

# **ESPECIALIZACIÓN DE MENÚS POR TIPO DE POBLACIÓN**



Dirección General de Alimentación y Desarrollo Comunitario  
Segunda Edición  
México, 2008



# PRESENTACIÓN

Con el fin de coadyuvar en el desarrollo de una adecuada alimentación en los sujetos de asistencia social, se otorga una guía de 30 menús por tipo de población, basando su diseño en los requerimientos nutrimentales establecidos por la Norma Oficial Mexicana NOM-169-SSA1-1998 “Para la asistencia social alimentaria a grupos en riesgo” y recomendaciones de la NOM-043-SSA2-2005, “Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación”.

Asimismo, como complemento a la guía de menús se exponen recomendaciones para el manejo de alimentos y la planeación de menús por tipo de población, brindando información sobre las características nutrimentales de los alimentos, con la finalidad de que sean aprovechados los recursos y cultura alimentaria de la población.





# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	07
OBJETIVOS .....	09
MARCO LEGAL .....	11
VERTIENTES DE LA OFERTA ALIMENTARIA .....	13
CONFORMACIÓN DE MENÚS .....	14
Los refrigerios .....	14
Alimentación en menores de 5 años .....	16
Menús para menores de 5 años .....	17
Alimentación en el escolar .....	21
Menús para escolares .....	22
Alimentación en la adolescencia .....	26
Menús para adolescentes .....	28
Alimentación en el adulto mayor .....	32
Menús para adultos mayores .....	34
Alimentación en el embarazo .....	38
Menús para mujeres embarazadas .....	40
PLANEACIÓN DE MENÚS .....	44
Grupos de alimentos .....	44
Características de la dieta recomendable .....	46
Higiene .....	47
ANEXOS .....	51
Anexo “A” Medidas de higiene para los alimentos .....	53
Anexo “B” Requerimiento energético y proteínico por grupo de población .....	54
Anexo “C” Propuesta de alimentos para la planeación de menú .....	55
Anexo “D” Raciones de alimentos por grupo de edad .....	58
Anexo “E” Tablas de raciones equivalentes .....	64
Anexo “F” Fuentes principales de vitaminas y nutrimentos inorgánicos .....	81
Bibliografía .....	83



# INTRODUCCIÓN

Los menús especializados son la oferta alimentaria que proporciona el DIF, a través de los cuales se incide en la formación de hábitos alimentarios del beneficiario y de su familia.

Dentro de la Estrategia Nacional de Orientación Alimentaria (ENOA) se encuentra la difusión de mensajes y contenidos teórico-prácticos que conlleven a una correcta alimentación, por lo que los desayunos en sus modalidades frío y caliente, despensas y apoyos alimentarios, otorgados por los sistemas estatales DIF deben concordar con los mensajes de orientación alimentaria distribuidos en la región, así como cumplir con normas mínimas de higiene, que aseguren la salud de aquellos que consumen estos alimentos y contar con una buena metodología que permita cumplir con las características de una alimentación equilibrada, a fin de que el beneficiario integre en sus hábitos alimentarios el conocimiento empírico que implica este proceso.





# OBJETIVOS

### Objetivo general:

Proporcionar a la población beneficiaria menús equilibrados que influyan en la formación de hábitos alimentarios adecuados y que contribuyan al mejoramiento del estado de nutrición, mediante el cumplimiento de los requerimientos de nutrimentos establecidos por la Norma Oficial Mexicana para la Asistencia Social Alimentaria a Grupos en Riesgo.

### Objetivo específico:

Conformar la oferta de alimentos adecuados para cinco diferentes etapas de la vida, con base en los requerimientos de energía y proteína indicados en la Norma Oficial 169 SSA1-1998 para la Asistencia Social Alimentaria a Grupos en Riesgo, prefiriendo alimentos locales, regionales y nacionales a fin de mantener la cultura alimentaria y las economías





## MARCO LEGAL

- Norma Oficial Mexicana NOM-169-SSA1-1998 para la Asistencia Social Alimentaria a Grupos en Riesgo.
- Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios Básicos de Salud, Promoción y Educación para la Salud en Materia Alimentaria. Criterios para Brindar Orientación.
- Políticas y Lineamientos para la Operación de los Programas de la Estrategia Integral de Asistencia Social Alimentaria.

### EL PLATO DEL BIEN COMER





## VERTIENTES DE LA OFERTA ALIMENTARIA

### 1. Oferta para menores de 5 años

Su fin es contribuir a mejorar el estado de nutrición en menores de 5 años con desnutrición o en riesgo, está formado por cualquiera de los siguientes apoyos alimentarios:

- Una dotación de productos
- Complemento alimenticio (especial para menores de 6 meses a 1 año)
- Ración de leche entera de vaca
- Papilla
- Desayuno caliente o comida

### 2. Paquete de desayunos escolares fríos

Se compone de leche entera de vaca (250 mL), galleta adicionada (30 g) o pan dulce y postre o fruta, su objetivo es contribuir a mejorar el estado de nutrición de la población infantil preescolar y escolar con desnutrición o en riesgo.

### 3. Paquete para desayunos escolares calientes

El desayuno caliente se integra con alimentos perecederos y se elabora en desayunadores o cocinas escolares y comunitarias.

### 4. Apoyos alimentarios para sujetos vulnerables

Se pretende contribuir a mejorar la dieta familiar, a través de una dotación de insumos y/o una ración alimentaria.



### 5. Apoyo a familias en desamparo

Se contribuye en la dieta de las familias en situación de desamparo a través de un apoyo alimentario directo y temporal.

### CONFORMACIÓN DE MENÚS

La conformación de menús se centra en 5 grupos (menores de cinco años, escolares, adolescentes, mujeres embarazadas y adultos mayores) por ser los grupos de edad con alto riesgo nutricional, es decir, con una mayor probabilidad de desarrollar algún grado de desnutrición.

Enseñar a los niños a disfrutar de los alimentos y de la compañía familiar, tal como realizar las comidas a la misma hora todos los días, son puntos cruciales en el desarrollo de adecuados hábitos de alimentación.

En la actualidad los niños prefieren los productos industrializados, bebidas gaseosas y botanas comerciales, debido a que muchos padres acostumbran comprarlos, además de la influencia que ejercen los mensajes publicitarios, sin embargo, hay que recordar que son perjudiciales para su salud y que los niños sustituyen la comida hecha en casa por este tipo de productos, además de habituarse a sabores artificiales, por lo que su consumo debe de ser esporádico.



### LOS REFRIGERIOS

Debido a que los niños (as) tienen un estómago más pequeño comen menos, pero con mayor frecuencia (más veces), por lo que ellos deben comer 5 o 6 “mini-comidas” distribuidas durante el día en lugar de tres comidas más grandes. Por ejemplo, en la mañana pueden tomar un vaso de atole de avena con leche, tres horas más tarde un plátano y galletas con cacahuete y tres horas después una naranja con zanahorias y un vaso de leche y así, sucesivamente.

A los alimentos consumidos entre las comidas les llamamos refrigerios o colaciones, el número de refrigerios puede ser variado, se recomienda uno o dos dependiendo de la actividad del niño.

Es importante seleccionar alimentos de temporada, ya que éstos son más fáciles de conseguir y más baratos, además de ofrecer mejores opciones de combinación con otros alimentos.

### REFRIGERIOS SUGERIDOS



1. Tres galletas saladas con queso panela en cuadritos (1 rebanada de 30 g) y  $\frac{1}{2}$  pieza de jitomate con limón.
2. Tres tazas de palomitas sin grasa, una salchicha (30 g) y 1 pieza de zanahoria.
3.  $\frac{1}{2}$  sándwich de huevo y germen de trigo.
4. Un rollito de jamón, un palito de pan y  $\frac{1}{2}$  taza de pepinos.
5.  $\frac{1}{2}$  hojaldra de atún con ensalada (zanahorias, chícharos, apio).

### ALIMENTACIÓN EN MENORES DE 5 AÑOS

#### Recomendaciones generales

Los hábitos relacionados con la alimentación y el ejercicio se aprenden. Los niños no nacen sabiendo lo que es “adecuado” para ellos. Los niños observan y hacen lo que hacen sus padres y sus hermanos. Quieren comer lo que todos los demás comen y quieren hacer lo que hacen los otros miembros de la familia.

Los niños y niñas menores de 5 años se encuentran descubriendo el mundo que está a su alrededor, por lo que es muy importante permitirles que huelan, toquen y mastiquen los nuevos alimentos, sin forzarlos a que los prueben.

Un niño rechaza un alimento nuevo, pero tiene habilidad para aprender a comerlo, al igual que aprende otras cosas, experimentando. Sin embargo, un niño requiere probarlo hasta 15 ó 20 veces para aprender a saborearlo.

Los menores regulan mucho mejor la cantidad y el tipo de alimentos que requieren para su crecimiento. Los niños saben qué y cuánto deben comer y dejan de comer cuando se encuentran satisfechos; en cambio los adultos dejan de comer cuando desaparece la comida.

El consumo de alimentos varía mucho en los diferentes tiempos de comida y de día en día, provocando que los padres fuercen a los pequeños a comer por encima de su saciedad o que les impidan comer en mayor cantidad cuando así lo desean.

Los niños ya no crecen tan rápido como en el primer año de vida, por lo que disminuyen la ingestión de alimentos.



## Especialización de Menús por Tipo de Población

Asimismo, no hay que perder de vista que la dieta de un menor de cinco años debe de proveer la energía adecuada para apoyar el crecimiento y desarrollo óptimo, sin excesos ni deficiencias, dándosele preferencia a las verduras y frutas, cereales integrales, productos lácteos, leguminosas, carnes magras, pescado y aves.

Por último, es recomendable evitar el consumo de productos chatarra (refrescos, papas fritas, pasteles, dulces, entre otros) debido a su alto contenido de azúcares y grasas, ya que pueden provocar caries dental, obesidad y riesgo de padecer enfermedades crónico-degenerativas.

