



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

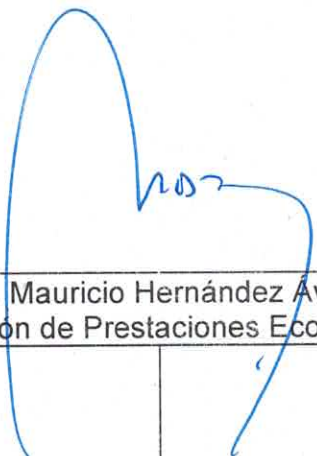
DIRECCIÓN DE PRESTACIONES ECONÓMICAS Y SOCIALES

NOMBRE Y CLAVE

Procedimiento de alimentación del servicio de guardería del IMSS
3D12-003-001

AUTORIZACIÓN

Aprobó



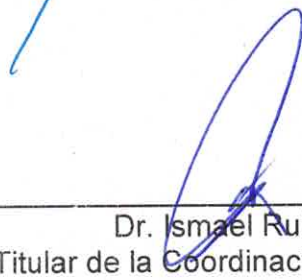
Dr. Mauricio Hernández Ávila

Titular de la Dirección de Prestaciones Económicas y Sociales

Revisó



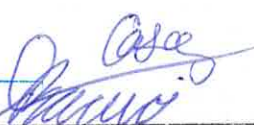
Mtra. Mariana Montserrat Tajonar Miranda
Titular de la Unidad de Atención y Cuidado Infantil



Dr. Ismael Ruiz Fraga
Titular de la Coordinación de Desarrollo Integral Infantil

Elaboró

**COORDINACIÓN DE MODERNIZACIÓN
Y COMPETITIVIDAD**



Mtra. Rocío Alvarado Casas

Titular de la División de Fomento de la Salud para el Desarrollo Integral Infantil

MOVIMIENTO VALIDADO Y REGISTRADO

ACTUALIZACIÓN 18 FEB 2026

El personal realizará sus labores con apego al Código de Conducta y de Prevención de Conflictos de Interés de las Personas Servidoras Públicas del IMSS, utilizando lenguaje incluyente y salvaguardando los principios de igualdad, legalidad, honradez, lealtad, imparcialidad y eficiencia que rigen el servicio público, así como con pleno respeto a los derechos humanos y a la no discriminación, así como prevenir los actos de corrupción.



ÍNDICE

		Página
1	Base normativa	3
2	Objetivo	4
3	Ámbito de aplicación	4
4	Definiciones	4
5	Políticas	13
6	Descripción de actividades	21
7	Diagrama de flujo	44
	Anexos	
Anexo 1	Guía técnica de aspectos técnico-dietéticos por régimen de alimentación Clave: 3D12-006-001	61
Anexo 2	Guía técnica de características de los alimentos para su recepción y almacenamiento Clave: 3D12-006-002	82
Anexo 3	Guía técnica de limpieza y desinfección del equipo, mobiliario y área del servicio de alimentación Clave: 3D12-006-003	87
Anexo 4	Cuestionario de historia alimentaria Clave: 3D12-009-001	94
Anexo 5	Cuestionario de seguimiento alimentario Clave: 3D12-009-002	102
Anexo 6	Guía técnica de lactancia materna y preparación de fórmulas infantiles Clave: 3D12-006-004	116
Anexo 7	Guía técnica para la preparación y distribución de alimentos Clave: 3D12-006-005	132
Anexo 8	Aspectos relevantes del área de alimentación Clave: 3D12-009-003	244
Anexo 9	Control de cubiertos Clave: 3D12-009-004	248



1. Base normativa

- Artículo 123, Apartado A, fracción XXIX de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 5 de febrero de 1917, sus reformas y adiciones.
- Artículo 16 de la Ley General de la Alimentación Adecuada y Sostenible, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 17 de abril de 2024, sus reformas y adiciones.
- Artículos 112, fracción III, 159, fracción V, 215, fracciones I y III, de la Ley General de Salud, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 7 de febrero de 1984, sus reformas y adiciones.
- Artículo 1, 3, 4 y 5 de la Ley General para la Inclusión de las Personas con Discapacidad, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 30 de mayo de 2011, sus reformas y adiciones.
- Artículos 1, 2, 3, 10, 11, fracción IV y 12, fracción V de la Ley General de Prestación de Servicios para la Atención, Cuidado y Desarrollo Integral Infantil, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 24 de octubre de 2011, sus reformas y adiciones.
- Artículos 1, fracción I, II y V y 2, fracción I y II de la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 4 de diciembre de 2014, sus reformas y adiciones.
- Artículo 171 de la Ley Federal del Trabajo, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 1 de abril de 1970, sus reformas y adiciones.
- Artículos del 201 al 207, 213 y 237 de la Ley del Seguro Social, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 21 de diciembre de 1995, sus reformas y adiciones.
- Artículos 1, 5, 17, 33 y 34 del Reglamento de la Ley General de Prestación de Servicios para la Atención, Cuidado y Desarrollo Integral Infantil, publicado en el Diario Oficial de la Federación el 22 de agosto de 2012, sus reformas y adiciones.
- Artículos 2, fracciones IV inciso a) y V, 5 y 81 fracciones I y II, 139 y 144, fracciones I, y XXIX del Reglamento Interior del Instituto Mexicano del Seguro Social, publicado en el Diario Oficial de la Federación el 18 de septiembre del 2006, sus reformas y adiciones.
- Acuerdo ACDO.AS2.HCT.280125/9.P.DPES, mediante el cual se aprueba que opere el esquema de prestación directa “Centros de Educación y Cuidado Infantil del IMSS” (CECI IMSS), mismo que se puede consultar en la siguiente liga: <https://acuerdospublicos.imss.gob.mx/listarpf/2025-01-28T00:00:00/2025-01-28T23:59:59>



- Acuerdo ACDO.AS2.HCT.251125/355.P.DPES, mediante el cual se autorizó la operación del esquema de prestación directa “Centro de Educación y Cuidado Infantil en el Campo (CECI en el Campo)”, mismo que se puede consultar en la siguiente liga:
<https://acuerdospublicos.imss.gob.mx/listarpc/CECI%20en%20el%20campo>
- Reglamento de guarderías para hijos de trabajadores del IMSS del Contrato Colectivo de Trabajo IMSS-SNTSS vigente.
- Numeral 7.1.3.1 subnumeral 1 y 3 y 7.1.3.1.2 subnumeral 1, 3, 4, 12 y 18 del Manual de Organización de la Dirección de Prestaciones Económicas y Sociales, clave 3000-002-001, validado y registrado el 26 de enero de 2026.
- Numeral 7.1.11, 7.1.20, 7.1.21, 7.1.27 y 7.2.2 de la Norma para la operación del servicio de guardería, clave 3000-001-018, vigente.
- Numeral 7.2.1.5, quinta viñeta, 7.2.1.12 y 7.2.1.13 de la Norma para la coordinación entre centros de atención y unidades médicas, clave 3000-B01-008, vigente.

2. Objetivo

Establecer y regular el servicio de alimentación para la Guardería Madres IMSS, Guardería ordinaria, Centros de Educación y Cuidado Infantil del IMSS y Centro de Educación y Cuidado Infantil en el Campo para otorgar una dieta equilibrada y suficiente, que cubra los requerimientos nutrimentales específicos, de acuerdo con la edad, a fin de favorecer el crecimiento y desarrollo sano de las niñas y los niños y la adopción y consolidación de hábitos alimentarios saludables.

3. Ámbito de aplicación

El presente procedimiento es de observancia obligatoria para la Coordinación de Desarrollo Integral Infantil, la División de Fomento de la Salud para el Desarrollo Integral Infantil, las Jefaturas de Servicios de Salud en el Trabajo, Prestaciones Económicas y Sociales, los Departamentos de Guarderías en los OOAD, las Guarderías Madres IMSS, Guarderías ordinarias, Centros de Educación y Cuidado Infantil del IMSS y Centros de Educación y Cuidado Infantil en el Campo.

4. Definiciones

Para efectos del presente procedimiento se entenderá por:

4.1 acitronar: Cocer un alimento en poco aceite y a fuego lento, moviendo con frecuencia, sin permitir que se dore o pegue.



4.2 agua purificada: Aquella que no contiene contaminantes objetables, químicos o agentes infecciosos y que no causa efectos nocivos a la salud.

4.3 alimentación: Conjunto de productos que consume un individuo con objeto de procurarse satisfacciones sensoriales y cubrir los requerimientos nutrimentales de su organismo.

4.4 alimentación complementaria: Proceso con el que inicia la introducción gradual de alimentos no lácteos, no para destetar sino para satisfacer las necesidades nutrimentales de las niñas y los niños, hasta integrarlo a la dieta familiar.

4.5 alimentos de reserva: Existencia física de alimentos considerados como reserva, para casos imprevistos o de desabasto (*stock*).

4.6 aspectos técnico-dietéticos: Información técnica utilizada para la elaboración de los menús, datos específicos de los diferentes regímenes y requerimientos nutrimentales determinados para las acciones a realizar.

4.7 ayudas técnicas: Dispositivos tecnológicos y apoyos materiales que permiten habilitar, rehabilitar o compensar una o más de las limitaciones para la interacción social de una persona con discapacidad o neurodivergencia.

4.8 baño maría: Proceso de calentamiento indirecto que consiste en colocar un recipiente con agua a fuego lento y poner dentro otro de menor tamaño que se va a calentar.

4.9 biberón: Envase para la lactancia artificial con una capacidad de 120 ml o 240 ml, de vidrio o de plástico de policarbonato con la especificación “Libre de BPA” o “BPA free” o que vengan indicado con el número 2 o 5, no así con el número 7.

4.10 bienes de consumo: Los que, por su utilización en el desarrollo de sus actividades, tienen un desgaste parcial o total y son controlados a través de un registro global en los inventarios, dada su naturaleza y finalidad en el servicio. Los que se desgastan o extinguen en su uso primario y por lo tanto no son susceptibles de ser utilizados nuevamente, los cuales en el Instituto Mexicano del Seguro Social se clasifican como bienes de uso terapéutico (insumos para la salud) y no terapéutico.

4.11 bienes de consumo del CA: Se refiere a los que por naturaleza del servicio requieren un proceso de adquisición donde participa el Departamento de Guarderías como Administrador del contrato, por ejemplo, material didáctico, artículos de cocina y comedor, colchonetas, sillas para niño, mesas, periquerías, sillas porta-bebé o cualquier otro.

4.12 BMC: Bien mueble capitalizable, cuyo valor de adquisición o naturaleza es tal, que se identifica mediante la asignación de un número nacional de inventario de acuerdo con el *tope de capitalización* que autorice el H. Consejo Técnico.



4.13 BMNC: Bien mueble no capitalizable, cuyo precio de adquisición es inferior al *tope de capitalización* que autorice el H. Consejo Técnico; así como el que, con precio superior, atendiendo a su naturaleza, características, uso o destino se considera de esta forma.

4.14 CDII: Coordinación de Desarrollo Integral Infantil.

4.15 CECI en el campo: Esquema de prestación directa del servicio de guardería denominado “Centros de Educación y Cuidado Infantil en el Campo”, prestado por el Instituto a las personas trabajadoras aseguradas, en las zonas rurales y agrícolas, durante todos los días de la semana, en instalaciones administradas por el IMSS y con las características del esquema Centro de Educación y Cuidado Infantil del IMSS (CECI IMSS). Los CECI en el campo están identificados con la letra "K" y número arábigo.

4.16 CECI IMSS: Esquema de prestación directa, del nuevo modelo CECI, denominado “Centros de Educación y Cuidado Infantil del IMSS”, prestado por el Instituto a los trabajadores asegurados en el régimen obligatorio, en instalaciones administradas por el IMSS. Los CECI IMSS están identificados con la letra "N" y número arábigo.

4.17 Centro de atención o CA: Espacios, cualquiera que sea su denominación, donde se prestan servicios para la atención, cuidado y desarrollo integral infantil en un marco de ejercicio pleno de los derechos de niñas y niños desde los cuarenta y tres días de nacido, que se rige conforme a lo dispuesto en la Ley General de Prestación de Servicios para la Atención, Cuidado y Desarrollo Integral Infantil, y su Reglamento; y por lo establecido en los artículos 201 al 207, 213 y 237 A de la Ley del Seguro Social, en los esquemas que determine el Instituto, donde se proporciona aseo, alimentación, cuidado de la salud, educación y recreación, en apego al principio del interés superior de la niñez y en condiciones de igualdad, inclusión, respeto y ejercicio pleno de sus derechos.

4.18 ciclo de planeación: Lapso de ocho semanas que transcurre entre la repetición de los menús. Se integra por cuatro períodos de planeación.

4.19 colación: Alimento que se proporciona a las niñas y los niños entre los tiempos de desayuno, comida, y merienda, en presentación líquida o sólida, y forma parte del régimen de alimentación.

4.20 colación reforzada: Porción de alimento sólido y/o líquido incluida en la dieta de los regímenes transicional y normal con el propósito de que las niñas y los niños no permanezcan en un ayuno prolongado.

4.21 desechos inorgánicos: Son aquellos desechos de origen industrial o derivados de algún otro proceso no natural, que, expuestos a las condiciones ambientales naturales, tardan mucho tiempo en degradarse, es decir, no vuelven a integrarse a la tierra, sino tras un largo periodo de tiempo. En otras palabras, no son biodegradables.



4.22 desechos orgánicos: Son desechos de origen biológico provenientes de seres que alguna vez estuvieron vivos o fueron parte de uno y corresponden a una parte no comestible de los alimentos o residuos de estos, como cáscara, huesos o partes maltratadas que no se utilizan ni consumen.

4.23 dieta: Régimen alimenticio conformado por un conjunto de alimentos en diversas presentaciones que se consumen cada día.

4.24 Directora: Persona encargada de administrar los recursos humanos y materiales, dirigir el funcionamiento de los CA para otorgar un servicio de calidad con equidad, calidez y respeto a los derechos, que promueva el desarrollo integral de las niñas y niños y la satisfacción de las personas usuarias del servicio de guardería, con apego a la normatividad del IMSS.

4.25 discapacidad: Es un constructo biopsicosocial que resulta de la interacción de las barreras del entorno social y la diversidad de las condiciones estructurales o funcionales de salud que restringen las actividades, participación e inclusión equitativa a la sociedad.

4.26 Educadora:

Conforme al “Procedimiento del área de pedagogía en guarderías de los Esquemas Madres IMSS y Ordinario del IMSS”, clave 3D11-003-001.

- Persona encargada de dirigir, realizar, supervisar, capacitar y asesorar al personal del área de pedagogía sobre la aplicación de actividades educativas y evaluar el desarrollo de la niñez, y otras establecidas en el Contrato Colectivo de Trabajo. En grupos de preescolar, programa y realiza actividades de acuerdo con los planes y programas oficiales.

Conforme al “Procedimiento del área de pedagogía en Centros de Educación y Cuidado Infantil de prestación directa”, clave 3D11-003-002.

- Responsable de dirigir, realizar, supervisar, capacitar y asesorar a las Oficiales de Puericultura asignadas en su sala de atención, sobre la aplicación de actividades educativas y evaluar el desarrollo de la niñez, y otras establecidas en el Contrato Colectivo de Trabajo. Así como programa y realiza actividades de acuerdo con los planes y programas oficiales de acuerdo con lo establecido por la Secretaría de Educación Pública.

4.27 escamochar: Acción de eliminar todos los residuos alimenticios de las charolas, cubiertos, frascos, biberones, utensilios, ollas, cacerolas y recipientes.

4.28 fórmula de continuación: Es el producto alimentario, con o sin probióticos, que complementa la dieta para el desarrollo normal del lactante de 6 a 11 meses 29 días de edad. También se conoce como fórmula infantil de seguimiento.



4.29 fórmula infantil especial: Aquella distinta a las fórmulas infantiles de inicio y continuación o leche entera. Está prescrita por el médico para las niñas y los niños que la ameritan por alguna condición de salud comprobada científicamente. Las bebidas líquidas elaboradas a base de insumos de origen vegetal como soya, arroz, coco, almendra o avellana no se consideran fórmulas infantiles especiales.

4.30 frasco: Recipiente con tapa y rosca para leche materna o muestras de alimentos con tapa y rosca, resistente a la esterilización puede ser de vidrio o de plástico de polycarbonato con la especificación "Libre de BPA" o "BPA free" o que vengan indicado con el número 2 o 5, aquellas que indiquen 7 deberán ser rechazadas.

4.31 gasto energético total: La energía promedio gastada en un período de 24 horas por un individuo, que se cubre con el consumo de alimentos.

4.32 guardería: Unidad de servicio no médica que funge como centro de atención, cuidado y desarrollo integral para las hijas y los hijos de los trabajadores, en términos de lo dispuesto en los artículos 201 al 207 y 237 A de la Ley del Seguro Social, donde se proporciona aseo, alimentación, cuidado de la salud, educación y recreación, en apego al principio del interés superior de la niñez y en condiciones de igualdad, respeto y ejercicio pleno de sus derechos.

4.33 guardería madres IMSS: Esquema de atención del servicio de guardería prestado directamente por el IMSS exclusivamente para sus trabajadores, conforme al Contrato Colectivo de Trabajo celebrado entre el IMSS y el SNTSS (Sindicato Nacional de Trabajadores del Seguro Social), en instalaciones administradas por el Instituto. Las guarderías madres IMSS están identificadas con la letra "M" y número romano.

4.34 guardería ordinaria: Esquema de atención del servicio de guardería prestado directamente por el IMSS a las y los trabajadores asegurados en el régimen obligatorio, en instalaciones administradas por el Instituto. Las guarderías ordinarias están identificadas con la letra "G" y número arábigo.

4.35 hidratación: Tiempo de la alimentación de las niñas y los niños en el que se les proporciona agua natural purificada.

4.36 historia alimentaria: Registro con los antecedentes sobre la alimentación y aspectos dietéticos de las niñas y los niños que ingresan al CA, que sirve para dar orientación nutricional a la persona usuaria sobre la correcta alimentación, manejo higiénico y plan familiar.

4.37 horario de atención: Tiempo durante el cual se presta el servicio de guardería en términos de los artículos 201 al 207 de la Ley del Seguro Social y 6 de las Disposiciones para la Prestación del Servicio de Guardería del Instituto Mexicano del Seguro Social.

4.38 horario de distribución de alimentos: Momento en que se entregan al personal de pedagogía las hidrataciones, fórmulas infantiles, fórmulas infantiles especiales, leche materna o platillos. Está sujeto al horario de atención de la unidad.

4.39 IMSS o Instituto: Instituto Mexicano del Seguro Social.



4.40 lactancia artificial: Alimentación que se realiza con sucedáneo de leche humana de término de los 0 a 5 meses 29 días o fórmula de continuación de los 6 a los 11 meses con 29 días cuando no sea posible la práctica de lactancia materna. Se ministra en biberón.

4.41 lactancia materna complementaria: Esquema de alimentación que inicia después de los seis meses de edad, en el que se añaden alimentos complementarios a la dieta de una niña o un niño, debido a que la leche materna deja de ser suficiente para atender las necesidades nutricionales.

4.42 lactancia materna exclusiva: Esquema de alimentación recomendado en los primeros seis meses de vida de las niñas y los niños, en el que la leche materna es el único alimento y no se proporciona agua, jugos, té o alimentos. Puede proporcionarse de forma directa a través del seno materno, o de forma indirecta, cuando la madre se extrae la leche y se le ministra a la niña o al niño a través de diferentes medios (ej. cuchara, frasco, jeringa, etc.).

4.43 leche entera: Producto obtenido de la ordeña de vacas; sometido al proceso de ultrapasteurización, se almacena de manera líquida en envases herméticos y en condiciones asépticas.

4.44 leche materna: Es el alimento que proviene de la madre, ideal para el recién nacido y lactante, que favorece un crecimiento y desarrollo óptimos, física y emocionalmente.

4.45 Manejador de alimentos: Persona responsable de realizar actividades relacionadas con recibir, trasladar, preparar, ensamblar, servir y distribuir alimentos y fórmulas infantiles, así como los utensilios necesarios para su ministración, realizar la limpieza rutinaria y exhaustiva del área de alimentación, y manejo adecuado de residuos, así como las actividades administrativas inherentes a su categoría.

4.46 Mentora educativa: Responsable de brindar acompañamiento presencial y permanente a Educadoras, Técnicos de Puericultura y Oficiales de Puericultura mediante la supervisión, asesoría, coordinación y evaluación del personal, a través de la observación, la reflexión conjunta y la retroalimentación, con la finalidad de fortalecer las habilidades que les permitan mantener interacciones de calidad con las niñas y los niños.

4.47 menú muestra: Presentación por escrito y en charola de la alimentación que reciben las niñas y los niños durante su estancia en la unidad. Se exhiben los platillos del menú por tiempo de alimentación y la cantidad que se les proporciona. Su objetivo es que las personas usuarias conozcan los alimentos que consumen las niñas y los niños.

4.48 minuta desarrollada por régimen, día y servicio Pla.C.A.: Desglose de los ingredientes de cada platillo del menú por régimen, tiempo de alimentación y número de raciones.

4.49 mondar: Quitar o pelar la cáscara, la vaina, el hollejo, entre otros, de frutas y verduras.

4.50 mosaico de menús: Lista de platillos que conforman el menú diario de los diferentes regímenes de alimentación, distribuidos por tiempo de alimentación.



4.51 Nutricionista dietista: Profesional encargada/encargado de planear regímenes, formular pedidos, recibir y controlar el almacenamiento de alimentos, verificar la correcta y oportuna preparación, elaboración, presentación y distribución de los alimentos, captar y evaluar las observaciones de alimentación en las niñas y los niños asesorando a la persona usuaria y personal de la unidad en aspectos técnico-dietéticos, programar, organizar, dirigir y controlar las actividades del personal a su cargo, y realizar labores administrativas inherentes a las actividades asignadas, además de fungir como persona responsable del servicio de alimentación.

4.52 nutrimento: Cualquier sustancia, incluyendo proteínas, aminoácidos, grasas o lípidos, carbohidratos o hidratos de carbono, agua, vitaminas y minerales, consumida normalmente como componente de un alimento. Es necesario para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de la vida.

4.53 Oficial de puericultura: Es el personal encargado de realizar la recepción y entrega de las niñas y los niños, aplica y participa activamente en las actividades educativas y recreativas, registra e informa de la participación infantil, realiza actividades higiénicas y les cambia de ropa, los atiende de forma integral, ministra alimentos y retira los residuos, elabora material didáctico, vigila el sueño y descanso, y las demás que se establecen en el Contrato Colectivo de Trabajo.

4.54 OOAD: Órganos de Operación Administrativa Desconcentrada, en términos del acuerdo ACDO.SA2.HCT.310822/244.P.DA del 31 de agosto de 2022 y de conformidad con lo previsto en el artículo 2, fracción IV, inciso a) del Reglamento Interior del Instituto Mexicano del Seguro Social.

4.55 orden de compra Pla.C.A.: Listado de alimentos a solicitar con base en las “Minutas desarrolladas por régimen, día y servicio Pla.C.A.”.

4.56 período de planeación: Intervalo de dos semanas que comprende diez minutas, perteneciente a un ciclo de planeación.

4.57 persona autorizada: Persona mayor de 18 años designada por la persona usuaria para entregar y recoger a la niña o el niño inscrito, en su ausencia. En caso de ser menor de edad, se podrá registrar siempre y cuando se compruebe legalmente que comparte la custodia y patria potestad de la niña o el niño.

