horneada y después bañarlos con la salsa. Decorar con los chicharos y el queso soperó.
6. Lavar y desinfectar las frutas de temporada de su preferencia **(ver tema 1)**; acompañar con 1 porción.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PERSONA

Preescolar

287
Kcal

Escolar

287
Kcal

Adolescente

457
Kcal

1 cda=



1 cdita=



TACOS DE HUEVO REVUELTO CON FRIJOL



INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Preescolar	Escolar	Adolescente
Granos de frijol	1/2 taza	1/4 taza	1/2 taza
Aceite	1 cdita	1 cdita	2 cditas
Caldo de frijol	2 cdas	2 cdas	3 cdas
Huevo	1 pza	1 pza	2 pzas
Tortilla de maíz	1 pza	1 pza	2 pzas
Limón	1/4 pzas	1/4 pzas	1/2 pzas
Aguacate	-	1 rebanada delgada	2 rebanadas delgadas
Fruta		1 porción	1 porción



PREPARACIÓN

1. Cocinar el frijol kabax (**ver anexo 3**).
2. En un comal/sartén agregar 1 cucharadita de aceite, esperar a que se caliente y agregar el frijol, sofreír por 3 minutos.
3. Lavar y desinfectar el huevo (**ver tema 2**), una vez limpio, agregarlo al caldo de frijol y condimentar al gusto, dejar cocinar hasta que esté seco.
4. Una vez cocido, dividir la mezcla en las tortillas y acompañar con limón.
5. Lavar y desinfectar las frutas de temporada de su preferencia (**ver tema 1**); acompañar con 1 porción.

*En el caso de los escolares y adolescentes agregar aguacate indicado.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PERSONA

Preescolar

346
Kcal

Escolar

400
Kcal

Adolescente

579
Kcal

1 taza=



1 cdita=



HUEVO CON VERDURAS



INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Preescolar	Escolar	Adolescente
Frijol kabax	1/3 taza	1/2 taza	1/2 taza
Calabaza	1/4 pza	1/4 pza	1/4 pza
Zanahoria	1/4 taza	1/4 taza	1/4 taza
Huevo	1 pza	1 pza	2 pzas
Aceite	1 cdita	1 cdita	1 cdita
Aguacate	1 rebanada delgada	1 rebanada delgada	1 rebanada delgada
Limón	1/4 pza	1/4 pza	1/2 pza
Tortilla de maíz	1 pza	2 pzas	2 pzas
Plátano macho	-	-	1/4 pza



PREPARACIÓN

1. Cocinar el frijol Kabax (**ver anexo 3**).
2. Lavar y desinfectar la calabaza y zanahoria (**ver tema 1**).
3. Cortar en cubos pequeños la calabaza y la zanahoria.
4. En un plato hondo, agregar las verduras
5. Lavar y desinfectar el huevo (**ver tema 2**) y después agregarlos con las verduras.
6. Revolver con un tenedor hasta integrar los ingredientes.
7. En un comal/sartén agregar 1 cucharadita de aceite, una vez caliente agregar la mezcla del huevo con las verduras y cocinar por ambos lados.
8. Una vez cocido, servir y añadir aguacate, limón y tortillas de maíz, acompañar con frijol kabax.

*En el caso de los adolescentes acompañar con plátano macho asado en el comal o sartén.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PERSONA

Preescolar

322
Kcal

Escolar

420
Kcal

Adolescente

542
Kcal

1 taza=



1 cdita=



TOSTADAS DE HUEVO DURO

INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Preescolar	Escolar	Adolescente
Salsa de tomate	2 cdas	2 cdas	4 cdas
Huevo	2 cditas	2 cdita	2 cditas
Tostadas (sin aceite)	2 pzas	2 pzas	3 pzas
Fruta	1 porción	2 porciones	2 porciones



PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar el huevo (**ver tema 2**) y cocinar el huevo duro (**ver anexo 3**).
2. Lavar y desinfectar el tomate (**ver tema 1**) y cocinarlo en salsa (**ver anexo 3**).
3. Una vez cocido el huevo, cortar.
4. Servir las tostadas horneadas (sin aceite) y esparcir en c/u la salsa de tomate, después encima agregar el huevo duro.
5. Lavar y desinfectar las frutas de temporada de su preferencia (**ver tema 1**); acompañar con 1 o 2 porciones según sea el caso.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PERSONA

Preescolar

288
Kcal

Escolar

347
Kcal

Adolescente

500
Kcal

1 cda=



1 cdita=



HUEVO REVUELTO CON CHAYA



INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Preescolar	Escolar	Adolescente
Chaya	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza
Huevo	1 pza	1 pza	2 pzas
Frijol colado o refrito	1/6 taza	1/3 taza	1/2 taza
Tortilla de maíz	1 pza	2 pzas	3 pzas
Fruta	1 porción	1 porción	2 porciones



PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar la chaya (**ver tema 1**) y cortar.
2. Lavar y desinfectar el huevo (**ver tema 2**), una vez limpio, batir el huevo en un recipiente pequeño.
3. Agregar la chaya al recipiente con el huevo y batir ambos.
4. Cocinar el huevo revuelto.
5. Servir el huevo con frijol colado o refrito y tortilla de maíz (según su grupo de edad).
6. Lavar y desinfectar las frutas de temporada de su preferencia (**ver tema 1**); acompañar con 1 o 2 porciones según sea el caso.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PERSONA

Preescolar

233
Kcal

Escolar

345
Kcal

Adolescente

552
Kcal

1 taza=



ENFRIJOLADA DE HUEVO



INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Preescolar	Escolar	Adolescente
Tomate	30 g	30 g	60 g
Cebolla	1/4 taza	1/4 taza	1/4 taza
Romanita/lechuga	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza
Aceite	1 cdita	1 cdita	1 cdita
Huevo	1 pza	1 pza	1 pza
Tortilla de maíz	1 pza	2 pzas	2 pzas
Frijol colado o refrito	1/6 taza	1/6 taza	1/6 taza
Fruta	1 porción	1 porción	1 porción



PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar, el tomate, la cebolla y la romanita/lechuga (**ver tema 1**).
2. Picar en cubos pequeños la cebolla y el tomate.
3. Agregar 1 cdita aceite en un sartén y añadir la cebolla, el tomate y el huevo; revolver bien.
4. Calentar las tortillas en un comal y rellenarlas con el huevo.
5. Acomodar en un plato y bañar con frijol colado o refrito (**ver anexo 3**).
6. Colocar encima de la enfrijolada la romanita/lechuga.
7. Lavar y desinfectar las frutas de temporada de su preferencia (**ver tema 1**); acompañar con 1 porción.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PERSONA

Preescolar

317
Kcal

Escolar

391
Kcal

Adolescente

565
Kcal

1 taza=



1 cdita=



TOSTADAS CON FRIJOL, TOMATE Y QUESO SOPERO

INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Preescolar	Escolar	Adolescente
Salsa de tomate	2 cdas	2 cdas	1/2 toza
Tostadas (sin aceite)	2 pzas	2 pzas	2 cditas
Frijol refrito (sin manteca)	1/4 toza	1/4 toza	3 cdas
Queso soperó	2 cdas	2 cdas	2 pzas
Fruta	1 porción	2 porciones	2 porciones



PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar el tomate y la cebolla **(ver tema 1)**.
2. Preparar la salsa de tomate **(ver anexo 3)**.
3. En las tostadas horneadas (sin aceite) untar el frijol refrito (sin manteca), y encima agregar la salsa de tomate y espolvorear el queso soperó.
4. Lavar y desinfectar las frutas de temporada de su preferencia **(ver tema 1)**; acompañar con 1 o 2 porciones según sea el caso.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PERSONA

Preescolar

285
Kcal

Escolar

345
Kcal

Adolescente

440
Kcal

1 taza=



1 cda=



TACOS DE CARNE MOLIDA BAÑADOS EN SALSA DE TOMATE

INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Preescolar	Escolar	Adolescente
Aceite	1 cdita	1 cdita	1 cdita
Carne molida de cerdo	40 g	60 g	60 g
Tortilla de maíz	2 pzas	2 pzas	3 pzas
Salsa de tomate	4 cdas	4 cdas	4 cdas
Lechuga/romanita	1/4 taza	1/2 taza	1/4 taza
Fruta	1 porción	2 porciones	2 porciones



PREPARACIÓN

1. En una comal/sartén colocar una cucharadita de aceite a fuego medio, una vez caliente agregar la carne de cerdo y condimentar, cocinar el tiempo necesario.
2. Una vez cocida la carne, dividirla en las tortillas de maíz.
3. Lavar y desinfectar el tomate y la lechuga/romanita **(ver tema 1)**.
4. Cocinar la salsa de tomate **(ver anexo 3)**.
5. Cerrar y servir con salsa. Decorar con lechuga/romanita.
6. Lavar y desinfectar las frutas de temporada de su preferencia **(ver tema 1)**; acompañar con 1 o 2 porciones según sea el caso.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PERSONA

Preescolar

308
Kcal

Escolar

449
Kcal

Adolescente

531
Kcal

1 taza=



1 cdita=



1 cda=



TOSTADAS DE POLLO DESHEBRADO

INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Preescolar	Escolar	Adolescente
Lechuga/romanita	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza
Xnipec	2 cdas	2 cdas	3 cdas
Pollo deshebrado	30 g	40 g	60 g
Aguacate	1 rebanada delgada	1 rebanada delgada	2 rebanadas delgadas
Tostada (sin aceite)	2 pzas	2 pzas	3 pzas
Queso soperó	1 cda	1 cda	2 cdas
Fruta	1 porción	2 porciones	2 porciones



PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar la lechuga/romanita, tomate, cebolla, cilantro **(ver tema 1)**.
2. Preparar el xnipec **(ver anexo 3)**.
3. Cocinar el pollo y deshebrar **(ver anexo 3)**.
4. Machacar el aguacate, condimentar y agregar limón al gusto.
5. Servir las tostadas horneadas (sin aceite) y untar el aguacate machacado, encima colocar el pollo deshebrado y decorar con lechuga/romanita, xnipec y queso soperó.
6. Lavar y desinfectar las frutas de temporada de su preferencia **(ver tema 1)**; acompañar con 1 o 2 porciones según sea el caso.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PERSONA

Preescolar

276
Kcal

Escolar

335
Kcal

Adolescente

444
Kcal

1 taza=



240 ml

1 cda=



15 g

TOSTADAS DE CARNE MOLIDA

INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Preescolar	Escolar	Adolescente
Lechuga/romanita	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza
Xnipec	2 cdas	2 cdas	2 cdas
Aceite	1 cdita	1 cdita	1 cdita
Carne molida de pollo	20 g	20 g	40 g
Aguacate	1 rebanada delgada	1 rebanada delgada	2 rebanadas delgadas
Tostadas (sin aceite)	1 pza	1 pza	2 pzas
Queso sopro	1 cda	1 cda	2 cdas
Fruta	1 porción	1 porción	1 porción



PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar la lechuga/romanita, tomate, cebolla y cilantro **(ver tema 1)**.
2. Preparar el xnipec **(ver anexo 3)**.
3. En un comal/sartén colocar 1 cucharadita de aceite y dejar calentar, una vez caliente agregar la carne molida, condimentar y cocinar el tiempo necesario.
4. Machacar el aguacate, condimentar y agregar limón al gusto, después untar en las tostadas (sin aceite).
5. Una vez cocida la carne, servir las tostadas previamente untadas con el aguacate machacado, decorar con lechuga/romanita, xnipec y queso sopro.
6. Lavar y desinfectar las frutas de temporada de su preferencia **(ver tema 1)**; acompañar con 1 porción.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PERSONA

Preescolar

Escolar

Adolescente

239
Kcal239
Kcal341
Kcal

1 taza=



1 cdita=



1 cda=



TACOS DE TZIC DE
POLLO

INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Preescolar	Escolar	Adolescente
Pollo deshebrado	50 g	50 g	76 g
Rábano	1 pza	1 pza	2 pzas
Cilantro	1 cdita	1 cdita	2 cditas
Cebolla	1 cda	1 cda	2 cdas
Naranja agria	1/2 pza	1/2 pza	1 pza
Tortillo de maíz	2 pzas	2 pzas	2 pzas
Aguacate	-	-	1 rebanada delgada
Fruta	1 porción	2 porciones	2 porciones



PREPARACIÓN

1. Cocinar el pollo **(ver anexo 3)** y deshebrar.
2. Lavar y desinfectar el rábano, cilantro y cebolla **(ver tema 1)**.
3. Picar el cilantro, el rábano y la cebolla finamente.
4. En un plato hondo colocar las verduras previamente picadas y el pollo deshebrado, agregar jugo de naranja agria, condimentar e integrar todos los ingredientes.
5. Dividir la mezcla en las tortillas.
6. Lavar y desinfectar las frutas de temporada de su preferencia **(ver tema 1)**; acompañar con 1 o 2 porciones según sea el caso.