### MENÚS PARA MENORES DE 5 AÑOS

#### Menú 1

- Cuernito de frijoles
- Leche con chocolate
- Manzana picada con duraznos en almíbar



Alimento	Medida casera	Medida exacta g/ml
Cuernito	½ pieza	40 g
Frijoles	½ taza	90 g
Leche entera	1 taza	240 mL
Chocolate en polvo	1 cucharada	15 g
Manzana	¾ de taza	70 g
Durazno en almíbar	1 cucharada	15 g

## MENÚS PARA MENORES DE 5 AÑOS

### Menú 2

- Nopales con huevo
- Atole de trigo
- Manzana o fruta de temporada

Alimento	Medida casera	Medida exacta g/ml
Nopales	1 pieza	25 g
Huevo	1 pieza	50 g
Aceite	1 cucharadita	10 mL
Leche entera	½ taza	120 mL
Atole de trigo	1 cucharadita	10 g
Azúcar	1 cucharada	15 g
Manzana	¾ de taza	70 g

### Menú 3

- Tortas de papa
- Ensalada de col
- Leche
- Melón

Alimento	Medida casera	Medida exacta g/ml
Tortas de papa con atún	2 piezas	80 g
Pan molido	1 cucharada	15 g
Papa cocida	1 cucharadita	10 g
Atún en agua drenado	2 cucharadas	30 g
Aceite	1 cucharada	15 mL
Col blanca	¼ de taza	40 g
Jitomate	3 rebanadas	15 g
Leche	1 vaso	240 mL
Melón	2 rebanadas	150 g



**MENÚS PARA MENORES DE 5 AÑOS****Menú 4**

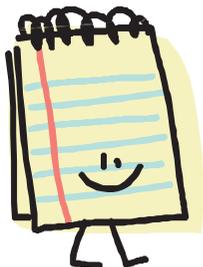
- Huevo a la mexicana
- Tortilla
- Leche saborizada
- Pera picada con ate

Alimento	Medida casera	Medida exacta g/ml
Huevo	1 pieza	50 g
Jitomate	1 cucharada	15 g
Cebolla	1 cucharadita	10 g
Aceite	1 cucharada	15 mL
Tortilla	1 pieza	30 g
Leche sabor fresa	1 taza	240 mL
Pera	1 pieza	166 g
Ate	1 rebanada	30 g

**Menú 5**

- Croquetas de res
- Ensalada de pepinos
- Mango
- Leche con chocolate
- Agua de limón

Alimento	Medida casera	Medida exacta g/ml
Croquetas	2 piezas	50 g
Carne de res	1 tira	30 g
Papa cocida	½ taza	60 g
Aceite	1 cucharada	15 mL
Pepinos picados	1 cucharada sopera	15 g
Mango	1 rebanada	104 g
Leche entera	1 vaso	240 mL
Chocolate en polvo	1 cucharada	15 g
Agua de limón (con azúcar)	1 vaso	15 g de azúcar



# MENÚ COMPLETO PARA MENORES DE 5 AÑOS

Menú	Ración
<b>DESAYUNO</b> Plátano Huevo con ejotes Frijoles de la olla Tortilla Té	½ pieza 1 pieza de huevo, ½ taza de ejotes y 1 cucharadita de aceite ½ taza 1 pieza 1 taza de té con 1 cucharada de azúcar
<b>REFRIGERIO</b> Cóctel de fruta	1 taza de fruta de temporada picada
<b>COMIDA</b> Espagueti Pechuga a la plancha Ensalada de betabel con jícama Tortilla Agua de piña Gelatina de fresa	½ taza de espagueti y 1 cucharadita de aceite ¼ pieza s/hueso ½ taza de ensalada 1 pieza 1 vaso con 1 cucharada de azúcar ½ taza
<b>REFRIGERIO</b> Palomitas de maíz Plátano	3 tazas ½ pieza
<b>CENA</b> Hot cakes Leche sabor fresa	2 piezas medianas y 1 cucharadita de margarina 1 vaso de leche y 1 cucharada de polvo sabor a fresa (1 ración de azúcar)

### ALIMENTACIÓN EN EL ESCOLAR

#### Recomendaciones generales

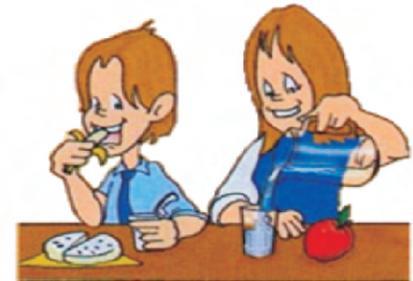
A diferencia del preescolar, el niño o la niña en etapa escolar empieza a desarrollar los primeros pasos hacia la adquisición de responsabilidades y conformación de gustos personales, dentro de los que destacan el gusto por los alimentos, por lo que es muy importante que en esta edad se les motive a preparar platillos, cooperar en la cocina, poner la mesa etc., incrementando el interés en su alimentación y en las tareas familiares.

Es normal que los niños tengan inclinación por alimentos con sabores dulces, salados o ácidos, pero es importante moderar su consumo para que no se remplace a otros alimentos.

Otra actividad primordial es inculcar en los escolares el hábito de desayunar antes de ir a la escuela, ya que ello garantiza el primer alimento del día y forja un hábito para toda la vida.

Debido a que en este periodo de vida el acceso a los alimentos que se expenden en la calle es mayor, se debe vigilar que los niños consuman alimentos de todos los grupos en condiciones higiénicas y limitar el consumo de alimentos fuera de casa.

Por último, el niño entre los 6 y 12 años requiere de una dieta formada por alimentos de todos los grupos (verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal), dividida en tres comidas principales y dos colaciones.



## MENÚ PARA ESCOLARES

### Menú 1

- Tostada de carne
- Ensalada de lechuga
- Leche
- Licuado de mamey
- Galletas María

Alimento	Medida casera	Medida exacta g/ml
Tostadas	1 pieza	20 g
Carne para deshebrar	1 trozo pequeño	15 g
Frijoles	¼ de taza	15 g
Lechuga	½ taza	100 g
Leche	1 vaso	240 mL
Galletas María	4 piezas	20 g
Mamey	½ taza	120 g

### Menú 2

- Calabazas rellenas de queso y crema
- Bolillo
- Frijoles
- Leche
- Plátano

Alimento	Medida casera	Medida exacta g/ml
Calabazas	½ taza	68 g
Queso fresco	1 rebanada	45 g
Bolillo s/migajón	½ pieza	25 g
Frijoles	¼ de taza	15 g
Crema	1 cucharada	5 g
Leche entera	1 vaso	240 mL
Plátano	1 pieza	90 g



**MENÚS PARA ESCOLARES****Menú 3**

- Ensalada rusa
- Galletas saladas
- Mango
- Leche
- Frijoles

Alimento	Medida casera	Medida exacta g/ml
Pollo	1 pieza	25 g
Zanahoria	½ pieza	30 g
Papa cocida en cubitos	½ de taza	65 g
Chícharo	1 cucharada	15 g
Mayonesa	1 cucharada	14 g
Galletas saladas	3 piezas	20 g
Frijoles	¼ de taza	15 g
Leche entera	1 taza	240 mL
Mango	1 pieza	180 g

**Menú 4**

- Acelgas con queso
- Frijoles
- Atole de fresa
- Pera
- Tortilla

Alimento	Medida casera	Medida exacta g/ml
Queso	1 rebanada	30 g
Acelgas	½ taza	52.5 g
Crema	1 cucharada	5 g
Frijoles	¼ taza	15 g
Maicena	2 cucharadas	18 g
Leche	1 taza	240 mL
Tortilla	1 pieza	30 g
Pera	1 pieza	190 g



**MENÚS PARA ESCOLARES****Menú 5**

- Pollo con papas y espinacas
- Pan de caja
- Toronja
- Leche
- Frijoles

Alimento	Medida casera	Medida exacta g/ml
Pollo	1 pieza	30 g
Papa cocida	2/3 de pieza	80 g
Espinacas	1/2 taza	145 g
Frijoles	1/4 de taza	15 g
Aceite	1 cucharadita	5 g
Pan de caja	1 rebanada	30 g
Leche entera	1 vaso	240 mL
Fruta de la estación (Toronja)	1 pieza	180 g



**MENÚ COMPLETO PARA ESCOLARES**

Menú	Ración
<b>DESAYUNO</b> Jugo de naranja Pan tostado Mermelada Leche	1 taza 2 piezas 1 cucharadita 1 taza
<b>REFRIGERIO</b> Quesadilla de queso con hongos	1 tortilla, 30 g de queso Oaxaca y $\frac{1}{4}$ de taza de hongos cocidos
<b>COMIDA</b> Sopa de brócoli Calabacitas con pollo y elote Tortilla Agua de sandía Ate	$\frac{1}{2}$ taza de caldo de pollo, $\frac{1}{4}$ de taza de brócoli y cucharadita de aceite $\frac{1}{2}$ pieza de elote, 1 pieza de pollo y $\frac{1}{4}$ de taza de calabazas 2 piezas 1 vaso y 1 cucharadita de azúcar 1 rebanada
<b>REFRIGERIO</b> Zanahoria rallada con pepino, sal y limón	$\frac{1}{2}$ pieza de zanahoria y $\frac{1}{4}$ de taza de pepino
<b>CENA</b> Un tlacoyo de habas Ensalada de nopales o ejotes Leche Manzana Aceite o crema	1 pieza mediana $\frac{1}{4}$ de taza de nopales 1 taza 1 pieza 1 cucharadita

# ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA

### Recomendaciones generales

En la adolescencia el crecimiento y el desarrollo son intensos, incrementándose las necesidades nutrimentales, por lo que la alimentación es muy importante.