4.58 persona responsable de fomento de la salud: Es el personal que, en apego a contrato, se encarga de vigilar el estado de salud de las niñas y los niños durante la recepción y estancia en el Centro de Atención y, de ser el caso, los canaliza a las Unidades Médicas correspondientes para su atención. Realiza las acciones de cuidado de la salud que por la edad corresponden, y participa en las actividades de promoción y autocuidado de la salud que el Instituto disponga. En guarderías de prestación directa de los esquemas Ordinario y Madres IMSS es el Médico General en Guardería, en CECI IMSS y CECI en el Campo es la Enfermera General Clínica.



4.59 persona usuaria: Trabajadora o trabajador con derecho a la prestación del servicio de guardería para sus hijas e hijos que hace uso de éste, en la forma y términos establecidos en la Ley del Seguro Social y las Disposiciones para la Prestación del Servicio de Guardería del Instituto Mexicano del Seguro Social.

4.60 personal: Trabajadoras o trabajadores que integran la plantilla y laboran en el CA.

4.61 personal educativo o del área de pedagogía:

Conforme al “Procedimiento del área de pedagogía en guarderías de los Esquemas Madres IMSS y Ordinario del IMSS”, clave 3D11-003-001.

- Personas que atienden, cuidan y aplican las actividades pedagógicas con las y los niños, y quienes además verifican su adecuada ejecución en el CA. Equipo de trabajo conformado por la persona Educadora, la persona Técnico de Puericultura y la Oficial de Puericultura.

Conforme al “Procedimiento del área de pedagogía en Centros de Educación y Cuidado Infantil de prestación directa”, clave 3D11-003-002.

- Personas que atienden, cuidan y aplican las actividades pedagógicas con las y los niños, y quienes además verifican su adecuada ejecución en el CECI de prestación directa. Equipo de trabajo conformado por la persona Mentora Educativa, la persona Educadora, la persona Técnico de Puericultura y la Oficial de Puericultura.

4.62 Pla.C.A.: Módulo de planeación y control de alimentos que permite prever los requerimientos en materia alimentaria con base en la información emitida por el SIAG Web.

4.63 platillo: Combinación de alimentos que da como resultado nuevos sabores o texturas, como cremas, sopas, pastas, caldos, guisados, ensaladas.

4.64 preparación previa: Primer paso o acción anticipada para elaborar los alimentos o platillos, en el que se realizan operaciones como: seleccionar, pesar o medir ingredientes, limpiar, lavar, mondar, cortar, seccionar, agrupar, rallar, licuar o picar alimentos y llevar a cabo métodos de cocción que se pueden realizar hasta con 24 horas de anticipación, de acuerdo con el alimento o platillo.

4.65 régimen: Dieta que se proporciona a las niñas y los niños de acuerdo con los diferentes grupos de edad.

4.66 residuo: Alimento restante que queda en las charolas, cubiertos y biberones, que se desecha.

4.67 responsable de vigilancia epidemiológica: Profesional Médico No Familiar Epidemiólogo o en su ausencia, Médico designado por el Director de la Unidad Médica de



apoyo para establecer las acciones de prevención y control epidemiológico en los Centros de Atención bajo su responsabilidad.

4.68 sala de atención: Espacio donde un grupo de niñas y niños se concentra, con base en su edad y desarrollo, para recibir el servicio de guardería en los CA.

4.69 seguimiento alimentario: Registro del consumo y aceptación de los alimentos y platillos componentes del menú diario de las niñas y los niños con alteración de peso.

4.70 servicio de guardería: Se refiere al dispuesto en los artículos 201 al 207, 211 al 213 y 237 A de la Ley del Seguro Social.

4.71 SIAG Web: Sistema de Información y Administración de Guarderías Web utilizado en las unidades operativas del Sistema de Guarderías.

4.72 sinergismo nutricional: Interacción de dos o más alimentos de forma que su efecto combinado es mayor que la suma de sus efectos individuales.

4.73 sistema PEPS: Serie de operaciones que consisten en garantizar la rotación física de los productos de acuerdo con su fecha de recepción, incluye el etiquetado de los alimentos con la fecha de ingreso al CA y ordenarlos por fecha de llegada, de tal manera que lo que se consuma sea lo que entró primero a este (primeras entradas-primeras salidas).

4.74 sucedáneo de leche humana de término: Es el producto alimentario que proporciona nutrimentos que se aproximan a los que se encuentran en la leche materna, a fin de favorecer al crecimiento y desarrollo de lactantes de 43 días a 5 meses 29 días de edad.

4.75 tabla de alimentos equivalentes: Listado de alimentos divididos en grupos cuya porción o ración contiene un aporte nutrimental similar a los de su mismo grupo (intercambiables entre sí).

4.76 Técnico de Puericultura: Responsable de organizar y distribuir a las Oficiales de puericultura, supervisa la realización de las actividades de atención y cuidado de la niña o el niño, participa activamente en las actividades educativas y realiza actividades administrativas inherentes al área de pedagogía y las demás que se establecen en el Contrato Colectivo de Trabajo.

4.77 tiempo de alimentación: Es el desayuno, comida, merienda, colación matutina, colación vespertina, colación reforzada e hidratación.



5. Políticas

5.1 Generales

5.1.1 La entrada en vigor del presente documento actualiza y deja sin efecto al “Procedimiento de alimentación del servicio de guardería del IMSS”, clave 3220-003-030 validado y registrado el 11 de septiembre de 2023.

5.1.2 El incumplimiento del contenido del presente documento, por las personas servidoras públicas involucradas será causal de las responsabilidades que resulten procedentes conforme a la Ley General de Responsabilidades Administrativas y demás disposiciones aplicables al respecto.

5.1.3 El personal realizará sus labores con apego al Código de Conducta y de Prevención de Conflictos de Interés de las Personas Servidoras Públicas del IMSS, con los principios constitucionales de legalidad, honradez, lealtad, imparcialidad y eficiencia, a través de las pautas de conducta de las personas servidoras públicas del IMSS, cuyos compromisos son: desarrollar ambientes laborales libres de violencia; de respeto a los derechos humanos; de igualdad y a la no discriminación; de integridad y prevención de conflictos de interés en el uso del cargo y en la asignación de recursos públicos; y contra las conductas que pudieran constituir actos de corrupción, aprobado por el Consejo Técnico mediante Acuerdo: ACDO.SA2.HCT.260124/19.P.DA, de fecha 26 de enero de 2024 y publicado en el Diario Oficial de la Federación el 06 de noviembre de 2024.

5.1.4 El personal involucrado en el presente documento deberá guardar total confidencialidad y discreción respecto al asunto en cuestión, esto incluye el deber de no informar o dar indicio a cualquier persona que no esté involucrada directamente con el proceso, sobre información, documentación y demás datos relacionados con dichos asuntos, los cuales tienen el carácter de ser clasificados como información reservada y confidencial, de conformidad con lo dispuesto por los artículos 22 y 303 de la Ley del Seguro Social, 10 y 25 de la Ley General de Protección de Datos Personales en Posesión de Sujetos Obligados; así como el 20, fracción, VI; 112, fracciones VI, VII y VIII; 115, párrafo primero de la Ley General de Transparencia y Acceso a la Información Pública.

5.1.5 Corresponderá a la CDII a través de la División de Fomento de la Salud para el Desarrollo Integral Infantil interpretar en el ámbito de su competencia este procedimiento, así como resolver los casos no previstos en el mismo. Los OOAD deberán enviar a la persona Titular de la División de Desarrollo Integral Infantil por los medios oficiales sus dudas, adjuntando en su caso, los elementos necesarios para la atención correspondiente.

5.1.6 La Directora y el personal se asegurarán del uso y aprovechamiento de los recursos necesarios para la alimentación en el CA con eficiencia, eficacia, economía, transparencia y honradez, conforme a lo dispuesto en el artículo 134 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.



5.1.7 La planeación de alimentos se realizará en SIAG WEB en las fechas críticas establecidas en la calendarización para la planeación de alimentos en el módulo Pla.C.A. difundida anualmente por la CDII.

NOTA: La calendarización para la planeación de alimentos, se envía anualmente por la División de Fomento de la Salud para el Desarrollo Integral Infantil.

5.1.8 El consumo de alimentos con azúcares añadidos como pastel, sólo será permitido una vez al mes, para festejos de las niñas y los niños que cumplen años.

5.1.9 La alimentación complementaria para las niñas y los niños iniciará a partir del sexto mes de edad. Abarca los Regímenes Complementarios I, II y III y Transicionales I y II. Para los regímenes Normal I y II, utilizará alimentos naturales, frescos, de consumo habitual en la región, conforme a lo establecido en la “Guía técnica de aspectos técnico-dietéticos por régimen de alimentación”, clave 3D12-006-001 (Anexo 1).

5.1.10 Para modificar la alimentación de las niñas y los niños enlistados en la “Relación de niñas y niños inscritos con alteración de peso o modificación alimentaria”, clave 3D12-009-012, se deberán sustituir los ingredientes conforme a la tabla de alimentos equivalentes.

NOTA: La “Relación de niñas y niños inscritos con alteración de peso o modificación alimentaria”, clave 3D12-009-012, se localiza como anexo 9 en el “Procedimiento de fomento de la salud en los Centros de Atención de Prestación Directa”, clave 3D12-003-002.

5.1.11 Para los casos de restricciones alimentarias las modificaciones se llevarán a cabo siempre que los alimentos o la fórmula infantil restringida se pueda sustituir por otro ingrediente del “Listado de alimentos” o “Listado institucional de insumos para la salud. (Nutriología)” y que la omisión del alimento o fórmula infantil no comprometa el aporte nutrimental de la dieta de la niña o el niño.

- Listado alimentos. <http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/pdf/cuadros-basicos/Listado-CAIMSS.pdf>
- Listado institucional de insumos para la salud. (Nutriología), <http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/pdf/cuadros-basicos/CBN.pdf>

5.1.12 La recepción y almacenamiento de víveres se realizará conforme a la “Guía técnica de características de los alimentos para su recepción y almacenamiento”, clave 3D12-006-002 (Anexo 2).

5.1.13 La limpieza y desinfección rutinaria y exhaustiva de las instalaciones que conforman el área de alimentación, así como del equipo, loza, utensilios y enseres relacionados, se realizará conforme a lo que establece la “Guía técnica de limpieza y desinfección del equipo, mobiliario y área del servicio de alimentación”, clave 3D12-006-003 (Anexo 3).

5.1.14 La loza y utensilios serán de uso exclusivo para las actividades de preparación y distribución de alimentos e hidrataciones previstas para las niñas y los niños inscritos en la unidad.



5.1.15 El personal y la Directora deberán lavarse las manos, conforme a la técnica recomendada por la Organización Mundial de la Salud y atendiendo lo estipulado en el “Procedimiento de fomento de la salud en los Centros de Atención de Prestación Directa”, clave 3D12-003-002, antes de la preparación, manipulación, distribución o ministración de alimentos. Para ello deberán contar con la asesoría de la persona responsable de fomento de la salud.

5.1.16 Para la preparación y distribución de alimentos, fórmulas infantiles e hidrataciones de las niñas y los niños se empleará agua purificada.

5.1.17 Las y los Responsables de las áreas realizarán recorridos por las salas de usos múltiples para resolver de manera inmediata las inconsistencias detectadas durante la ministración de alimentos.

5.1.18 Se aplicará a la niña o el niño de nuevo ingreso el “Cuestionario de historia alimentaria”, clave 3D12-009-001 (Anexo 4) y, para las niñas y los niños que presenten alteración de peso, se utilizará el “Cuestionario de seguimiento alimentario”, clave 3D12-009-002 (Anexo 5), informando en ambos casos a la persona usuaria el plan de alimentación a seguir con base en las indicaciones médicas.

5.1.19 Se promoverá y facilitará la lactancia materna exclusiva directa o indirecta para las niñas y los niños de hasta 6 meses; y como lactancia materna complementaria a la alimentación hasta los 24 meses o más de edad, conforme a lo establecido en la “Guía técnica de lactancia materna y preparación de fórmulas infantiles”, clave 3D12-006-004 (Anexo 6).

5.1.20 La lactancia materna indirecta se llevará a cabo de acuerdo con las disposiciones que se establecen en la “Guía técnica de lactancia materna y preparación de fórmulas infantiles”, clave 3D12-006-004 (Anexo 6).

5.1.21 El laboratorio de leches será un local destinado, equipado y de uso exclusivo para la preparación de fórmulas infantiles e hidrataciones, así como para la esterilización, conservación, lavado de frascos, biberones, mamilas, roscas, capuchones y utensilios y, para la guarda del equipo. Deberá mantenerse en condiciones de limpieza y desinfección.

5.1.22 Las fórmulas infantiles se prepararán con base en lo que establece la “Guía técnica de lactancia materna y preparación de fórmulas infantiles”, clave 3D12-006-004 (Anexo 6) y, para el caso de fórmulas infantiles especiales, en lo que la médica o el médico asienta en la “Receta Médica” que acompaña a la “Solicitud de examen médico de admisión”, clave 3000-B09-304, “Valoración médica”, clave 3000-B09-305 y/o “Solicitud para seguimiento médico-terapéutico”, clave 3000-B09-306.

NOTA: La “Solicitud de examen médico de admisión”, clave 3000-B09-304, “Valoración médica”, clave 3000-B09-305 y la “Solicitud para seguimiento médico-terapéutico”, clave 3000-B09-306 se localizan en la Norma para la coordinación entre Centros de atención y Unidades Médicas, clave 3000-B01-008.



5.1.23 Para efectos de vigilancia epidemiológica se conservarán muestras de: agua ministrada para hidratación, cada tipo de fórmula infantil preparada al inicio del horario de atención y de cada toma de fórmula infantil especial preparada.

5.1.24 Adicionalmente se separarán y conservarán las muestras de cada uno de los alimentos del día por platillo y tiempo de alimentación, incluyendo aquellos platillos derivados de modificaciones alimentarias.

5.1.25 Se servirán y expondrán dos charolas con el menú muestra del día correspondiente a los Regímenes Complementario III y Normal I, por lo menos 5 minutos antes del inicio de cada tiempo de alimentación.

5.2 Específicas

5.2.1 Titular del Departamento de Guarderías

5.2.1.1 Realizará la difusión del presente procedimiento a las Unidades correspondientes.

5.2.1.2 Supervisará que el personal del Departamento de Guarderías y las Directoras apliquen correctamente el presente procedimiento.

5.2.1.3 Verificará a través del personal del OOAD los resultados de los mecanismos de supervisión establecidos, que en el CA se cuente con el archivo y resguardo de los formatos emitidos por la herramienta tecnológica para la planeación y control de alimentos (módulo Pla.C.A del SIAG Web), así como de las “Facturas” y “Notas de remisión” que resulten del abastecimiento de insumos para la preparación de platillos y fórmulas infantiles, además de los incluidos en el *stock* de alimentos.

5.2.1.4 Comprobará que en los casos de incumplimientos normativos identificados durante la operación diaria del servicio o en los mecanismos de supervisión, en específico, aquellos incumplimientos relacionados con la ministración de alimentos, las cantidades y platillos a servir diariamente, sean corregidos de forma inmediata y exista evidencia de las acciones realizadas para subsanar las incidencias.

5.2.1.5 Realizará las acciones necesarias para la debida asesoría operativa por parte de la persona Jefe de Oficina de Guarderías en Órgano de Operación Administrativa Desconcentrada Tipo 1 y 2 o de las personas integrantes de los equipos zonales al personal de los CA, incluyendo el requerimiento de las evidencias de estas actividades.

5.2.1.6 Colaborará con la CDII para la realización de asesorías técnicas relacionadas con la operación del servicio de alimentación y nutrición infantil al Departamento de Guarderías.

5.2.2 Directora

5.2.2.1 Difundirá el contenido del presente ordenamiento al personal del CA.



5.2.2.2 Verificará la observancia y cumplimiento del presente procedimiento y evaluará su aplicación para proponer mejoras.

5.2.2.3 Será responsable de realizar por escrito las consultas derivadas de dudas sobre la interpretación de este procedimiento al Departamento de Guarderías para las acciones procedentes.

5.2.2.4 Verificará que únicamente se reciban fórmulas infantiles especiales indicadas por la médica o el médico y avaladas por la "Receta Médica" que acompaña a la "Solicitud de Examen Médico de Admisión", clave 3000-B09-304, "Valoración Médica", clave 3000-B09-305 y/o "Solicitud para seguimiento médico-terapéutico", clave 3000-B09-306, para las niñas y los niños que la ameritan por alguna condición de salud.

5.2.2.5 Vigilará que no se reciban o ministren alimentos ajenos al área de alimentación.

5.2.2.6 La Directora y la Nutricionista dietista realizarán de manera trimestral pláticas informativas dirigidas a la persona usuaria en materia de alimentación, y al personal del CA con base en las necesidades de asesoría y capacitación en materia de normatividad, detectadas en los recorridos realizados diariamente. Las pláticas deberán quedar registradas y documentadas debidamente para enviar al Departamento de Guarderías.

5.2.2.7 Colocará en un lugar visible en el vestíbulo y en el área de alimentación los horarios de distribución de alimentos de la unidad y vigilará que estos se respeten, así como la totalidad de los platillos y las tomas de fórmulas infantiles programados en el menú del día, y raciones a servir de cada platillo, garantizando la corrección inmediata en caso de cualquier incumplimiento.

5.2.2.8 Autorizará el acceso a personas ajenas al área de alimentación sólo en situaciones que se vinculen con su funcionamiento, atendiendo las medidas higiénicas para el personal que elabora los alimentos con base en la política 5.2.3.4. de este procedimiento.

5.2.2.9 Supervisará al menos cada tres meses que se realice el recabo y archivo de los formatos emitidos por la herramienta tecnológica para la planeación y control de alimentos (Pla.C.A), tanto los solicitados en forma impresa como los contenidos en respaldo electrónico, de acuerdo con lo señalado en el "Manual de operación Pla.C.A. Web".

5.2.2.10 Administrará, autorizará y llevará el control de las "Facturas" y "Notas de remisión" que resulten del abastecimiento de insumos para la preparación de platillos y fórmulas infantiles, además de los alimentos de reserva. En caso de alguna incidencia con los proveedores lo notificará al Titular del Departamento de Guarderías.

5.2.2.11 Notificará a la Nutricionista-dietista sobre los BMC-BMNC y bienes de consumo que fueron adjudicados.

5.2.3 Nutricionista dietista

5.2.3.1 Dirigirá todas las actividades relacionadas con el servicio de alimentación.



5.2.3.2 Supervisará, asesorará y vigilará durante su jornada de trabajo que el personal del área de alimentación realice sus actividades conforme a lo establecido en el presente ordenamiento.

5.2.3.3 Verificará que el personal del área de alimentación al inicio y durante su jornada de trabajo cumpla con la presentación, actitud y el desarrollo de actividades, conforme a lo establecido en el Contrato Colectivo de Trabajo del IMSS-SNTSS vigente y los reglamentos inscritos en éste, así como con lo establecido en el presente ordenamiento.

5.2.3.4 Verificará que el personal del área de alimentación utilice cubre boca (tapando nariz y boca) y cubre pelo cuando prepare, sirva y distribuya alimentos y fórmulas infantiles.

5.2.3.5 Verificará diariamente que las instalaciones, mobiliario, equipo, material, loza y utensilios de uso exclusivo del área de alimentación se encuentren en óptimas condiciones de funcionamiento y limpieza.

5.2.3.6 Registrará diariamente en una bitácora la temperatura de los equipos de refrigeración que se encuentren en el área de recepción de víveres, preparación de alimentos, conservación de alimentos, laboratorio de leches y de todas las áreas involucradas con el Servicio de alimentación, en caso de alguna variación o desperfecto deberá notificar a la Administradora para que sea registrado en la "Lista de verificación de mantenimiento y limpieza e higiene", clave 3D23-011-001.

NOTA: La "Lista de verificación de mantenimiento y limpieza e higiene", clave 3D23-011-001, se localiza en el "Procedimiento para la administración y gestión de recursos materiales de los Centros de Atención de Prestación Directa", clave 3D23-003-001.

5.2.3.7 Vigilará que los alimentos que se elaboren diariamente en el área de alimentación sean para el consumo exclusivo de las niñas y los niños inscritos en la unidad.

5.2.3.8 Constatará que la modificación a la alimentación de la niña y el niño, requerida por la persona usuaria, sea avalada con una "Receta Médica" que acompaña a la "Solicitud de Examen Médico de Admisión", clave 3000-B09-304, "Valoración Médica", clave 3000-B09-305 y/o "Solicitud para seguimiento médico-terapéutico", clave 3000-B09-306 y que la adecuación prescrita se pueda realizar con los alimentos utilizados en la unidad y que se encuentren en el "Listado de alimentos".

5.2.3.9 Sustituirá alimentos sólo en casos plenamente justificados, atendiendo invariablemente los requerimientos nutrimentales establecidos conforme a la edad de las niñas y los niños.

5.2.3.10 Asesorará permanentemente a la persona usuaria, persona autorizada o madre y al personal en aspectos técnico-dietéticos y en los relacionados con lactancia materna, de manera conjunta con el personal del área de fomento de la salud.



5.2.3.11 Orientará al personal de pedagogía sobre el contenido nutrimental, tamaño de las raciones y presentación de los alimentos para una adecuada ministración a las niñas y los niños.

5.2.3.12 Mantendrá una coordinación permanente con el personal del área de fomento de la salud y del área de pedagogía para el cumplimiento del objetivo de la alimentación del servicio del CA.

5.2.3.13 Vigilará que los alimentos de reserva (*stock*) se mantengan siempre con los víveres necesarios para preparar menús completos para un día, con base en la inscripción de la unidad, que sean de fácil y rápida preparación para cubrir casos imprevistos y de emergencia. Verificará que su almacenamiento sea dentro del área de alimentación, en un espacio exclusivo identificado, ordenado y limpio.

5.2.3.14 Para la preparación de los menús, utilizará los alimentos con mayor tiempo de recepción, de acuerdo con el sistema PEPS, contemplando el reemplazo de los que así lo requieran.

5.2.3.15 Verificará que los insumos perecederos de los alimentos de reserva (*stock*) se utilicen conforme al sistema PEPS y los no perecederos tengan una rotación mensual.

5.2.3.16 En los casos indicados por la persona Responsable de vigilancia epidemiológica de la unidad médica de apoyo, la distribución de alimentos se realizará en loza desechable.

5.2.3.17 Verificará diariamente al inicio de la distribución de alimentos de cada tiempo de alimentación, una charola servida de cada régimen de alimentación seleccionada de forma aleatoria, así como las tomas que correspondan, garantizando que se cumple con la totalidad de platillos del menú del día programado y la cantidad de la ración a servir de cada platillo de acuerdo con la “Guía técnica de aspectos técnico-dietéticos por régimen de alimentación”, clave 3D12-006-001 (Anexo 1) y la “Guía técnica para la preparación y distribución de alimentos”, clave 3D12-006-005 (Anexo 7). En caso de incumplimiento se deberá de corregir inmediatamente la situación, utilizando los alimentos de reserva (*stock*) de alimentos o de ser necesario los alimentos destinados para el día siguiente.