*En el caso de los adolescentes agregar aguacate a los tacos.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PERSONA

Preescolar

Escolar

Adolescente

273
Kcal332
Kcal439
Kcal

1 cda=



1 cdita=



QUESADILLAS CON CHAYA



INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Preescolar	Escolar	Adolescente
Chaya	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza
Aceite	1/2 cdita	1/2 cdita	1/2 cdita
Queso Oaxaca	30 g	30 g	45 g
Tortilla de maíz	2 pzas	2 pzas	3 pzas
Fruta	1 porción	2 porciones	2 porciones



PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar la chaya (**ver tema 1**).
2. Picar la chaya finamente.
3. En un sartén/comal colocar 1 cucharadita de aceite, una vez caliente colocar la chaya y cocinar durante 3 minutos.
4. Colocar el queso oaxaca, con la chayas previamente cocida dentro de las tortillas de maíz, doblar las quesadillas y dorar en el comal/sartén por ambos lados.
5. Lavar y desinfectar las frutas de temporada de su preferencia (**ver tema 1**); acompañar con 1 o 2 porciones según sea el caso.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PERSONA

Preescolar

335
Kcal

Escolar

395
Kcal

Adolescente

527
Kcal

1 taza=



1 cdita=



QUESADILLAS DE FRIJOL CON QUESO Y VERDURAS



INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Preescolar	Escolar	Adolescente
Chaya	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza
Calabaza	1/4 taza	1/4 pza	1/2 pza
Tortilla de maíz	2 pzas	2 pzas	2 pzas
Frijol refrito	1 cda	1 cda	1 cda
Queso Oaxaca	30 g	30 g	30 g
Aguacate	1 rebanada delgada	1 rebanada delgada	2 rebanadas delgadas
Fruta	1 porción	1 porción	1 porción



PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar la chaya y la calabaza (**ver tema 1**).
2. Cocinar las chaya y la calabaza en una sartén.
3. En las tortillas de maíz agregar el frijol refrito (**ver anexo 3**), el queso manchego, la chaya y calabaza cocidas previamente.
4. Poner en el comal/sartén hasta que el queso se derrita.
5. Agregar el aguacate encima.
6. Lavar y desinfectar las frutas de temporada de su preferencia (**ver tema 1**); acompañar con 1 porción.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PERSONA

Preescolar

280
Kcal

Escolar

345
Kcal

Adolescente

372
Kcal

1 taza=



1 cda=



CODZITOS

INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Preescolar	Escolar	Adolescente
Salsa de tomate	2 cdas	2 cdas	3 cdas
Codzitos	2 pzas	2 pzas	3 pzas
Queso sopera	1 cda	1 cda	2 cdas
Fruta	1 porción	2 porciones	2 porciones



PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar el tomate **(ver tema 1)**.
2. Preparar la salsa de tomate **(ver anexo 3)**.
3. Servir los codzitos en un plato y encima colocar la salsa de tomate y el queso sopera.
4. Lavar y desinfectar las frutas de temporada de su preferencia **(ver tema 1)**; acompañar con 1 o 2 porciones según sea el caso.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PERSONA

Preescolar

268
Kcal

Escolar

327
Kcal

Adolescente

446
Kcal

1 cda=



CHAYITAS



INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Preescolar	Escolar	Adolescente
Chaya	1/2 taza	1/2 taza	1/2 taza
Repollo blanco	1/4 taza	1/4 taza	1/4 taza
Limón	1/2 pza	1/2 pza	1/2 pza
Masa de maíz	100 g	115 g	135 g
Aceite	1 cdita	1 cdita	1 cdita
Salsa de tomate	2 cdas	2 cdas	2 cdas
Fruta	1 porción	2 porciones	2 porciones



PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar la chaya y el repollo (**ver tema 1**) y picar.
2. Picar el repollo y mezclar con limón.
3. Mezclar la chaya con la masa de maíz.
4. Hacer las bolitas y tortear.
5. Poner en el comal con 1 cdita de aceite, esperar hasta que la masa se dore y retirar.
6. Preparar la salsa de tomate (**ver anexo 3**).
7. Agregar a las chayitas la salsa de tomate y el repollo picado con limón.
8. Lavar y desinfectar las frutas de temporada de su preferencia (**ver tema 1**); acompañar con 1 o 2 porciones según sea el caso.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PERSONA

Preescolar

Escolar

Adolescente

276
Kcal337
Kcal472
Kcal

1 taza=



1 cda=



ENSALADA DE ATÚN

INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Preescolar	Escolar	Adolescente
Pepino	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza
Tomate	1/4 taza	1/2 taza	1/2 pza
Cebolla	1/4 taza	1/4 taza	1/4 taza
Cilantro	1 puñito	1 puñito	2 puñito
Aguacate	1 rebanada delgada	1 rebanada delgada	2 rebanadas delgadas
Atún drenado	1/4 lata	1/4 lata	1/2 lata
Tostadas de maíz (sin aceite)	2 pzas	2 pzas	2 pzas
Fruta	1 porción	1 porción	2 porciones



PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar el pepino, el tomate, la cebolla y el cilantro (**ver tema 1**).
2. Cortar en cubos pequeños las verduras y el aguacate.
3. Revolver las verduras con el atún, agregar jugo de limón al gusto y condimentar.
4. Acompañar con tostadas de maíz (sin aceite).
5. Lavar y desinfectar las frutas de temporada de su preferencia (**ver tema 1**); acompañar con 1 o 2 porciones según sea el caso.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PERSONA

Preescolar

221
Kcal

Escolar

226
Kcal

Adolescente

312
Kcal

1 taza=



1 cdita=



HOT CAKES DE AVENA



INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Preescolar	Escolar	Adolescente
Huevo	1 pza	1 pza	1 pza
Leche	1/2 taza	1/2 taza	3/4 taza
Plátano	1/2 pza	1/2 pza	1 pza
Avena en hojuelas	1/2 taza	3/4 taza	1 taza
Aceite o mantequilla	1 cdita	1 cdita	1 cdita
Miel	1 cdas	2 cditas	2 cditas



PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar el huevo **(ver tema 2)**, una vez limpio, licuar/machacar la leche, el huevo, el plátano, y la avena en hojuelas.
2. Calentar un comal/sartén y agregar 1 cucharadita de aceite o mantequilla.
3. Una vez caliente ir agregando la mezcla poco a poco en la sartén/comal y cocinar hasta que se dore por ambos lados.
4. Servir y bañar con la miel.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PERSONA

Preescolar

323
Kcal

Escolar

381
Kcal

Adolescente

503
Kcal

1 taza=



1 cdita=



HUEVO CON ARROZ Y VERDURAS



INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Preescolar	Escolar	Adolescente
Arroz blanco	1/4 taza	1/3 taza	1/2 taza
Calabaza	1/4 pieza	1/4 pza	1/2 pza
Zanahoria	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza
Aceite	1 cdita	1 cdita	1 cdita
Huevo	1 pza	1 pza	2 pzas
Fruta	1 porción	2 porciones	2 porciones



PREPARACIÓN

1. Cocinar el arroz blanco **(ver anexo 3)**.
2. Lavar y desinfectar la calabaza y zanahoria **(ver tema 1)** y cortarlas en cubos pequeños.
3. Calentar un comal/sartén y añadir 1 cucharadita de aceite, una vez caliente agregar las verduras, cocinar por 5 minutos y después agregar el arroz.
4. Lavar y desinfectar el huevo **(ver tema 2)**, una vez limpio, añadirlo al comal/sartén.
5. Condimentar al gusto y revolver, dejar cocinar el tiempo necesario. Servir.
6. Lavar y desinfectar las frutas de temporada de su preferencia **(ver tema 1)**; acompañar con 1 o 2 porciones según sea el caso.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PERSONA

Preescolar

243
Kcal

Escolar

320
Kcal

Adolescente

443
Kcal

1 taza=



1 cdita=





MOLLETES

INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Preescolar	Escolar	Adolescente
Pan francés	1/4 pza	1/2 pza	1/2 pza
Frijol refrito	2 cdas	2 cdas	3 cdas
Queso Oaxaca	30 g	45 g	45 g
Xnipec	2 cdas	2 cdas	4 cdas
Aguacate	-	-	1 rebanada delgada
Fruta	-	-	1 porción



PREPARACIÓN

1. Cortar el pan francés a la mitad.
2. Untar en cada mitad del pan francés el frijol colado o refrito (preparado sin manteca) **(ver anexo 3)**.
3. Agregar encima el queso Oaxaca cubriendo todo el área del pan francés y dorar en un sartén/comal hasta que se derrita el queso.
4. Lavar y desinfectar el tomate, la cebolla y el cilantro **(ver tema 1)** que se utilice.
5. Preparar el xnipec **(ver anexo 3)**.
6. Servir y agregar el xnipec encima de los molletes.
7. Lavar y desinfectar las frutas de temporada de su preferencia **(ver tema 1)**; acompañar con 1 porción.

*En el caso de los adolescentes agregar aguacate.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PERSONA

Preescolar

254
Kcal

Escolar

374
Kcal

Adolescente

418
Kcal

1 taza=



1 cda=



Esta receta incluye pan de trigo, por lo que se recomienda sólo una vez a la semana.

MOLLETES CON VERDURAS

INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Preescolar	Escolar	Adolescente
Pan francés	1/4 pza	1/2 pza	1/2 pza
Frijol refrito	2 cdas	2 cdas	3 cdas
Xnipec	2 cdas	2 cdas	4 cdas
Aguacate	-	-	1 rebanada delgada
Fruta	-	-	1 porción



PREPARACIÓN

1. Cortar el pan francés por la mitad.
2. Untar en cada mitad del pan francés el frijol colado o refrito (sin manteca) **(ver anexo 3)** y después dorar en un sartén/comal.
3. Lavar y desinfectar el tomate, la cebolla y el cilantro **(ver tema 1)**.
4. Preparar el xnipec **(ver anexo 3)**.
5. Servir y agregar el xnipec encima de los molletes.
6. Lavar y desinfectar las frutas de temporada de su preferencia **(ver tema 1)**; acompañar con 1 porción.

*En el caso de los adolescentes agregar aguacate.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PERSONA

Preescolar

199
Kcal

Escolar

426
Kcal

Adolescente

475
Kcal

1 taza=



1 cda=



Esta receta incluye pan de trigo, por lo que se recomienda sólo una vez a la semana.

TORTA CON HUEVO REVUELTO



INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Preescolar	Escolar	Adolescente
Calabaza	1/4 pza	1/2 pza	1/2 taza
Chaya	1/4 taza	1/4 taza	1/4 taza
Aceite	1 cdita	1 cdita	1/2 pza
Huevo	1 pza	1 pza	135 g
Pan francés	1/4 pza	1/2 pza	1 cdita
Frijol refrito (sin manteca)	-	-	2 cdas
Fruta	1 porción	1 porción	1 porción



PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar la calabaza y chaya (**ver tema 1**).
2. Cortar y sancochar la calabaza.
3. Calentar una sartén a fuego medio y añadir una cucharadita de aceite.
4. Cortar la chaya finamente y colocar en la sartén, cocinar durante 3 minutos.
5. Lavar y desinfectar el huevo (**ver tema 2**), una vez limpio, agregarlo en la sartén junto con las otras verduras; condimentar y cocinar el tiempo necesario.
6. Cortar el pan francés por la mitad y colocar el huevo dentro del pan.
7. Lavar y desinfectar las frutas de temporada de su preferencia (**ver tema 1**); acompañar con 1 porción.

*En el caso de los adolescentes agregar frijol sin manteca.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PERSONA

Preescolar

Escolar

Adolescente

224
Kcal

280
Kcal

394
Kcal

1 taza=



1 cdita=



Esta receta incluye pan de trigo, por lo que se recomienda sólo una vez a la semana.

TORTA DE POLLO DESHEBRADO



INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Preescolar	Escolar	Adolescente
Pollo deshebrado	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza
Pan francés	1/4 pza	1/4 pza	1/2 pza
Frijol molido	2 cdas	2 cdas	3 cdas
Tomate	1 rodaja	1 rodaja	2 rodajas
Lechuga	1/4 taza	1/4 taza	1/4 taza
Zanahoria rallada	1/4 taza	1/4 taza	1/4 taza
Fruta	1 porción	1 porción	1 porción



PREPARACIÓN

1. Cocinar el pollo y deshebrarlo **(ver anexo 3)**.
2. Cortar el pan francés por la mitad y untar el frijol molido.
3. Lavar y desinfectar el tomate, la lechuga/romanita y la zanahoria **(ver tema 1)**.
4. Agregar en medio el pollo y las verduras (tomate, zanahoria y lechuga/romanita).
5. Lavar y desinfectar las frutas de temporada de su preferencia **(ver tema 1)**; acompañar con 1 porción.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PERSONA

Preescolar

218
Kcal

Escolar

218
Kcal

Adolescente

370
Kcal

1 taza=



Esta receta incluye pan de trigo, por lo que se recomienda sólo una vez a la semana.

TORTA DE PICADILLO



INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Preescolar	Escolar	Adolescente
Zanahoria	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza
Calabaza	1/4 pza	1/4 pza	1/2 pza
Papa	1/4 pza	1/4 pza	1/4 taza
Chayote	1/4 taza	1/4 taza	2 puñito
Aceite	1 cdita	1 cdita	1 cdita
Carne molida de res	30 g	45 g	45 g
Pan francés	1/4 pza	1/4 pza	1/2 pza
Aguacate	-	-	1 rebanada delgada
Fruta	-	1 porción	2 porciones



PREPARACIÓN

1. Cortar en cubos las verduras recién lavadas y desinfectadas (zanahoria, la calabaza, la papa y el chayote) **(ver tema 1)**.
2. Calentar una sartén a fuego medio y añadir una cucharadita de aceite, una vez caliente sofreír la verdura por 3 a 5 minutos.
3. Agregar la carne molida de res, condimentar y dejar cocinar.
4. Cortar el pan francés por la mitad y agregar en medio el picadillo.
5. Lavar y desinfectar las frutas de temporada de su preferencia **(ver tema 1)**; acompañar con 1 o 2 porciones según sea el caso.