Las necesidades y el apetito son diferentes entre los adolescentes; en general las mujeres presentan primero un incremento del apetito que los hombres, debido a que la pubertad en ellas también comienza primero.

Al igual que en todas las etapas de la vida es importante seleccionar, preparar y consumir alimentos variados en condiciones higiénicas.

Es recomendable:

- Que las mujeres adolescentes cuiden el consumo de calcio para disminuir el riesgo de osteoporosis en la edad adulta, así como tener un buen aporte de hierro.
- Que en cada tiempo de comida (desayuno, comida y cena), se incluyan los tres grupos de alimentos con el fin de cubrir los requerimientos diarios y evitar la monotonía, así como deficiencias.
- Utilizar aceites vegetales y disminuir el consumo de grasas de origen animal, como la manteca, para prevenir obesidad y posteriormente el riesgo de aparición de enfermedades como la diabetes, hipertensión arterial, trastornos cardiovasculares, entre otras.
- Practicar algún deporte por lo menos tres veces por semana. El ejercicio ayuda a fortalecer los músculos y huesos, así como a mejorar el estado de salud no sólo en esta etapa, sino a lo largo de la vida.

## Especialización de Menús por Tipo de Población

- Comer adecuadamente para disminuir el riesgo en la aparición de trastornos relacionados con la alimentación como sobrepeso, obesidad, anorexia y bulimia nerviosa .
- Poner énfasis en el consumo de alimentos con mayor contenido de hierro, calcio y ácido fólico.

Las principales fuentes de hierro son las carnes rojas, el hígado, huevo, leguminosas, chiles secos, acelgas, espinacas, verdolagas, quelites, cereales fortificados con hierro y algunas frutas secas. Las principales fuentes de calcio son las tortillas nixtamalizadas, lácteos, charales y sardinas. Entre las fuentes principales de ácido fólico se encuentran el hígado, verduras de hojas verdes, betabel, coliflor, brócoli, chícharos, naranjas, plátano y cereales adicionados.



## MENÚS PARA ADOLESCENTES

### Menú 1

- Coditos con ensalada de atún y lechuga
- Pan de caja
- Leche sabor fresa
- Pera

Alimento	Medida casera	Medida exacta g/ml
Atún	1 taza	40 g
Coditos	¼ de taza	30 g
Lechuga	½ taza	100 g
Jitomate	½ taza	105 g
Mayonesa	1 cucharada	14 g
Pan de caja	1 rebanada	27 g
Leche sabor fresa	1 taza	240 mL
Pera	1 pieza	160 g

### Menú 2

- Chiles rellenos de carne molida (sin capear)
- Arroz con leche
- Agua de limón (un vaso)
- Tortilla
- Pasitas

Alimento	Medida casera	Medida exacta g/ml
Chile poblano	1 pieza	80 g
Carne molida	2 cucharadas	30 g
Tortilla	1 pieza	30 g
Crema	1 cucharada	5 g
Arroz	1 taza	40 g
Leche	1 taza	240 mL
Azúcar	2 cucharaditas	10 g
Pasitas	1 cucharada	7.5 g



## MENÚS PARA ADOLESCENTES

### Menú 3

- Pescado empapelado con arroz
- Dulce de guayaba
- Leche
- Tortilla

Alimento	Medida casera	Medida exacta g/ml
Filete de pescado	¼ de filete	30 g
Jitomate	¼ de taza	52 g
Cebolla	¼ de taza	25 g
Acelgas	½ taza	52 g
Aguacate	½ pieza	30 g
Aceite	1 cucharadita	5 g
Arroz	1 taza	40 g
Tortilla	1 pieza	30 g
Leche	1 taza	240 mL
Guayaba	2 piezas	150 g
Azúcar	2 cucharaditas	10 g

### Menú 4

- Tacos dorados de zanahoria
- Agua de piña (un vaso)
- Cubos de ate con queso
- Leche con galleta de animalitos
- Mandarina

Alimento	Medida casera	Medida exacta g/ml
Tortilla	2 piezas	60 g
Aceite	2 cucharaditas	10 g
Zanahoria rallada	1½ piezas	75 g
Piña	2/3 de taza	120 g
Azúcar	2 cucharaditas	10 g
Ate	1 rebanada	30 g
Queso panela o fresco	1 rebanada	30 g
Leche	1 taza	240 mL
Galletas de animalitos	6 piezas	20 g
Mandarina	1 pieza mediana	90 g



**MENÚS PARA ADOLESCENTES****Menú 5**

- Chilaquiles con pollo y crema
- Ensalada de nopales
- Leche
- Galleta María con cajeta
- Sandía

Alimento	Medida casera	Medida exacta g/ml
Tortilla	2 piezas	60 g
Aceite	1 cucharadita	5 g
Pollo	1 pierna desebrada	30 g
Crema	1 cucharadita	5 g
Nopales	1/2 taza	45 g
Leche	1 taza	240 mL
Galleta María	4 piezas	20 g
Cajeta	1 cucharadita	10 g
Sandía	1 1/2 taza	240 g



**MENÚ COMPLETO PARA ADOLESCENTES**

Menú	Ración
<b>DESAYUNO</b> Papaya con limón Zanahoria con huevos Aguacate Tortilla Leche con chocolate Pan tostado	1 ½ taza 1 pieza de huevo, ½ pieza de zanahoria con una cucharadita de aceite ½ pieza pequeña 2 piezas 1 vaso con 1 cucharada de chocolate 1 rebanada
<b>REFRIGERIO</b> Palitos salados	2 piezas
<b>COMIDA</b> Sopa de habas con nopales Arroz con sardina Tortilla Agua de sandía Higos	½ taza (1 cucharadita de aceite) ½ taza de arroz, 1 cucharadita de aceite y 2 piezas grandes de sardina drenada ó 4 medianas 2 piezas 1 vaso con 2 cucharaditas de azúcar 2 piezas
<b>REFRIGERIO</b> Galletas habaneras	3 piezas
<b>CENA</b> Atole de fresa Quesadillas de hongos con calabazas Licuado de mango	1 vaso de leche y 2 cucharadas de maizena 2 piezas con 15 g de queso cada una y 1 cucharadita de aceite ½ pieza de mango y ¾ de taza de papaya

### ALIMENTACIÓN EN EL ADULTO MAYOR

#### Recomendaciones generales

En México 30 % de los adultos mayores con seguridad social, se encuentran en algún grado de obesidad y 16 % presentan desnutrición.

A pesar de que en esta etapa de la vida suele requerirse menor cantidad de energía, con frecuencia la alimentación es insuficiente e inadecuada, por lo cual se está en riesgo de presentar desnutrición u obesidad.

Conforme avanza la edad, generalmente la actividad física disminuye de manera importante y se van presentando con mayor frecuencia algunas enfermedades, en especial las crónico-degenerativas, por lo que es necesario adecuar la ingestión al gasto energético para evitar problemas de sobrepeso y riesgo de obesidad.

La falta de proteínas, calcio y hierro, puede provocar desnutrición y osteoporosis y la ausencia de fibra, estreñimiento, por lo que se deben consumir alimentos con mayor contenido de calcio (queso, leche, sardinas, charales, productos elaborados con maíz nixtamalizado, etc.) y de fibras dietéticas (cereales integrales y frutas con cáscara).

Asimismo, el abuso en el consumo de grasa puede originar enfermedades del corazón, por lo que deben planearse menús bien balanceados, divididos en tres comidas principales y dos colaciones para evitar sobrecargas en el estómago, así como disminuir el consumo de azúcar, sal y grasa.

Se recomienda:

1. Consumir alimentos ricos en vitaminas A, E y C (vegetales de color amarillo, verde intenso, así como frutas cítricas), los cuales también son ricos en antioxidantes que ayudarán a retrasar algunos problemas como las cataratas.

## Especialización de Menús por Tipo de Población

2. Consumir alimentos ricos en vitamina D y Calcio (leche, yogurt, charales, pescado, tortilla, entre otros) para ayudar a proteger los huesos evitando el riesgo de sufrir fracturas.
3. Evitar el consumo de productos chatarra (refrescos, papas fritas, pasteles, dulces, entre otros) debido a su alto contenido de grasas, azúcares y sodio, ya que pueden provocar caries dental, obesidad y riesgo de padecer enfermedades crónico-degenerativas, como la diabetes mellitus e hipertensión arterial.
4. Consumir alimentos ricos en complejo B como leche, pescado, queso y cereales integrales, para mantener en buen estado del sistema nervioso.
5. Reducir el consumo de bebidas alcohólicas y café, ya que pueden ocasionar trastornos del sueño, reducción del apetito y mala absorción de vitaminas.
6. Realizar alguna actividad física por lo menos cuatro veces a la semana para mantenerse activo.
7. En esta etapa de la vida disminuye el trabajo gastrointestinal pudiendose presentar intolerancia a la lactosa, por lo que se recomienda el consumo de leche deslactosada.