5.2.3.18 Se asegurará que la distribución de alimentos en cada tiempo de alimentación se lleve a cabo en los horarios establecidos, con la totalidad de los platillos del menú del día programado, con las cantidades correctas y suficientes para cubrir las raciones a servir por cada régimen de alimentación de acuerdo con la “Guía técnica de aspectos técnico-dietéticos por régimen de alimentación”, clave 3D12-006-001 (Anexo 1) y la “Guía técnica para la preparación y distribución de alimentos”, clave 3D12-006-005 (Anexo 7)

5.2.3.19 Llenará diariamente el formato “Aspectos relevantes del área de alimentación”, clave 3D12-009-003 (Anexo 8) con la verificación de las cantidades y platillos completos para cada tiempo y régimen de alimentación y con las situaciones que se presenten con respecto al área de alimentación del CA durante la jornada; registrará propuesta de solución a las situaciones presentadas, incluyendo aquellas que requieren corrección inmediata.



5.2.3.20 Actualizará al menos una vez al mes el archivo y resguardo de los formatos emitidos por la herramienta tecnológica para la planeación y control de alimentos (módulo Pla.C.A del SIAG Web), así como de las “Facturas” y “Notas de remisión” autorizadas que resulten del abastecimiento de insumos para la preparación de platillos y fórmulas infantiles, además de los incluidos en el *stock* de alimentos.

5.2.3.21 Identificará los requerimientos y necesidades mensuales y anuales de los bienes de consumo, BMC-BMNC y bienes de consumo del CA de acuerdo con lo establecido en el “Procedimiento para la administración y gestión de los recursos materiales de los Centros de Atención de Prestación Directa”, clave 3D23-003-001.

5.2.3.22 Participará en los programas de enseñanza, investigación y capacitación con base en lo que le instruya la Directora y las relacionadas con sus actividades.

5.2.4 Manejador de alimentos

5.2.4.1 Realizará las actividades relacionadas con recoger, trasladar, preparar, ensamblar, servir y distribuir alimentos y fórmulas infantiles, así como los utensilios necesarios para su ministración de acuerdo con lo establecido en la “Guía técnica para la preparación y distribución de alimentos”, clave 3D12-006-005 (Anexo 7).

5.2.4.2 Reportará de forma inmediata las fallas, desperfectos, insuficiencia o mal funcionamiento de las instalaciones, mobiliario, equipo, material, loza y utensilios de uso exclusivo del área de alimentación.

5.2.4.3 Realizará las actividades relacionadas con la limpieza y desinfección rutinaria y exhaustiva del área de alimentación de acuerdo con la “Guía técnica de limpieza y desinfección del equipo, mobiliario y área del servicio de alimentación”, clave 3D12-006-003 (Anexo 3).

5.2.4.4 Separará y trasladará al depósito de basura, cuantas veces sea necesario, los desechos orgánicos e inorgánicos en botes con tapa, identificados y equipados con bolsas de plástico.

5.2.4.5 Realizará las actividades administrativas inherentes a su categoría.



Responsable	Descripción de actividades
6. Descripción de actividades	
Directora	- Coordina y verifica que se cumpla con las actividades de las siguientes etapas: - Planear víveres. - Solicitar víveres. - Recibir víveres. - Almacenar víveres. - Ajuste de raciones a preparar. - Preparación de platillos y fórmulas infantiles. - Distribución de platillos y fórmulas infantiles. - Realizar limpieza y desinfección rutinaria y exhaustiva de las áreas de alimentación. - Aspectos administrativos. Etapas I Planear víveres
Nutricionista dietista	- Realiza la planeación de alimentos correspondiente al próximo periodo con base en la calendarización para la planeación de alimentos en el módulo Pla.C.A. del SIAG Web conforme a lo señalado en el "Manual de operación Pla.C.A. Web". - Corroborar que el número de raciones consideradas en la planeación del módulo Pla.C.A. del SIAG Web, cubran las del "Reporte de asistencia para la ministración de alimentos", clave 3D11-014-002 o 3D11-014-004, del día anterior más el 10 o 15% o de acuerdo a la asistencia de la unidad y revisa si requieren ajustes. NOTA: El "Reporte de asistencia para la ministración de alimentos", clave 3D11-014-002 se encuentra como anexo 9 del "Procedimiento del área de pedagogía en guarderías de los Esquemas Madres IMSS y Ordinario del IMSS, clave 3D11-003-001 y el que tiene clave 3D11-014-004 como anexo 8 del "Procedimiento del área de pedagogía en Centros de Educación y Cuidado Infantil de prestación directa", clave 3D11-003-002. Sí requieren ajustes - Modifica en el módulo Pla.C.A. del SIAG Web las raciones a planear en el "Censo de regímenes



Responsable	Descripción de actividades
Nutricionista dietista	dietéticos Pla.C.A.", clave 3220-009-248, de acuerdo con el "Manual de operación Pla.C.A. Web". Continúa en la actividad 5.
	No requieren ajustes
	5. Genera en el módulo Pla.C.A. del SIAG Web los formatos "Concentrado de raciones servidas Pla.C.A.", clave 3220-009-247 y "Censo de regímenes dietéticos Pla.C.A.", clave 3220-009-248, correspondientes al periodo.
	6. Realiza en el módulo Pla.C.A. del SIAG Web la asignación de fruta y, de ser el caso, la sustitución de ingredientes, conforme lo establecido en el "Manual de operación Pla.C.A. Web".
	7. Genera en el módulo Pla.C.A. del SIAG Web las "Minuta desarrollada por régimen, día y servicio Pla.C.A.", clave 3220-009-249 correspondientes al periodo.
	Etapas II Solicitar víveres
	8. Determina de acuerdo con las necesidades del servicio el tipo de solicitud: • Modalidad A. Viveres. Continúa en la actividad 9
	• Modalidad B. Fórmulas infantiles. Continúa en la actividad 18.
	Modalidad A. Viveres
	9. Imprime del módulo Pla.C.A. del SIAG Web la o las "Minuta desarrollada por régimen, día y servicio Pla.C.A.", clave 3220-009-249 próximas a preparar.
	10. Ajusta, manualmente, las cantidades de víveres en la o las "Minuta desarrollada por régimen, día y servicio Pla.C.A.", clave 3220-009-249 considerando:



Responsable	Descripción de actividades
Nutricionista dietista	- Las raciones de niñas y niños próximos a cambios de régimen. - Variaciones en la asistencia con base en el "Reporte de asistencia para la ministración de alimentos", clave 3D11-014-002 o 3D11-014-004, del día anterior más el 10 o 15% - Los alimentos para las niñas y los niños con modificaciones alimentarias. 11. Genera en el módulo Pla.C.A del SIAG Web la "Orden de compra Pla.C.A.", clave 3220-009-194. 12. Edita, en el módulo Pla.C.A del SIAG Web, la "Orden de compra Pla.C.A.", clave 3220-009-194, próxima a solicitar considerando: - Los ajustes en la o las "Minuta desarrollada por régimen, día y servicio Pla.C.A.", clave 3220-009-249 - La reposición de algún alimento faltante o que no cumplió con la calidad solicitada. - Alimentos del "Stock de alimentos", clave 3220-009-195 - Los insumos que el área de pedagogía solicite para la realización de actividades y festejos
Directora	13. Imprime por duplicado la "Orden de compra Pla.C.A.", clave 3220-009-194. 14. Entrega a la Directora ambos tantos de la "Orden de compra Pla.C.A.", clave 3220-009-194, para conocimiento y autorización, previo a la entrega a proveedores. 15. Recibe y autoriza en caso de que estén correctos los dos tantos de la "Orden de compra Pla.C.A.", clave 3220-009-194 y los turna a la persona Nutricionista dietista. NOTA: En caso de que la "Orden de compra Pla.C.A.", clave 3220-009-194 no esté correcta solicita a la Nutricionista dietista los ajustes correspondientes.
Nutricionista dietista	16. Recibe de la Directora los dos tantos de la "Orden de compra Pla.C.A.", clave 3220-009-194 autorizadas.



Responsable	Descripción de actividades
Nutricionista dietista	17. Entrega un tanto de la “Orden de compra Pla.C.A.”, clave 3220-009-194 al proveedor y conserva uno. NOTA: La “Orden de compra Pla.C.A.” se pueda hacer llegar al proveedor por medio electrónico o físico. Continúa en la actividad 21. Modalidad B. Fórmulas infantiles 18. Solicita a la Directora cada fin de mes mediante “Memorando interno” el requerimiento de fórmulas infantiles con base en el “Reporte de asistencia para la ministración de alimentos”, clave 3D11-014-002 o 3D11-014-004, del día anterior más el 10 o 15% o de acuerdo con la operación de la unidad y guarda una copia.
Directora	19. Recibe y revisa “Memorando interno” original con el requerimiento de fórmulas infantiles. 20. Realiza las gestiones necesarias para el abastecimiento y da seguimiento hasta la recepción del insumo solicitado. Continúa en la actividad 21. Etapas III Recibir víveres
Nutricionista dietista	21. Verifica los insumos por recibir y atiende de acuerdo con su tipo: • Modalidad A. Víveres. Continúa en la actividad 22. • Modalidad B. Fórmulas infantiles. Continúa en la actividad 30. Modalidad A. Víveres 22. Coteja la cantidad y la calidad de los víveres surtidos por el proveedor contra la “Orden de compra Pla.C.A.”, clave 3220-009-194.



Responsable	Descripción de actividades
Nutricionista dietista	No cumple con la “Orden de compra Pla.C.A”
	23. Rechaza los insumos, y cancela los renglones de los alimentos no surtidos o rechazados en la “Orden de compra Pla.C.A”, clave 3220-009-194, en todos los tantos.
	24. Registra el motivo de rechazo en el formato “Aspectos relevantes del área de alimentación”, clave 3D12-009-003 (Anexo 8).
	Continúa en la actividad 25.
	Si cumple con la “Orden de compra Pla.C.A”
	25. Recibe los víveres y registra en la “Orden de compra Pla.C.A.”, clave 3220-009-194, en los dos tantos, la cantidad recibida de cada alimento.
	26. Recaba en los dos tantos la firma del proveedor, sella y firma de recibido la “Orden de compra Pla.C.A.”, clave 3220-009-194.
	27. Entrega al proveedor un tanto de la “Orden de compra Pla.C.A., clave 3220-009-194, y conserva otro tanto para archivo.
	28. Edita y cierra la “Orden de compra Pla.C.A”, clave 3220-009-194, en el módulo Pla.C.A del SIAG Web.
	29. Imprime la versión final de la “Orden de compra Pla.C.A”, clave 3220-009-194, la firma y recaba las firmas de la Directora y del Proveedor.
	Continúa en la actividad 33.
	Modalidad B. Fórmulas infantiles
	30. Recibe de la Directora las fórmulas infantiles.
	31. Recibe de la persona responsable de fomento de la salud las fórmulas infantiles especiales para su preparación en el laboratorio de leche, y copia de la "Receta Médica" que acompaña a la "Solicitud de Examen Médico de Admisión", clave 3000-B09-304, “Valoración Médica”, clave 3000-B09-305 y/o



Responsable	Descripción de actividades
Nutricionista dietista	“Solicitud para seguimiento médico-terapéutico”, clave 3000-B09-306, y verifica: - Que la fórmula infantil especial sea la indicada por el médico, el empaque esté sellado, no rebase la fecha de caducidad y cuente con membrete que incluya el nombre completo de la niña o el niño, la sala o grupo de atención, fecha de inicio y fin de la prescripción, así como la firma de la persona responsable de fomento de la salud. - Que la copia de la "Receta Médica" que acompaña a la "Solicitud de Examen Médico de Admisión", clave 3000-B09-304, "Valoración Médica", clave 3000-B09-305 y/o "Solicitud para seguimiento médico-terapéutico", clave 3000-B09-306, tenga el nombre completo de la niña o el niño, indicación de supresión de alimentos o especificación de fórmula infantil especial, dilución; causa que originó la prescripción, duración del tratamiento, fecha de revaloración, así como el nombre y firma del médico, y su matrícula o cédula profesional, según corresponda. NOTA: Previo al cumplimiento del período máximo de conservación del empaque y al término de la fórmula especial se deberá avisar tres días antes, como mínimo, a la persona responsable de fomento de la salud para su reposición. 32. Recibe de la persona usuaria los frascos o biberones con leche materna y revisa que estén etiquetados con nombre completo de la niña o el niño, sala de atención, y la fecha y hora de extracción. Continúa en la actividad 33. Etapas IV Almacenar víveres 33. Identifica el tipo de insumo por almacenar. • Modalidad A. Viveres. Continúa en la actividad 34. • Modalidad B. Fórmulas infantiles. Continúa en la actividad 41.



Responsable	Descripción de actividades
	Modalidad A. Víveres
Nutricionista dietista	34. Identifica y separa con base en la “Orden de compra Pla.C.A.”, clave 3220-009-194, de los víveres recibidos, los que se van a utilizar para la elaboración de platillos del día, preparación previa y aquellos a trasladar al almacén. 35. Solicita al personal Manejador de alimentos el traslado de los víveres al área de almacén. 36. Identifica de los víveres almacenados y de los alimentos de reserva (stock) los que se pueden reemplazar de acuerdo con su fecha de recepción para su rotación física conforme al sistema PEPS y solicita al personal Manejador de alimentos el reemplazo.
Manejador de alimentos	37. Traslada y reemplaza los alimentos de reserva (stock) y de uso diario con mayor tiempo de recepción y realiza la higiene de aquellos que así lo requieran, con base en la “Guía técnica de características de los alimentos para su recepción y almacenamiento”, clave 3D12-006-002 (Anexo 2).
Nutricionista dietista	38. Rotula con la fecha de recepción y almacena todos los alimentos de acuerdo con la “Guía técnica de características de los alimentos para su recepción y almacenamiento”, clave 3D12-006-002 (Anexo 2), y con la “Guía técnica para la preparación y distribución de alimentos”, clave 3D12-006-005 (Anexo 7). 39. Realiza el almacenamiento de los alimentos con base en la “Guía técnica de características de los alimentos para su recepción y almacenamiento”, clave 3D12-006-002 (Anexo 2), y a la “Guía técnica para la preparación y distribución de alimentos”, 3D12-006-005 (Anexo 7). 40. Entrega al personal Manejador de alimentos los víveres requeridos para la elaboración del menú del día y las preparaciones previas. Continúa en la actividad 45.



Responsable	Descripción de actividades
	Modalidad B. Fórmulas infantiles
Nutricionista dietista	41. Etiqueta con la fecha de recepción y entrega al personal Manejador de alimentos las fórmulas infantiles y/o fórmulas infantiles especiales para su traslado al laboratorio de leches.
	42. Entrega al personal Manejador de alimentos los frascos o biberones con leche materna para su conservación en el refrigerador del laboratorio de leches.
Manejador de alimentos	43. Recibe y traslada al laboratorio de leches las fórmulas infantiles y/o fórmulas infantiles especiales las ordena por fecha de llegada.
	44. Recibe y guarda en el refrigerador del laboratorio de leches los frascos o biberones con leche materna.
	Etapas V Ajuste de raciones a preparar
Nutricionista dietista	45. Verifica y ajusta con un día de anticipación, para la preparación de alimentos, la existencia de aquellos señalados en la “Minuta desarrollada por régimen, día y servicio Pla.C.A.”, clave 3220-009-249, con base en el “Reporte de asistencia para la ministración de alimentos”, clave 3D11-014-002 o 3D11-014-004, del día, más el porcentaje extra del 10 o 15% y, de ser el caso, la sustitución de alimentos para las niñas y los niños con modificaciones alimentarias, registrados en la “Relación de niñas y niños inscritos con alteración de peso o modificación alimentaria”, clave 3D12-009-012. NOTA: La “Relación de niñas y niños inscritos con alteración de peso o modificación alimentaria”, clave 3D12-009-012, se localiza en el “Procedimiento de fomento de la salud en los Centros de Atención de Prestación Directa”, clave 3D12-003-002. No cumple con la cantidad de raciones a servir
	46. Realiza las modificaciones a la “Minuta desarrollada por régimen, día y servicio Pla.C.A.”, clave 3220-



Responsable	Descripción de actividades
Nutricionista dietista	009-249 para que esta se emplee en la preparación de los alimentos. NOTA: Las modificaciones pueden ser en aumento o decremento de raciones. 47. Verifica si cuentan con víveres suficientes en los alimentos de reserva (stock), genera en el módulo Pla.C.A. del SIAG Web el “Vale al almacén”, clave 3220-009-198 de los víveres utilizados, de acuerdo con lo descrito en el “Manual de operación Pla.C.A. Web” y lo imprime. 48. Requisita en el formato “Aspectos relevantes del área de alimentación”, clave 3D12-009-003 (Anexo 8), en el apartado <i>Relativos a la planeación de alimentos</i> las modificaciones realizadas en la “Minuta desarrollada por régimen, día y servicio Pla.C.A.”, clave 3220-009-249 y lo entrega al final de la jornada a la Directora para conocimiento y visto bueno. NOTA: Registra las situaciones presentadas a lo largo del día, durante la verificación diaria de los platillos y cantidades de las raciones a servir o al final de la jornada. Continúa en la actividad 49. Sí cumple con la cantidad de raciones a servir
Manejador de alimentos	49. Realiza modificaciones en los platillos del menú del día, para las niñas y los niños listados en la “Relación de niñas y niños inscritos con alteración de peso o modificación alimentaria”, clave 3D12-009-012, sustituye los alimentos necesarios y notifica para su preparación. 50. Elabora y entrega al personal Manejador de alimentos las “Indicaciones” para la preparación previa de los alimentos, incluyendo las de las niñas y los niños listados en la “Relación de niñas y niños inscritos con alteración de peso o modificación alimentaria”, clave 3D12-009-012 51. Recibe por escrito las “Indicaciones” de las preparaciones previas de los alimentos y realiza las actividades de acuerdo con lo establecido en la



Responsable	Descripción de actividades
Nutricionista dietista	“Guía técnica para la preparación y distribución de alimentos”, clave 3D12-006-005 (Anexo 7). 52. Elabora en original y copia el “Menú” del día siguiente para todos los regímenes con las adecuaciones procedentes, con nombre, fecha y firma. 53. Entrega diariamente al personal Manejador de alimentos, en original y copia, el “Menú” del día siguiente.
Manejador de alimentos	54. Recibe y coloca diariamente, al término del horario de atención, el original del “Menú” en el vestíbulo para conocimiento de las personas usuarias y la copia en el área de alimentación.
	Etapas VI Preparación de platillos y fórmulas infantiles
Nutricionista dietista	55. Determina el tipo de preparación a realizarse: • Modalidad A. Platillos. Continúa en la actividad 56. • Modalidad B. Fórmulas infantiles. Continúa en la actividad 59.
	Modalidad A. Platillos
	56. Entrega al personal Manejador de alimentos, los alimentos señalados en la “Minuta desarrollada por régimen, día y servicio Pla.C.A.”, clave 3220-009-249, y de ser el caso, los listados en el “Vale al almacén”, clave 3220-009-198 para la elaboración del menú correspondiente.
Manejador de alimentos	57. Efectúa las preparaciones del día considerando la “Minuta desarrollada por régimen, día y servicio Pla.C.A.”, clave 3220-009-249, la “Guía técnica para la preparación y distribución de alimentos”, clave 3D12-006-005 (Anexo 7), y las preparaciones de las niñas y los niños listados en la “Relación de niñas y niños inscritos con alteración de peso o modificación alimentaria”, clave 3D12-009-012.



Responsable	Descripción de actividades
Nutricionista dietista	58. Supervisa la preparación de los platillos del día. Continúa en la actividad 66. Modalidad B. Fórmulas infantiles 59. Verifica al inicio de operaciones, en el módulo Pla.C.A. del SIAG Web, que el formato “Cálculo para la preparación de fórmulas lácteas”, clave 3220-009-250, considere las raciones del "Reporte de asistencia para la ministración de alimentos", clave 3D11-014-002 o 3D11-014-004, del día anterior o de acuerdo con la operación de la unidad atendiendo a lo señalado en la “Guía técnica de lactancia materna y preparación de fórmulas infantiles”, clave 3D12-006-004 (Anexo 6).
Manejador de alimentos	60. Imprime y entrega al personal Manejador de alimentos el formato “Cálculo para la preparación de fórmulas lácteas”, clave 3220-009-250, junto con la cantidad de fórmula ya pesada. 61. Recibe, prepara y sirve al inicio del día las fórmulas infantiles e hidrataciones, con base en el formato “Cálculo para la preparación de fórmulas lácteas”, clave 3220-009-250. 62. Abre y etiqueta cada empaque de fórmula infantil especial con la fecha en que se rompe el sello. 63. Verifica en la totalidad de los empaques de las fórmulas infantiles especiales el período máximo de caducidad tras haber sido abiertas, conforme lo señala la “Guía técnica de lactancia materna y preparación de fórmulas infantiles”, clave 3D12-006-004 (Anexo 6). 64. Prepara y sirve en cada tiempo de alimentación las fórmulas infantiles especiales que se requieran, de acuerdo con las indicaciones médicas, al “Cálculo para la preparación de fórmulas lácteas”, clave 3220-009-250, y a la “Guía técnica de lactancia materna y preparación de fórmulas infantiles”, clave 3D12-006-004 (Anexo 6).



Responsable	Descripción de actividades
Manejador de alimentos	65. Calienta a baño maría vigilando que el agua no llegue a ebullición, los frascos o biberones con leche materna, previo a su ministración.
	Etapas VII
	Distribución de platillos y fórmulas infantiles
Nutricionista dietista	66. Verifica la distribución de: • Modalidad A. Platillos. Continúa en la actividad 67.
	• Modalidad B. Fórmulas infantiles, hidrataciones y leche materna. Continúa en la actividad 85.
	Modalidad A. Platillos
Manejador de alimentos	67. Sirve agua purificada en jarras de plástico con tapa, para la hidratación a libre demanda de las niñas y los niños.
	68. Distribuye jarras con agua purificada y conos en cada sala de atención para las niñas y los niños de 19 meses de edad en adelante, al concluir el desayuno y cuantas veces se requiera, hasta una hora antes del cierre del horario de atención.
Nutricionista dietista	69. Prueba que los platillos tengan temperatura templada, sabor característico, presentación adecuada al régimen, buen aspecto y se proporcionen en las cantidades y los horarios establecidos conforme a la “Guía técnica para la preparación y distribución de alimentos”, clave 3D12-006-005 (Anexo 7).
	NOTA: La comprobación de las cantidades se realizará mediante el pesaje de cada uno de los platillos que integran la charola de cada régimen, en caso de variación se debe corregir inmediatamente.
Manejador de alimentos	70. Separa las muestras en recipientes estériles con tapa, colocando la mitad de una ración de cada platillo preparado, antes de distribuir los alimentos a las niñas y los niños.