*En el caso de los adolescentes agregar aguacate.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PERSONA

Preescolar

215
Kcal

Escolar

297
Kcal

Adolescente

410
Kcal

1 taza=



1 cdita=



Esta receta incluye pan de trigo, por lo que se recomienda sólo una vez a la semana.

TORTA DE TINGA DE POLLO

INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Preescolar	Escolar	Adolescente
Pollo deshebrado	1/4 taza	1/4 taza	1/4 taza
Tomate	1 pza	1 pza	2 pzas
Cebolla	1 trocito	1 trocito	1 trocito
Aceite	1/2 cdita	1/2 cdita	1/2 cdita
Pan francés	1/4 pza	1/4 pza	1/2 pza
Aguacate	1 rebanada delgada	1 rebanada delgada	2 rebanadas delgadas
Frijol refrito o colado (sin manteca)	-	2 cdas	3 cdas
Fruta		1 porción	1 porción



PREPARACIÓN

1. Cocinar el pollo y deshebrar **(ver anexo 3)**.
 2. Lavar y desinfectar el tomate y la cebolla **(ver tema 1)**.
 3. Preparar la salsa de tomate **(anexo 3)**.
 4. En un comal/sartén agregar 1/2 o 1 cucharadita de aceite, según corresponda; esperar a que se caliente y agregar la salsa de tomate y el pollo desmenuzado, cocinar hasta que hierva.
 5. Cortar el pan francés por la mitad y agregar en medio la tinga y el aguacate.
- Lavar y desinfectar las frutas de temporada de su preferencia **(ver tema 1)**; acompañar con 1 porción.

***En los escolares y adolescentes añadir frijol**

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PERSONA

Preescolar

Escolar

Adolescente

227
Kcal

305
Kcal

429
Kcal

1 taza=



1 cdita=



Esta receta incluye pan de trigo, por lo que se recomienda sólo una vez a la semana.

TORTA DE BUT NEGRO

INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Preescolar	Escolar	Adolescente
Huevo	1/2 pza	1/2 pza	1 pza
Recado negro	1 cda	1 cda	2 cdas
Naranja agria	1 pza	1 pza	1 pza
Aceite	1 cdita	1 cdita	1 cdita
Carne molida de cerdo	2 cdas	2 cdas	2 cdas
Pan francés	1/4 pza	1/4 pza	1/2 pza
Fruta	-	1 porción	1 porción



PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar el huevo **(ver tema 2)**.
2. Cocinar el huevo duro **(ver anexo 3)**.
3. Machacar el recado negro con naranja agria y agua (la necesaria).
4. En una comal/sartén agregar 1 cucharadita de aceite, esperar a que se caliente y agregar la carne, cocinar por 3 minutos, después agregar la mezcla de recado negro, condimentar y esperar a que se cocine.
5. Cortar el huevo finamente y revolver con la carne.
6. Cortar el pan francés por la mitad y agregar el but negro.
7. Lavar y desinfectar las frutas de temporada de su preferencia **(ver tema 1)**; acompañar con 1 porción.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PERSONA

Preescolar

215
Kcal

Escolar

270
Kcal

Adolescente

353
Kcal

1 taza=



1 cdita=



Esta receta incluye pan de trigo, por lo que se recomienda sólo una vez a la semana.

PAN TOSTADO CON AGUACATE Y HUEVO

INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Preescolar	Escolar	Adolescente
Huevo	1 pza	1 pza	2 pzas
Tomate	1 cda	1 cda	2 cdas
Cebolla blanca	1 cda	1 cda	1 cda
Aguacate	1 rebanada delgada	1 rebanada delgada	2 rebanadas delgadas
Pan tostado	1 pza	1 pza	2 pzas
Fruta	2 porciones	2 porciones	2 porciones



PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar el huevo (**ver tema 2**), una vez limpio, poner a cocinar el huevo duro (**ver anexo 3**).
2. Lavar y desinfectar el tomate y la cebolla (**ver tema 1**) y picarlos en cubos.
3. Machacar el aguacate.
4. Integrar las verduras previamente picadas con el aguacate, condimentar y agregar limón al gusto.
5. Untar el aguacate machacado en el pan tostado
6. Una vez cocido el huevo, cortar y agregar encima del pan tostado con aguacate.
7. Lavar y desinfectar las frutas de temporada de su preferencia (**ver tema 1**); acompañar con 2 porciones.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PERSONA

Preescolar

278
Kcal

Escolar

305
Kcal

Adolescente

441
Kcal

1 taza=



1 cda=



Esta receta incluye pan de trigo, por lo que se recomienda sólo una vez a la semana.



REFRIGERIOS SALUDABLES

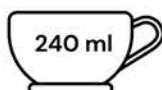


PALETA DE HIELO CON FRUTA



1 taza=

240 ml



NIEVE DE FRUTA



1 vaso=

240 ml



INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Cantidad
Agua	1 vaso
Fruta	1 porción
Azúcar	1 cdita



PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar la fruta de su preferencia **(ver tema 1 y anexo 1)** y picarla en cubos.
2. Licuar o machacar algunas piezas de la fruta con el agua y el azúcar; separar las piezas sobrantes.
3. Colocar la mezcla en un molde para paletas o en un vaso, y agregar como decoración las piezas de fruta que sobran.
4. Congelar por, al menos, 2 horas.

Información nutrimental por
persona

64

Kcal

INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Cantidad
Hielo	1/2 vaso
Agua	1 vaso
Fruta	1 porción
Azúcar	1 cdita



PREPARACIÓN

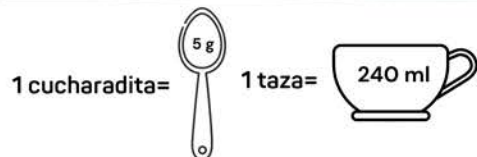
1. Lavar y desinfectar la fruta de su preferencia **(ver tema 1 y anexo 1)**.
2. Congelar la fruta, al menos 2 horas.
3. Licuar/machacar la fruta con agua, azúcar y hielo.
4. Colocar la mezcla en un recipiente con tapa y congelar nuevamente, aproximadamente por 2 horas.

Información nutrimental por
persona

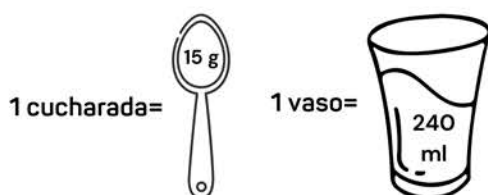
46

Kcal

BOLI DE PLÁTANO CON CANELA



BOLI DE FRUTA



INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Cantidad
Leche	1 taza
Canela	1/2 cdita
Plátano	1/2 pza
Azúcar	1 cdita



PREPARACIÓN

1. Pelar y cortar el plátano.
2. Agregar el plátano, la leche, la canela y el azúcar en la licuadora.
3. Colocar en una bolsa de plástico, amarrar y congelar.

Información nutrimental por persona

164 Kcal

INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Cantidad
Agua	1 vaso
Fruta	1 porción
Chile molido	1 cda
Azúcar	1 cdita
Limón	Al gusto



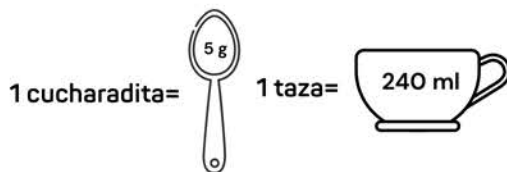
PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar la fruta de su preferencia (**ver tema 1 y anexo 1**).
2. Cortar la fruta y licuarla/machacarla con agua, jugo de limón y chile molido.
3. Colocar en una bolsa de plástico, amarrarla y congelar.

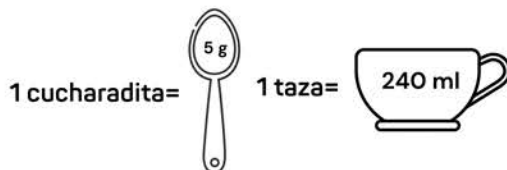
Información nutrimental por persona

74 Kcal

BOLI DE CHOCOPLÁTANO



XEC CON CHILE MOLIDO



INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Cantidad
Leche	1 vaso
Cocoa en polvo sin azúcar	1/2 cdita
Plátano	1/2 pza
Azúcar	1 cdita



PREPARACIÓN

1. Pelar y cortar el plátano.
2. Agregar el plátano, la leche y la cocoa sin azúcar en la licuadora.
3. Colocar en una bolsa de plástico, amarrar y congelar.

Información nutrimental por persona

164 Kcal

INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Cantidad
Jícama o pepino	1/4 taza
Cilantro	1/2 cdita
Toronja	1/4 pza
Naranja dulce	1/2 pza
Mandarina	1/2 pza
Chile molido	1 cdita



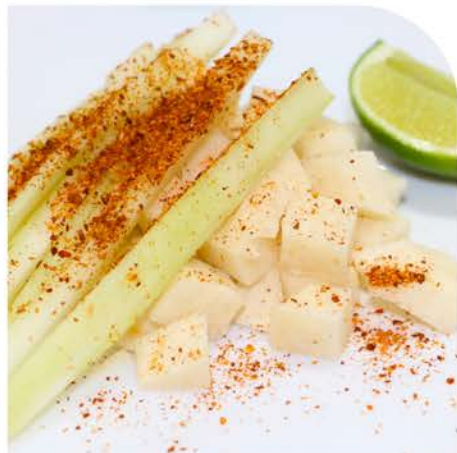
PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar la jícama y el cilantro (ver tema 1) y cortarlos.
2. Pelar la toronja, la naranja dulce (china) y la mandarina.
3. Cortar la jícama, la toronja, la china, la mandarina y el cilantro.
4. Colocarlas en un recipiente hondo.
5. Añadir chile molido y revolver.

Información nutrimental por persona

58 Kcal

JÍCAMA Y PEPINO CON CHILE



1 taza=

240 ml



PEPINO Y ZANAHORIA CON CACAHUATES



1 cucharadita=



1 taza=

240 ml



INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Cantidad
Jícama	1/2 taza
Toronja	1/2 pza
Chile molido	1 cdita



PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar la jícama y el pepino (ver tema 1).
2. Pelar y cortar en tiras ambas.
3. Colocarlos en un recipiente hondo.
4. Añadir chile molido y revolver.

Información nutrimental por
persona

35
Kcal

INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Cantidad
Pepino	1/2 taza
Zanahoria	1/2 taza
Cacahuates horneados sin sal	1 cdita
Limón	Al gusto
Chile molido	1/2 cdita



PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar el pepino y la zanahoria (ver tema 1).
2. Pelar y rallar el pepino y la zanahoria.
3. Colocarlos en un recipiente hondo.
4. Añadir cacahuates horneados SIN sal (naturales), jugo de limón y chile molido.
5. Revolver todo.

Información nutrimental por
persona

104
Kcal

BROCHETAS DE FRUTA CON CHILE



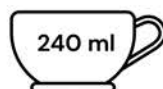
1 cucharadita=



GUACAMOLE CON TOSTADAS



1 taza=



INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Cantidad
Fruta	1 porción
Limón	Al gusto
Chile molido	1 cdita



PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar la fruta de su preferencia **(ver tema 1 y anexo 1)**.
2. Cortar la fruta en rebanadas gruesas.
3. Insertar las rebanadas en un palo de madera
4. Untar o rociar jugo de limón en la fruta y después, agregar el chile molido.

Información nutrimental por persona

90
Kcal

INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Cantidad
Tomate	1/2 taza
Cebolla	1/4 taza
Cilantro	1 cdita
Aguacate	1/2 pza
Pimienta	1/2 cdita
Limón	Al gusto
Tostadas horneadas	1 pza



PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar el tomate, la cebolla y el cilantro **(ver tema 1)**.
2. Cortar el aguacate y las verduras.
3. Machacar el aguacate hasta tener la consistencia de su agrado.
4. Colocar todos los ingredientes en un recipiente y agregar pimienta y jugo de limón.
5. Acompañar con tostadas horneadas.

Información nutrimental por persona

92
Kcal

BOTANAS HORNEADAS



1 cucharadita=



PALOMITAS DE MAÍZ



1 cucharadita=



1 cucharada=



INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Cantidad
Camote	1 taza
Aceite	1 cdita

*Este es un ejemplo, sin embargo, se puede realizar con cualquier otro tubérculo o fruta.



PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar el tubérculo (papa, yuca, camote) o la fruta (plátano macho, manzana) de su preferencia (**ver tema 1 y anexo 1**).
2. Cortar en rodajas delgadas.
3. Acomodar cada rodaja, por separado, en una bandeja para hornear.
4. Cubrir con papel encerado.
5. Rociarlos con una cucharadita de aceite.
6. Espolvorear condimentos a su gusto.
7. Hornear a fuego bajo por 10-15min o hasta que se encuentren doradas y crujientes.
8. Dejar enfriar y guardar en un recipiente o bolsas.

Información nutrimental por
persona

254
Kcal

INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Cantidad
Maíz palomero	1 cda
Aceite	1 cdita



PREPARACIÓN

1. Agregar en una sartén/olla 1 cucharadita de aceite y dejar calentar por unos minutos.
2. Agregar el maíz palomero y revolver.
3. Tapar la sartén/olla y esperar a que exploten.
4. Cuando estén listas servir en un recipiente.