**MENÚS PARA ADULTOS MAYORES****Menú 1**

- Tortitas de flor de calabaza
- Frijoles
- Leche saborizada
- Tortillas
- Uvas

Alimento	Medida casera	Medida exacta g/ml
Flor de calabaza	½ taza	75 g
Huevo	½ pieza	20 g
Aceite	1 cucharada	10 g
Frijoles	¼ de taza	22 g
Tortilla	2 piezas	60 g
Leche sabor fresa	½ taza	120 mL
Uvas	24 piezas	120 g

**Menú 2**

- Espinacas con soya
- Tortillas
- Leche descremada
- Frutas en almíbar
- Manzana cocida

Alimento	Medida casera	Medida exacta g/ml
Espinacas	¼ taza	72.5 g
Soya texturizada(hidratada)	2/3 de taza	15 g
Tortilla	2 piezas	60 g
Aceite	1 cucharada	15 mL
Leche descremada	½ taza	120 mL
Manzana cocida	1 pieza	120 g
Fruta en almíbar	¼ de taza	50 g



## MENÚS PARA ADULTOS MAYORES

### Menú 3

- Sopa de lentejas con plátano
- Bolillo
- Arroz
- Leche descremada
- Pasitas

Alimento	Medida casera	Medida exacta g/ml
Lentejas	1/4 de taza	50 g
Plátano	1 pieza	90 g
Bolillo	1/2 pieza sin migajón	25 g
Arroz con una clara de huevo	1/2 taza de arroz, 1 clara de huevo	20 g
Ensalada de brócoli	1/2 taza	47 g
Leche	1/2 taza	120 ml
Aguacate	1/4 de pieza	20 g
Pasitas	1 cucharada	15 g

### Menú 4

- Pollo con alverjones, tomate y papa
- Nopales
- Licuado de fresa con leche descremada
- Tortilla

Alimento	Medida casera	Medida exacta g/ml
Alverjones	1/4 taza	15 g
Pollo	1 pierna	30 g
Papas	2/3 de pieza mediana	80 g
Nopales	1/4 de taza	22 g
Aceite	1 cucharada	15 g
Tortilla	1 pieza	30 g
Licuado de fresa	1 vaso	240 ml



**MENÚ PARA ADULTOS MAYORES****Menú 5**

- Sopa de pasta con verduras y alubias
- Bolillo
- Chocolate caliente
- Galletas Marías
- Chicozapote

Alimento	Medida casera	Medida exacta g/ml
Sopa de pasta	½ taza	20 g
Verduras	¼ de taza	30 g
Alubias	¼ de taza	12.5 g
Aceite	1 cucharada	15 g
Leche	1 taza	240 ml
Chocolate	1 cucharada	10 g
Galleta María	4 piezas	20 g
Chicozapote	1 pieza	110 g



**MENÚ COMPLETO PARA ADULTOS MAYORES**

Menú	Ración
<b>DESAYUNO</b> Leche con avena y azúcar Huevo con ejotes Tortilla Naranja	1 taza con 2 cucharadas de avena y 1 cucharadita de azúcar 1 pieza de huevo con ¼ de taza de ejotes cocidos 1 pieza 1 pieza
<b>REFRIGERIO</b> Galletas de animalitos Té al gusto sin azúcar	6 piezas 1 taza
<b>COMIDA</b> Caldo de verduras Garbanzo con espinacas y queso Arroz Tortilla Limones reales	1 plato ½ taza de garbanzo, ½ de taza de espinacas y 60 g de queso panela ½ taza 1 pieza 2 piezas
<b>REFRIGERIO</b> Ciruelas rojas	3 piezas
<b>CENA</b> Té al gusto Bolillo sin migajón	1 taza ½ pieza con una cucharadita de mermelada

### ALIMENTACIÓN EN EL EMBARAZO

#### Recomendaciones generales

La alimentación correcta en el embarazo es importante para mantener la salud y el bienestar de la mujer y el adecuado crecimiento y desarrollo del niño o niña.

El embarazo es considerado como el mayor esfuerzo al que se someten las mujeres durante toda la vida, por lo que si no se alimentan adecuadamente tienen el riesgo de desarrollar complicaciones como anemia, hijos con bajo peso y mayor riesgo de enfermar.

Durante el embarazo se incrementan las necesidades nutrimentales, particularmente las de energía, hierro, calcio y ácido fólico, por lo que es necesario poner especial atención en la distribución y cantidad de alimentos así como en la ingestión de alimentos como: hígado, mariscos, carnes rojas, betabel, sardina, charales, leche, chaya, espinaca, brócoli, frijol, alubias, vísceras y almendras.

A partir del cuarto mes se agrega un plato más de guisado todos los días, como dos tacos de ejotes con huevo, un taco de pollo guisado ó un taco de frijoles con queso.

Asimismo, es importante evitar el consumo de productos chatarra (refrescos, papas fritas, pasteles, dulces, entre otros) debido a su alto contenido de grasas, azúcares y sodio, ya que pueden provocar caries dental, obesidad y, aunado a otros factores, riesgo de padecer enfermedades como la diabetes gestacional y preeclampsia (hipertensión arterial durante el embarazo).

También es necesario cuidar la ganancia de peso de acuerdo al peso gestacional.



## Especialización de Menús por Tipo de Población

Índice de masa corporal (IMC)	Ganancia recomendada en kg.
Bajo (menor a 20)	12.5 a 18
Normal (20 - 25)	11.5 a 16.0
Alto (25.1 - 29)	7.0 a 11.5
Muy alto (mayor a 29.1)	Al menos 6.0

\*IMC = peso/talla en m<sup>2</sup>

Es muy común que se presenten otras afecciones durante el embarazo tales como náuseas, vómito, estreñimiento, intolerancia a la glucosa o gases. Se recomienda que la ingestión de líquidos sea junto con los alimentos; al acostarse debe hacerlo en posición inclinada y no totalmente acostada; las comidas deben ser constantes pero poco voluminosas, masticar lento y consumir alimentos ricos en fibra dietética; consumir leche deslactosada si es necesario; moderar el consumo de leguminosas, col, coliflor y brócoli, en caso de haber gases.

## MENÚS PARA MUJERES EMBARAZADAS

### Menú 1

- Sopa de pasta con acelgas
- Ensalada de habas con nopales
- Tortilla
- Mango
- Leche

Alimento	Medida casera	Medida exacta g/ml
Sopa de pasta	1 taza	40 g
Acelgas	½ taza	52 g
Habas	½ taza	75 g
Nopales	½ taza	45 g
Aceite	1 cucharada	14 g
Tortilla	1 pieza	30 g
Mango	1 pieza	180 g
Leche	1 vaso	240 ml

### Menú 2

- Espagueti con queso blanco
- Ensalada de lechuga
- Dobladita de frijol
- Leche
- Zapote negro

Alimento	Medida casera	Medida exacta g/ml
Espagueti	½ taza	20 g
Queso	1 rebanada	30g
Lechuga	¼ de taza	22 g
Tortilla	1 pieza	30 g
Frijoles	½ taza	90 g
Leche	1 vaso	240 ml
Zapote Negro	½ taza	210 g



## MENÚS PARA MUJERES EMBARAZADAS

### Menú 3

- Tacos dorados de atún con zanahoria y frijoles
- Leche
- Naranja

Alimento	Medida casera	Medida exacta g/ml
Atún en agua	1/3 de lata	40 g
Zanahoria	1 pieza	50 g
Jícama	2/3 de taza	130 g
Tortilla	3 piezas	90 g
Frijol	1/2 taza	90 g
Aceite	1 cucharada	15 g
Leche entera	1 taza	240 mL
Naranja	1 pieza mediana	100 g

### Menú 4

- Molletes
- Plátanos con crema
- Leche

Alimento	Medida casera	Medida exacta g/ml
Frijol	1/2 taza	90 g
Bolillo	1 pieza	25 g
Nopales	1 taza	90 g
Plátanos	1 pieza	90 g
Crema	1 cucharada	5 g
Azúcar	1 cucharada	15 g
Leche	1 taza	240 g



## MENÚS PARA MUJERES EMBARAZADAS

### Menú 5

- Sopa de lentejas
- Arroz
- Salpicón de res
- Leche
- Pera

Alimento	Medida casera	Medida exacta g/ml
Lentejas	½ taza	95 g
Arroz	1 taza	40 g
Carne para deshebrar de res	2 cucharadas	30 g
Aguacate	½ pieza	30 g
Lechuga	½ taza	107 g
Jitomate	½ taza	105 g
Cebolla	1 cucharada	10 g
Tortilla	1 pieza	30 g
Pera	1 pieza	160 g
Leche	1 vaso	240 ml



**MENÚ COMPLETO PARA MUJERES EMBARAZADAS**

Menú	Ración
<b>DESAYUNO</b> Leche Queso Frijoles refritos Nopales Tortilla Plátano	1 vaso 1 rebanada ½ taza (1 cucharada de aceite) ½ taza 2 piezas 1 pieza
<b>REFRIGERIO</b> Un taco de huevos con ejotes	1 tortilla, 1 pieza de huevos y ejotes
<b>COMIDA</b> Caldo de verduras Tacos dorados de pollo Ensalada de lechuga con jitomate Agua de sandía Gelatina de fresa	Calabaza, zanahoria, ejote, chayote (1 plato) 3 piezas ½ taza de ensalada 1 vaso con 1 cucharada de azúcar ½ taza
<b>REFRIGERIO</b> Galleta María Té de manzanilla	4 piezas 1 taza (sin azúcar)
<b>CENA</b> Torta de frijoles con queso Pico de gallo Leche Manzana	1 bolillo, 30 g de queso blanco y ¼ taza de frijoles Jitomate, cebolla, chile verde y cilantro (½ taza) 1 vaso de leche 1 pieza

## PLANEACIÓN DE MENÚS

A continuación se presentan una serie de sugerencias para la planeación de menús.

### 1. Es necesario conocer: los grupos de alimentos

Los nutrimentos se encuentran en los alimentos y éstos se han clasificado en tres grupos, dentro de cada uno se encontrarán alimentos que concentran un nutrimento en mayor cantidad, facilitando de esta forma la combinación que se puede hacer en los diferentes tiempos de comida (desayuno, comida y cena).

#### Grupo I: VERDURAS Y FRUTAS

Este grupo aporta principalmente vitaminas y nutrimentos inorgánicos, en forma secundaria hidratos de carbono, fibra y agua.

Es recomendable que se elijan las frutas y verduras de la temporada, por su menor costo y mayor frescura. Algunos ejemplos de verduras son acelgas, verdolagas, quelites, espinacas, zanahorias.