Responsable	Descripción de actividades
Manejador de alimentos	71. Etiqueta las muestras de alimentos con fecha y tiempo de alimentación, las refrigera durante 24 horas y las sustituye por las de los platillos correspondientes al mismo tiempo de alimentación del día anterior. 72. Sirve una charola muestra del régimen Complementario III y una del régimen Normal I con base en las raciones a servir de la “Guía técnica para la preparación y distribución de alimentos”, clave 3D12-006-005 (Anexo 7), 5 minutos antes de distribuir los alimentos para su ministración. 73. Tapa las charolas muestra con plástico transparente, evitando que los alimentos estén muy calientes para que no genere vapor que impida que la persona usuaria pueda ver la presentación. 74. Exhibe en el vestíbulo la charola muestra del régimen Normal I junto al menú escrito y, en el área de lactantes, la charola correspondiente al régimen Complementario III, considerando que: - Los platillos de la charola muestra correspondan con el menú escrito. - Las charolas se coloquen 5 minutos antes del horario de la ministración de los tiempos de alimentación. - Cada charola permanezca expuesta durante 60 minutos antes de ser retirada. NOTA: Si no cuenta con espacio en el área de lactantes deben exponerse en el vestíbulo ambas charolas.
Nutricionista dietista	75. Recibe del personal de pedagogía que supervisa la ministración de los alimentos el “Reporte de asistencia para la ministración de alimentos”, clave 3D11-014-002 o 3D11-014-004.
Manejador de alimentos	76. Sirve los platillos por cada tiempo de alimentación con base en el “Reporte de asistencia para la ministración de alimentos”, clave 3D11-014-002, del día anterior para desayuno y el del día corriente para comida y merienda de acuerdo con lo establecido en la “Guía técnica de aspectos técnico-dietéticos por



Responsable	Descripción de actividades
Manejador de alimentos	régimen de alimentación”, clave 3D12-006-001 (Anexo 1) y en la “Guía técnica para la preparación y distribución de alimentos”, clave 3D12-006-005 (Anexo 7). 77. Requisita en cada tiempo de alimentación el formato “Control de cubiertos”, clave 3D12-009-004 (Anexo 9), con base en el “Reporte de asistencia para la ministración de alimentos”, clave 3D11-014-002 o 3D11-014-004, utilizando el del día anterior para el desayuno y el actual para la comida y merienda, considerando la asistencia por sala más el 20%. 78. Coloca en cada tiempo de alimentación los portacubiertos, de acuerdo con lo establecido en la “Guía técnica para la preparación y distribución de alimentos”, clave 3D12-006-005 (Anexo 7). NOTA: En caso de que alguna niña o niño requiera ayudas técnicas el personal del área de pedagogía lo recibirá y entregará al personal del servicio de alimentación. 79. Entrega al personal de pedagogía que ministra los alimentos los portacubiertos por sala de atención, de acuerdo con el formato “Control de cubiertos”, clave 3D12-009-004 (Anexo 9), y recaba la firma de quien recibe. 80. Marca las charolas con el nombre y sala de atención de las niñas y los niños con modificación al régimen de alimentación con base en la “Relación de niñas y niños inscritos con alteración de peso o modificación alimentaria”, clave 3D12-009-012. NOTA: La “Relación de niñas y niños inscritos con alteración de peso o modificación alimentaria”, clave 3D12-009-012, se localiza en el “Procedimiento de fomento de la salud en los Centros de Atención de Prestación Directa del IMSS”, clave 3D12-003-002. 81. Distribuye en los horarios establecidos la ración por platillo en cada tiempo de alimentación del menú del día, de acuerdo con lo señalado en la “Guía técnica para la preparación y distribución de alimentos”, clave 3D12-006-005 (Anexo 7). NOTA: La distribución y ministración de la colación matutina, vespertina y reforzada podrá hacerse en las salas de atención.

Responsable	Descripción de actividades
Manejador de alimentos	82. Entrega al personal de pedagogía las charolas para las niñas y los niños, con todos los platillos que corresponden al menú por tiempo de alimentación, aquellas con modificación al régimen, así como servilletas a partir de los 6 meses de edad.
Nutricionista dietista	83. Recorre las salas de usos múltiples durante la distribución y ministración de alimentos para observar que: - Se respete el ritmo para comer de cada niña o niño. - La técnica de ministración de alimentos sea adecuada para la edad de las niñas y los niños. - Los platillos que rechazan o prefieran las niñas y los niños se consideren en la conformación de los menús especiales. - Se inculquen buenos hábitos alimentarios. 84. Registra en el formato “Aspectos relevantes del área de alimentación”, clave 3D12-009-003 (Anexo 8) en el apartado <i>Identificados durante la supervisión de la ministración de los alimentos</i> las cuestiones detectadas durante la ministración de alimentos, de ser necesario, asesora al personal y a la persona usuaria sobre aspectos técnico-dietéticos y entrega al final de la jornada a la Directora para conocimiento y visto bueno. NOTA: Registra las situaciones presentadas a lo largo del día durante la verificación diaria de los platillos y cantidades de las raciones a servir o al final de la jornada. Continúa en la actividad 86. Modalidad B Fórmulas infantiles, hidrataciones y leche materna
Manejador de alimentos	85. Distribuye fórmulas infantiles, fórmulas infantiles especiales, hidrataciones y leche materna en las salas de usos múltiples o salas de atención, considerando “Reporte de asistencia para la ministración de alimentos”, clave 3D11-014-002 o 3D11-014-004, del día anterior para el desayuno y



Responsable	Descripción de actividades
Manejador de alimentos	toma 1 y el del día actual para la comida, merienda y tomas 2, 3, 4 y 5, del día atendiendo la “Guía técnica de lactancia materna y preparación de fórmulas infantiles”, clave 3D12-006-004 (Anexo 6).
	Continúa en la actividad 86.
	Etapas VIII
	Realizar limpieza y desinfección rutinaria y exhaustiva de las áreas de alimentación
	86. Verifica área de limpieza y desinfección:
	Modalidad A. Cocina.
	Continúa en la actividad 87.
	Modalidad B. Laboratorio de leche.
	Continúa en la actividad 104.
	Modalidad A. Cocina
	87. Identifica el tiempo transcurrido de las muestras guardadas para su sustitución.
	88. Escamocha y sustituye las muestras del día por tiempo de alimentación.
	89. Coloca recipientes de plástico en las salas de usos múltiples para que el personal de pedagogía que ministra los alimentos separe los residuos sólidos de los líquidos.
	90. Recibe del personal de pedagogía que ministra los alimentos por sala de atención, al término de la ministración de alimentos, los cubiertos de acuerdo con el formato “Control de cubiertos”, clave 3D12-009-004 (Anexo 9), y recaba la firma de quien entrega.
	91. Realiza el escamoché de ollas, cacerolas y recipientes en los que se prepararon los alimentos y separa los residuos sólidos de los líquidos.



Responsable	Descripción de actividades
Manejador de alimentos	92. Recolecta y escamocha las jarras de las salas de atención de las niñas y los niños de 19 meses de edad en adelante, una hora antes del cierre de la unidad y las traslada al área de alimentación.
Nutricionista dietista	93. Recolecta loza, utensilios y los recipientes de plástico con los residuos sólidos y líquidos de las salas de usos múltiples y de las salas de atención al final de cada tiempo de alimentación y los traslada al área de alimentación. 94. Revisa loza y utensilios del total que se entregó al personal de pedagogía e informa, de ser el caso, el deterioro de estos a la Nutricionista dietista. 95. Recibe informe verbal del personal Manejador de alimentos, respecto al deterioro de loza y utensilios y lo registra en el formato “Aspectos relevantes del área de alimentación”, clave 3D12-009-003 (Anexo 8). NOTA: Registra las situaciones presentadas a lo largo del día o al final de la jornada. 96. Informa a la Directora del deterioro de loza y utensilios y le entrega formato “Aspectos relevantes del área de alimentación”, clave 3D12-009-003 (Anexo 8) al final de la jornada laboral.
Manejador de alimentos	97. Lava y desinfecta cada vez que sea necesario y al término de las actividades diarias, el equipo, mobiliario y área del servicio de alimentación de acuerdo con lo establecido en la “Guía técnica de limpieza y desinfección del equipo, mobiliario y área del servicio de alimentación”, clave 3D12-006-003 (Anexo 3). 98. Recolecta y acomoda la loza, utensilios, enseres y equipo ya limpios en el lugar que corresponda, a fin de mantenerlos en condiciones adecuadas de orden, limpieza y presentación.
Nutricionista dietista	99. Elabora “Calendario” semanal de rol de limpieza y desinfección rutinaria y exhaustiva, así como de los descansos para el personal del área de alimentación.



Responsable	Descripción de actividades
	NOTA: El rol de actividades estará sujeto a modificaciones de acuerdo con las necesidades del área de alimentación.
Nutricionista dietista	100. Recaba firma de conocimiento del personal Manejador de alimentos en el “Calendario”.
	101. Entrega a la Directora el “Calendario” para su conocimiento y visto bueno.
Directora	102. Recibe “Calendario”, firma de enterada y da seguimiento al mismo en los recorridos por la unidad.
Manejador de alimentos	103. Realiza limpieza y desinfección rutinaria y exhaustiva de las áreas del área de alimentación conforme al “Calendario”. Continúa en la actividad 109.
	Modalidad B. Laboratorio de leche
	104. Recolecta y escamocha frascos, biberones, mamilas, rosca, capuchones y utensilios.
	105. Lava y esteriliza utensilios, biberones, mamilas, roscas y capuchones, manteniéndolos ensamblados hasta su utilización, conforme a la “Guía técnica de lactancia materna y preparación de fórmulas infantiles”, clave 3D12-006-004 (Anexo 6).
	106. Lava y desinfecta cada que sea necesario y al término de las actividades diarias, el equipo, mobiliario y área de laboratorio de leche, de acuerdo con lo establecido en la “Guía técnica de limpieza y desinfección del equipo, mobiliario y área del servicio de alimentación”, clave 3D12-006-003 (Anexo 3).
	107. Entrega a la Nutricionista dietista los frascos o biberones para ser devueltos a la persona usuaria.
Nutricionista dietista	108. Entrega a la persona usuaria los frascos o biberones vacíos. Continúa en la actividad 109.



Responsable	Descripción de actividades
	Etapas IX Aspectos administrativos
Nutricionista dietista	109. Realiza lo relacionado con: • Modalidad A. Planeación y control de alimentos. Continúa en la actividad 110. • Modalidad B. Entrevista a la persona usuaria Continúa en la actividad 118.
	Modalidad A Planeación y control de alimentos
Directora	110. Recibe de la Nutricionista dietista el formato “Aspectos relevantes del área de alimentación”, clave 3D12-009-003 (Anexo 8), con propuesta de solución a la problemática presentada, lo revisa y en caso de requerir modificaciones las solicita.
	111. Da visto bueno al formato “Aspectos relevantes del área de alimentación”, clave 3D12-009-003 (Anexo 8) y lo entrega a la Nutricionista dietista para su archivo.
Nutricionista dietista	112. Elabora y actualiza el inventario de los recursos asignados para el área de alimentación, conforme a lo establecido en el “Procedimiento para la administración y gestión de los recursos materiales de los Centros de atención de prestación directa”, clave 3D23-003-001.
	113. Realiza en el módulo Pla.C.A. del SIAG Web el ingreso de víveres del “Stock de alimentos”, clave 3220-009-195, conforme a lo establecido en el “Manual de operación Pla.C.A. Web”.
	114. Solicita en el módulo Pla.C.A del SIAG Web la generación del “Inventario mensual de víveres”, clave 3220-009-204, el día 25 de cada mes, de acuerdo con lo establecido en el “Manual de operación Pla.C.A. Web”.



Responsable	Descripción de actividades
Nutricionista dietista	115. Recibe y verifica en las “Facturas”, que las cantidades de alimentos registradas coincidan con las recibidas en la “Orden de compra Pla.C.A.”, clave 3220-009-194, o bien, con las “Notas de remisión”. 116. Da visto bueno y firma las “Facturas” y “Notas de remisión”. 117. Archiva los formatos emitidos por la herramienta tecnológica para la planeación y control de alimentos (Pla.C.A), así como las “Facturas” y “Notas de remisión” autorizadas que resulten de la adquisición y el abastecimiento de insumos, tanto los que se encuentran en forma impresa como los solicitados en respaldo electrónico, de la siguiente manera: Carpeta No.1.- La “Orden de compra Pla.C.A.”, clave 3220-009-194 editada e impresa; la “Minuta desarrollada por régimen día y servicio Pla.C.A.”, clave 3220-009-249, impresa con las modificaciones pertinentes; “Facturas”, “Notas de remisión”, “Menú”, “Cálculo para preparación de fórmulas lácteas”, clave 3220-009-250, “Vale al almacén”, clave 3220-009-198; y el “Reporte de asistencia para la ministración de alimentos”, clave 3D11-014-002 o 3D11-014-004. Carpeta No. 2.- Temporalmente: la “Minuta desarrollada por régimen, día y servicio Pla.C.A.”, clave 3220-009-249 y “Orden de compra Pla.C.A.”, clave 3220-009-194, próximas a utilizar. Carpeta No. 3.- El “Concentrado de raciones servidas Pla.C.A.”, clave 3220-009-247, el “Censo de regímenes dietéticos Pla.C.A.”, clave 3220-009-248 y el “Inventario mensual de víveres”, clave 3220-009-204. Carpeta No. 4.- Formato “Control de cubiertos”, clave 3D12-009-004 (Anexo 9). Carpeta No. 5.- Formato “Aspectos relevantes del área de alimentación”, clave 3D12-009-003 (Anexo 8).



Responsable	Descripción de actividades
Nutricionista dietista	Carpeta No. 6.- Copia de “Valoración médica”, clave 3000-B09-305 o “Recetas médicas” y “Relación de niñas y niños inscritos con alteración de peso o modificación alimentaria”, clave 3D12-009-012. NOTA: Los documentos que emite el sistema deberán numerarse con tres dígitos en forma progresiva por día laborado, iniciando el primer día hábil de cada año. Considerar una carpeta para cada mes. Modalidad B Entrevista a la persona usuaria 118. Determina tipo de entrevista a realizar con la persona usuaria en función de si se trata de un nuevo ingreso al CA, de un menor con alteración de peso o de un menor de 24 meses o más de edad al que le proporcionan lactancia materna directa o indirecta y atiende de acuerdo con lo siguiente: • Sub-modalidad A. Historia alimentaria. Continúa en la actividad 119. • Sub-modalidad B. Seguimiento alimentario. Continúa en la actividad 123. • Sub-modalidad C. Lactancia materna. Continúa en la actividad 129. Sub-modalidad A Historia alimentaria 119. Aplica en un plazo no mayor a 5 días hábiles después del ingreso al CA el formato “Cuestionario de historia alimentaria”, clave 3D12-009-001 (Anexo 4), a la persona usuaria con la niña o el niño de nuevo ingreso. 120. Capta, evalúa y registra los antecedentes de alimentación de la niña o niño en el “Cuestionario de historia alimentaria”, clave 3D12-009-001 (Anexo 4).



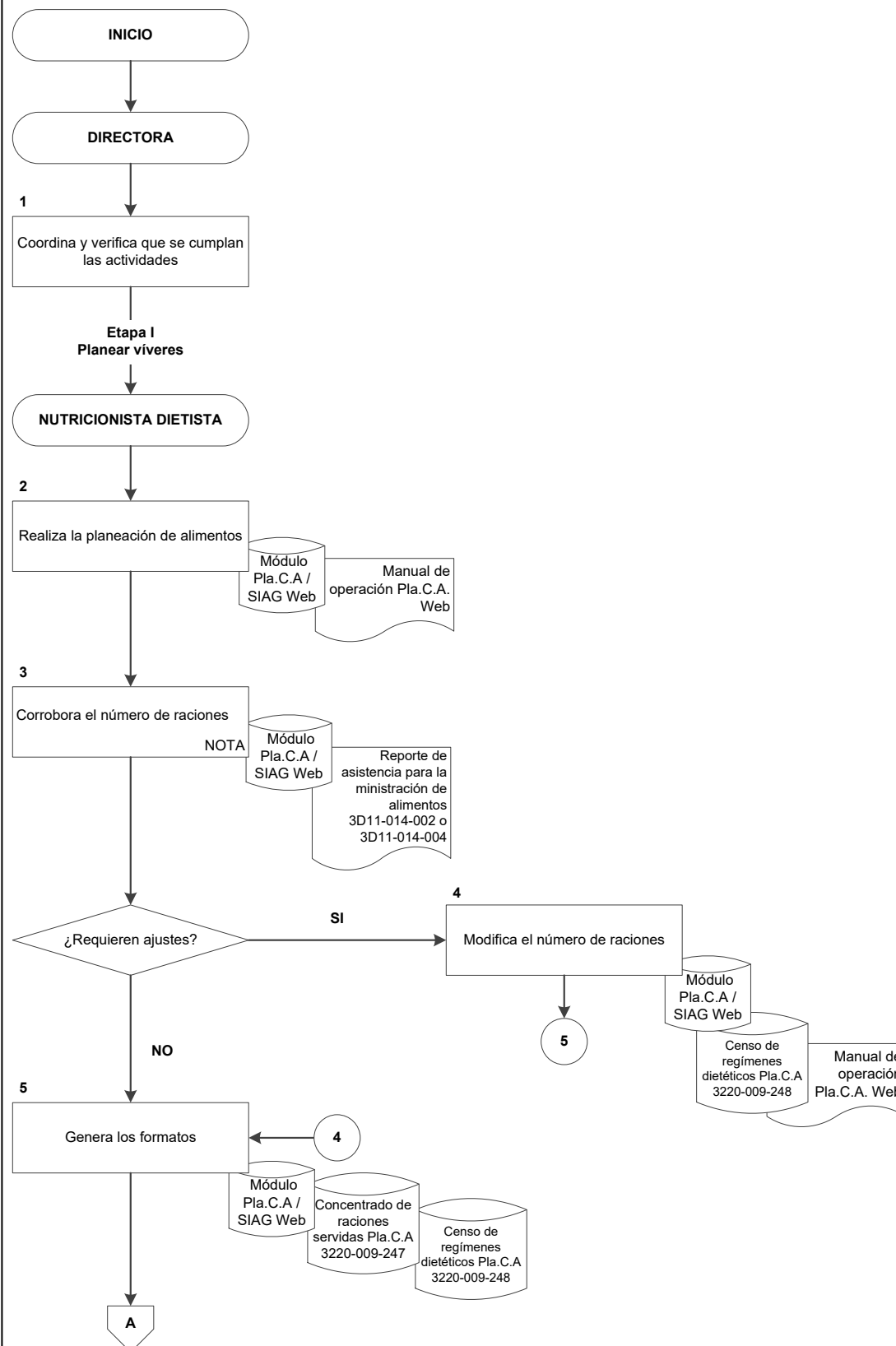
Responsable	Descripción de actividades
Nutricionista dietista	121. Asesora a la persona usuaria en aspectos técnico-dietéticos y entrega a la Directora el formato “Cuestionario de historia alimentaria”, clave 3D12-009-001 (Anexo 4), para su inclusión en el “Expediente de la niña o niño”. NOTA: La conformación del “Expediente de la niña o niño” se indica en el “Procedimiento para la inscripción y registro de asistencia en el servicio de guardería de los Centros de Atención de Prestación Directa del IMSS”, clave 3D22-003-001.
Directora	122. Recibe de la Nutricionista dietista el formato “Cuestionario de historia alimentaria”, clave 3D12-009-001 (Anexo 4), y archiva en el “Expediente de la niña o niño”.
Nutricionista dietista	Sub-modalidad B Seguimiento alimentario 123. Recibe de la persona responsable de fomento de la salud, la “Relación de niñas y niños inscritos con alteración de peso o modificación alimentaria”, clave 3D12-009-012, para requisitar el formato “Cuestionario de seguimiento alimentario”, clave 3D12-009-002 (Anexo 5), para las niñas y los niños con alteración de peso. 124. Entrevista a la persona usuaria, a fin de indagar hábitos alimentarios de la niña o el niño. 125. Determina “Plan alimentario” de la niña o el niño con base en las indicaciones médicas, información obtenida de la persona usuaria y la observación de hábitos alimentarios. 126. Informa, en máximo dos días hábiles, a la persona usuaria, a las y los Responsables de las áreas de pedagogía y de fomento de la salud, así como al personal Manejador de alimentos, el “Plan alimentario” a seguir en el hogar y en la unidad, para las niñas y los niños con alteración de peso. 127. Entrega a la Directora el formato “Cuestionario de seguimiento alimentario”, clave 3D12-009-002 (Anexo 5), para incluirlo en el “Expediente de la niña o niño”.