Información nutrimental por
persona

117
Kcal

GELATINA DE LECHE CON FRUTA



1 taza=



GELATINA CON FRUTA



1 vaso=



INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Cantidad
Leche	1/2 vaso
Fruta	1 porción
Gelatina sin sabor	1/4 sobre
Azúcar	1 cdita



PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar la fruta de su preferencia **(ver tema 1 y anexo 1)**.
2. Dejar la galletina hidratarse con dos cucharadas de agua, y dejar aproximadamente 15min.
3. Añadir el azúcar y calentar en el microondas en intervalos de 10 segundos o en estufa a baño maría, y no dejar de mover durante el tiempo necesario, hasta que se encuentre líquida.
4. Licuar una porción de fruta con la leche y la galletina ya líquida.
5. Colocar en un recipiente, dejar enfriar unos minutos y guardar en el refrigerador por dos horas.

Información nutrimental por persona

186
Kcal

INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Cantidad
Agua	1 vaso
Fruta	1 porción
Gelatina sin sabor	1/2 sobre
Azúcar	1 cdita



PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar la fruta de su preferencia **(ver tema 1 y anexo 1)**.
2. Cortar la fruta en trozos.
3. En un vaso con agua agregar la galletina, el azúcar y mezclarla con la fruta en trozos.
4. Vaciar en un recipiente y refrigerar por 2 horas aproximadamente.

Información nutrimental por persona

118
Kcal

COCTEL DE FRUTAS CON GRANOLA Y MIEL



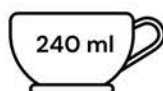
1 cucharada=



COCTEL DE FRUTAS CON YOGURT



1 taza=



INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Cantidad
Fruta	1 1/2 porción
Granola	1 1/2 cdas
Miel	1 cdita



PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar la fruta de su preferencia (ver tema 1 y anexo 1).
2. Picar la fruta en cubos.
3. Colocar la fruta en un recipiente hondo.
4. Agregar la granola y la miel encima de la fruta.

Información nutrimental por persona

245 Kcal

INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Cantidad
Fruta	2.5 porciones
Yogurt natural	1/2 taza



PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar la fruta de su preferencia (ver tema 1 y anexo 1).
2. Picar la fruta en cubos
3. Colocar la fruta en un recipiente hondo.
4. Agregar el yogurt encima de la fruta .

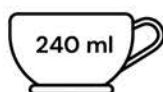
Información nutrimental por persona

150 Kcal

ESQUITE



1 taza=



1 cucharadita=



ELOTE SANCOCHADO



1 cucharadita=



INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Cantidad
Elote	1 taza
Limón	Al gusto
Chile molido	1 cdita



PREPARACIÓN

1. Retirar las hojas del elote y desgranar.
2. Sancochar los granos de elote con epazote, y esperar a que se encuentren cocidos.
3. Colocar los granos de elote en un vaso y revolver con jugo de limón y chile en polvo.

Información nutrimental por
persona

142
Kcal

INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Cantidad
Elote	1 pza
Limón	Al gusto
Chile molido	1 cdita



PREPARACIÓN

1. Retirar la mayor parte de las hojas de los elotes.
2. Enjuagar a chorro de agua.
3. Llenar una olla con agua y colocar dentro los elotes (el agua debe cubrir los elotes).
4. Cocinar a fuego medio por 50-75min o hasta que los elotes se encuentren cocidos.
5. Retirar la hoja.
6. Servir con chile molido y limón.

Información nutrimental por
persona

35
Kcal

PAPAS A LA FRANCESA



1 cucharadita=



INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Cantidad
Papa cocida	1 pza
Aceite	1 cdita



PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar la papa (**ver tema 1**).
2. Cortar en tiras la papa.
3. Hervir la papa hasta que esté cocida.
4. Agregar en una sartén la cucharadita de aceite y dejar calentar por unos minutos.
5. Una vez caliente el aceite, agregar las papas.
6. Una vez cocidas y doradas, sacar y condimentar al gusto.

Información nutrimental por persona

92
Kcal

PAPAS CON ESPECIAS



1 cucharadita=



INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Cantidad
Papa cocida	1 pza
Aceite	1/2 cdita
Orégano	1 cdita
Pimienta	1 cdita
Ajo en polvo	1 cdita



PREPARACIÓN

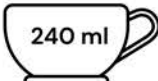
1. Lavar y desinfectar la papa (**ver tema 1**).
2. Cortarlas en cubos.
3. Acomodar los cubos de papa en una bandeja para horno, cubierta con papel encerado.
4. Rociar aceite y espolvorear orégano, pimienta y ajo en polvo.
5. Hornear a 180°C por aproximadamente 40 min.

Información nutrimental por persona

90
Kcal

CACAHUATES CON LIMÓN



1 taza=  240 ml

INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Cantidad
<i>Cacahuates tostados</i>	<i>1/2 taza</i>
<i>Limón</i>	<i>Al gusto</i>



PREPARACIÓN

1. Tostar en una sartén/comal a fuego lento los cacahuates hasta que queden dorados.
2. Una vez tostados, condimentar con el jugo de limón y el chile molido.
3. Revolver todos los ingredientes.
4. Servir en bolsas individuales.

Información nutrimental por
persona

70
Kcal

CACAHUATES ENCHILADOS



1 taza=  240 ml 1 cucharadita=  5 g

INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Cantidad
<i>Cacahuates tostados</i>	<i>1/2 taza</i>
<i>Limón</i>	<i>Al gusto</i>
<i>Chile molido</i>	<i>1 cdita</i>



PREPARACIÓN

1. Tostar en una sartén/comal a fuego lento los cacahuates hasta que queden dorados.
2. Una vez tostados, condimentar con el jugo de limón y el chile molido.
3. Revolver todos los ingredientes.
4. Servir en bolsas individuales.

Información nutrimental por
persona

70
Kcal

SEMILLAS DE GIRASOL



INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Cantidad
<i>Semillas de girasol</i>	<i>4 cditas</i>



PREPARACIÓN

1. Colocar en una sartén/comal a fuego lento y dejar que se tuestan.
2. Una vez listos embolsar.

Información nutrimental por
persona

70
Kcal

PEPITAS DE CALABAZA



INGREDIENTES POR PERSONA

Ingredientes	Cantidad
<i>Pepitas</i>	<i>30 pzas</i>



PREPARACIÓN

1. Retirar las semillas de la calabaza y dejar secar al sol entre 24 y 48 horas.
2. Colocar en una sartén/comal a fuego lento y dejar que se tuestan.
3. Una vez listos embolsar.

Información nutrimental por
persona

30
Kcal



BEBIDAS SALUDABLES



LICUADOS CON LECHE



PREPARACIÓN

1. Escoger una porción de fruta de su preferencia (**ver anexo 1**).
2. Lavar y desinfectar la porción de fruta seleccionada (**ver tema 1**).
3. Agregar en una licuadora un vaso de leche semi-descremada, la fruta ya desinfectada y 1 cucharadita de azúcar.
4. Licuarlo hasta obtener una consistencia homogénea.

GRANIZADO DE FRUTA



PREPARACIÓN

1. Escoger una porción de fruta de su preferencia (**ver anexo 1**).
2. Lavar y desinfectar la porción de fruta seleccionada (**ver tema 1**) y congelarla.
3. Agregar en una licuadora un vaso de leche semi-descremada, la fruta congelada y 1 cucharadita de azúcar.
4. Licuarlo hasta tener el granizado.

En el **Anexo 1** encontrará la tabla de las porciones de las frutas que pueden ser utilizados para su preparación.

INFUSIONES FRUTALES



PREPARACIÓN

1. Escoger una porción de fruta de su preferencia **(ver anexo 1)**.
2. Lavar y desinfectar la porción de fruta seleccionada **(ver tema 1)**.
3. Colocarlo en un vaso con agua y refrigerar, al menos una hora antes de servir.

Importante: si no se gasta la preparación, pasadas las 24 horas, remover la fruta del agua.

AGUAS FRESCAS



PREPARACIÓN

1. Escoger una porción de fruta de su preferencia **(ver anexo 1)**.
2. Lavar y desinfectar la porción de fruta seleccionada **(ver tema 1)**.
3. Colocar la porción de fruta en una licuadora, dos vasos con agua y 2 cucharaditas de azúcar.
4. Licuar y servir.

En el **Anexo 1** encontrará la tabla de las porciones de las frutas que pueden ser utilizados para su preparación.



HIGIENE EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS



TEMA 1

Lavado y desinfección de frutas y verduras

Las frutas y verduras suelen llegar del campo con suciedad y microorganismos que pueden causar daño a la salud, por lo que **es muy importante lavarlas y desinfectarlas siguiendo los siguientes pasos:** (45,46)

1

Lave con **agua potable y detergente** las frutas y verduras ya sea:

- a. **Uno por uno** (tomates, pepinos, naranjas)
- b. **En manojos pequeños** (cilantro, epazote)
- c. **Hoja por hoja** (lechuga, col)



2

Utilice un cepillo o estropajo que le ayude a eliminar tierra y suciedad.

Sobre todo de zanahorias, papas, rábanos u otras **verduras que crecen dentro de la tierra.**

3

Enjuague con abundante agua después del lavado para eliminar todo resto de detergente o suciedad.



En las verduras de hoja como lechuga y col, **retire y deseche** las hojas más externas.

TEMA 1

Lavado y desinfección de frutas y verduras

4

Aplique el desinfectante **como lo especifique la etiqueta**, siguiendo las cantidades y tiempos sugeridos (45,46).

Siga estrictamente las instrucciones señaladas por el fabricante.

5

Lavadas y desinfectadas las frutas y verduras, **séquelas** con una toalla de tela o papel limpias (45,46).



- Lave y desinfecte las frutas y verduras **aunque les vaya a quitar la cáscara**.
- Algunos ejemplos de desinfectantes son **el cloro y la plata coloidal** (revise las instrucciones del fabricante).

No está comprobado que la sal, la pimienta, el vinagre o el jugo de limón sean efectivos para desinfectar frutas y verduras (45,46).

Tema 2

Lavado y desinfección del huevo

¿Cómo se deben limpiar los huevos?

Los huevos se deben **lavar justo antes de consumirlos** utilizando agua con detergente, enjuagándolos correctamente y secándolos con papel de cocina (47).



¡RECOMENDACIÓN!

Los huevos se deben **lavar justo antes de consumirlos, no al guardarlos.**

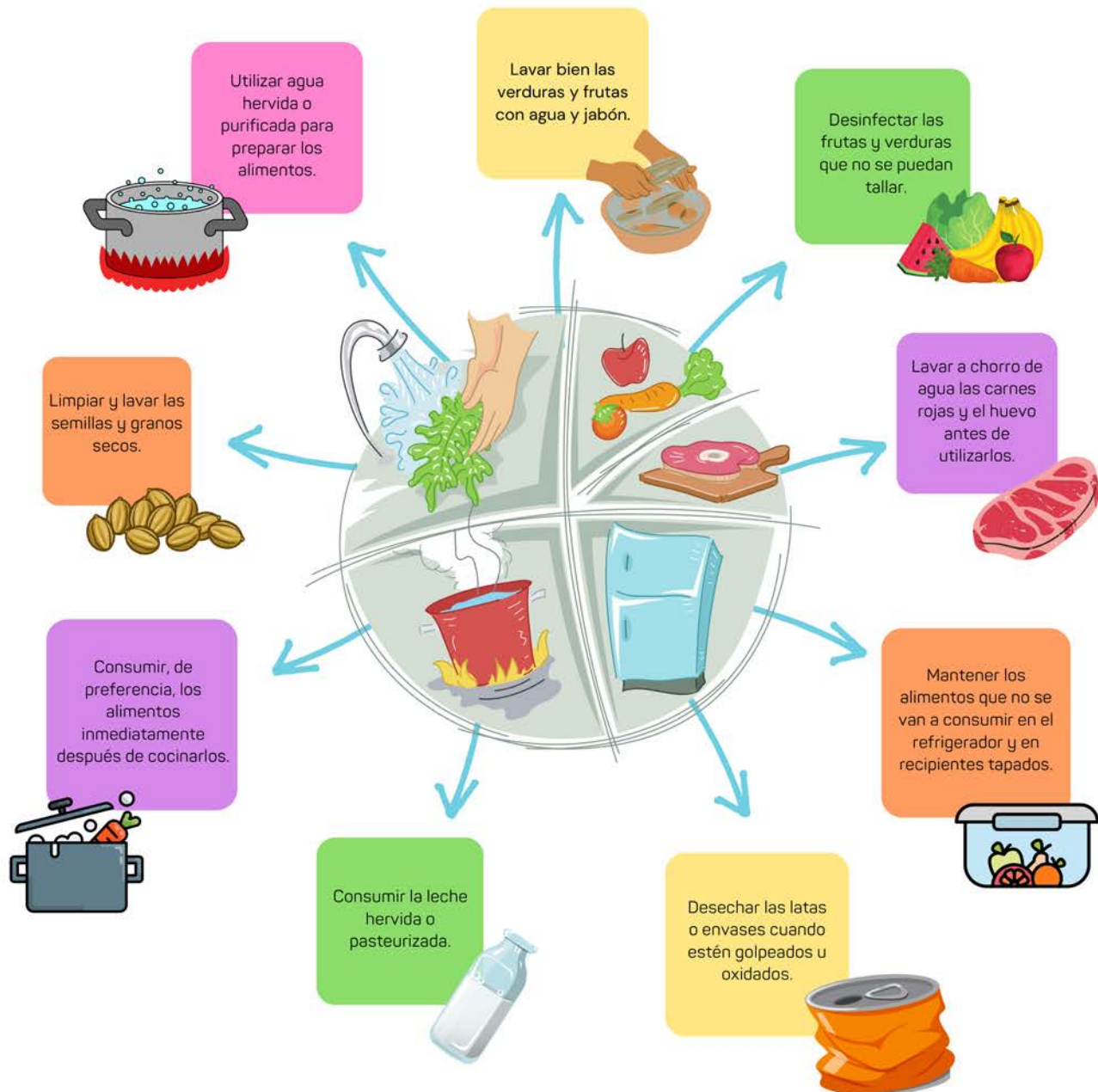
¿POR QUÉ?