#### Grupo II: CEREALES Y TUBÉRCULOS

En este grupo se presenta la principal fuente de energía por su alto contenido de hidratos de carbono, además contienen fibra si son integrales. Para tener una mejor idea de los alimentos que se encuentran dentro de este grupo debemos tomar en cuenta que:



- Los cereales, son los granos secos que provienen de plantas con espiga.
- Los más utilizados en la alimentación son el maíz, arroz, trigo, amaranto, avena, centeno y cebada así como los productos elaborados a partir de las harinas, como tortillas, pastas para sopa, atoles, galletas, pan, entre otros.

## Especialización de Menús por Tipo de Población

• Los Tubérculos, son la parte del tallo subterráneo o de una raíz. Los más consumidos son la papa, camote y yuca estos pueden sustituir a los cereales y a sus derivados.

### Grupo III : LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Aportan principalmente proteínas.

En este grupo se pueden encontrar el huevo, leche y sus derivados, pollo, pescado, carnes rojas y vísceras, pero las más recomendables para la adecuada alimentación son las carnes blancas sin piel o magras, como el pollo y el pescado.

Las leguminosas son los granos secos que provienen de vaina, entre estos se encuentran el frijol, haba, lenteja, garbanzo, alubia y el alverjón. Es recomendable su consumo en combinación con los cereales.

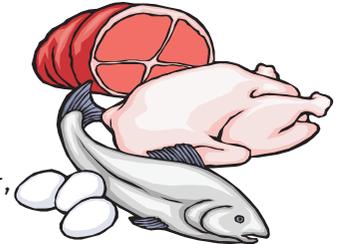
Además de estos alimentos existen otros, los cuáles se conocen como **lípidos o grasas y azúcares**

Los lípidos son una fuente concentrada de energía, por lo que se considera un grupo complementario, es decir, que se pueden utilizar para ser adicionados a los alimentos con el fin de mejorar el sabor.

Los lípidos o grasa más comunes son:

- Aceites vegetales de maíz, girasol, cáñola, cártamo, oliva, soya y grasa vegetales como la margarina.
- Grasas animales como la manteca, mantequilla, chorizo, chicharrón y tocino.
- Oleaginosas como las avellanas, nueces, cacahuates, almendras y pistaches.

Los azúcares aportan hidratos de carbono simples, los más utilizados son: Azúcar, miel, piloncillo, mermeladas y jaleas entre otros.



## 2. Características de la dieta recomendable

La dieta debe de cumplir con las siguientes características:

•COMPLETA: Debe incluir todos los nutrimentos de los tres grupos de alimentos.

•EQUILIBRADA: Los nutrimentos deben guardar proporciones adecuadas entre ellos, es decir:

Hidratos de carbono	55-60%
Proteínas	15-20%
Lípidos	20-30%

•INOCUA: Su consumo habitual no debe implicar riesgos para la salud, ya que estará exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes.

•ADECUADA: Debe estar acorde con los gustos y la cultura de cada individuo y ajustarla a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características.

•VARIADA: Debe incluir diferentes alimentos de cada grupo en las comidas para evitar la monotonía.

•SUFICIENTE: Debe cubrir las necesidades de todos los nutrimentos, de tal manera que el sujeto adulto tenga una buena nutrición y un peso saludable y en el caso de los niños, que crezcan y se desarrollen de manera correcta.

## 3. Higiene

Se entiende por higiene la reducción de microorganismos patógenos como las bacterias, mohos, parásitos y compuestos químicos.

La higiene se integra por diferentes tipos:

- Higiene personal
- Higiene de los alimentos
- Higiene del lugar donde se preparan los alimentos
- Higiene de los utensilios

### Higiene personal

La fuente principal de contaminación de los alimentos somos los seres humanos, sobre todo si no cumplimos con las reglas básicas de higiene personal, motivo por el cual es necesario realizar las siguientes acciones:

- Lávate las manos antes de manipular los alimentos y la vajilla limpia; y después de manipular basura, sonarte la nariz, toser, rascarte, saludar de mano, ir al baño, manipular alimentos crudos y dinero, tocar perillas o utensilios sucios.
- Cuando laves tus manos mójalas con suficiente agua corriente, frota vigorosamente tus manos con jabón antibacteriano de preferencia líquido y no olvides tallar tus uñas (de preferencia utiliza un cepillo especial para las uñas), enjuaga con suficiente agua corriente y seca con una toalla limpia o desechable.
- Evita usar joyas durante la manipulación y preparación de alimentos.
- Si tienes heridas en las manos o brazos ó una enfermedad respiratoria, gastrointestinal o parasitosis evita manipular o preparar alimentos.



## Higiene de los alimentos

Los alimentos contienen las sustancias básicas para conservar la vida y la salud, pero la falta de higiene tanto en su manejo como en su preparación los convierten en un medio eficaz para transmitir enfermedades (enfermedades transmitidas por alimentos: ETAS), sobre todo gastrointestinales. Es muy frecuente que los alimentos se ensucien o contaminen en las diversas etapas que van desde su producción hasta el consumo en el hogar, por esto los alimentos deben ser preparados con higiene, tomando en cuenta una serie de medidas que eviten la suciedad y la contaminación.

Los alimentos deben someterse a un proceso de limpieza previa a la preparación, para eliminar el polvo, bacterias, parásitos o residuos de insecticidas, entre otros.

Siga estas recomendaciones:

- Lava las verduras y frutas pieza por pieza o en manojos pequeños, utiliza un cepillo o estropajo y talla íntegramente, enjuágalos con agua potable y desinfectalos.
- Lava el huevo, empaques y latas antes de utilizarlos.
- Descongela los alimentos a través de refrigeración, a cocción directa o en el microondas, trata de no hacerlo por exposición a temperatura ambiente. Evita recongelar los alimentos.
- Cuece los alimentos en su totalidad, nunca los comas crudos o semicrudos.
- Procura consumir los alimentos conforme los vas comprando, evita que echen a perder (verifica las fechas de caducidad).
- No guardes los productos químicos cerca de los alimentos.
- Mantén alejados los alimentos de animales y basura (los botes de basura deben permanecer tapados).
- No coloques directamente sobre el piso los alimentos o sus envases.
- Evita fumar mientras preparas los alimentos.
- Evita toser o estornudar sobre los alimentos al prepararlos.
- Rechazar las latas o envases que estén abombados, abollados u oxidados.

### Higiene de utensilios

- Trata de almacenar los utensilios de cocina en un área limpia.
- Mantén limpio tu refrigerador y evita escurrimientos dentro de él.
- Te recomendamos utilizar tablas de plástico y no de madera (lávalas con cepillo).
- Divide los cuchillos para alimentos crudos y para cocidos.
- Lava y desinfecta los trapos.
- Desarma licuadoras o batidoras para lavarlas y desinfectarlas.
- Lava y desinfecta las mesas o superficies para preparar alimentos.

Con todo lo anterior se puede empezar con la planeación del menú.

El paso inicial para la elaboración del menú es la planeación cuidadosa considerando:

- La población objetivo que espera una cantidad suficiente de alimentos.
- El personal en quien recae la tarea de preparar los alimentos nutritivos, atractivos y sabrosos.
- La satisfacción del trabajo por parte de la administración que subsidia el servicio de alimentación.

La persona que planea el menú debe tener conocimiento de los alimentos, valor nutritivo, disponibilidad, costo y los diferentes métodos para prepararlos y servirlos.

Las recomendaciones nutrimentales de los individuos difieren ampliamente según la edad, sexo, estado fisiológico y ocupación, así como las importantes diferencias nutricias, culturales y sociales, entre otras.





# ANEXOS



Medidas de higiene para alimentos

Alimentos	Medidas de Higiene
Aves	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Limpiar las de vísceras antes de congelarlas.</li> <li>2. Pasarlas por fuego en forma rápida para quemar sólo las plumas delgadas y pequeñas.</li> <li>3. Lavar con abundante agua antes de su preparación o cocción.</li> </ol>
Pescado	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Elegir el pescado con ojos saltones, firme y con escamas brillantes.</li> <li>2. Limpiar el pescado de vísceras, escamas, aletas y cola. La cabeza puede ser conservada o eliminada.</li> <li>3. Lavarlo y secarlo con precaución.</li> <li>4. Si se va a congelar, es recomendable envolverlo con papel transparente.</li> <li>5. Los mariscos como langosta, langostino y camarones pueden congelarse crudos una vez que estén limpios o después de ser cocinados.</li> </ol>
Alimentos preparados	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Deben estar siempre cubiertos para evitar que se contaminen. Incluso dentro del refrigerador hay que conservarlos tapados o en recipientes cerrados.</li> <li>2. Evitar juntarlos con alimentos crudos.</li> </ol>
Verduras y frutas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Las de consistencia dura se deben lavar una por una con agua limpia y escobeta o zacate</li> <li>2. En las verduras de hoja se deben descartar las partes marchitas.</li> <li>3. Lavar una por una al chorro de agua, tallándolas con los dedos.</li> <li>4. Elija verduras y frutas frescas.</li> </ol>
Agua	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hervir el agua para beber al menos diez minutos.</li> </ol>
Alimentos enlatados	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Examinar las características físicas de la lata, la cual no debe presentar golpes u oxidación.</li> <li>2. Verificar la fecha de caducidad.</li> <li>3. Lavar la parte superior con agua y jabón a fin de eliminar el polvo.</li> </ol>

Requerimiento energético y proteínico por grupo de población

Grupo	Requerimiento de energía kilocalorías diarias	Rango de cumplimiento 20-33%*	Requerimiento de proteína gramos por día	Rango de cumplimiento 20-33%*
Preescolar	1800	360-594	56	11.2 -18.48
Escolar	2000	400-660	75	15 -24.75
Mujer embarazada	2700	540-891	85	17 -28.05
Personas con discapacidad	2200	440-726	75	15 -24.75
Adulto mayor	2200	440-726	56	11.2 -18.48

\* Aporte que debe cumplir cualquier ración alimentaria, de acuerdo a lo marcado por la NOM-169-SSA1-1998.