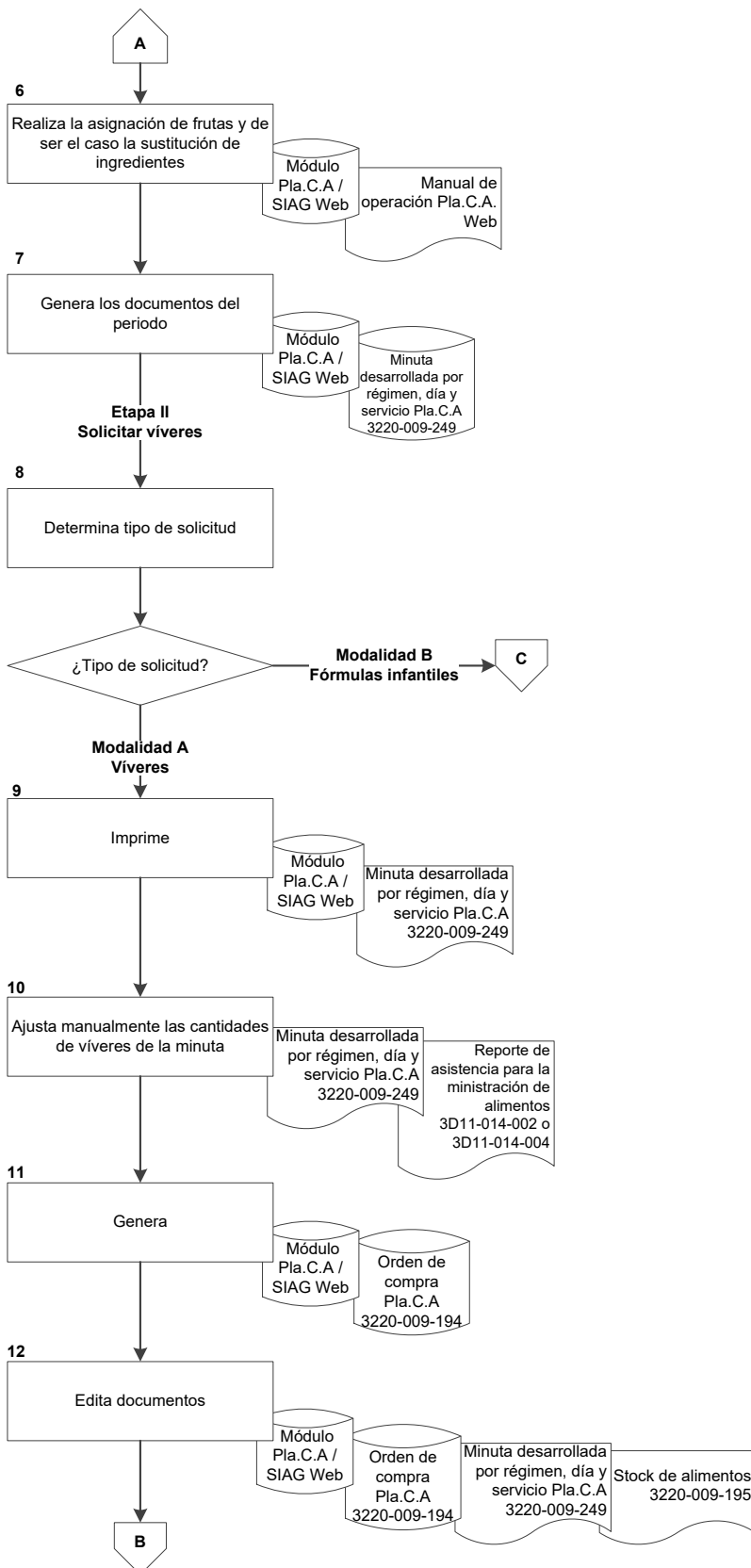


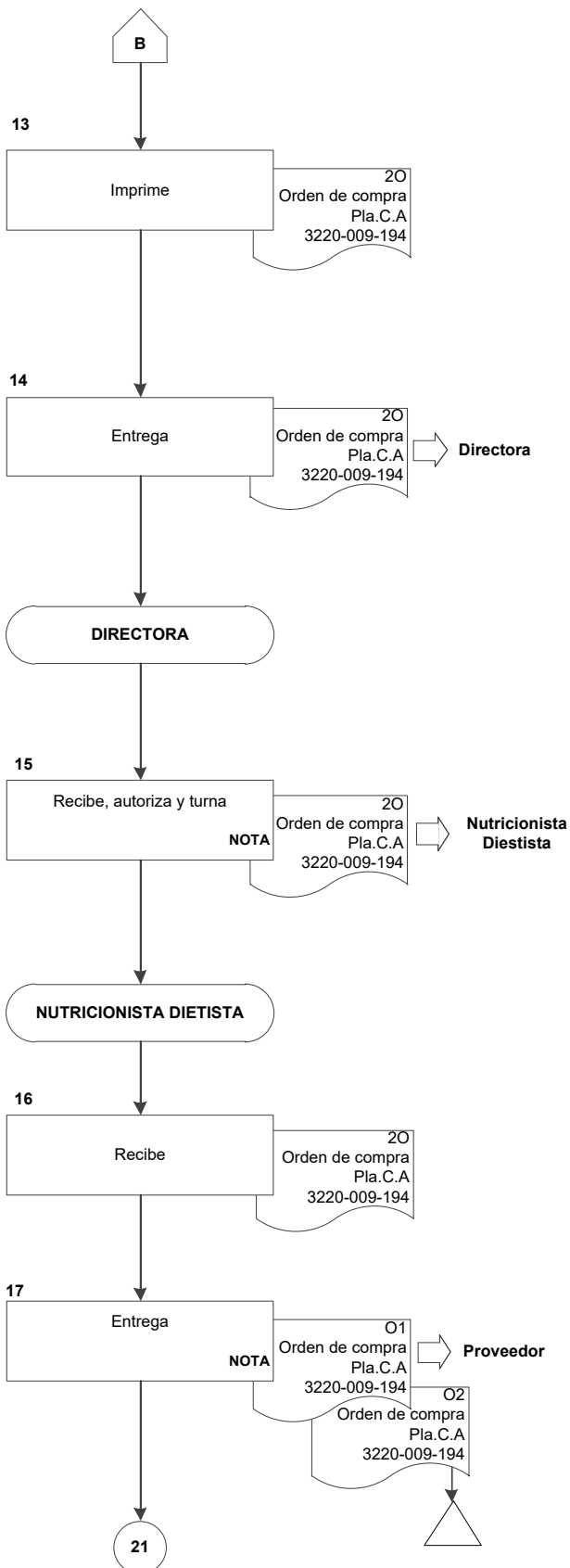
Responsable	Descripción de actividades
Directora	128. Recibe de la Nutricionista dietista el formato “Cuestionario de seguimiento alimentario”, clave 3D12-009-002 (Anexo 5) y lo archiva en el “Expediente de la niña o niño”.
	Sub modalidad C Lactancia Materna
Nutricionista dietista	129. Orienta a la persona usuaria, persona autorizada o madre con hijos menores de 24 meses o más de edad que proporcionan lactancia materna directa o indirecta, conforme a lo establecido en la “Guía técnica de lactancia materna y preparación de fórmulas infantiles”, clave 3D12-006-004 (Anexo 6). 130. Mantiene coordinación con el personal responsable de fomento de la salud y el personal del área de pedagogía para brindar apoyo a la persona usuaria que elija proporcionar la lactancia materna directa o indirecta. 131. Entrega al personal del área de pedagogía que supervisa la ministración de los alimentos y a la persona responsable de fomento de la salud, la “Lista” con los nombres de las o los niños que recibirán lactancia materna directa o indirecta y la actualizará cada que haya un cambio en esta. 132. Informa al personal del área de pedagogía que supervisa la ministración de los alimentos y a la persona responsable de fomento de la salud cuando la persona usuaria solicita cambios para continuar con la lactancia materna, conforme a lo establecido en la “Guía técnica de lactancia materna y preparación de fórmulas infantiles”, clave 3D12-006-004 (Anexo 6). Fin del procedimiento