Lavar los huevos antes de guardarlos facilita la entrada de microorganismos en el interior, ya que la cáscara de los huevos es porosa y posee una fina capa protectora que se pierde al lavarlos; lo que permitiría que cualquier contaminación del exterior pase dentro del huevo (47).



TEMA 3

Recomendaciones de higiene para la preparación de los alimentos ⁽⁴⁸⁾



TEMA 4

Recomendaciones de higiene de las instalaciones donde se preparan alimentos ⁽⁴⁶⁾

Algunas de las **buenas prácticas de higiene** que deben llevarse a cabo en el manejo de alimentos y bebidas con el fin de evitar su contaminación a lo largo de su proceso son:

Las instalaciones no deben contaminar las materias primas, alimentos y bebidas.



Los baños deben estar limpios y desinfectados y no deben utilizarse como bodega.



Los techos, puertas, paredes, pisos, baños, tinacos y mobiliario deben mantenerse limpios.



Contar con un área específica para el depósito temporal de los residuos, separada del área de producción.



No permitir animales domésticos ni mascotas dentro de las áreas de manipulación de alimentos.



Las puertas y ventanas deben tener miriñaques para evitar la entrada de fauna nociva o plagas.



Los pisos deben tener inclinación hacia las coladeras y éstas deben contar con rejillas.



El material de limpieza debe almacenarse en un lugar separado de las áreas de manipulación y almacén de alimentos. Los frascos deben estar cerrados e identificados.



TEMA 5

Recomendaciones de higiene de los utensilios para preparar alimentos ^(46,49)

El equipo y los utensilios deben ser lisos, lavables y sin roturas.



Evitar el uso de utensilios de barro para cocinar o conservar alimentos.



Los equipos de refrigeración y congelación deben contar con un termómetro y debe estar colocado en un lugar accesible.



Los equipos deben ser instalados de manera que el espacio entre ellos mismos permita su limpieza y desinfección.



Limpiar y desinfectar las superficies de las mesas antes, durante y después de cada de la jornada.



No colocar los dedos en partes de vasos, tazas, platos, palillos y popotes que estarán en contacto con los alimentos o bebidas o con la boca del comensal.



Manipular los cubiertos evitando tocar las partes que están en contacto con los alimentos o bebidas.



Los utensilios que entren en contacto directo con alimentos y bebidas se deben lavar y desinfectar inmediatamente.



Evitar la acumulación de agua en los equipos de refrigeración y congelación.



Utilizar cloro como desinfectante, siguiendo las instrucciones del fabricante.



Desinfectar la loza y cubiertos sumergiéndolos en agua hirviendo durante medio minuto.



TEMA 6

Recomendaciones de higiene del personal que prepara alimentos (46,49)

El personal que entre en contacto directo con la manipulación de materias primas y alimentos debe cumplir con las siguientes características:



No presentarse a trabajar si se muestran signos y síntomas de alguna enfermedad o heridas corporales.



Uso de protección cubriendo totalmente cabello, barba y bigote.



Lavado constante y correcto de manos.



Cabello corto o recogido y uñas recortadas y sin esmalte.



No usar joyería ni adornos en manos, boca, lengua, orejas, cuello y cabeza.



No fumar, comer, beber, escupir o mascar en las áreas donde se entra en contacto directo con alimentos.



Presentarse aseado al área de trabajo, con ropa y calzado limpios.





ANEXOS



ANEXO 1

Tabla de equivalentes de frutas

A continuación se presenta una tabla con algunas opciones de frutas con sus equivalencias, las cuales pueden ser utilizadas para los platillos, los refrigerios o las diversas preparaciones de jugos y bebidas saludables.

CARAMBOLA 1 porción = 1 1/2 pieza 	FRESA REBANADA 1 porción = 1 taza 	MANDARINA 1 porción = 2 piezas 	GUAYABA 1 porción = 3 piezas 	KIWI 1 porción = 1 1/2 piezas 
MAMEY 1 porción = 1/3 pieza 	MANGO 1 porción = 1/2 pieza 	MANZANA (CUALQUIER COLOR) 1 porción = 1 pieza 	MELÓN PICADO 1 porción = 1 taza 	NANCE 1 porción = 27 piezas pequeñas 
CIRICOTE 1 porción = 1 1/2 pieza 	CIRUELA 1 porción = 3 piezas 	GROSELLA 1 porción = 1 taza 	PITAHAYA 1 porción = 2 piezas 	RAMBUTÁN 1 porción = 1 taza 
SANDÍA PICADA 1 porción = 1 taza 	TORONJA 1 porción = 1 pieza 	PASITAS 1 porción = 10 piezas 	ZAPOTE 1 porción = 1/2 pieza 	NARANJA 1 porción = 2 piezas 
GUANÁBANA 1 porción = 1 pieza pequeña 	PLÁTANO 1 porción = 1/2 pieza 	ZARAMUYO 1 porción = 1 pieza pequeña 	PERA 1 porción = 1/2 pieza 	COCOYOL 1 porción = 170 gramos 
PIÑA PICADA 1 porción = 3/4 taza 	CAIMITO 1 porción = 1 pieza 	PLÁTANO DOMINICO 1 porción = 3 piezas 	UVA 1 porción = 18 piezas 	ANONA 1 porción = 1 pieza pequeña 
TAÚCH 1 porción = 1/2 pieza 	PAPAYA PICADA 1 porción = 1 taza 	TAMARINDO (pulpa) 1 porción = 1/4 de taza 	DURAZNO 1 porción = 2 piezas 	GRANADA ROJA 1 porción = 1 pieza 

ANEXO 1

Tabla de equivalentes de verduras

A continuación se presenta una tabla con algunas opciones de verduras con sus equivalencias, las cuales pueden ser utilizadas para los platillos y los refrigerios.

APIO 1 porción = 1 1/2 taza 	ACELGA 1 porción = 2 taza 	BRÓCOLI (CRUDO) 1 porción = 1 taza 	BRÓCOLI (COCIDO) 1 porción = 1/2 taza 	REMOLACHA 1 porción = 1/4 pieza 
CALABAZA YUCATECA 1 porción = 1/2 pieza 	CHAMPIÑÓN (CRUDO) 1 porción = 1 taza 	CHAMPIÑÓN (COCIDO) 1 porción = 1/2 taza 	CEBOLLA REBANADA (CUALQUIER COLOR) 1 porción = 1/2 taza 	CEBOLLA (COCIDA) 1 porción = 1/4 taza 
COLIFLOR (CRUDA) 1 porción = 2 tazas 	COLIFLOR (COCIDA) 1 porción = 1 taza 	CHAYOTE (CRUDO) 1 porción = 1/2 pieza 	CHAYOTE (COCIDO) 1 porción = 1/2 taza 	CHAYA 1 porción = 2 tazas 
CHILE POBLANO 1 porción = 1/2 pieza 	ESPINACA PICADA (CRUDA) 1 porción = 2 tazas 	ESPINACA COCIDA 1 porción = 1/2 taza 	LECHUGA 1 porción = 3 tazas 	JÍCAMA PICADA 1 porción = 1/2 taza 
TÓMATE (ROJO O VERDE) 1 porción = 1 pieza 	PIMIENTO CRUDO CHICO (CUALQUIER COLOR) 1 porción = 1 pieza 	PEPINO VERDE 1 porción = 1 taza 	PEPINO 1 porción = 2 tazas 	RÁBANO REBANADO 1 porción = 1 taza 
REPOLLO CRUDO 1 porción = 2 tazas 	REPOLLO COCIDO 1 porción = 1/2 taza 	ROMANITA 1 porción = 3 tazas 	ZANAHORIA 1 porción = 1/2 taza 	EJOTES COCIDOS 1 porción = 1/2 taza 

ANEXO 2

Recomendaciones para hacer atractivos los platillos para niñas y niños

Invertir en la nutrición infantil es fundamental, ya que es esencial para el crecimiento, el desarrollo de la memoria, la atención, el lenguaje, el rendimiento escolar y la productividad futura de los niños. Por ello, a continuación se presenta algunas recomendaciones de cómo hacer atractivos los platillos para niños (50):

- 1 Armonizar el plato con los colores de las verduras para tener un tiempo de comida atractivo (49).
- 2 Variar el platillo para hacerlo llamativo, incorporando en el mismo plato verduras con pasta, legumbre con cereales, carne o pescado con otras hortalizas (50).



ANEXO 2

Recomendaciones para hacer atractivos los platillos para niñas y niños



3

Servir porciones adecuadas al niño o niña y no aumentar ni disminuir la cantidad de los alimentos en los platillos (51).

4

Utilizar moldes de distintas formas para presentar su comida, por ejemplo hacer una cara sonriente, simular animales o formas divertidas que sean atractivas y divertidas para el niño o niña (51).



ANEXO 3

Preparaciones básicas



Arroz

Ingredientes:

- Arroz.
- Ajo.
- Cebolla.
- Agua.

*Nota: La cantidad de agua para cocinar arroz serán 2 tazas de agua por 1 taza de arroz crudo.

Preparación:

1. Colocar en un recipiente el arroz a consumir, cubrirlo con agua tibia y dejar remojar por 20 minutos.
2. Lavar el arroz con la ayuda de un colador y abundante agua, hasta que el agua que salga del colador se ponga transparente.
3. Licuar un $\frac{1}{4}$ de cebolla junto con 1 diente de ajo y un poco de agua.
4. Calentar la sartén y agregar 1 cucharadita de aceite, añadir el arroz limpio y remover hasta tostar el arroz.
5. Colocar la mezcla de la licuadora en el sartén y añadir agua potable*.
6. Tapar la sartén y dejar cocinar a fuego medio por aproximadamente 20 minutos, o hasta que toda el agua se haya consumido.

Huevo duro

Ingredientes:

- Huevos.
- Agua.

Preparación:

1. Lavar los huevos justo antes de consumirlos.
2. Agregar los huevos a consumir en una olla.
3. Agregar agua en la olla hasta cubrir los huevos.
4. Llevar la olla a hervir a fuego medio-alto y cocinar por 11-12 minutos dependiendo del tamaño del huevo o el número de los huevos a cocinar.
5. Retirar la olla del fuego y dejar enfriar.
6. Sacar los huevos duros de la olla y pelar la cáscara.



ANEXO 3

Preparaciones básicas



Frijol kabax

Ingredientes:

- Frijoles negros.
- Cebolla blanca grande.
- Rama pequeña de epazote.
- Agua.

Preparación:

1. Limpiar los frijoles, sobre la mesa o plato retirar cualquier basurita, hojas y piedras pequeñas.
2. Enjuagar bien los frijoles con bastante agua.
3. En un recipiente añadir los frijoles y agua, dejar remojar los frijoles toda la noche.
4. Colocar los frijoles en una olla grande. Ponerle la tapa a la olla y coloca en la estufa a fuego medio-alto durante 30 min.
5. Cuando comience a hervir, añadir la cebolla y el epazote.
6. Reducir la flama para que se cocinen a temperatura bajita, hasta que los frijoles estén bien cocidos y suaves.

Frijol refrito

Ingredientes:

- Frijol cocido.
- Cebolla blanca.
- Aceite.

Preparación:

1. Calentar el aceite en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Freír las cebollas hasta que estén transparentes y comiencen a dorarse.
3. Agregar los frijoles y aplastarlos con un machacador, ya sea de metal o madera, hasta formar una pasta muy fina.
4. Mezclar muy bien con las cebollas doradas hasta obtener un puré suave.

SE RECOMIENDA EVITAR EL CONSUMO FRECUENTE DE FRIJOL REFrito, DEJAR PARA UNA VEZ A LA SEMANA.



ANEXO 3

Preparaciones básicas



Frijol colado

Ingredientes:

- Frijoles negros cocidos.
- Cebolla blanca.
- Aceite.
- Chile xcatik (opcional).

Preparación:

1. Colocar los frijoles y su caldo en tu licuadora, licuar hasta obtener una textura de puré muy fino.
2. Calentar el aceite vegetal en una sartén, añadir la cebolla y el chile xcatik.
3. Después de unos minutos, retirar el chile y añadir la mezcla de frijoles en la sartén usando un colador.
4. Agrega el chile xcatik asado a los frijoles y siga cocinando la mezcla revolviendo de vez en cuando.

Sancochar pollo para deshebrar

Ingredientes:

- Pollo con piel y hueso.
- Ajo.
- Hojas de orégano.

Preparación:

1. Cortar el pollo en piezas.
2. En una olla, colocar las piezas de pollo sin piel.
3. Agregar agua a la olla hasta cubrir completamente las piezas de pollo.
4. Agregar el ajo y hojas de orégano a la olla.
5. Tapar la olla y poner a hervir a fuego alto.
6. Cuando el agua empiece a hervir y salga vapor por debajo de la tapa, destapar la olla y bajar el fuego a un medio alto por 30 minutos.
7. Una vez pasados los 30 minutos, introducir un cuchillo en diferentes piezas del pollo para verificar si ya se encuentra sancochado.
8. Una vez sancochado el pollo, retirar la olla del fuego y dejar enfriar.
9. Con ayuda de unas tenazas sacar el pollo de la olla para colocarlo en un plato.
10. Para deshebrar el pollo, se puede optar por utilizar 2 tenedores, uno se coloca en la parte superior de la pieza de manera firme y el otro raspa la pieza en dirección contraria al primer tenedor hasta deshebrar el pollo.