Propuesta de alimentos para la planeación de menús

ALIMENTOS	CANTIDAD	NUTRIMENTOS	
		ENERGÍA Kcal.	PROTEÍNAS g
Leche de vaca			
En polvo	30 g	148	8.1
Líquida	250 mL	152	7.5
Cereales para desayuno: Elegir los elaborados con harina integral y enriquecidos con vitaminas y nutrimentos inorgánicos.			
Avena para desayuno	30 g	115	3.3
Azucaradas	30 g	121	1.6
Cocoa pop corn	30 g	116	1.9
Hojuelas de maíz	30 g	111	2.31
Hojuelas de trigo	30 g	111	3.84
Cereal salvado con fibra	30 g	75	5.04

Fuente: Sistema Mexicano de Equivalentes, 2ª edición.

## Especialización de Menús por Tipo de Población

ALIMENTOS	CANTIDAD	NUTRIMENTOS	
		ENERGÍA Kcal.	PROTEÍNAS g
Galleta: incluir las elaboradas con harina integral y enriquecidas con vitaminas y minerales.			
Avena	30 g	130	3.6
Barritas	30 g	137	1.71
Canelitas	30 g	142	2.07
Con piña	30 g	136	2.61
Canela	30 g	143	3.15
Vainilla	30 g	139	2.61
Naranja	30 g	134	2.4
Animalitos	30 g	113	1.92
Hawaiana	30 g	128	1.80
Polovorón	30 g	147	3.21

Fuente: Sistema Mexicano de Equivalentes, 2ª edición.

## Especialización de Menús por Tipo de Población

ALIMENTOS	CANTIDAD	NUTRIMENTOS	
		ENERGÍA Kcal.	PROTEÍNAS g
Postres:			
Ajonjolí confitado	30g	120	1.8
Barra de amaranto	30g	100	2.5
Barra de amaranto c/ chocolate	30g	114	1.8
Barra de amaranto c/ chocolate y nuez	30g	119	2.9
Barra de granola	30g	130	3.4
Barra de harina de maíz y trigo (enriquecida) y salvado	30g	129	2.4
Cacahuete salado	30g	179	1.9
Cacahuete confitado	30g	154	4.2
Cacahuete tostado	30g	172	9.9
Mazapán de cacahuete adicionado con hierro	30g	138	10.2
Palanqueta mixta	30g	122	2.7

Fuente: Sistema Mexicano de Equivalentes, 2ª edición.

## ANEXO “D”

Raciones de alimentos por grupo de edad

Nota: las siguientes recomendaciones generales se basan en la Ingestión Dietética Recomendada (RDA), cambiarán de acuerdo a la edad, estatura, peso y actividad física de cada persona.

ALIMENTOS	GRUPO DE EDAD	
	Preescolar adulto mayor	Escolar adolescente mujer embarazada
1. LECHE		
Leche entera de vaca (líquida)	240 mL = 1 vaso o 1 taza	240 mL = 1 vaso o 1 taza
Leche entera de vaca (polvo)	30 g = 2 cucharadas soperas	30 g = 2 cucharadas soperas
Yogurt	240g = 1 taza	240 g = 1 taza
Jocoque	180 g = ¾ de taza	180 g = ¾ de taza

## Especialización de Menús por Tipo de Población

ALIMENTOS	GRUPO DE EDAD	
	Preescolar adulto mayor	Escolar adolescente mujer embarazada
<b>2. ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL MUY BAJO APORTE DE GRASA</b>		
Atún	30 g	60 g
Cuete	40 g	80 g
Charales	15 g	30 g
Milanesa de pollo	35 g = 1/2 pieza	70 g = 1 pieza
Filete de pescado	45 g = 1/2 pieza	90 g = 1 pieza
Pechuga de pollo	30 g = 1/4 pieza	30 g = 1/4 pieza
<b>ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL MODERADO APORTE DE GRASA</b>		
Huevo	50 g = 1 pieza	50 g = 1 pieza

## Especialización de Menús por Tipo de Población

ALIMENTOS	GRUPO DE EDAD	
	Preescolar adulto mayor	Escolar adolescente mujer embarazada
<b>3. VERDURAS</b>		
Acelga, apio cocido, brócoli cocido, cebolla morada, col cocida	½ taza	1 taza
Lechuga	168 g = 3 tazas	168 g = 3 tazas
Ejote, nopal	1 taza	1 taza
<b>4. FRUTAS</b>		
Carambolo, dátil, durazno, granada, guayaba	2 piezas	4 piezas
Mandarina, mango manila, manzana	1 pieza	2 piezas
Melón, sandía	1 taza	2 tazas

## Especialización de Menús por Tipo de Población

ALIMENTOS	GRUPO DE EDAD	
	Preescolar adulto mayor	Escolar adolescente mujer embarazada
<b>5. CEREALES SIN GRASA</b>		
Tortilla de maíz	1 pieza	2 piezas
Arroz	½ taza	1 taza
Pasta	½ taza	1 taza
Bolillo sin migajón	½ pieza	1 pieza
Pan blanco, integral, tostado	1 pieza	2 piezas
Cereal	½ taza	1 taza
Galletas Marías	4 piezas	8 piezas
Galletas saladas	4 piezas	4 piezas
Galletas habaneras	3 piezas	6 piezas
Hojuelas de maíz sin azúcar	¾ taza	¾ taza

## Especialización de Menús por Tipo de Población

ALIMENTOS	GRUPO DE EDAD	
	Preescolar adulto mayor	Escolar adolescente mujer embarazada
6. LEGUMINOSAS		
Frijol, garbanzo, lenteja	½ taza cocidos	¾ taza cocidos
7. GRASAS		
Aceite comestible (cártamo, girasol, maíz)	5 g = 1 cucharadita	10 g = 2 cucharaditas
Mayonesa	5 g = 1 cucharadita	10 g = 2 cucharaditas
Grasas con proteínas		
Cacahuete	10 g = 1 ½ cucharadas	15 g = 2 cucharadas
Nuez	10 g = 1 ½ cucharadas	15 g = 2 cucharadas
Semillas de girasol	14 g = 1 ½ cucharadas	20 g = 2 cucharadas

## Especialización de Menús por Tipo de Población

ALIMENTOS	GRUPO DE EDAD	
	Preescolar adulto mayor	Escolar adolescente mujer embarazada
8. AZÚCARES		
Azúcar	10 g = 2 cucharaditas	10 g = 2 cucharaditas
Ate	15 g	15 g
Chocolate en polvo	10 g = 1 cucharada	10 g = 1 cucharada
Gomitas	12 g = 4 piezas	12 g = 4 piezas
Cajeta	12 g = 2 cucharaditas	12 g = 2 cucharaditas

Tablas de raciones equivalentes

CEREALES SIN GRASA	CANTIDAD/UNIDAD
Bolillo	1/3 pieza
Tortilla de maíz	1 pieza
Harina de maíz para atole	2 1/2 cucharadas
Harina de maíz para tamales	2 cucharadas
Pan integral	1 rebanada

Cada equivalente de este grupo contiene en promedio:

- 70 Kcal.
- 15 g de hidratos de carbono
- 2 g de proteína
- 0 g lípidos

## Especialización de Menús por Tipo de Población

CEREALES SIN GRASA	CANTIDAD/UNIDAD
Pan negro	1 rebanada
Galleta salada	4 piezas
Galleta salada integral	4 piezas
Palitos de pan	3 piezas
Galletas para sopa	15 piezas
Pretzels	$\frac{3}{4}$ taza
Palomitas de maíz sin grasa	2 $\frac{1}{2}$ tazas
Pan de caja tostado	$\frac{3}{4}$ rebanada

Cada equivalente de este grupo contiene en promedio:

- 70 Kcal.
- 15 g de hidratos de carbono
- 2 g de proteína
- 0 g lípidos

## Especialización de Menús por Tipo de Población

CEREALES SIN GRASA	CANTIDAD/UNIDAD
Arroz cocido	1/3 taza
Arroz crudo	20 g
Arroz integral	20 g
Camote	1/4 pieza
Maíz pozolero	1/3 taza
Papa cocida	1/2 pieza
Pasta cocida (espagueti, fideo, codito, etc.)	1/2 taza
Pastas con huevo	1/2 taza
Pinole sin azúcar	20 g
Puré de camote	1/4 taza
Puré de papa sin grasa	1/3 taza
Yuca	1/4 taza

Cada equivalente de este grupo contiene en promedio:

- 70 Kcal.
- 15 g de hidratos de carbono
- 2 g de proteína
- 0 g lípidos

## Especialización de Menús por Tipo de Población

CEREALES SIN GRASA	CANTIDAD/UNIDAD
Harina para panadería (hot cakes, galletas, etc.)	2 ½ cucharadas
Harina integral (de centeno, maíz, trigo, etc.)	3 cucharadas
Avena en hojuelas	1/3 taza
Pastas (espagueti, fideo, codito, letras, etc.)	½ taza
Pastas rellenas (ravioles)	30 g
Maíz palomero	21 g
Masa de maíz	50 g
Salvado	½ taza
Trigo (entero o triturado)	2 cucharadas
Cebada perla	20 g
Tapioca	2 cucharadas
Hojuelas de papa	20 g

Cada equivalente de este grupo contiene en promedio:

- 70 Kcal.
- 15 g de hidratos de carbono
- 2 g de proteína
- 0 g lípidos

## Especialización de Menús por Tipo de Población

CEREALES SIN GRASA	CANTIDAD/UNIDAD
Brownies	1 pieza
Galletas con chispas de chocolate	3 piezas
Galletas con malvavisco	2 piezas
Galletas de animalitos	10 piezas
Galletas de avena y pasas	2 piezas
Galletas de higo	1 pieza
Galletas de mantequilla	3 piezas
Donas azucaradas o glaseadas	1/3 pieza
Galletas sándwich de vainilla y chocolate	2 piezas
Pastel de chocolate casero	1 rebanada

Cada equivalente de este grupo contiene en promedio:

- 120 Kcal.
- 15 g de hidratos de carbono
- 2 g de proteína
- 5 g lípidos

## Especialización de Menús por Tipo de Población

CEREALES SIN GRASA	CANTIDAD/UNIDAD
Pastel de frutas	1/2 rebanada
Pay de calabaza	1 rebanada
Pay de chocolate	1/3 rebanada
Pay de limón con merengue	1/3 rebanada
Pay de manzana	1/3 rebanada
Pay de piña	3/4 rebanada
Pay de queso	1/2 rebanada

Cada equivalente de este grupo contiene en promedio:

- 115 Kcal.
- 15 g de hidratos de carbono
- 2 g de proteína
- 5 g lípidos

## Especialización de Menús por Tipo de Población

CEREALES SIN GRASA	CANTIDAD/UNIDAD
Bisquet	1/2 pieza
Frituras de maíz	1/3 bolsa
Granola	3 cucharadas
Hojaldré, oreja o conde	1/3 pieza
Hot cakes	1 pieza
Muffin	2/3 pieza
Palomitas con grasa	3 tazas
Pan dulce	1/3 pieza
Panqué	1/2 rebanada
Papas fritas comerciales	7 piezas
Pay de queso	1/2 rebanada
Tortilla de harina (blanca o integral)	1 pieza
Tostadas	2 piezas
Waffle	1 pieza

Cada equivalente de este grupo contiene en promedio:

- 115 Kcal.
- 15 g de hidratos de carbono
- 2 g de proteína
- 5 g lípidos

## Especialización de Menús por Tipo de Población

LEGUMINOSAS	CANTIDAD/UNIDAD (COCIDO)	PESO (CRUDO)
Alverjón	½ taza	35 g
Alubia	½ taza	35 g
Frijol canario, negro, etc.	1/3 taza	35 g
Garbanzo	½ taza	30 g
Haba seca	¼ taza	35 g
Lenteja	½ taza	35 g
Soya de semilla	½ taza	35 g
Harina de soya	3 cucharadas	18 g
Soya texturizada seca	2 cucharadas	20 g

Cada equivalente de este grupo contiene en promedio:

- 120 Kcal.
- 20 g de hidratos de carbono
- 8 g de proteína
- 1 g lípidos

## Especialización de Menús por Tipo de Población

VERDURAS SIN RESTRICCIÓN (HASTA 2 TAZAS)	
Alcachofa	Perejil
Apio	Tomate verde
Bledos	Acelga
Berenjena	Col
Berro	Endibias
Cilantro	Espinacas
Flor de calabaza	Lechuga (francesa, orejona, romana, sangría, etc.)
Jitomate	Pepino
Papaloquelite	Pimiento (verde, rojo, amarillo)
Rábano	Nopales de cambray (7 piezas)

Cada equivalente de este grupo contiene en promedio:

- 25 Kcal.
- 4 g de hidratos de carbono

# Especialización de Menús por Tipo de Población

VERDURAS		
Cantidad	Crudas	Cocidas
1 taza	Brócoli Calabacita Coliflor Ejote tierno Hongos Zanahoria	Nopales Chilacayotes Flor de colcrin Romeritos Acelga Berenjena
¾ taza	Cebollitas de cambray Colecitas de brucellas Jugo de verduras	Brócoli Calabacita Col Coliflor Chayote Ejotes Espinacas Hongos Huitlacoche Nabo Quelite Verdolagas
Cantidad	Cocidas	Crudas o Cocidas
1/2 taza	Corazón de alcachofa Chicharo en vaina Chile poblano Elote de cambray Espárragos Huazontles Pimiento (amarillo, rojo o verde) Poro Salsífi Zanahoria	Betabel Chicharo en vaina Elote de cambray Jugo de tomate
¼ de taza	Chicharo Elote amarillo Elote blanco Flor de yuca Haba verde	Cebolla

Cada equivalente de este grupo contiene en promedio:

- 20 Kcal.
- 1 a 3 g de hidratos de carbono

## Especialización de Menús por Tipo de Población

### FRUTAS

CANTIDAD	ALIMENTO
3 tazas	Capulines
1 ½ taza	Melón
28 piezas	Níspero
1 taza	Fresa rebanada
1 taza	Gajos de toronja
240 g	Guanábana
2/3 taza	Papaya picada
6 cucharadas	Puré de manzana
1 rebanada	Sandía
2 piezas	Tuna
¾ taza	Zarzamora
¾ taza	Piña picada

CANTIDAD	ALIMENTO
1/3 pieza	Mamey
½ pieza	Mango petacón
18 piezas	Uvas
½ pieza	Zapote negro
½ taza	Jugo de mandarina
½ taza	Jugo de naranja
2/3 taza	Jugo de toronja
50 g	Tamarindo
1 pieza	Manzana

Cada equivalente de este grupo contiene en promedio:

- 60 Kcal.
- 15 g de hidratos de carbono

# Especialización de Menús por Tipo de Población

## FRUTAS

CANTIDAD	ALIMENTO
4 piezas	Chabacano
3 piezas	Lima
10 orejones	Manzana deshidratada
7 piezas	Orejones de chabacano
3 piezas	Círuela roja o amarilla
3 piezas	Círuela pasa deshuesada
2 piezas	Granada china
2 piezas	Guayaba
3 piezas	Higo
½ pieza	Pera chica
3 piezas	Plátano dominico
4 piezas	Durazno prisco
2 piezas	Orejones de durazno, de higo
5 piezas	Limón real
2 piezas	Tuna
2 piezas	Tejocote

CANTIDAD	ALIMENTO
2 piezas	Carambolo
1 pieza	Granada roja
1 ½ piezas	Kiwi
2 piezas	Mandarina
2 pieza	Naranja
1 pieza	Nectarina
1 pieza	Pera deshidratada
2 piezas	Pitahaya
¼ taza	Plátano macho rebanado
130 g	Anona
½ pieza	Chicozapote
1/3 pieza	Chirimoya
2 piezas	Durazno
240 g	Guanábana
1 pieza	Mandarina reina
1 pieza	Mango manila

CANTIDAD	ALIMENTO
1 taza	Melón picado
½ pieza	Pera d'anjou
½ pieza	Pera de agua
½ pieza	Pera de mantequilla
½ pieza	Pera roja
½ pieza	Plátano tabasco
1 pieza	Toronja
10 piezas	Pasitas
1 ½ cucharadas	Pulpa de tamarindo
2 piezas	Dátil
20 piezas	Cerezas
2 tazas	Nanches

Cada equivalente de este grupo contiene en promedio:

- 60 Kcal.
- 15 g de hidratos de carbono

# Especialización de Menús por Tipo de Población

## CARNE, QUESO, Y HUEVO MUY BAJO EN GRASAS

Alimento	Cantidad/Peso
Aves sin piel	
Alón, muslo, pierna, nuggets o hígado de pollo, pechuga de pato, carne oscura de pavo, pato salvaje	40 g cruda 30 g cocida
Borrego , carnero	
Barbacoa maciza sin hueso, pierna	45 g cruda 30 g cocida
Caza	
Ganso, conejo	40 g crudo 30 g cocido
Cerdo	
Cecina, filete, jamón desgrasado, lomo, pierna, pulpa, hígado	40 g crudo 30 g cocido
Pescados, mariscos y crustáceos	
Atún drenado, bagre, charales frescos, merluza, mero, mojarra, ostiones sin concha	50 g crudo 40 g cocido

Alimento	Cantidad/Peso
Quesos	
Cheddar, cottage, fresco de cabra, mozzarella bajo en grasa, oaxaca, panela, requesón	30 g
Res	
Aguyón, agujas, bistec de bola, chambarete, cecina, cuete, falda, filete, menudo, molida especial, roast beef, pulpa, hígado, riñones	40 g cruda 30 g cocida
Carne seca	10 g
Embutidos	
Jamón de pavo, salchichas de pavo, pechuga de pavo, chorizo vegetariano	35 g

Cada equivalente de este grupo contiene en promedio:

- 40 Kcal.
- 7 g de proteínas
- 1 g de lípidos

## Especialización de Menús por Tipo de Población

### CARNE, QUESO, Y HUEVO MUY BAJO EN GRASAS

Alimento	Cantidad/Peso
Aves	
Paloma, alón de pollo con piel, pato de granja con piel	40 g crudo 30 g cocida
Cerdo	
Molida, patas de cerdo, costillas	40 g crudo 30 g cocida
Chicharrón	
Pescados, mariscos y crustáceos	
Sardinas en aceite, ostiones	1 pieza 30 g
Ostiones, mejillones drenados	4 piezas 25 g
Quesos	
Gouda, gruyère, holandés, parmesano, provolone, bluechesse, brie, camembert, fontina, roquefort, feta	30 g

Alimento	Cantidad/Peso
Res	
Molida popular, T-Bone, Rybeyer, sesos y tripas de res	40 g cocido 30 g cocida
Embutidos	
Morongu, salami, chorizo, pepperone, queso de puerco, longaniza, chistorra	25 g
Jamón de diablo, paté	2 ½ rebanadas
Huevo	
Huevo deshidratado	1 cucharada
Yema de huevo, huevo de codorniz	2 piezas

Cada equivalente de este grupo contiene en promedio:

- 100 Kcal.
- 7 g de proteínas
- 8 g de lípidos

## Especialización de Menús por Tipo de Población

### LECHE

TIPO DE LECHE	Cantidad/Unidad	Peso
Leche de burra	1 taza	240 mL
Leche de cabra	1 taza	240 mL
Leche en polvo entera	2 cucharadas	30 g
Leche entera	1 taza	240 mL
Yogurt	1 taza	240 mL
Leche evaporada entera	½ taza	120 mL

Cada equivalente de este grupo contiene en promedio:

- 150 Kcal.
- 12 g de hidratos de carbono
- 9 g de proteína
- 8 g lípidos

# Especialización de Menús por Tipo de Población

## LÍPIDOS O GRASAS

GRASAS	CANTIDAD/UNIDAD	PESO	GRASAS	CANTIDAD/UNIDAD	PESO
Aceite	1 cucharada	5 mL	Crema ligera	1 cucharada	15 g
Aceite de oliva	1 cucharada	5 mL	Crema vegetal	1 cucharada	15 g
Aceitunas chicas	10 piezas	30 g	*Manteca de cerdo	1 cucharadita	5 g
Aderezos cremosos para ensalada	1 cucharada	15 g	*Mantequilla	1 cucharadita	5 g
Aderezos cremosos para ensalada bajos en calorías	2 cucharadas	30 g	Mantequilla de cacahuete	2 cucharadas	10 g
Aderezos cremosos para ensalada light	1 cucharada	15 g	Mayonesa	1 cucharada	10 g
Aderezos italiano vinagreta	1 cucharada	15 g	Nuez	3 piezas	10 g
Aderezos italiano vinagreta light	2 cucharadas	30 g	Pepitas	1 cucharada	10 g
Aguacate	1 rebanada	40 g	*Queso crema	1 cucharada	15 g
Ajonjolí	1 cucharada	12 g	Queso crema light untable	1 1/2 cucharada	15 g
Almendras	10 piezas	10 g	Queso crema light imitación	1 cucharada	15 g
Avellanas	7 piezas	10 g	Salsa bearnesa y holandesa	2 cucharaditas	10 g
Cacahuates	6 piezas	10 g	Tocino	1 rebanada	10 g
Crema espesa	2 cucharadas	10 g	Semillas de girasol	1 cucharada	10 g
			Piñones	2 cucharaditas	10 g
			Pistaches	6 piezas	10 g

Cada equivalente de este grupo contiene en promedio:

- 45 Kcal.
- 5 g lípidos

# Especialización de Menús por Tipo de Población

## AZÚCARES

AZÚCARES	CANTIDAD/UNIDAD	PESO
Almendra con chocolate	1 pieza	10 g
Ate	1 rebanada	15 g
Azúcar blanca	2 cucharadas	10 g
Azúcar morena	2 cucharadas	10 g
Cajeta	2 cucharadas	10 g
Caramelo macizo	2 piezas	10 g
Chocolate de mesa con azúcar	1/3 pieza	10 g
Chocolate de leche macizo	1/2 pieza	15 g
Flan en polvo	1 cucharada	15 g
Gelatina en polvo	2 cucharadas	10 g
Gelatina preparada con agua	1/4 taza	60 g
Gomitas	4 piezas	15 g
Helado con leche	1 bola	80 g
Jalea	1/2 cucharada	8 g
Jarabe de chocolate	2 cucharadas	30 g

AZÚCARES	CANTIDAD/UNIDAD	PESO
Jarabe para preparar aguas	1 cucharada	15 g
Jarabe de maple	1 cucharada	15 g
Leche condensada	1 cucharada	15 g
Menta de tabletas	4 piezas	20 g
Mermelada de frutas	1 cucharada	15 g
Miel de abeja	2 cucharadas	10 g
Miel de maíz	2 cucharadas	10 g
Polvo para preparar agua	1 cucharada	15 g
Nieve de frutas	1 bola	80 g
Palanquetas	1/5 pieza	5 g
Piloncillo rallado	1 cucharada	15 g
Queso de tuna	1 rebanada	15 g
Refresco	1/2 taza	120 mL
Salsa catsup	2 cucharadas	30 g
Sustituto de leche para café	2 cucharadas	10 g
Yakult	1 pieza	80 mL

Cada equivalente de este grupo contiene en promedio:

- 40 Kcal.
- 10 g de hidratos de carbono

### Fuentes principales de vitaminas y nutrimentos inorgánicos

NUTRIMIENTO	FRUTAS Y VERDURAS	CEREALES Y TUBÉRCULOS	ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	LÍPIDOS O GRASAS Y AZÚCARES
HIERRO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durazno</li> <li>• Chabacano</li> <li>• Plátano</li> <li>• Nopal</li> <li>• Chiles secos</li> <li>• Hojas de nabo</li> <li>• Alfalfa</li> <li>• Hojas de betabel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cereales enteros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hígado</li> <li>• Carnes rojas</li> <li>• Moronga</li> <li>• Frijol</li> <li>• Lenteja</li> <li>• Garbanzo</li> <li>• Mariscos</li> <li>• Yema de huevo</li> </ul>	
CALCIO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chaya</li> <li>• Quelite</li> <li>• Berro</li> <li>• Huauzontle</li> <li>• Yerbamora</li> <li>• Tomiles</li> <li>• Chipilín</li> <li>• Girasol</li> <li>• Espinaca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tortilla de Maíz Nix</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sardina</li> <li>• Leche</li> <li>• Yogurt</li> <li>• Charales</li> <li>• Acociles</li> <li>• Queso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nuez</li> <li>• Almendra</li> <li>• Ajonjolí</li> </ul>
ÁCIDO FÓLICO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brócoli</li> <li>• Germen de trigo</li> <li>• Berros</li> <li>• Chaya</li> <li>• Espinacas</li> <li>• Quelites</li> <li>• Acelgas</li> <li>• Malva</li> <li>• Berros</li> <li>• Verdolagas</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frijol</li> <li>• Garbanzo de haba</li> <li>• Alubia</li> <li>• Vísceras</li> <li>• Hígado</li> <li>• Riñón</li> <li>• Corazón</li> <li>• Yema de huevo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nueces</li> <li>• Almendras</li> </ul>

## Especialización de Menús por Tipo de Población

NUTRIMIENTO	FRUTAS Y VERDURAS	CEREALES Y TUBÉRCULOS	ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	LÍPIDOS O GRASAS Y AZÚCARES
VITAMINA A	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acelgas</li> <li>• Hojas de chaya</li> <li>• Zanahoria</li> <li>• Espinaca</li> <li>• Brócoli</li> <li>• Mango</li> <li>• Melón</li> <li>• Chabacano</li> <li>• Zapote</li> <li>• Mamey</li> <li>• Tejocote</li> <li>• Naranja</li> <li>• Mandarina</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche</li> <li>• Queso</li> <li>• Hígado</li> <li>• Yema de huevo</li> </ul>	
VITAMINA C	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas y verduras frescas</li> <li>• Rábano</li> <li>• Limón</li> <li>• Berros</li> <li>• Espinacas</li> <li>• Verdolagas</li> <li>• Jitomate</li> <li>• Pimiento</li> <li>• Chile</li> <li>• Brócoli</li> <li>• Guayaba</li> <li>• Fresa</li> <li>• Mango</li> <li>• Papaya</li> <li>• Piña</li> <li>• Melón</li> <li>• Naranja</li> <li>• Lima</li> <li>• Toronja</li> <li>• Mandarina</li> </ul>			

### BIBLIOGRAFÍA

- Pérez Ana Berta. Manual de Dietas Normales y Terapéuticas. Edit. La Prensa Médica Mexicana. México 2000;41-76.
- Cervantes T. Leticia, et al. Manual de Alimentación para el Adulto Mayor. Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. DIF. México.2002; 6-90.
- Sistema Nacional DIF. Estrategia Nacional de Orientación Alimentaria (ENOA), 2005.
- Sistema Nacional DIF. Políticas y Lineamientos para la Estrategia Integral de Asistencia Social Alimentaria, 2003.
- Secretaría de Salud. Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005. Servicios básicos de salud. Promoción y Educación para la Salud en Materia Alimentaria. Criterios para brindar orientación
- Secretaría de salud. Guía de Orientación Alimentaria. 2000.
- Secretaría de salud. Norma Oficial Mexicana NOM-007-SSA2-1993 para la Atención de la Mujer durante el Embarazo, Parto y Puerperio y del Recién Nacido.
- Secretaría de salud. Norma Oficial Mexicana NOM-009-SSA2-1993 para el Fomento de la Salud del Escolar.
- Secretaría de salud. Norma Oficial Mexicana NOM-031-SSA2-1999 para la Atención a la Salud del Niño.
- Norma Oficial Mexicana NOM-169-SSA1-1998 para la Asistencia Social Alimentaria a Grupos en Riesgo.
- Pérez Lizaur, AB. El Sstema de Equivalentes en la Guía de Alimentación Diaria. Cuadernos de Nutrición 17(3):30. 1994.
- CONAL, INCMNSZ. Tablas de Uso Práctico del Valor Nutritivo de los Alimentos de Mayor Consumo en México. México, 1992.
- Pérez Lizaur Ana Berta. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, 2ª edición.



### DIRECTORIO

LIC. MA. CECILIA LANDERRECHE GÓMEZ MORIN  
Titular del Sistema Nacional  
para el Desarrollo Integral de la Familia

LIC. ALEJANDRO OROZCO RUBIO  
Jefe de la Unidad de Atención  
a Población Vulnerable

M. C. ERNESTINA POLO OTEYZA  
Directora General de Alimentación  
y Desarrollo Comunitario

ING. MARCELINO FERNÁNDEZ GÓMEZ  
Director de Atención Alimentaria

LIC. ROSALINDA LOZADA VILLALÓN  
Subdirectora de Orientación y Educación Alimentaria

COLABORADORAS

ADRIANA PÉREZ VALDEZ  
Jefa del Departamento de Desarrollo  
de Esquemas de Orientación

LUZ ALEJANDRA LAGUNAS GARCÍA  
Nutrióloga

DIANA PATRICIA MEJÍA BENITEZ  
Nutrióloga

Charlotte Olinka Barrios-Bobadilla Sánchez  
Diseño Editorial

Sistema Nacional DIF  
Av. Emiliano Zapata N° 340, Col. Santa Cruz Atoyac,  
México D.F., C.P. 03310  
Conmutador (01 55) 30 03 22 00  
[www.dif.gob.mx](http://www.dif.gob.mx)

2008