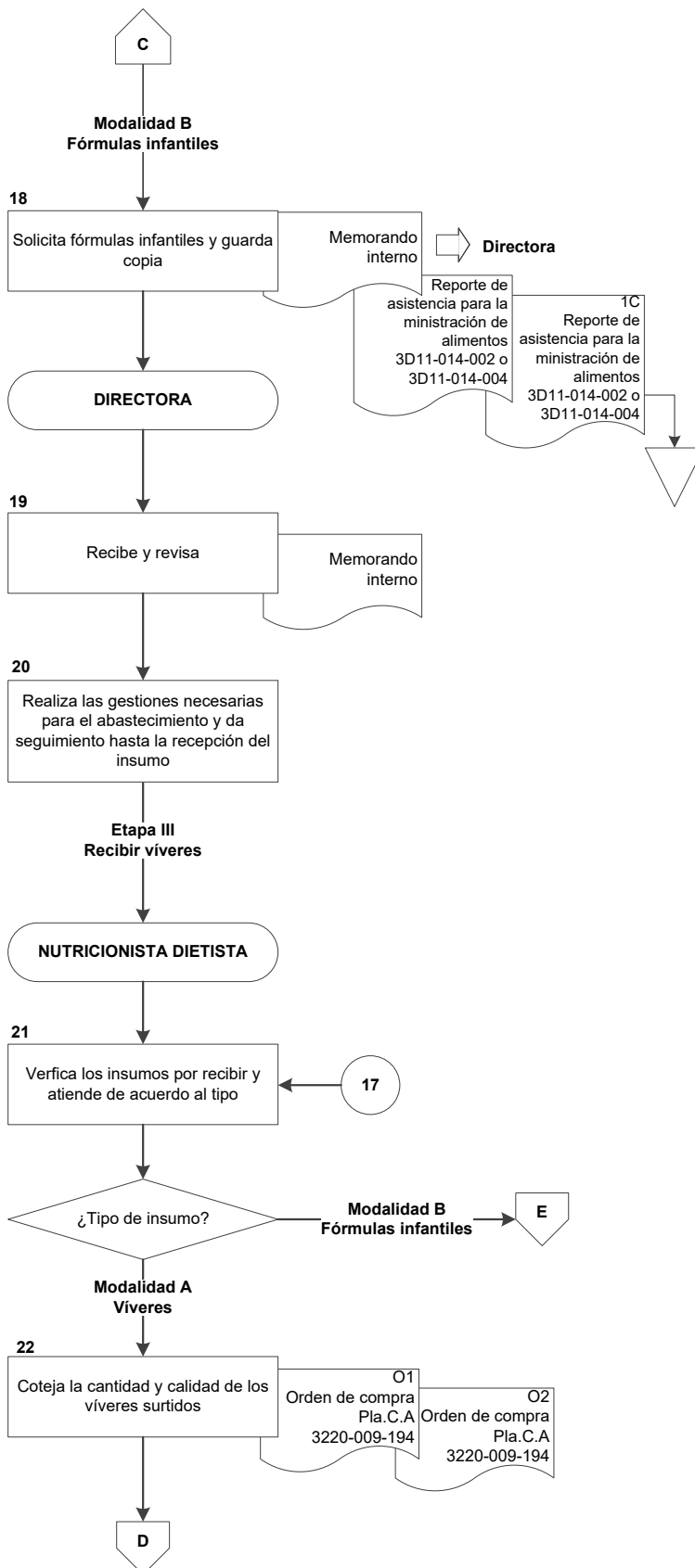


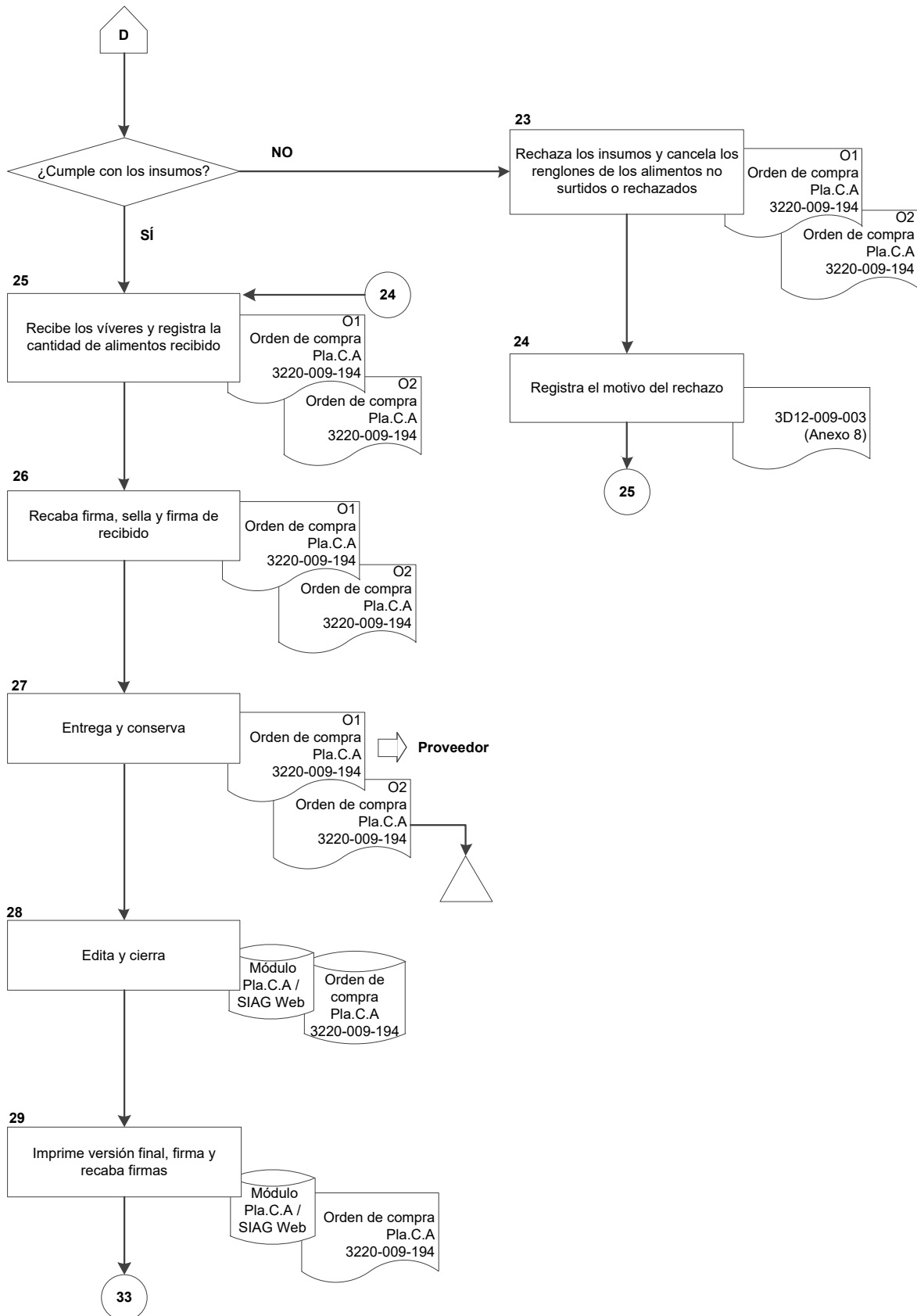
7. Diagrama de flujo

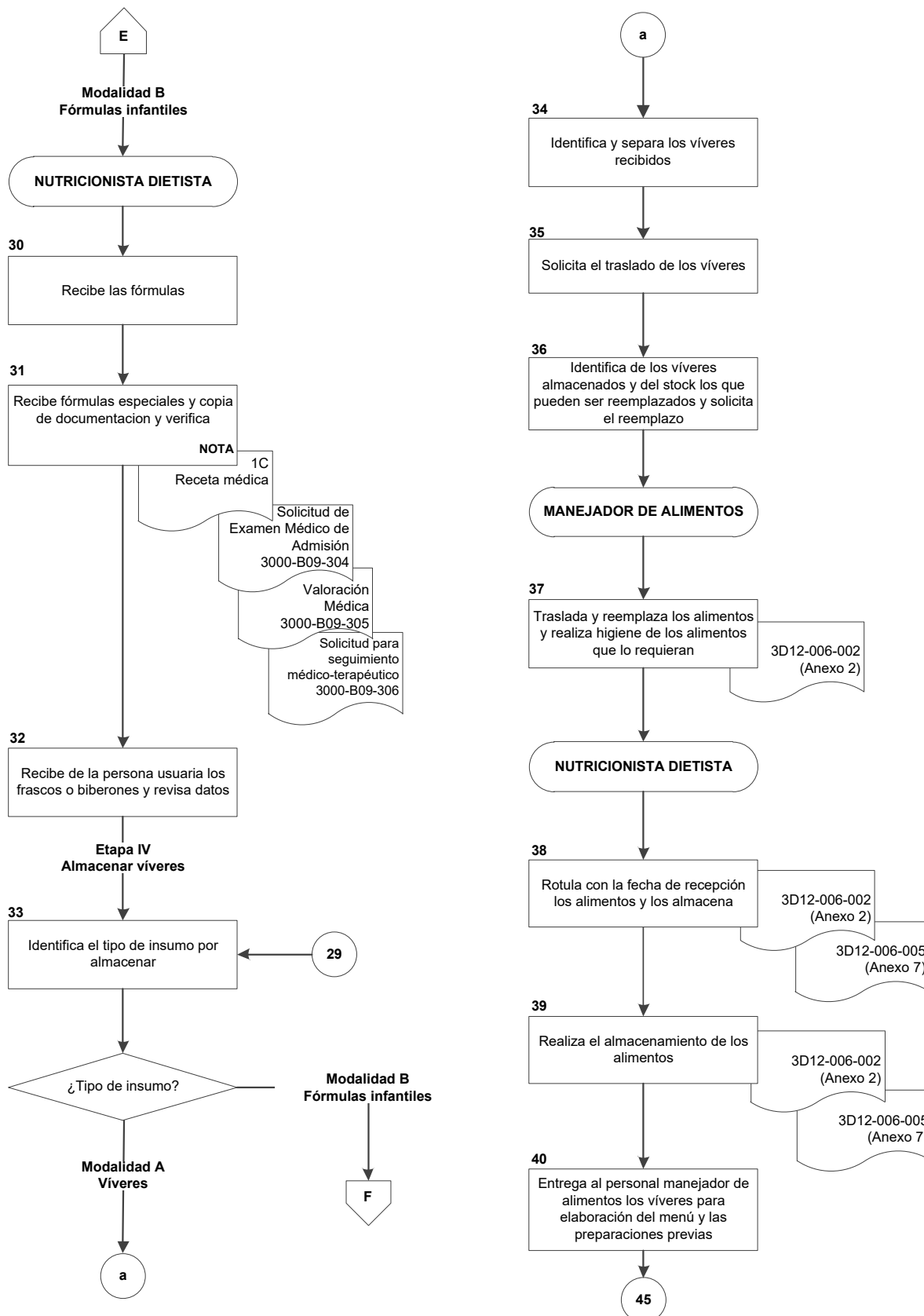




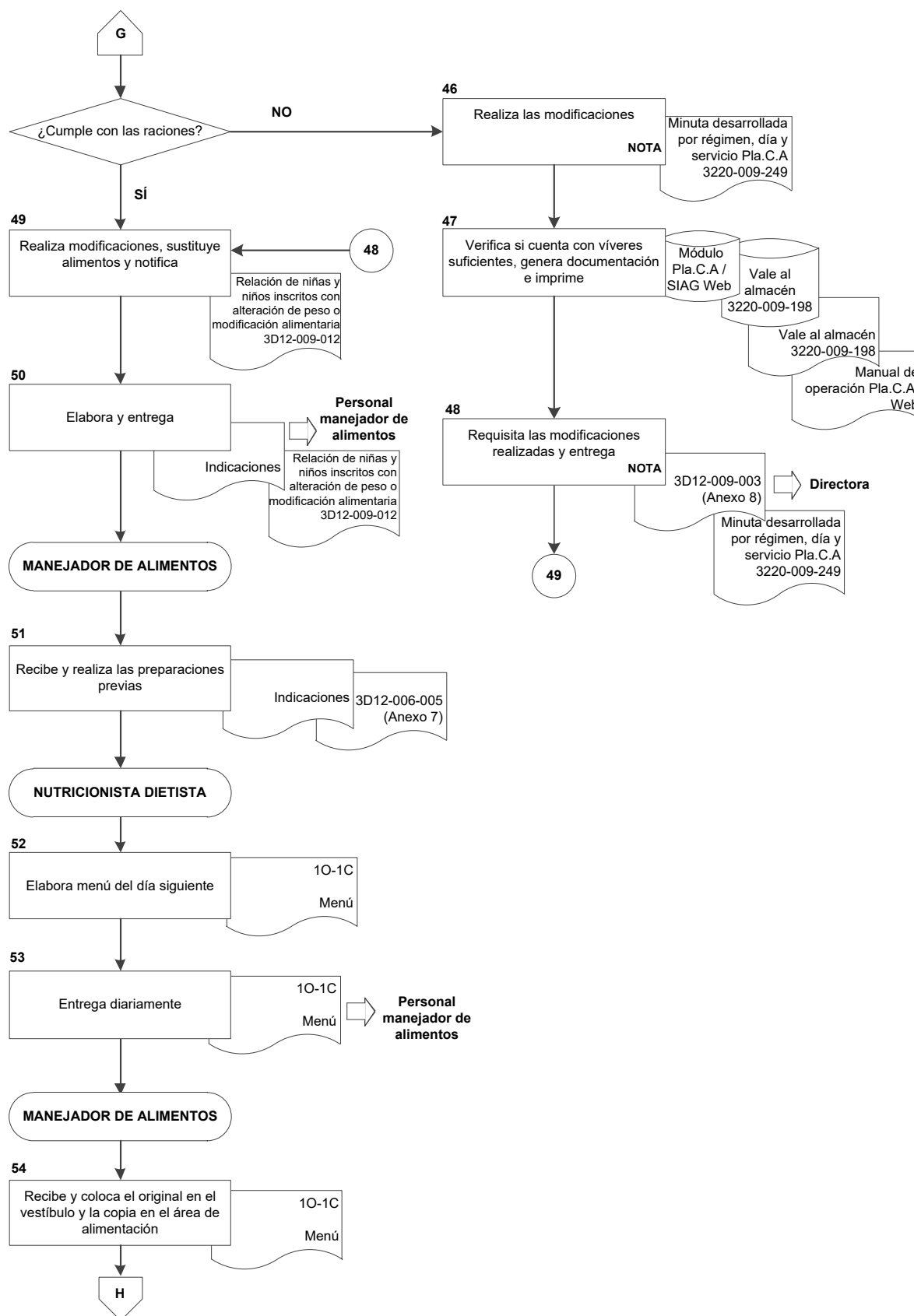


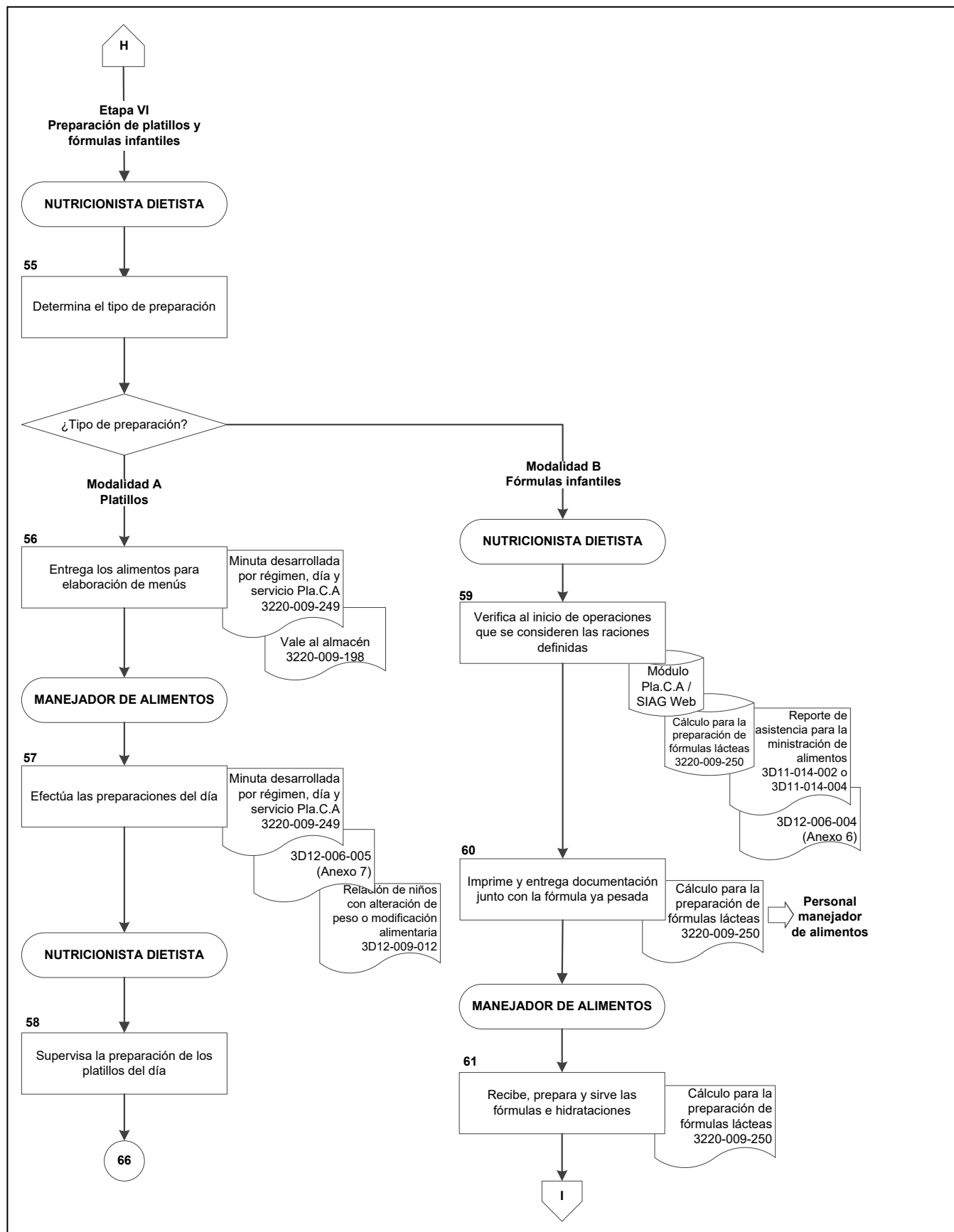


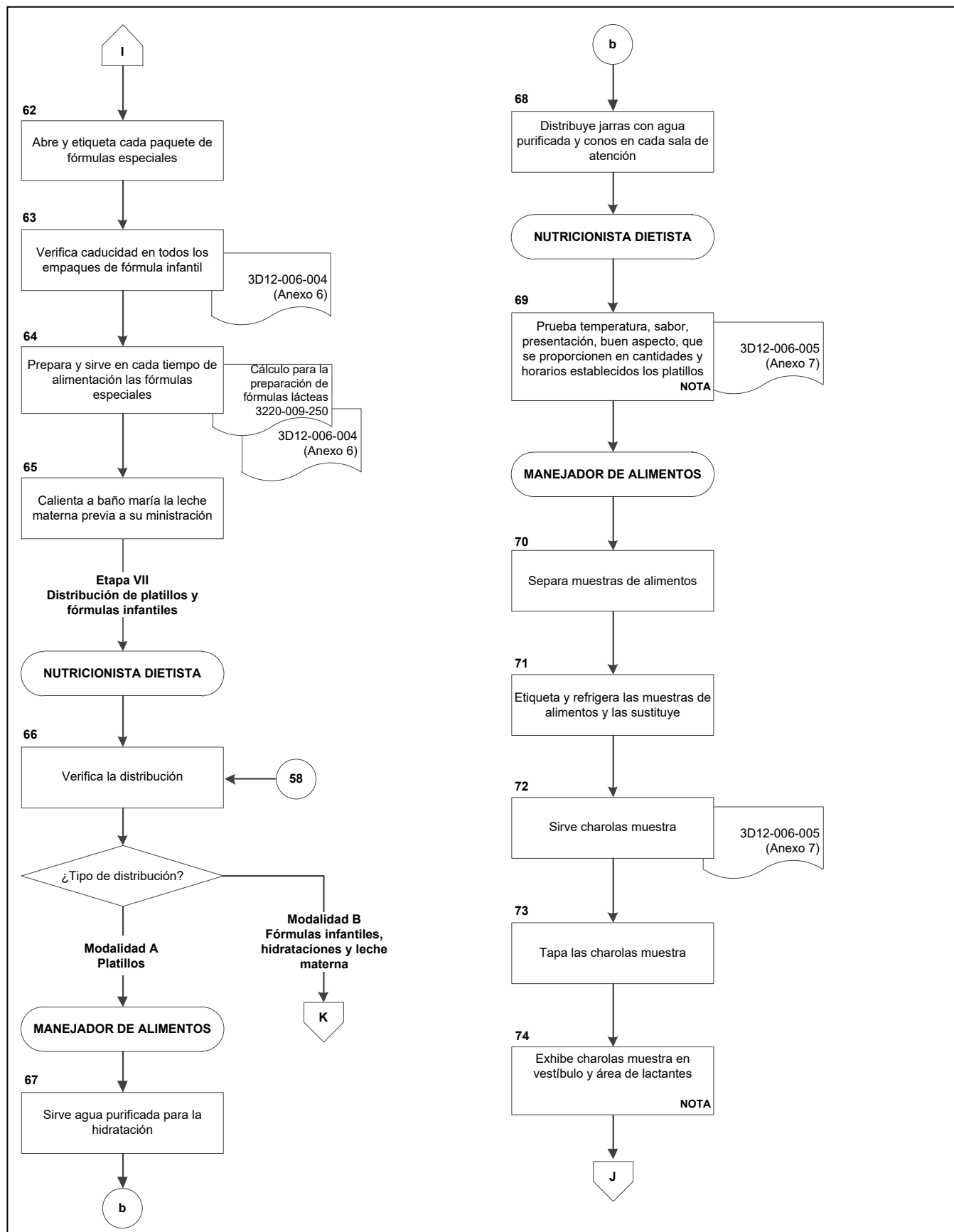


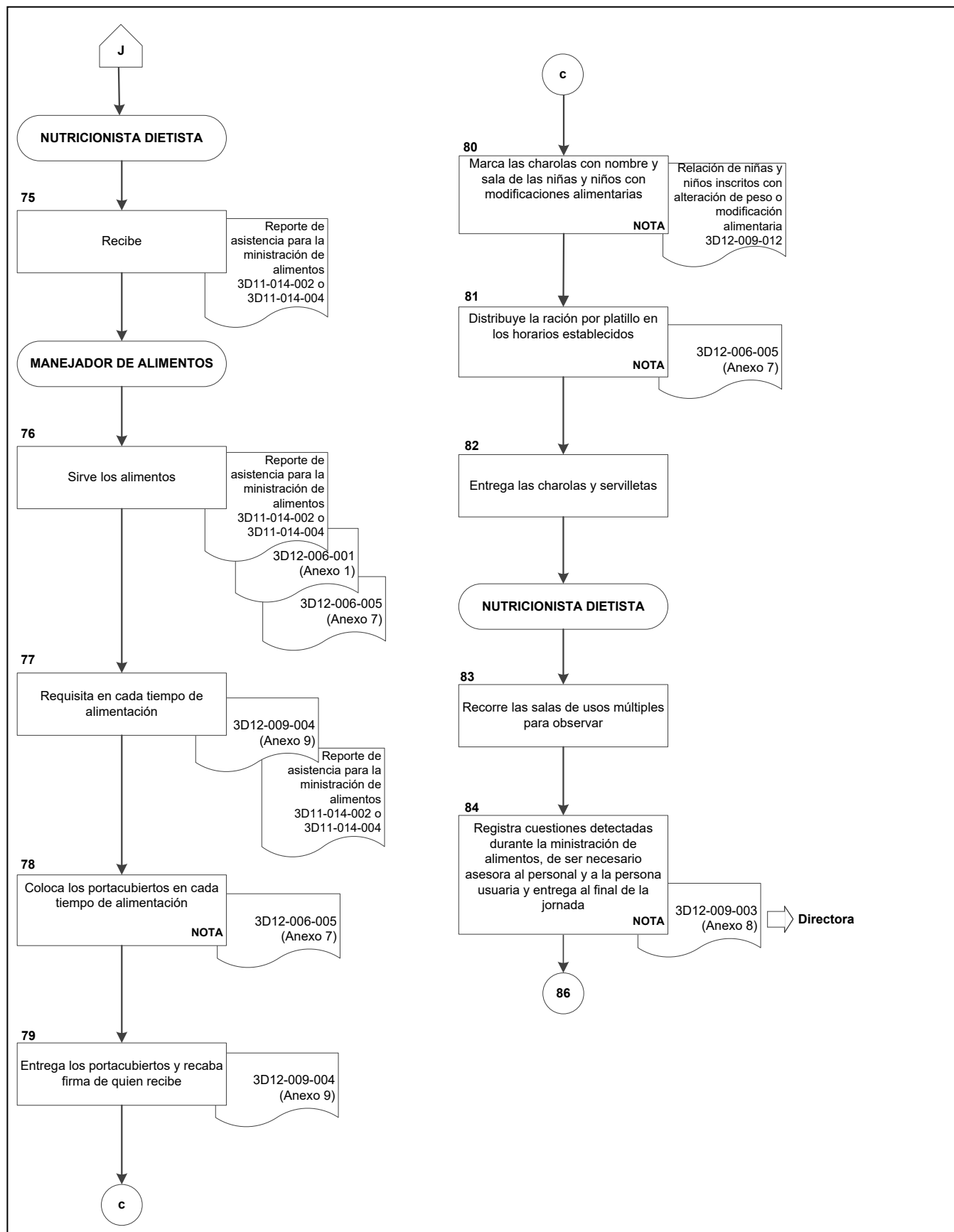


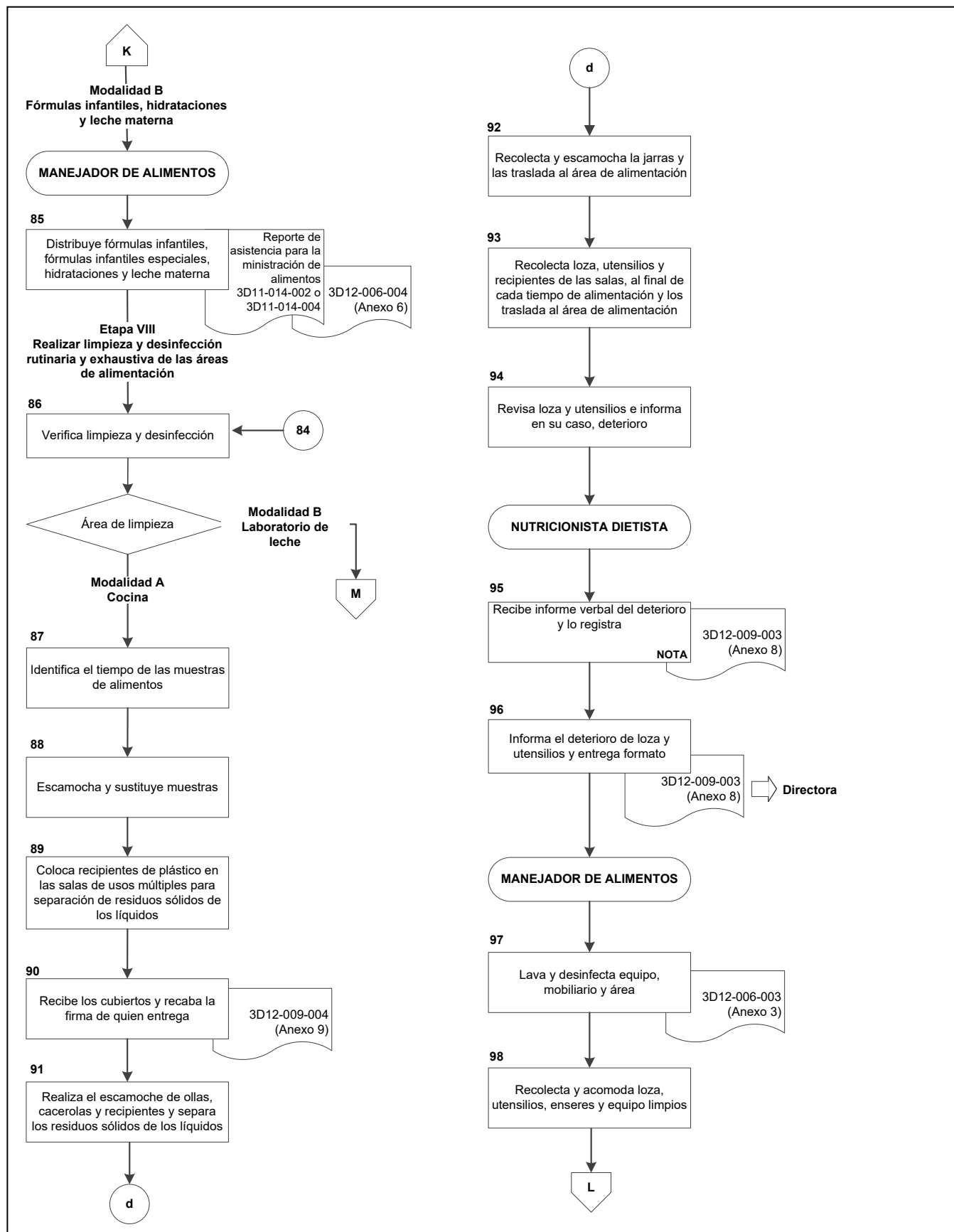


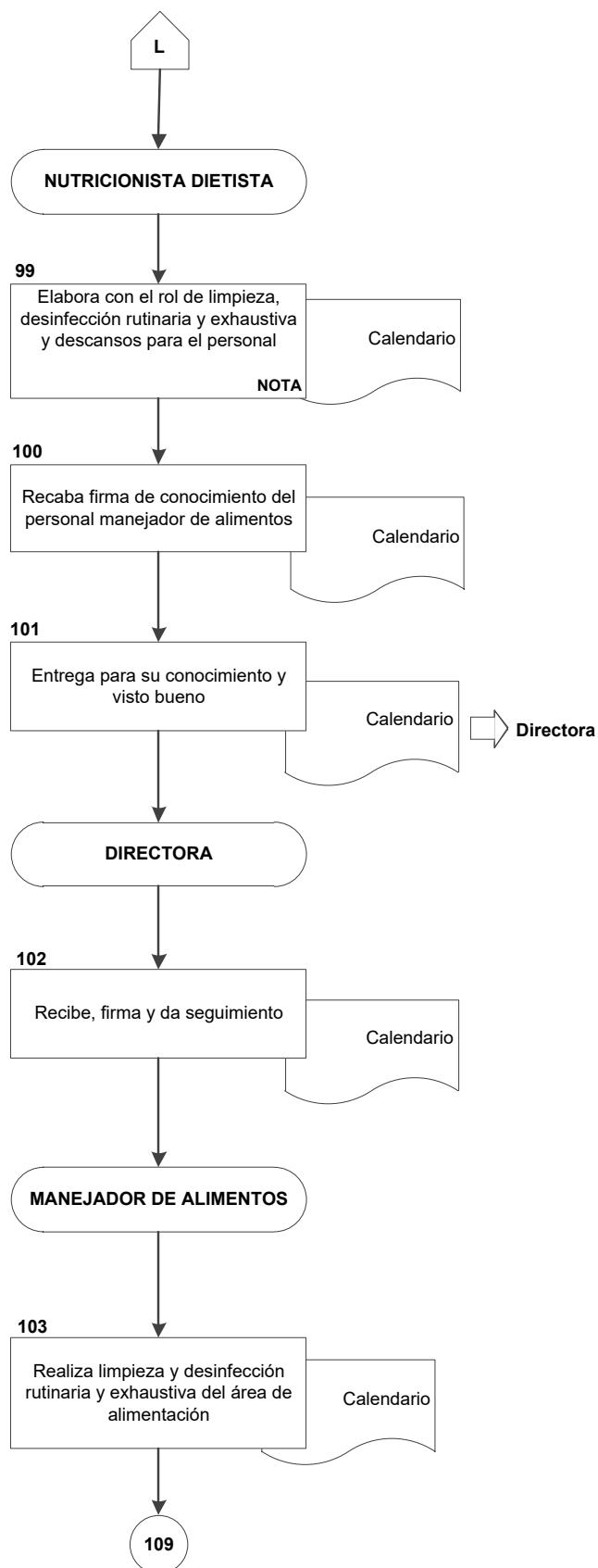


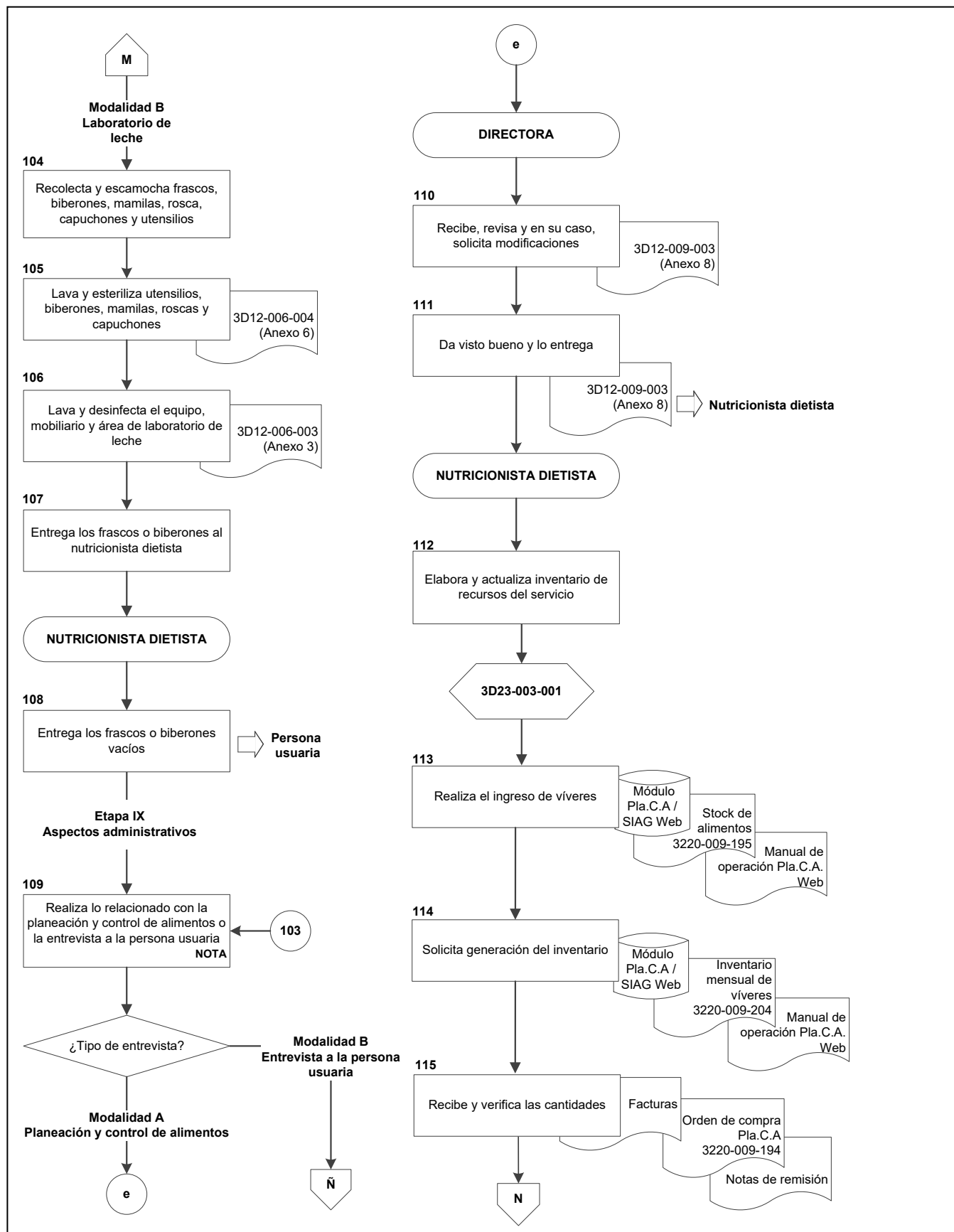


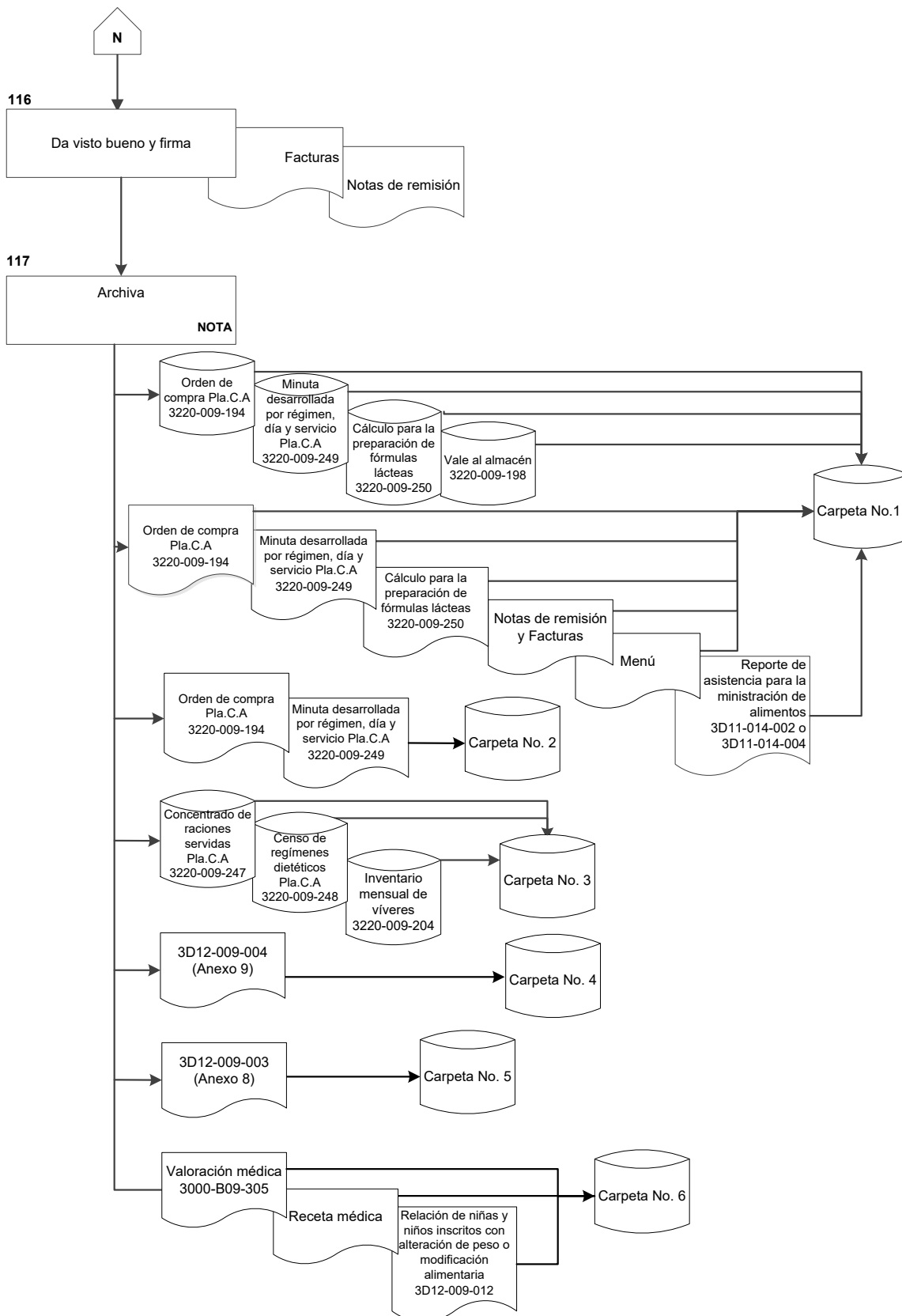


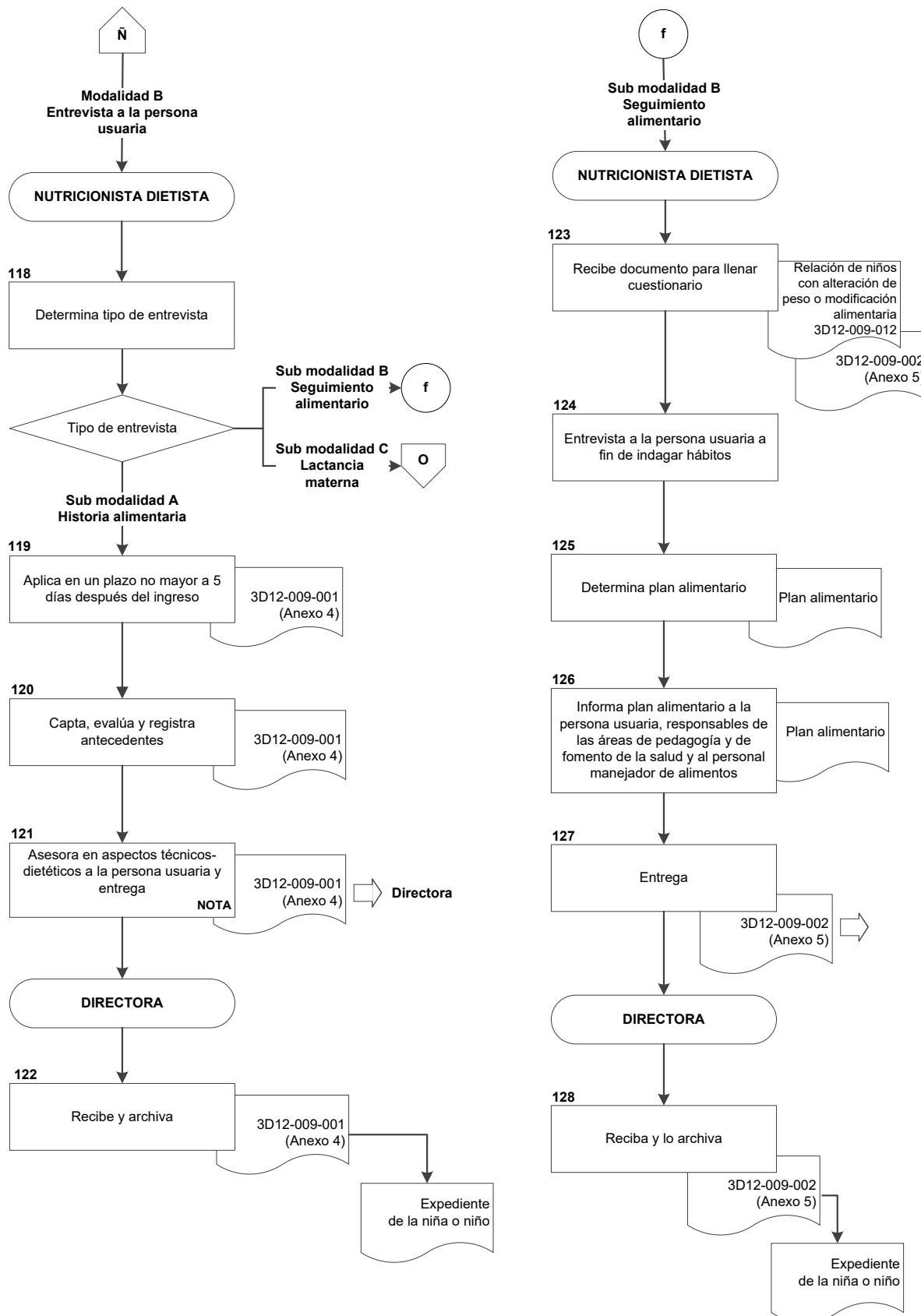


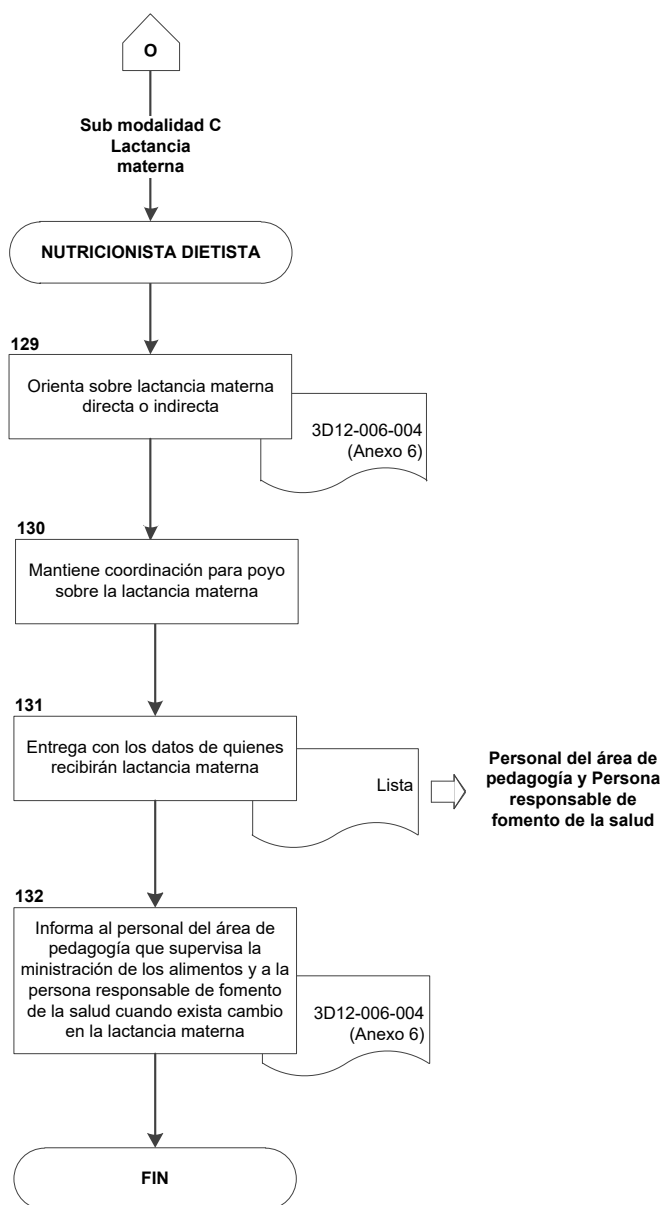














ANEXO 1

Guía técnica de aspectos técnico-dietéticos por régimen de alimentación 3D12-006-001



Aspectos técnico-dietéticos por régimen de alimentación

La alimentación tiene como objetivo cubrir los requerimientos energéticos para un sano crecimiento, respetando el nivel de desarrollo físico, cognitivo y afectivo-social de las niñas y los niños.

El esquema alimentario que se proporciona en el servicio de guardería del IMSS cubre los requerimientos energéticos de la niña o el niño, de acuerdo con su edad.

El Gasto Energético Total (GET) para cada grupo etario se calculó con base en las recomendaciones de energía establecidas por la Organización Mundial de la Salud en 2001 y de peso publicadas en 2006 por la misma instancia, lo que permitió diferenciarlos en forma cualitativa y cuantitativa, en nueve regímenes para las niñas y los niños que se ubican en el rango de edad entre 43 días de nacidos hasta los 72 meses, como a continuación se describe:

TABLA 1. Esquema alimentario

Régimen	Rango de edad	Aspectos relevantes
Lácteo I	43 días a 3 meses 29 días	Alimentación con leche materna y/o lactancia artificial.
Lácteo II	4 a 5 meses 29 días	Alimentación con leche materna y/o lactancia artificial.
Complementario I	6 meses a 6 meses 29 días	Continuación de leche materna y/o lactancia artificial e introducción semanal de alimentos de los siguientes grupos: carnes (pollo y res), cereales, verdura y fruta. Presentación en puré.
Complementario II	7 meses a 7 meses 29 días	Continuación de leche materna y/o lactancia artificial y de los grupos de alimentos introducidos a los seis meses más leguminosas. Presentación en puré.
Complementario III	8 meses a 9 meses 29 días	Continuación de leche materna y/o lactancia artificial y de los alimentos previamente introducidos más huevo. Presentación en puré y picado extrafino.
Transicional I	10 meses a 10 meses 29 días	Continuación de leche materna y/o lactancia artificial y de los grupos de alimentos previamente introducidos. Presentación de los alimentos, iniciar picado extrafino y fino.
Transicional II	11 meses a 11 meses 29 días	
Normal I	12 meses a 35 meses 29 días	La lactancia materna puede extenderse hasta los 2 años o más de vida. Introducción de lácteos, consumo de cereales integrales y alimentos ricos en ácidos grasos esenciales.
Normal II *	36 meses en adelante	

*La diferencia con el régimen Normal I radica en un gasto energético total distinto.



Puntos a considerar para la ministración de lactancia artificial e hidrataciones en la unidad:

- Las edades comprenden hasta el término de los 29 días.
- La lactancia artificial se ministrará en caso de que la niña o el niño no sea amantado por la madre o no reciba lactancia materna indirecta.
- Si la persona usuaria refiere que la niña o el niño consume la leche con cuchara o en vaso, así se deberá proporcionar en el centro de atención.
- De 43 días a 5 meses 29 días se proporcionará alimentación cada 3 horas.
- De los 6 a los 12 meses proporcionar la alimentación cada 4 horas.
- La alimentación deberá contener la cantidad indicada en el Mosaico de menús, según corresponda al rango de edad.
- El sucedáneo de leche humana de término se diluirá al 14.3%.
- La fórmula de continuación se diluirá al 14.3%.
- Se proporcionará la alimentación e hidratación de acuerdo con el cuadro de horarios para la distribución de alimentos contenido en la "Guía técnica para la preparación y distribución de alimentos", clave 3D12-006-005 (Anexo 7).

Régimen Lácteo I y II

La alimentación proporcionada a las niñas y los niños de 43 días a 5 meses 29 días de edad consistirá, exclusivamente, de leche materna (ni siquiera agua) o lactancia artificial solo en caso de que la niña o el niño no sea amantado por la madre o no reciba lactancia materna indirecta. La distribución energética que atiende el esquema alimentario en los CA para niñas y niños de este régimen se describe en la Tabla 2.

Cuando la persona usuaria requiera la inclusión de alimentos sólidos para las niñas y los niños que por edad pertenezcan a este régimen o la modificación en la alimentación, se pedirá a la persona responsable de fomento de la salud, la "Receta Médica" que acompaña a la "Solicitud de examen médico de admisión", clave 3000-B09-304, "Valoración Médica", clave 3000-B09-305 y/o "Solicitud para seguimiento médico-terapéutico", clave 3000-B09-306, en la que el médico tratante determine la procedencia de dicha petición.

TABLA 2. Distribución por tiempo de alimentación del gasto energético total

Régimen	Edad en meses	Gasto energético total*	Tipo de alimentos	Distribución por tiempo de alimentación				
				Toma 1*	Toma 2*	Toma 3*	Toma 4*	Toma 5*
Lácteo I	43 días a 3 meses 29 días	484	Lactancia artificial	18%	23%	23%	18%	18%
				88	110	110	88	88
Lácteo II	4 a 5 meses 29 días	568	Lactancia artificial	20%	20%	20%	20%	20%
				113	113	113	113	113

*Unidad de medición: Calorías.



Regímenes Complementarios I, II y III (Alimentación complementaria)

En esa etapa las niñas y los niños inician con la introducción gradual de otros alimentos no lácteos, no para destetar, sino para satisfacer los requerimientos nutrimentales, promover formas de alimentación correctas y favorecer su crecimiento y desarrollo. Abarca de los 6 a los 9 meses con 29 días, se divide en tres regímenes correspondiendo al régimen Complementario I de los 6 meses a 6 meses 29 días, Complementario II de 7 meses a 7 meses 29 días y Complementario III de 8 a 9 meses 29 días.

Las necesidades energéticas son diferentes para cada uno de estos regímenes y en el CA se otorgan atendiendo lo descrito en la Tabla 3, asimismo el tipo y variedad de alimentos se modifican de acuerdo con la edad como se describe en la Tabla 4.

Recomendaciones para la alimentación de niñas y niños de los regímenes complementarios:

- Proporcionar los alimentos sólidos en plato o charola de melamina o policarbonato con dos o cuatro divisiones con cuchara soda de mango largo.
- Proporcionar la leche materna con cuchara o en vaso si la persona usuaria refiere que la niña o el niño así la consume.
- Ministran lactancia artificial en caso de que la niña o el niño no sea amantado por la madre o no reciba lactancia materna indirecta.
- Iniciar con un alimento para observar su tolerancia durante 5 días seguidos y continuar con otro diferente de acuerdo con el orden que corresponda en el mosaico de menús.
- Cuando una niña o un niño cumpla entre semana la edad para pasar al régimen siguiente se hará el cambio de régimen hasta el siguiente lunes, conforme a la rotación de menús que aplique.
- Utilizar sólo alimentos naturales y frescos, que se encuentren considerados en el mosaico de menús del régimen correspondiente.
- La presentación de los alimentos debe respetar las etapas de desarrollo de las niñas y los niños, iniciando con puré.
- Alimentar despacio y pacientemente; enseñar a las niñas y los niños nuevos alimentos y hábitos alimentarios, animarlos a comer, sin forzar.
- Permitir que las niñas y los niños manipulen y experimenten con los alimentos.
- No adicionar condimentos: sal, azúcar, miel, jarabe, saborizantes y especias

TABLA 3. Distribución por tiempo de alimentación del gasto energético total

Régimen	Edad en meses	Gasto energético total*	Tipo de alimentos	Distribución de calorías por tipo de alimentos*	Distribución de calorías por tiempo de alimentación			
					Toma 1/ Desayuno*	Toma 2/ Comida*	Toma 3/ Merienda*	Toma 4*
Complementario I	6 meses a 6 meses 29 días	597	Alimentación Complementaria	74	30%	70%	N/A	N/A
					22	52		
			Lactancia artificial	524	25%	25%	25%	25%
					131	131	131	131
Complementario		628		103	20%	40%	40%	N/A

Clave: 3D12-006-001



Régimen	Edad en meses	Gasto energético total*	Tipo de alimentos	Distribución de calorías por tipo de alimentos*	Distribución de calorías por tiempo de alimentación			
					Toma 1/ Desayuno*	Toma 2/ Comida*	Toma 3/ Merienda*	Toma 4*
II	7 meses a 7 meses 29 días		Alimentación Complementaria	524	21	41	41	
			Lactancia artificial		25%	25%	25%	25%
					131	131	131	131
Complementario III	8 meses a 9 meses 29 días	664	Alimentación Complementaria	228	30%	40%	30%	N/A
					68	91	68	
			Lactancia artificial	436	25%	25%	25%	25%
					109	109	109	109

* Unidad de medición: Calorías
(N/A): No aplica

TABLA 4. Tipo de alimentos y recomendaciones

Complementario I 6 meses a 6 meses 29 días	
Tipo de alimentos	Recomendaciones
• Carnes • Cereales • Frutas • Verduras	• Continuar con la lactancia materna o lactancia artificial. • Presentación puré. • Utilizar frutas y verduras de temporada. • Iniciar con carnes magras, NO utilizar embutidos de ningún tipo. • Utilizar cereales naturales. • Hidratación con agua simple 1 a 2 veces al día o las necesarias si el clima lo amerita.
Complementario II 7 meses a 7 meses 29 días	
Tipo de alimentos	Recomendaciones
• Los previamente introducidos más leguminosas	• Continuar con la lactancia materna o lactancia artificial. • Presentación puré. • Aumentar paulatinamente la cantidad y variedad. • Alimentos de temporada. • Hidratación con agua simple 1 a 2 veces al día. • Puré de leguminosas cocidas, molidas y coladas.