ANEXO 3

Preparaciones básicas



Xnipec

Ingredientes:

- Cebolla.
- Tomates rojos.
- Cilantro fresco.
- Naranjas agrias.

Preparación:

1. Lavar todos los vegetales
2. Picar en cuadros pequeños la cebolla, el tomate y el cilantro.
3. Agregar el jugo de las naranjas agrias.
4. Mezclar todo y servir.

Salsa de tomate

Ingredientes:

- Tomates.
- Cebolla.
- 1 cucharadita de aceite.
- Chile dulce.

Preparación:

1. Seleccionar los tomates que se utilizarán.
2. Lavar y desinfectar correctamente los tomates.
3. Poner a precalentar una sartén por 5 minutos, agregar el aceite y freír el chile dulce.
4. Cortar en pedazos los tomates para facilitar su licuado.
5. En una licuadora, agregar los tomates cortados y la cebolla.
6. Licuar hasta que quede una mezcla homogénea.
7. Vertir la mezcla en la sartén y cocer por 20 minutos a fuego bajo.



Verdures sancochadas

Ingredientes:

- Verduras.

Preparación:

1. Seleccionar las verduras que se utilizarán.
2. Lavar y desinfectar adecuadamente las verduras.
3. En una olla con agua hirviendo, colocar las verduras durante 15 minutos.
4. Una vez pasados los 15 minutos, introducir un cuchillo en las verduras para verificar si ya se encuentran cocidas.
5. Una vez ya cocidas, apagar el fuego de la estufa y dejar enfriar.
6. Con ayuda de tenazas sacar las verduras de la olla para colocarlos en otro recipiente.

ANEXO 4

Métodos de cocción recomendables

La cocción es un proceso capaz de transformar química y físicamente la textura, composición y valor nutritivo de los alimentos, mediante la acción del calor, haciendo la comida más digerible, apetecible y aumentando la seguridad y vida útil de los alimentos. Durante el proceso de cocción se pierden nutrientes, por lo que se debe elegir el método de cocción que mejor mantenga las cualidades nutritivas del alimento (52).

Los principales tipos de cocción saludables son:



Plancha

Contacto directo del alimento con el foco de calor. Con esta técnica se crea una capa crujiente, que permite mantener el jugo de los alimentos. La temperatura inicial debe ser alta y después se debe disminuir para que pueda ocurrir la cocción interna del alimento. Método de cocción rápido, a menor tiempo de cocción, menor cantidad de nutrientes se pierden (53).

¿Qué alimentos son más indicados para hacer a la plancha?

Las carnes, pescados y verduras (54).



Vapor

Consiste en cocinar los alimentos con el vapor de agua, sin tener contacto con el agua. Permite conservar las propiedades de los alimentos sin pérdidas de vitaminas ni minerales. Se recomienda mayormente para cocinar verduras y hortalizas (55).

¿Qué alimentos son más indicados para hacer al vapor?

Las verduras y en menor proporción las carnes y los pescados, ya que de esta forma conservan todos sus jugos prácticamente intactos (55).

ANEXO 4

Métodos de cocción recomendables



Horneado

Es el método de cocción donde el alimento se introduce en el horno colocándolo sobre bandejas o cazuelas especiales, a una temperatura entre 180 y 200°C (55).

¿Qué alimentos son más indicados para hornear?

Habitualmente se emplea para pescados, grandes piezas de carne o de aves (55).



Asado

Técnica de cocción mediante la cual los alimentos son expuestos al calor de fuego para que se cocinen lentamente, bien sea en un horno de gas, parrilla, plancha o sartén, brocheta, entre otros.

Se trata de un tipo de cocción que normalmente se realiza a alta temperatura y siempre sin líquido, aspecto que lo diferencia de otras técnicas clásicas como hervir o freír (56).

¿Qué alimentos son más indicados para asar?

Las carnes, pescados y las verduras (56).

ANEXO 5

Opciones sabrosas y mejoradas

Opción clásica

Torta de jamón y queso con pan francés

Pan francés, ½ pieza: \$2.50
 Jamón de pavo, ½ rebanada: \$1.30
 Queso manchego, ½ rebanada: \$3.80
TOTAL: \$7.60



Opción 1

Torta de huevo con chaya

Pan francés, ½ pieza: \$2.50
 Huevo, 1 pieza: \$3.00
 Chaya, ¼ de taza: \$1.50
TOTAL: \$7.00



Opción 2

Torta de aguacate con queso panela

Pan francés, ½ pieza: \$2.50
 Aguacate, 1 rebanada delgada: \$1.00
 Queso panela, 1 rebanada: \$5.00
TOTAL: \$8.50



Opción 3

Torta de pollo deshebrado

Pan francés, ½ pieza: \$2.50
 Pollo deshebrado, ¼ de taza: \$2.70
TOTAL: \$5.20



Opción clásica

Tacos de huevos con tomate y frijol

Tortilla, 1 pieza: \$0.70
 Huevo, 1 pieza: \$3.00
 Frijol, 1 cucharada: \$0.50
TOTAL: \$4.20



Tip:

El frijol no lleva manteca. Sustituir por una cantidad pequeña de aceite.

Opción

Tacos de huevo, frijol y verduras

Tortilla, 1 pieza: \$0.70
 Huevo, 1 pieza: \$3.00
 Frijol, 1 cucharada: \$0.50
 Lechuga romana con naranja agria: \$0.25
TOTAL: \$4.45



ANEXO 5

Opciones sabrosas y mejoradas

Opción Clásica

Cuernito con jamón y queso

Cuernito, 1 pieza: \$7.80
 Jamón de pavo, ½ rebanada: \$1.30
 Queso manchego, ½ rebanada: \$3.80
TOTAL: \$12.90



Opción 1

Cuernito de frijol con queso

Cuernito, 1 pieza: \$7.80
 Frijol molido, 2 cucharadas: \$0.90
 Queso manchego, ½ rebanada: \$3.80
TOTAL: \$12.50



Opción 2

Cuernito con paté de pollo y huevo duro

Cuernito, 1 pieza: \$7.80
 Pollo deshebrado, ¼ de taza: \$2.70
TOTAL: \$10.50



Opción 3

Cuernito de carne de pollo, lechuga y queso

Cuernito, 1 pieza: \$7.80
 Pollo deshebrado, ¼ de taza: \$2.70
 Queso, 1/2 rebanada: \$4.50
TOTAL: \$15.00



Opción Clásica

Codzitos con tomate y queso sopero

Codzitos, 1 pieza: \$1.20
 Salsa de tomate, 1 cucharada: \$1.00
 Queso sopero: \$0.70
TOTAL: \$2.90



Opción

Agregar verduras como repollo y lechuga

Codzitos 1 pieza: \$1.20
 Salsa de tomate 1 cucharada: \$0.95
 Queso sopero: \$0.70
 Lechuga romana con naranja agria: \$0.25
TOTAL: \$3.10



ANEXO 5

Opciones sabrosas y mejoradas

Opción Clásica

Torta de jamón y queso con pan de gloria

Pan gloria 1 pieza: \$5.00
Jamón de pavo ½ rebanada: \$1.30
Queso manchego ½ rebanada: \$3.80

TOTAL: \$10.10



Opción 1

Torta de frijol y queso

Pan de torta, 1 pieza: \$2.90
Frijol molido, 2 cucharadas: \$0.90
Queso manchego, ½ rebanada: \$3.80

TOTAL: \$7.60



Opción 2

Torta de ensalada rusa aderezada con yogurt

Pan de torta, 1 pieza: \$2.90
Pollo deshebrado, ¼ de taza: \$2.70
Zanahoria, ¼ de taza: \$0.90
Papa, ¼ pieza: \$2.50
Yogurt natural, 1 cucharada: \$0.80

TOTAL: \$9.80



Opción 3

Torta de queso con pollo deshebrado

Pan de torta, 1 pieza: \$2.90
Queso manchego, ½ rebanada: \$3.80
Pollo deshebrado, ¼ de taza: \$2.70

TOTAL: \$9.40



Opción Clásica

Arrolladitos de paté de queso

Pan para arrolladitos, ½ pieza: \$3.90
Queso manchego, ½ rebanada: \$3.80

TOTAL: \$7.70



Opción

Pan francés con paté de pollo

Pan francés, ½ pieza: \$2.50
Pollo deshebrado, ¼ de taza: \$2.70

TOTAL: \$5.20



Precios de panadería, tortillería y supermercado, al mes de mayo 2023

ANEXO 5

Opciones sabrosas y mejoradas

Opción Clásica

Tortas de jamón y queso con bolillo

Bolillo 1 pieza: \$1.80
 Jamón de pavo ½ rebanada: \$1.30
 Queso manchego ½ rebanada: \$3.80

TOTAL: \$6.90



Opción 1

Torta de huevo a la mexicana

Bolillo 1 pieza: \$1.80
 Huevo 1 pieza: \$3.00
 Tomate ½ pieza: \$1.25
 Cebolla ¼ pieza: \$1.25

TOTAL: \$7.30



Opción 2

Torta de aguacate con queso panela

Pan francés ½ pieza: \$2.50
 Aguacate 1 rebanada delgada: \$1.00
 Queso panela, 1 rebanada: \$5.00

TOTAL: \$8.50



Tip: El pollo entomatado será a base de pollo deshebrado, tomate y cebolla

Opción 3

Torta de bolillo de huevo con chaya

Bolillo 1 pieza: \$1.80
 Huevo 1 pieza: \$3.00
 Chaya ¼ de taza: \$1.50

TOTAL: \$6.30



Opción Clásica

Salbut con pollo, tomate y cebolla

Masa de maíz nixtamalizado, 3 cdas: \$0.40
 Tomate, ¼ de pieza: \$0.60
 Lechuga, 2 cdas: \$0.10
 Aceite, 1 cdita: \$0.30
 Pollo, ¼ de taza: \$2.70

TOTAL= \$ 4.10



Opción 1

Salbut con repollo y huevo duro picado

Masa de maíz nixtamalizado, 3 cdas: \$0.40
 Aceite, 1 cdita: \$0.30
 Repollo, 1 hoja: \$0.10
 Huevo duro, 1 pieza: \$3.00

TOTAL= \$ 3.80



Opción 2

Salbut de huevo con chaya

Masa de maíz nixtamalizado 3 cdas: \$0.40
 Aceite 1 cdita: \$0.25
 Huevo ½ pieza: \$1.50
 Chaya 1/8 de taza: \$0.75

TOTAL= \$ 2.90



Tip: Reduce el uso de aceite, hasta llegar al mínimo posible.

ANEXO 5

Opciones sabrosas y mejoradas

Opción Clásica

Sopa fría con crema, elote y jamón

Pasta, ½ taza: \$1.59
 Media crema, 1 cda: \$0.62
 Elote amarillo en lata, 2 cdtas: \$ 0.64
 Jamón, 1 rebanada: \$4.50
TOTAL= \$7.35



Opción 1

Sopa fría con jitomate y queso fresco

Pasta integral, ½ taza: \$1.65
 Puré de tomate: \$0.70
 Queso fresco, 1 cda: \$1.20

TOTAL= \$3.55

Opción 2

Coditos con salsa de tomate y queso fresco

Pasta integral, ½ taza: \$1.65
 Salsa de Tomate 2 cdtas: \$1.90
 Queso fresco, 1 cda: \$1.20

TOTAL= \$4.75

Opción 3

Sopa de pollo

Naranja agria, ½ pieza: \$0.25
 Pollo deshebrado, ¼ taza: \$2.70
 Tortilla, 1 pieza: \$0.70

TOTAL= \$ 3.65

Opción Clásica

Espagueti con tomate y crema

Pasta integral, 1 taza: \$7.00
 Tomate, ½ pieza: \$1.25
 Media crema, ¼ taza: \$3.50

TOTAL= \$ 11.75

Opción

Espagueti con tomate y queso fresco

Pasta Integral, ½ taza: \$3.30
 Tomate, ½ pieza: \$1.25
 Queso fresco, 1 cda: \$1.20

TOTAL= \$5.75

Precios de panadería, tortillería y supermercado, al mes de mayo 2023

ANEXO 5

Opciones sabrosas y mejoradas

Opción Clásica

Hot cakes

Harina p/ hotcakes, 1 ½ taza: \$5.00
 Huevo ¼ pieza: \$ 1.20
 Leche ¼ taza: \$1.70
 Mantequilla, 1 cdita: \$1.00
TOTAL= \$8.80



Opción 1

Hot cakes de avena con amaranto

Harina de avena, ¼ de taza: \$ 3.80
 Huevo, ¼ pieza: \$ 0.75
 Leche, ¼ taza: \$1.70
 Mantequilla, 1 cdita: \$1.00
 Amaranto, 1 cdita: \$0.40

TOTAL= \$7.65



Opción 2

Hot cakes de avena con zanahoria

Harina de avena, ¼ de taza: \$ 3.80
 Huevo, ¼ pieza: \$ 0.75
 Leche, ¼ taza: \$1.70
 Mantequilla, 1 cdita: \$1.00
 Zanahoria, 2 cdas: \$0.20

TOTAL= \$7.90



Opción Clásica

Ensalada rusa con galletas de soda

Pollo deshebrado, ¼ de taza: \$2.70
 Zanahoria, ¼ de taza: \$0.90
 Papa, ¼ pieza: \$2.50
 Mayonesa, 1 cucharada: \$1.30
 Galletas soda, 8 pzas: \$2.00

TOTAL: \$8.40



Opción 1

Ensalada rusa con aderezo de yogurt con francés

Pollo deshebrado, ¼ de taza: \$2.70
 Zanahoria, ¼ de taza: \$0.90
 Papa, ¼ pieza: \$2.50
 Yogurt natural, 1 cucharada: \$0.80
 Pan francés ½ pieza: \$2.50
TOTAL: \$9.40



Opción 2

Ensalada rusa con media crema

Pollo deshebrado, ¼ de taza: \$2.70
 Zanahoria, ¼ de taza: \$0.90
 Papa, ¼ pieza: \$2.50
 Media crema, ¼ de taza: \$13.00

TOTAL= \$19.10



ANEXO 5

Opciones sabrosas y mejoradas

Opción Clásica

Hamburguesa de carne con jamón, queso y papas fritas

Pan para hamburguesa, 1 pieza: \$3.50
 Carne, 90g: \$10.40
 Jamón, 1 reb: \$4.50
 Queso, 1 reb: \$7.60
 Papas, ¼ de taza: \$ 2.40
 Aceite, 1 cdita: \$0.30
TOTAL= \$28.70



Opción 1

Hamburguesa de carne con verduras

Pan para hamburguesa, 1 pieza: \$3.50
 Carne de Hamburguesa, 90g: \$10.40
 Tomate, ¼ de pieza: \$0.60
 Lechuga, 1 hoja: \$0.10
 Zanahoria, ¼ de taza: \$0.70
TOTAL= \$15.30



Opción 2

Hamburguesa de carne con pan gloria y verduras

Pan Gloria, 1 pieza: \$2.0
 Carne de Hamburguesa, 90g: \$10.40
 Lechuga, 1 hoja: \$0.10
 Tomate, ¼ de pieza: \$0.60
 Zanahoria, ¼ de taza: \$0.70
 Jícama, ¼ de taza: \$1.20
 Pepino, ¼ de taza: \$1.20
TOTAL= \$16.60



Opción 3

Torta de pollo

Pan de torta, 1 pza: \$6.25
 Pollo deshebrado, ¼ de taza: \$2.70
 Tomate, ½ pieza: \$1.25
TOTAL= \$10.20



Opción Clásica

Molletes con frijol y queso

Pan francés, ½ pieza: \$2.50
 Frijol molido, 2 cucharadas: \$0.90
 Queso manchego 1 rebanada: \$7.60
TOTAL: \$11.00



Opción 1

Molletes con frijol y queso panela

Pan francés, ½ pieza: \$2.50
 Frijol molido, 2 cucharadas: \$0.90
 Queso panela, 1 rebanada: \$5.00
TOTAL: \$8.40



Opción 2

Molletes frijol, queso y queso sopero

Pan francés, ½ pieza: \$2.50
 Frijol molido, 2 cucharadas: \$0.90
 Queso sopero, 3 cucharadas: \$3.00
TOTAL: \$6.40



Precios de panadería, tortillería y supermercado, al mes de mayo 2023

ANEXO 5

Opciones sabrosas y mejoradas

Opción Clásica

Chilaquiles o tacos de huevo con longaniza

Totopos, 1 taza: \$8.00
 Salsa cacera, ¼ de taza: \$3.60
 Huevo, 1 pieza: \$3.00
 Longaniza, 50g: \$4.60
 Queso soper, 35g: \$3.00
TOTAL= \$22.20



Opción 1

Chilaquiles de huevo con chaya

Totopos, 1 taza: \$8.00
 Cebolla blanca, 1/10 pieza: \$0.40
 Ajo, 1/10 pieza: \$1.10
 Jitomate, 1.5 pieza: \$3.00
 Huevo, 1 pieza: \$3.00
 3 cucharadas de chaya: \$1.70
TOTAL= \$17.20



Opción 2

Chilaquiles de huevo con repollo o lechuga

Totopos, 1 taza: \$8.00
 Cebolla blanca, 1/10 pieza: \$0.40
 Ajo, 1/10 pieza: \$1.10
 Jitomate, 1.5 pieza: \$3.00
 Huevo, 1 pieza: \$3.00
 Lechuga, 1 Hoja: \$0.10
TOTAL= \$15.60



Opción 3

Chilaquiles sencillos con queso fresco

Tortillas, 3 pzas: \$1.50
 Cebolla blanca 1/10 pieza: \$0.40
 Ajo 1/10 pieza: \$1.10
 Jitomate, 1.5 pieza: \$3.00
 Queso fresco, 1 cucharada: \$1.20
TOTAL= \$7.20



Opción 4

Tacos de arroz, frijol y salsa de tomate

Tortilla, 1 pieza: \$0.70
 Arroz, 3 Cucharadas: \$0.60
 Frijol, 1 cucharada: \$0.50
 Salsa de tomate: \$1.00
TOTAL: \$2.80



Opción 5

Tacos de frijol con pollo deshebrado

Tortilla, 1 pieza: \$0.70
 Frijol 1, cucharada: \$0.50
 Pollo deshebrado, ¼ de taza: \$2.70
TOTAL: \$3.90



Opción 6

Tacos de arroz y huevo duro

Tortilla, 1 pieza: \$0.70
 Huevo duro, ½ pieza: \$1.50
 Arroz 3 cucharadas: \$0.60
TOTAL: \$2.80



Precios de panadería, tortillería y supermercado, al mes de mayo 2023

ANEXO 6

Manejo de residuos

(57)



¿Qué son los residuos?

Son todos aquellos materiales que pueden tener valor en sí mismos al ser utilizados o reciclados.



Durante el proceso de preparación de alimentos se produce la acumulación de residuos que provienen de las partes no utilizables, por lo que de no manejarse adecuadamente, podrían desencadenar problemas de plagas no deseadas o incluso provocar el desarrollo de enfermedades que podrían poner en peligro la salud de los comensales.

¿Cómo manejar adecuadamente los residuos?

- 1 Aprender a **identificarlos**, ya que éstos varían en su composición dependiendo de los materiales de los cuales provengan.
- 2 Decidir qué **estrategia emplear** con los residuos al separarlos.

Dependiendo del material del que estén hechos los desechos generados, puede realizarse composta, la cual funciona como fertilizante natural que puede ser aprovechado en los **"huertos escolares"**.

Los residuos se pueden clasificar según su **biodegradabilidad** y su **composición**:

Biodegradabilidad (orgánicos e inorgánicos)**Orgánicos:**

- Cáscara de fruta y verdura.
- Cascarones de huevo.
- Pan y tortillas.
- Huesos.
- Semillas, entre otros.

Inorgánicos:

- Latas.
- Botellas.
- Metales.
- Plásticos y otros productos de uso cotidiano de origen industrial.

Composición

- Papeles y cartones: periódicos, revistas, hojas, facturas, formularios, carpetas, folletos, envases de cartón.
- Vidrios: botellas de bebidas y envases de alimentos, y cristales de ventanas.
- Chatarra y metal: las tuberías, el cobre en los cables eléctricos, el estaño en las soldaduras y el aluminio en las ventanas y en los utensilios que se emplean en la cocina.
- Botellas de plástico PET.
- Baterías y pilas. Cuentan con materiales como cobre, aluminio y litio. Se encuentran en una gran cantidad de aparatos eléctricos, celulares y otros.



ANEXO 6

¿Cómo clasificar los residuos?

(57)

Metales

Reciclables

Para ser reciclado el metal debe estar limpio, sin ningún resto, aplastado para que ocupe menos espacio

- Latas de aluminio.
- Acero.



Electrónicos

- Baterías de celulares: llevar a los centros de recolección de las respectivas marcas.



Plásticos

Reciclables

Debe estar limpio y sin nada en su interior.

- Tapitas de plástico.
- Botellas de PET.
- Envases de alimentos.
- Bidones.



No reciclables

- Bidones o envases con restos en su interior.
- Celofán.
- Vasos y platos desechables.



Vidrios

Reciclables

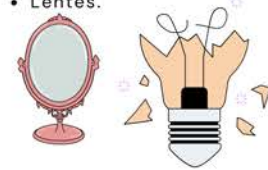
No hay límites de veces que se pueden reciclar.

- Botellas.
- Envases de alimentos.
- Vasos y platos.
- Frascos.



No reciclables

- Lámparitas.
- Vidrios laminados.
- Vidrio roto.
- Espejos.
- Lozas.
- Focos.
- Lentes.



Aceite

Reciclables

Hay que depositarlo en algún envase.

- Debe estar frío y no contener partes de alimentos o sólidos.
- No mezclar con otros líquidos ni con aceite de motor.



Tetra Brik

Reciclables

- 3 capas de plástico, 1 de aluminio, 1 de cartón.
- Se recomienda abrirlo con una tijera, limpiarlo con agua y dejarlo en un lugar seco.

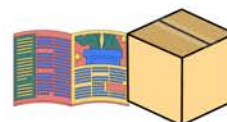


Papel y cartón

Reciclables

Limpio y seco.

- Papel blanco o de color.
- Sobres.
- Carpetas.
- Cajas.



No reciclables

Sucio.

- Envoltorio de dulces.
- Plastificado.
- Papel con cintas.
- Servilletas.
- Papeles autoadhesivos.



ANEXO 6

¿Qué hacer con los residuos orgánicos?

(58)

Los residuos orgánicos son todos los residuos de origen natural que pueden "echarse a perder".
Ejemplos: cáscaras de fruta, verdura o huevo, tortillas, pasto, entre otros.

Las propiedades de los residuos orgánicos les permiten degradarse y retornar sus componentes a la tierra, lo cual beneficia al ser aplicados en los huertos escolares en forma de **composta** y así producir alimentos de mejor calidad.

RESIDUOS ORGÁNICOS QUE SE PUEDEN UTILIZAR:



El **compostaje** contiene elementos fertilizantes para las plantas y aporta muchos beneficios como:



ANEXO 6

¿Cómo hacer una composta?

1

Ubicación



Escuela o casa
sin área verde.

Debe ubicarse en un
lugar con poca luz y
donde se pueda
maniobrar fácilmente.



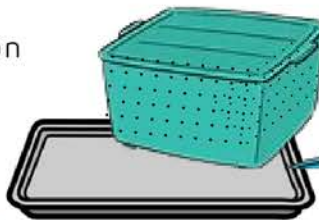
Escuela o casa **con**
área verde.

2

Opción 1

Se necesita:

- Recipiente con tapa, orificios a los lados y en la base.
- Charola con tierra.



Tierra extra



Montón de hojas

2

Opción 2

Se necesita:

Tierra extra

Montón de hojas



Lona

1 m² o más



Nota: Remover la tierra
del terreno a utilizar.

ANEXO 6

¿cómo hacer una composta?

(59)

3 Procedimiento:



5 Tapar el recipiente.

4 Hojas secas.

3 Capa fina de tierra.

2 Residuos orgánicos.

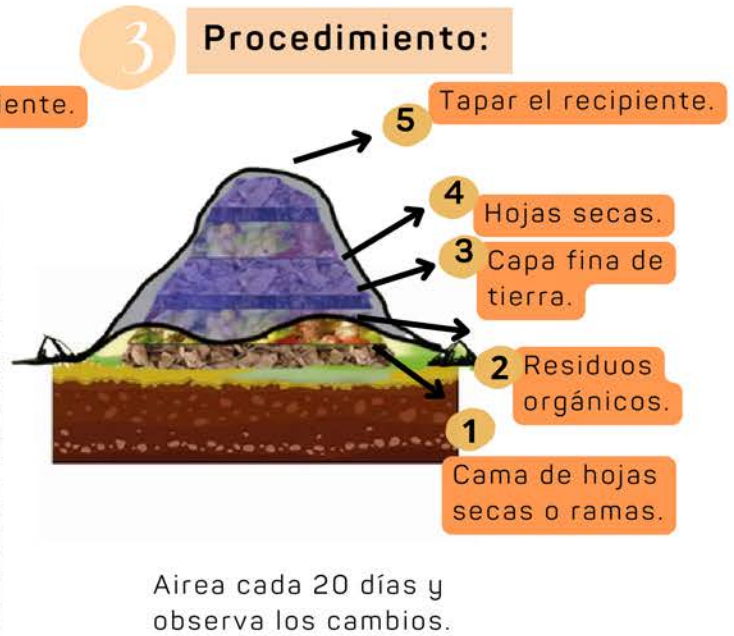
1 Cama de hojas secas o ramas.

10 cm 10 cm

Airea cada 20 días y observa los cambios.

Repite el proceso cada vez que pongas residuos orgánicos hasta llenar tu recipiente.

3 Procedimiento:



5 Tapar el recipiente.

4 Hojas secas.

3 Capa fina de tierra.

2 Residuos orgánicos.

1 Cama de hojas secas o ramas.

Airea cada 20 días y observa los cambios.

4

Composta lista



- Tamaño reducido a un 25% del original.
- Color tierra o café oscuro
- No se distinguen pedazos de comida u hojas.
- Olor a tierra húmeda.

- Saca la composta.
- Airea y expón al sol por lo menos 1 día.
- Cuela la composta.
- Regresa al compostero lo que no se pudo cernir.