Complementario III 8 a 9 meses 29 días	
Tipo de alimentos	Recomendaciones
• Los previamente introducidos más huevo	• Continuar con la lactancia materna o lactancia artificial. • Presentación puré y sopas caldosas. • Aumentar paulatinamente la cantidad, variedad, en los tres tiempos de alimentación. • Alimentos de temporada. • Hidratación con agua simple 1 a 2 veces al día. • Asesorar a la persona usuaria para que en casa proporcionen pescado fresco en diferentes preparaciones.

Régimen Transicional I y II (Alimentación complementaria)

Clave: 3D12-006-001



El régimen transicional abarca de los 10 a los 11 meses con 29 días, en el que se recomienda aumentar gradualmente la presentación de los alimentos, dar variedad a los platillos para fomentar su aceptación, favorecer el desarrollo y la paulatina integración de la niña o el niño a la dieta familiar.

Recomendaciones para proporcionar la alimentación de las niñas y los niños del régimen transicional:

- Proporcionar los líquidos en taza o vaso entrenador y los sólidos en charola de cuatro divisiones, la sopa caldosa en tazón y usar cuchara soda de mango largo.
- Ministrar lactancia artificial en caso de que la niña o el niño no sea amantado por la madre o no reciba lactancia materna indirecta.
- Utilizar alimentos naturales, de temporada, frescos, de consumo habitual en la comunidad que se encuentren considerados en el mosaico de menús del régimen correspondiente.
- Cuando una niña o un niño cumpla entre semana la edad para pasar al régimen siguiente se hará el cambio de régimen hasta el siguiente lunes, conforme a la rotación de menús que aplique.
- Alimentar despacio y pacientemente. Enseñar a las niñas y los niños nuevos alimentos y hábitos alimentarios, animarlos a comer, sin forzar.
- Permitir que las niñas y los niños manipulen y experimenten con los alimentos.
- La consistencia y presentación de los alimentos debe respetar las etapas de desarrollo de las niñas y los niños, continuar con puré, alimentos suaves en picado extrafino y, posteriormente, picado fino.

TABLA 5. Distribución por tiempo de alimentación del gasto energético total

Régimen	Edad en meses	Gasto energético total*	Tipo de alimentos	Distribución de calorías por tipo de alimentos*	Distribución de calorías por tiempo de alimentación		
					Toma 1/ Desayuno*	Toma 2/ Comida*	Toma 3 Merienda*
Transicional I y II	10 meses a 11 meses 29 días	704	Alimentación Complementaria	443	30%	40%	30%
					125	193	125
			Lactancia artificial	261	30%	40%	30%
					92	92	92

*Unidad de medición: Calorías

TABLA 6. Tipo de alimentos y recomendaciones

Transicional I y II 10 meses a 11 Meses 29 días	
Tipo de alimentos	Observaciones
• Cereales. • Verduras. • Frutas.	• Continuar con la lactancia materna o lactancia artificial. • Presentación picado extrafino y picado fino. • Aumentar paulatinamente la variedad de frutas, verduras, cereales y leguminosas.

Clave: 3D12-006-001



Transicional I y II
10 meses a 11 Meses 29 días

Tipo de alimentos	Observaciones
• Carne magra de res, de puerco o pollo. • Leguminosas. • Huevo completo.	• Procurar la combinación para aumentar su sinergismo nutricional. • Ofrecer las leguminosas molidas y coladas. • Hidratación con agua simple en taza entrenadora 1 a 2 veces al día. • Para masticar 1 pieza pequeña de tortilla, pan bolillo integral u otro alimento. • Se proporcionan alimentos en desayuno, comida, merienda. • Asesorar a la persona usuaria para que en casa proporcionen pescado fresco en diferentes preparaciones.

Régimen Normal I y II

Este régimen inicia a los doce meses de edad; en esta etapa el requerimiento nutrimental de las niñas y los niños aumenta y debe ser obtenido en su totalidad de alimentos sólidos. De ahí que se considere que las niñas y los niños están listos para incorporarse a la dieta familiar.

Recomendaciones para proporcionar la alimentación a las niñas y los niños de 12 meses en adelante:

- Proporcionar a las niñas y los niños de 12 a 18 meses 29 días los líquidos en vaso o taza entrenadora y los sólidos en charola de cuatro divisiones; para las niñas y los niños de 19 meses de edad en adelante, líquidos en vaso o taza infantil, los sólidos en charola de cinco o seis divisiones y para ambos cuchara cafetera y tazón para sopa caldosa.
- Para el tiempo de alimentación colación matutina se deberá considerar lo siguiente:
 - Niñas y niños de 2 a 3 años: Se deberá ofrecer el tazón ya servido, cuchara y servilleta para que sea el infante quien lo tome. Terminando de consumirlos debe regresarlos a la charola para ser retirados.
 - Niñas y niños de 3 a 4 años en adelante: Se deberá permitir que el infante tome el tazón, cuchara y servilleta; y después se sirva sus alimentos. Terminando de consumirlos debe regresarlos a la charola para ser retirados.
- Utilizar alimentos naturales, de temporada, frescos, de consumo habitual en la comunidad que se encuentren considerados en el mosaico de menús del régimen correspondiente.
- Permitir que las niñas y los niños manipulen y experimenten con los alimentos.
- Los alimentos que componen su dieta deben ser variados y adecuados.
- La consistencia y presentación de los alimentos debe respetar las etapas de desarrollo de la niña o el niño, continuando con picado fino y alimentos en trozos pequeños.
- Cada tiempo de alimentación es una oportunidad para enseñar a las niñas y los niños nuevos alimentos y hábitos alimentarios, animarlos a comer, sin forzar.

TABLA 7. Distribución por tiempo de alimentación del gasto energético total



Régimen	Edad en meses	Gasto energético total*	Distribución de calorías por tiempo de alimentación		
			Desayuno*	Comida*	Merienda*
Normal I	12 a 35 meses 29 días	872	30%	40%	30%
			262	349	262
Normal II	36 a 72 meses	1229	30%	40%	30%
			369	492	369

*Unidad de medición: Calorías

TABLA 8. Tipo de alimentos y recomendaciones

Normal I y II 12 meses en adelante	
Tipo de alimentos	Recomendaciones
• Leche entera ultrapasteurizada • Derivados lácteos • Frutas • Verduras • Cereales • Leguminosas • Alimentos de origen animal • Atún • Huevo completo	• Continuar con lactancia materna directa o indirecta hasta los 24 meses de edad o más. • Integrar a la alimentación familiar. • Aumentar la variedad de frutas, verduras, cereales y leguminosas. • Procurar la combinación para aumentar el sinergismo nutricional. • Ofrecer paulatinamente diferente picado en los alimentos hasta que la niña o el niño acepte trocitos pequeños (aprox. de 1X1 cm.). • Ofrecer hidratación con agua simple a libre demanda. • De los 25 meses en adelante se puede proporcionar con cáscara, la fruta que se oxida al medio ambiente. • Asesorar a la persona usuaria para que en casa proporcionen pescado fresco en diferentes preparaciones.

Aspectos técnico-dietéticos para la niña o el niño con discapacidad

Se pueden presentar casos particulares debido a la naturaleza de la discapacidad o a padecimientos asociados. Asimismo, deberá considerarse el estado nutricional, aspectos como la coordinación de movimiento de manos y brazos, de succión, masticación, deglución o respiratorios.

Estos datos deberán plasmarse en el “Cuestionario de historia alimentaria”, clave 3D12-009-001 (Anexo 4), para dar seguimiento a las circunstancias que pueden impactar en la alimentación de la niña o el niño con discapacidad en el servicio de guardería proporcionado en los CA.

Para una modificación en la alimentación será necesario verificar la prescripción del personal médico tratante y especialistas que atienden a la niña o el niño con discapacidad que requiere apoyo terapéutico parcial. Es importante contar con información sobre la atención específica de la niña o el niño y lo detectado durante la ministración de alimentos en el recorrido por las salas de usos múltiples.

Recomendaciones para realizar la modificación en la alimentación:

Clave: 3D12-006-001



- La presentación de los alimentos (puré, picado extrafino, picado fino y picado) será de acuerdo con lo establecido para cada régimen de alimentación.
- La presentación correspondiente al régimen podrá modificarse a puré, picado extrafino, picado fino, picado o trozos pequeños.
- En casos particulares se pueden emplear ayudas técnicas.
- En caso de dificultades severas para masticar o deglutir se le podrán proporcionar los alimentos en forma semisólida (papilla) o semilíquida (licuado).
- Cuando se detecten niñas o niños que requieran una presentación de los alimentos diferente a la que corresponde a su régimen, será el personal Nutricionista dietista y personal del servicio de pedagogía, quienes determinarán la modificación, considerando las indicaciones del médico tratante.
- La modificación de los alimentos deberá conservar sus características organolépticas (olor, sabor, aspecto) y ser favorable al desarrollo de la niña o el niño.
- Para los casos en los que se requiere sustituir alimentos se deberán utilizar los listados de Alimentos equivalentes.
- Al modificar la presentación de platillos, se deberán sustituir las preparaciones a base de tortilla por otro alimento del grupo de los cereales y, para las preparaciones secas, agregar caldillo.
- Respetar el ritmo de alimentación y las características del desarrollo de las niñas y los niños.
- Los alimentos en forma de papillas o licuados corresponderán al mismo número de platillos reflejados en el Mosaico de menús del régimen correspondiente.
- Se separarán muestras de las papillas o licuados del día por tiempo de alimentación. Asimismo, se expondrán en la charola muestra en el vestíbulo.
- El personal de pedagogía indicará la presentación de los alimentos en el reporte de asistencia grupal.