Una vez lista la composta se puede utilizar en el huerto escolar o de casa.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. La importancia del entorno escolar en la alimentación de niñas, niños y adolescentes [Internet]. Unicef.org. [citado el 30 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/historias/la-importancia-del-entorno-escolar-en-la-alimentaci%C3%B3n-de-ni%C3%B1as-ni%C3%B1os-y-adolescentes>
2. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. Resultados por entidad federativa [Internet]. 2012. Disponible en: <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2012/informes.ph>
3. Rosado Alcocer LM, Tun González DT, Padrón Aké LP, Josefina MPG, Ortiz Gómez LD, Uicab Pool G de LÁ. Sobrepeso y Obesidad: prevalencia, determinantes sociales y biológicos en preescolares de Mérida, Yucatán. *Revista Salud y Bienestar Social*. 2017;1(1):54-73.
4. Servicios de Salud de Yucatán. Estrategia Estatal para la prevención y el control del sobrepeso, la obesidad y la diabetes [Internet]. 2012. Disponible en: <https://www.gob.mx/salud/documentos/estrategia-sod-yucatan>
5. Popkin B. El impacto de los alimentos ultraprocesados en la salud 2030. FAO; 2020.
6. Unicef. El entorno alimentario escolar [Internet]. 2022. Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/informes/el-entorno-alimentario-escolar>
7. El ambiente escolar obesogénico en México: La necesidad de mejorar la regulación de la venta de alimentos y bebidas en escuelas [Internet]. Alianza por la salud alimentaria. 2018. Disponible en: https://miescuelasaludable.org/wp-content/uploads/2021/05/Hoja-informativa-Escuelas_Actualizada.pdf
8. "Vida Saludable", nueva materia en planes de estudio [Internet]. Insp.mx. [citado el 10 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.insp.mx/avisos/vida-saludable-nueva-materia-en-planes-de-estudio>
9. Shabbir M, Qamar-uz-Zaman, Atif M. Effects of malnutrition on the academic performance: A case study of grade 6-8 learners in Punjab, Pakistan. *Rev Econ Dev Stud* [Internet]. 2019;5(4). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.26710/reads.v5i4.882>
10. Correa-Burrows P, Burrows R, Blanco E, Reyes M, Gahagan S. Nutritional quality of diet and academic performance in Chilean students. *Bull World Health Organ* [Internet]. 2016;94(3):185-92. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.2471/BLT.15.161315>
11. Park S, Sherry B, Foti K, Blanck HM. Self-reported academic grades and other correlates of sugar-sweetened soda intake among US adolescents. *J Acad Nutr Diet* [Internet]. 2012;112(1):125-31. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jada.2011.08.045>
12. Actividad física [Internet]. Who.int. [citado el 13 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
13. Organización Mundial de la Salud. Aditivos Alimentarios [Internet]. 2011 [citado el 13 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/food-additives>
14. Alimentación [Internet]. Real Academia Española. [citado el 13 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://dle.rae.es/alimentaci%C3%B3n>
15. Alimento [Internet]. Real Academia Española. [citado el 17 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://dle.rae.es/alimento>

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

16. Congelar [Internet]. Real Academia Española. [citado el 13 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://dle.rae.es/congelar>
17. Conservador [Internet]. Real Academia Española. [citado el 13 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://dpej.rae.es/lema/conservador>
18. Valero Gaspar T, Rodríguez Alonso P, Ruíz Moreno E, Ávila Torres JM, Varela Moreiras G. Características nutricionales de los principales alimentos de nuestra dieta [Internet]. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación; 2018. Disponible en: <https://www.fen.org.es/storage/app/media/imgPublicaciones/2018/libro-la-alimentacion-espanola.pdf>
19. Morán J. Etiquetado y uso de declaraciones de propiedades nutricionales [Internet]. Disponible en: <https://www.foodconsulting.es/wp-content/uploads/ Etiquetado-y-uso-de-declaraciones-de-propiedades-nutricionales.pdf>
20. Deshidratar [Internet]. Real Academia Española. [citado el 17 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://dle.rae.es/deshidratar>
21. Desinfectar [Internet]. Real Academia Española. [citado el 13 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://dle.rae.es/desinfectar>
22. Edulcorante [Internet]. Real Academia Española. [citado el 13 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://dle.rae.es/edulcorante>
23. Entorno [Internet]. Real Academia Española. [citado el 13 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://dle.rae.es/entorno>
24. Boatella J. Relaciones nutricionales: del equivalente nutritivo a las listas de intercambio Nutritional relations: from nutritional equivalent to exchange lists. Rev Esp Nutr Humana Diet [Internet]. 2017;21(3):300–9. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.14306/renhyd.21.3.195>
25. Freír [Internet]. Real Academia Española. [citado el 13 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://dle.rae.es/fre%C3%ADr>
26. Datos sobre las grasas trans [Internet]. Medlineplus.gov. [citado el 17 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000786.htm>
27. Grenetina [Internet]. Larousse Cocina. [citado el 13 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://laroussecocina.mx/palabra/grenetina/>
28. Hidratar [Internet]. Real Academia Española. [citado el 13 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://dle.rae.es/hidratar>
29. Uso de la etiqueta de información nutricional: Para Adultos Mayores [Internet]. U.S. Food and Drug Administration. FDA; 2022 [citado el 13 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.fda.gov/food/new-nutrition-facts-label/uso-de-la-etiqueta-de-informacion-nutricional-para-adultos-mayores>
30. Infusión [Internet]. Real Academia Española. [citado el 13 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://dle.rae.es/infusi%C3%B3n>

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

31. Inocuidad [Internet]. Real Academia Española. [citado el 13 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://dle.rae.es/inocuo?m=form>
32. Materia prima [Internet]. Real Academia Española. [citado el 13 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://dpej.rae.es/lema/materia-prima>
33. Métodos de cocción: origen del manejo del fuego [Internet]. Larousse Cocina. 2020 [citado el 13 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://laroussecocina.mx/blog/metodos-de-coccion-origen-del-manejo-del-fuego/>
34. Micronutrientes [Internet]. Paho.org. [citado el 17 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/micronutrientes>
35. Nutrición [Internet]. Gob.mx. [citado el 17 de octubre de 2022]. Disponible en: <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/nutricion>
36. Obesidad. Food and Nutrition [Internet]. 2002 [citado el 13 de febrero de 2023]; Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/obesity.html>
37. Pasteurización [Internet]. Real Academia Española. [citado el 13 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://dle.rae.es/pasteurizar>
38. Cocción [Internet]. Real Academia Española. [citado el 13 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://dle.rae.es/cocci%C3%B3n?m=form>
39. Alimentos ultraprocesados [Internet]. Gobierno de México. [citado el 22 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.gob.mx/promosalud/es/articulos/peligro-alimentos-ultraprocesados>
40. Refrigerio [Internet]. Real Academia Española. [citado el 13 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://dle.rae.es/refrigerio>
41. Secar [Internet]. Real Academia Española. [citado el 18 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://dle.rae.es/seca>
42. Clasificación NOVA para alimentos [Internet]. Insp.mx. [citado el 18 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.insp.mx/infografias/clasificacion-nova-alimentos-2019.html>
43. Definición e información sobre el sobrepeso y la obesidad en los adultos [Internet]. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. [citado el 13 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/informacion-sobre-sobrepeso-obesidad-adultos/definicion-hechos>
44. Comité Científico AESAN. (Grupo de trabajo) Talens Oliag, Pau, Cámara Hurtadp M, Dascher Á, López García E, Marín Sillué S, Martínez Hernández JA, et al. Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) sobre el impacto del consumo de alimentos "ultra-procesados" en la salud de los consumidores. Revista del Comité Científico de la AESAN [Internet]. 2020 [citado el 13 de febrero de 2023];31:49–76. Disponible en: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/evaluacion_riesgos/informes_comite/ULTRAPROCESADOS.pdf

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

45. Ávila Franco A. Manual Higiénico de los alimentos. Distintivo H [Internet]. Gobierno de México. [citado el 14 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/7501/manual-de-manejo-higienico-de-alimentos.pdf>
46. NORMA Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios [Internet]. Gob.mx. [citado el 14 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.dof.gob.mx/normasOficiales/3980/salud/salud.htm>
47. Núñez J. ¿Los huevos se deben lavar antes de guardar? [Internet]. Consejo Argentino sobre Seguridad de Alimentos y Nutrición. Infoalimentos; 2018 [citado el 14 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.infoalimentos.org.ar/temas/preguntas-frecuentes-sobre-alimentacion/282-los-huevos-se-deben-lavar-antes-de-guardar#:~:text=Se%20recomienda%20lavar%20los%20huevos,cocina%20de%20un%20solo%20uso.>
48. Secretaría de Salud. NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación [Internet]. DOF. 2012. Disponible en: <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/138258/NOM-043-servicios-basicos-salud-educacion-alimentaria.pdf>
49. Secretaría de Salud. NMX-f-605-NORMEX-2016. Manejo higiénico en el servicio de alimentos preparados para la obtención del Distintivo H [Internet]. DOF. 2016. Disponible en: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/197511/NMX-F-605-NORMEX-2016__7_de_diciembre_de_2015_firmada__002_.pdf
50. UNICEF. Mi recetario de refrigerios escolares prácticos, ricos y saludables [Internet]. 2022 [citado el 13 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/media/6916/file/Recetario%20Refrigerios%20Escolares.pdf>
51. UNICEF. Niños, alimentos y nutrición. Crecer bien en un mundo en transformación [Internet]. 2019 [citado el 13 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.unicef.org/media/61091/file/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo.pdf>
52. Métodos de cocinado más saludables [Internet]. Instituto Tomas Pascual Sanz. [citado el 20 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.institutotomaspascualsanz.com/wp-content/uploads/2020/02/metodosdecocinadomassaludable.pdf>
53. Caracuel García Á. Técnicas de cocción saludables aplicables a la alimentación mediterránea. Anales de RACVAO [Internet]. 2008 [citado el 20 de octubre de 2022];21(1):171-9. Disponible en: <https://helvia.uco.es/xmlui/handle/10396/4043>
54. Nieto C. Técnicas de cocción: sabor, color, textura y nutrientes a buen recaudo. Revista Farmacia profesional [Internet]. 2014 [citado el 20 de octubre de 2022];28(3):15-9. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-pdf-X0213932414396318>

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

55. Achón Tuñón M, González González MP, Varela-Moreiras G. Criterios de armonía funcional entre gastronomía y salud: una visión desde la comunidad científica. *Nutr Hosp* [Internet]. 2018;35(Spec4):75–84. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v35nspe4/1699-5198-nh-35-nspe4-00075.pdf>
56. Asar [Internet]. *Recetasdiarias*. [citado el 26 de enero de 2023]. Disponible en: <http://www.recetasdiarias.com/metodos-de-coccion/asar/>
57. Nuestraesfera. ¿Cómo se clasifican los residuos? [Internet]. 2014 [citado el 28 de marzo de 2023]. Disponible en: <http://nuestraesfera.cl/zoom/como-se-clasifican-los-residuos/>
58. Food and Agriculture Organization of the United Nations - FAO. Manual de compostaje del agricultor: Experiencias en America Latina. Santiago de Chile: Food & Agriculture Organization of the United Nations (FAO); 2013.
59. Universidad Nacional Autónoma de México - Campus Morelos. Manual sencillo para compostar desde casa [Internet]. Unam.mx. 2020 [citado el 29 de marzo de 2023]. Disponible en: <http://www.morelos.unam.mx/wp-content/uploads/2020/09/Manual-composta-casera.pdf>

RECONOCIMIENTOS

Secretaría de Educación del Gobierno del Estado de Yucatán

C. Liborio Vidal Aguilar, Secretario.

Mtro. José Leonel Escalante Aguilar, Director de Desarrollo Educativo y Gestión Regional.

Mtro. Javier Troconis Cervera, Coordinador de Nutrición, Alimentación y Entornos de Consumo Escolar.

Mtro. Felipe Augusto Gil Gamboa, Responsable de área de Entornos de Consumo Escolar.

L.N. Valeria Pech Gómez, Auxiliar de Entornos de Consumo Escolar.

Servicios de Salud de Yucatán

Mtra. Ileana Guadalupe Fajardo Niquete, Directora Estatal de Nutrición y Enfermedades Crónicas.

Mtra. Gabriela Martínez Serrano, Nutrióloga de la Dirección de Nutrición.

Unicef México

Mtra. Anabel Fiorella Espinosa de Cándido, Oficial de Nutrición de UNICEF, México.

Mtra. Isabel Ferré Eguiluz, Oficial de Nutrición de UNICEF, México.

Mtro. Wilbert Solís Concha, Especialista Nacional de Nutrición, UNICEF, México.

Universidad Autónoma de Yucatán

Mtra. Lidia Moreno Macías, Presidenta de la Comisión de Prevención y Promoción de la Salud y Bienestar

PLN. Emily Joana Sánchez Martín, pasante de la Licenciatura de Nutrición.

Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia en Yucatán

Mtra. Elva Mariel Aguayo Buentello, Responsable de Programas de Estrategia Eje Nutricional.

Alternativas en Salud y Desarrollo, A.C.

Mtra. Vanessa Margarita Gamboa González, Coordinadora de Gestión, Vinculación y Seguridad Alimentaria en Ko'ox Taani, Fundación para el Desarrollo Comunitario y la Inclusión Social

Universidad Modelo

Mtra. Delia Sansores España, Coordinadora de Posgrados.

Instituto Gastronómico de Mérida

C.I. David Arturo Luna Maldonado, Director del IGM.