Mosaicos de menús por Régimen alimentario

Lácteo I y II

Lácteo I				
43 días a 3 meses 29 días				
Toma 1	Toma 2	Toma 3	Toma 4	Toma 5
Sucedáneo de leche	Sucedáneo de leche	Sucedáneo de leche	Sucedáneo de leche	Sucedáneo de leche
120 ml	150 ml	150 ml	120 ml	120 ml

Lácteo II				
4 meses a 5 meses 29 días				
Toma 1	Toma 2	Toma 3	Toma 4	Toma 5
Sucedáneo de leche	Sucedáneo de leche	Sucedáneo de leche	Sucedáneo de leche	Sucedáneo de leche
150 ml	150 ml	150 ml	150 ml	150 ml

Clave: 3D12-006-001



Régimen Complementario I

Semanas	Complementario I					
	6 meses a 6 meses 29 días					
	Desayuno / Toma 1		Comida / Toma 2		Toma 3	Toma 4
	Fórmula de continuación	Alimentación complementaria	Fórmula de continuación	Alimentación complementaria	Fórmula de continuación	Fórmula de continuación
1	180 ml	Puré de zanahoria	150 ml	Puré de zanahoria Puré de pollo	180 ml	180 ml
2	180 ml	Puré de guayaba	150 ml	Puré de guayaba Puré de avena	180 ml	180 ml
3	180 ml	Puré de chayote	150 ml	Puré de chayote Puré de res	180 ml	180 ml
4	180 ml	Puré de chícharo	150 ml	Puré de chícharo Puré de arroz	180 ml	180 ml
5	180 ml	Puré de papa	150 ml	Puré de papa Puré de pollo	180 ml	180 ml
6	180 ml	Puré de calabaza	150 ml	Puré de calabaza Puré de res	180 ml	180 ml
7	180 ml	Puré de pera	150 ml	Puré de pera Puré de pollo	180 ml	180 ml
8	180 ml	Puré de zanahoria	150 ml	Puré de zanahoria Puré de res	180 ml	180 ml

Régimen Complementario II

Días	Complementario II						
	7 meses a 7 meses 29 días						
	Desayuno / Toma 1		Comida / Toma 2		Merienda / Toma 3		Toma 4
	Fórmula de continuación	Alimentación complementaria	Fórmula de continuación	Alimentación complementaria	Fórmula de continuación	Alimentación complementaria	Fórmula de continuación
1	180 ml	Puré de guayaba	150 ml	Puré de pollo Puré de avena	150 ml	Puré de pollo Puré de avena	180 ml
2	180 ml	Puré de plátano	150 ml	Puré de arroz Puré de lenteja	150 ml	Puré de arroz Puré de lenteja	180 ml
3	180 ml	Puré de papaya	150 ml	Puré de chayote Puré de res	150 ml	Puré de chayote Puré de res	180 ml
4	180 ml	Puré de manzana	150 ml	Puré de zanahoria Puré de pollo	150 ml	Puré de zanahoria Puré de pollo	180 ml
5	180 ml	Puré de pera	150 ml	Puré de frijól Puré de papa	150 ml	Puré de frijól Puré de papa	180 ml

Clave: 3D12-006-001



Régimen Complementario III

Días	Complementario III						
	8 meses a 9 meses 29 días						
	Desayuno / Toma 1		Comida / Toma 2		Merienda / Toma 3		Toma 4
	Fórmula de continuación	Alimentación complementaria	Fórmula de continuación	Alimentación complementaria	Fórmula de continuación	Alimentación complementaria	Fórmula de continuación
1	150 ml	Puré de guayaba Puré de avena	150 ml	Puré de pollo Puré de avena Puré de calabaza	150 ml	Puré de pollo Puré de avena	150 ml
2	150 ml	Puré de plátano Puré de papa	150 ml	Puré de arroz Huevo revuelto Puré de chayote	150 ml	Puré de arroz Puré de lenteja	150 ml
3	150 ml	Puré de papaya Puré de avena	150 ml	Puré de chayote Puré de res Puré de avena	150 ml	Puré de chayote Puré de res	150 ml
4	150 ml	Puré de manzana Puré de camote	150 ml	Puré de zanahoria Puré de pollo Puré de camote	150 ml	Puré de zanahoria Puré de pollo	150 ml
5	150 ml	Puré de pera Puré de chícharo	150 ml	Puré de frijól Puré de papa Puré de pollo	150 ml	Puré de frijól Puré de papa	150 ml



Régimen Transicional I y II

Número de menú	Transicional I y II					
	10 meses a 11 meses con 29 días					
	Desayuno		Comida		Merienda	
	Fórmula de continuación	Alimentación complementaria	Fórmula de continuación	Alimentación complementaria	Fórmula de continuación	Alimentación complementaria
1	120 ml	Huevo revuelto con zanahoria Fruta de temporada	120 ml	Sopa de letras con zanahoria Pollo en salsa verde Fruta de temporada	120 ml	Puré de pollo con zanahoria y chayote Puré de arroz Fruta de temporada
2	120 ml	Puré de pollo y zanahoria Puré de avena y guayaba Fruta de temporada	120 ml	Picadillo de res Arroz blanco Fruta de temporada	120 ml	Puré de chícharo y pollo Puré de camote Fruta de temporada
3	120 ml	Puré de pollo con chayote Puré de arroz Fruta de temporada	120 ml	Picadillo de pollo Sopa de fideo Fruta de temporada	120 ml	Caldo de res Puré de trigo con plátano Fruta de temporada
4	120 ml	Huevo revuelto con frijoles Fruta de temporada	120 ml	Arroz a la mexicana Lomo con verduras Fruta de temporada	120 ml	Puré de res con arroz y zanahoria Fruta de temporada
5	120 ml	Puré de res con chícharo Fruta de temporada	120 ml	Caldo tlalpeño Ensalada primavera Fruta de temporada	120 ml	Puré de papa Puré de pollo con acelga Fruta de temporada
6	120 ml	Puré de avena y guayaba Picadito de res Fruta de temporada	120 ml	Pollo en salsa verde Arroz a la mexicana Fruta de temporada	120 ml	Res con champiñones Fruta de temporada
7	120 ml	Puré de pollo y vegetales Fruta de temporada	120 ml	Cocido de res Puré de espinaca Tortilla de maíz Fruta de temporada	120 ml	Puré de lomo con vegetales Puré de arroz Fruta de temporada
8	120 ml	Puré de pollo con verduras Fruta de temporada	120 ml	Sopa de fideo Lomo guisado en salsa roja Fruta de temporada	120 ml	Puré de res con chícharo Fruta de temporada
9	120 ml	Huevo con verduras Fruta de temporada	120 ml	Pechuga de pollo en salsa verde Arroz a la mexicana Fruta de temporada	120 ml	Puré de pollo y vegetales Fruta de temporada
10	120 ml	Puré de frijol Fruta de temporada	120 ml	Sopa de fideo Asado de res Fruta de temporada	120 ml	Puré de pollo y espinaca Pan bolillo integral Fruta de temporada

Clave: 3D12-006-001



Régimen Transicional I y II

Número de menú	Transicional I y II					
	10 meses a 11 meses con 29 días					
	Desayuno		Comida		Merienda	
	Fórmula de continuación	Alimentación complementaria	Fórmula de continuación	Alimentación complementaria	Fórmula de continuación	Alimentación complementaria
11	120 ml	Huevo revuelto Fruta de temporada	120 ml	Codito con pollo Puré de camote Fruta de temporada	120 ml	Puré de res con calabaza Fruta de temporada
12	120 ml	Puré de pollo y vegetales Fruta de temporada	120 ml	Sopa puré de chayote Picadillo de res Fruta de temporada	120 ml	Puré de frijol Fruta de temporada
13	120 ml	Puré de res y vegetales Fruta de temporada	120 ml	Sopa de fideo Lomo con alubias Fruta de temporada	120 ml	Sopa puré de espinaca Pollo salteado Fruta de temporada
14	120 ml	Huevo con verduras Fruta de temporada	120 ml	Sopa de verduras Pollo en salsa verde Fruta de temporada	120 ml	Puré de lomo con vegetales Puré de arroz Fruta de temporada
15	120 ml	Sopa de pollo y chayote Fruta de temporada	120 ml	Res en salsa verde Puré de papa Pan bolillo integral Fruta de temporada	120 ml	Puré de pollo con avena Fruta de temporada
16	120 ml	Huevo revuelto Puré de calabaza Fruta de temporada	120 ml	Cocido de la abuela Sopa de letras con zanahoria Fruta de temporada	120 ml	Avena con manzana Puré de res Fruta de temporada
17	120 ml	Puré de camote Puré de res Fruta de temporada	120 ml	Sopa de pasta con espinaca Res guisada Fruta de temporada	120 ml	Puré de pollo y vegetales Fruta de temporada
18	120 ml	Puré de pollo con ejote Fruta de temporada	120 ml	Lomo con verduras Arroz a la mexicana Fruta de temporada	120 ml	Puré de res y arroz Fruta de temporada
19	120 ml	Huevo revuelto con ejote Fruta de temporada	120 ml	Pollo a la cacerola Arroz blanco Fruta de temporada	120 ml	Pan bolillo integral Puré de pollo Fruta de temporada
20	120 ml	Puré de res con calabaza Fruta de temporada	120 ml	Cocido de res Puré de espinaca Tortilla de maíz Fruta de temporada	120 ml	Puré de avena y guayaba Picadito de lomo Fruta de temporada

Clave: 3D12-006-001



Régimen Transicional I y II

Número de menú	Transicional I y II					
	10 meses a 11 meses con 29 días					
	Desayuno		Comida		Merienda	
	Fórmula de continuación	Alimentación complementaria	Fórmula de continuación	Alimentación complementaria	Fórmula de continuación	Alimentación complementaria
21	120 ml	Huevo revuelto a la mexicana Fruta de temporada	120 ml	Pollo guisado en salsa roja Arroz de ollita Fruta de temporada	120 ml	Puré de pollo y zanahoria Puré de camote Fruta de temporada
22	120 ml	Puré de frijol Fruta de temporada	120 ml	Ensalada primavera Res en salsa roja Fruta de temporada	120 ml	Puré de res con brócoli Fruta de temporada
23	120 ml	Puré de pollo con verduras Fruta de temporada	120 ml	Lomo guisado en salsa roja Sopa de fideo Fruta de temporada	120 ml	Carne de res con manzana Fruta de temporada
24	120 ml	Huevo revuelto con papa Fruta de temporada	120 ml	Espagueti con verduras Picadillo de pollo Fruta de temporada	120 ml	Estofado de vegetales Puré de res Fruta de temporada
25	120 ml	Puré de res Puré de avena Fruta de temporada	120 ml	Sopa de fideo Bistec a la mexicana Fruta de temporada	120 ml	Puré de pollo Puré de papa Fruta de temporada
26	120 ml	Estofado de pollo Fruta de temporada	120 ml	Consomé de pollo Arroz rojo Fruta de temporada	120 ml	Puré de res con espinaca Fruta de temporada
27	120 ml	Puré de trigo con plátano Puré de pollo y zanahoria Fruta de temporada	120 ml	Albóndigas de res Sopa puré de chayote Fruta de temporada	120 ml	Puré de chicharo y pollo Puré de arroz Fruta de temporada
28	120 ml	Puré de pollo con papa Fruta de temporada	120 ml	Coditos con vegetales Lomo a la naranja Fruta de temporada	120 ml	Puré de avena y guayaba Carne en tomate Fruta de temporada
29	120 ml	Huevo revuelto con zanahoria Pan bolillo integral Fruta de temporada	120 ml	Tinga de pollo Espagueti con verduras Fruta de temporada	120 ml	Puré de res con arroz y zanahoria Fruta de temporada
30	120 ml	Puré de res con chicharo Fruta de temporada	120 ml	Bistec en salsa verde Arroz de ollita Fruta de temporada	120 ml	Puré de pollo y zanahoria Puré de avena y guayaba Fruta de temporada

Clave: 3D12-006-001

Clave: 3D12-003-001



Régimen Transicional I y II

Número de menú	Transicional I y II					
	10 meses a 11 meses con 29 días					
	Desayuno		Comida		Merienda	
	Fórmula de continuación	Alimentación complementaria	Fórmula de continuación	Alimentación complementaria	Fórmula de continuación	Alimentación complementaria
31	120 ml	Trocitos de vegetales Fruta de temporada	120 ml	Sopa de fideo Res en salsa roja Fruta de temporada	120 ml	Puré de arroz Puré de pollo con acelga Fruta de temporada
32	120 ml	Puré de frijol Fruta de temporada	120 ml	Consomé de res Papas y poro salteados Fruta de temporada	120 ml	Puré de res y vegetales Fruta de temporada
33	120 ml	Puré florentino Fruta de temporada	120 ml	Sopa de fideo Lomo en salsa verde Fruta de temporada	120 ml	Puré de pollo Puré de papa Fruta de temporada
34	120 ml	Puré de res y vegetales Fruta de temporada	120 ml	Sopa juliana Pollo con manzana Tortilla de maíz Fruta de temporada	120 ml	Sopa mixta con carne Fruta de temporada
35	120 ml	Puré de acelga Fruta de temporada	120 ml	Sopa de espinaca Alambre de res Fruta de temporada	120 ml	Sopa de fideos con pollo Fruta de temporada
36	120 ml	Huevo con champiñones Fruta de temporada	120 ml	Sopa de verduras Papitas con carne Fruta de temporada	120 ml	Puré de avena y guayaba Picadito de res Fruta de temporada
37	120 ml	Puré de camote Chayotes mexicanos Fruta de temporada	120 ml	Sopa de fideo Res a la mexicana Fruta de temporada	120 ml	Estofado de pollo Fruta de temporada
38	120 ml	Puré de chícharo y pollo Puré de papa Fruta de temporada	120 ml	Sopa de la huerta Alambre de res Fruta de temporada	120 ml	Ensalada de verdura con pollo Fruta de temporada
39	120 ml	Pan bolillo integral Chayotes navegantes Fruta de temporada	120 ml	Arroz blanco Sopita de pollo Fruta de temporada	120 ml	Puré de pollo Puré de trigo con plátano Fruta de temporada
40	120 ml	Huevos florentinos Fruta de temporada	120 ml	Sopa de fideo Consomé de pollo Fruta de temporada	120 ml	Coditos con vegetales Fruta de temporada

Clave: 3D12-006-001

Clave: 3D12-003-001



Régimen Normal I y II

Número de menú	Régimen Normal I y II				
	12 meses en adelante				
	Desayuno	Colación Matutina	Comida	Colación vespertina	Merienda
1	Huevo revuelto en salsa roja Tortilla de maíz Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Sopa de pasta Tortitas de atún y papa Ensalada de maíz Fruta de temporada	Barra de amaranto	Crema conde Leche entera Pan bolillo integral
2	Quesadilla Ensalada de calabacitas Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Salpicón Frijoles colados Arroz blanco Fruta de temporada	Ensalada tricolor	Esquites Huevos al albañil Leche entera
3	Enjilomatadas con pollo Coliflor guisada Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Caldo de garbanzo Picadillo de pollo Guarnición de maíz Fruta de temporada	Manzana con yogurt	Migas Norteñas Leche entera
4	Huevo revuelto con frijoles Pan con crema de cacahuete Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Lomo con verduras Coditos italianos Brócoli en caldillo Puré de papa Fruta de temporada	Naranja	Tortilla de maíz Queso con calabacitas Leche entera
5	Papa y queso guisados Frijoles refritos Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Arroz a la jardinera Caldo tlalpeño Esquites Fruta de temporada	Pan con crema de cacahuete	Omelete de espinaca y papa Pan bolillo integral Leche entera
6	Taquitos de huevo Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Ensalada de atún a la mexicana Arroz de ollita Puré de camote Fruta de temporada	Barra de amaranto	Pan bolillo integral Sopa de queso y champiñones Leche entera
7	Brócoli con queso en caldillo Pan bolillo integral Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Consomé de res Tortilla de maíz Frijoles refritos Fruta de temporada	Ensalada tricolor	Guarnición de maíz Entomatado de pollo Leche entera
8	Chilaquiles rojos con pollo Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Sopa de pasta Lomo guisado en salsa roja Frijoles colados Fruta de temporada	Manzana con yogurt	Queso panela con nopales en salsa verde Pan con crema de cacahuete Leche entera
9	Huevo revuelto con zanahoria y elote Puré de camote Leche entera Naranja	Fruta de temporada	Agua Pollo a la cacerola Arroz a la jardinera Manzana con pasitas Fruta de temporada	Naranja	Papas salteadas Bistec Popeye Leche entera
10	Enfrijolada Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Espagueti Asado de res Tortilla de maíz Fruta de temporada	Pan con crema de cacahuete	Tortilla de maíz Huevo a la campesina Leche entera

Clave: 3D12-006-001

Clave: 3D12-003-001



Régimen Normal I y II

Número de menú	Régimen Normal I y II				
	12 meses en adelante				
	Desayuno	Colación Matutina	Comida	Colación vespertina	Merienda
11	Huevo revuelto en salsa roja Tortilla de maíz Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Sopa minestrone Ensalada de atún con codito Guarnición de maíz Fruta de temporada	Barra de amaranto	Enchiladas rojas gratinadas Leche entera
12	Budín de papa con salsa roja Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Picadillo de res Ensalada de pepino Crema conde Fruta de temporada	Ensalada tricolor	Pollo con nopales en salsa verde Frijoles colados Leche entera
13	Queso con calabacitas Tortilla de maíz Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Sopa de pasta Lomo con alubias Pan bolillo integral Fruta de temporada	Manzana con yogurt	Chayotes gratinados Puré de camote Leche entera
14	Omelete de verduras Pan bolillo integral Leche entera Naranja	Fruta de temporada	Agua Pollo en salsa roja Arroz cubano Esquites Fruta de temporada	Naranja	Hamburguesitas Papas salteadas Leche entera
15	Quesadilla con salsa mexicana Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Sopa crema de chayote y papa Res en salsa verde Pan bolillo integral Fruta de temporada	Pan con crema de cacahuete	Huevo revuelto con frijoles Puré de camote Leche entera
16	Huevo revuelto Papas salteadas Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Atún estilo bacalao Macarrón a la crema Guarnición de maíz Fruta de temporada	Barra de amaranto	Cubiquesos salseados Leche entera
17	Pollo con calabazas Ensalada de maíz Leche entera Naranja	Fruta de temporada	Agua Caldo de garbanzo Res guisada Tortilla de maíz Fruta de temporada	Ensalada tricolor	Pollo con manzana Acelgas a la mexicana Leche entera
18	Queso guisado con vegetales Pan con crema de cacahuete Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Lomo con verduras Arroz a la jardinera Pan bolillo integral Fruta de temporada	Manzana con yogurt	Cuadritos con huevo Leche entera
19	Huevo revuelto con ejote Tortilla de maíz Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Pechuga de pollo en salsa verde Sopa de pasta con espinaca y papa Frijoles colados Fruta de temporada	Naranja	Tinga de res Leche entera Puré de camote
20	Enchiladas rojas con espinaca Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Cocido de res Sopa de garbanzo Tortilla de maíz Fruta de temporada	Pan con crema de cacahuete	Tortitas de ejote en salsa roja Pan bolillo integral Leche entera

Clave: 3D12-006-001

Clave: 3D12-003-001



Régimen Normal I y II

Número de menú	Régimen Normal I y II				
	12 meses en adelante				
	Desayuno	Colación Matutina	Comida	Colación vespertina	Merienda
21	Huevo a la mexicana Tortilla de maíz Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Croquetas de atún Arroz de ollita Fruta de temporada	Barra de amaranto	Chayotes gratinados Tortilla de maíz Leche entera
22	Molletes con salsa mexicana Leche entera Naranja	Fruta de temporada	Agua Res en salsa roja Tortilla de maíz Arroz blanco Fruta de temporada	Ensalada tricolor	Pan con crema de cacahuete Ejotes con pollo salteado Leche entera
23	Pollo guisado con verduras Puré de papa Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Lomo guisado en salsa roja Fideo seco Esquites Fruta de temporada	Manzana con yogurt	Pan bolillo integral Calabazas con queso Leche entera
24	Huevo revuelto con papa Ensalada de maíz Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Sopa minestrone Croquetas de pollo Pan bolillo integral Fruta de temporada	Naranja	Pastel de atún Esquites Leche entera
25	Enchiladas rojas gratinadas Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Sopa de alubias Bistec a la mexicana Guacamole Fruta de temporada	Pan con crema de cacahuete	Pollo con brócoli Leche entera Puré de papa
26	Huevo a la mexicana Pan con crema de cacahuete Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Albóndigas de atún Arroz rojo Puré de camote Fruta de temporada	Barra de amaranto	Acelgas a la mexicana Sopa de brócoli con queso Leche entera
27	Chilaquiles verdes con pollo Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Tortilla de maíz Albóndigas de res Sopa de lenteja Fruta de temporada	Ensalada tricolor	Ensalada de pollo Leche entera Ensalada tricolor
28	Pan bolillo integral Cremoso de champiñones Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Coditos con vegetales Lomo a la naranja Puré de papa Fruta de temporada	Manzana con yogurt	Enchiladas rojas gratinadas Leche entera
29	Huevo revuelto con zanahoria y elote Tortilla de maíz Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Caldo de habas con nopales Fajitas de pollo Frijoles colados Fruta de temporada	Naranja	Niño envuelto Pan bolillo integral Leche entera
30	Calabazas gratinadas Pan bolillo integral Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Bistec con papas en salsa verde Arroz de ollita Tortilla de maíz Fruta de temporada	Pan con crema de cacahuete	Espagueti a la boloñesa Leche entera



Régimen Normal I y II

Número de menú	Régimen Normal I y II				
	12 meses en adelante				
	Desayuno	Colación Matutina	Comida	Colación vespertina	Merienda
31	Entomatadita de champiñones Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Sopa de pasta Jitomate relleno de atún Guarnición de maíz Fruta de temporada	Barra de amaranto	Queso guisado con vegetales Papas salteadas Leche entera
32	Frijoles refritos Torta a la española Leche entera Naranja	Fruta de temporada	Agua Papas y poro salteados Carne de res con nopales Crema conde Fruta de temporada	Ensalada tricolor	Pollo y brócoli con pasta Tortilla de maíz Leche entera
33	Papitas con carne Pan con crema de cacahuete Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Sopa primavera Lomo en salsa verde Pan bolillo integral Fruta de temporada	Manzana con yogurt	Pan bolillo integral Huevos florentinos Leche entera
34	Taquitos enfrijolados Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Arroz blanco Sopita de pollo Tortilla de maíz Fruta de temporada	Naranja	Ensalada de atún con codito Leche entera
35	Quesadilla con trocitos de vegetales Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Sopa de lenteja Alambre con queso Ensalada de maíz Fruta de temporada	Pan con crema de cacahuete	Queso panela con nopales en salsa verde Tortilla de maíz Leche entera
36	Huevo con champiñones Ensalada de maíz Leche entera Naranja	Fruta de temporada	Agua Sopa de pasta con espinaca y papa Ensalada rusa con atún Ensalada de pepino Fruta de temporada	Barra de amaranto	Pan bolillo integral Calabacitas rellenas de queso Leche entera
37	Tortilla de maíz Nopales con queso Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Sopa de pasta Res a la mexicana Frijoles colados Fruta de temporada	Ensalada tricolor	Verduras gratinadas Guarnición de maíz Leche entera
38	Pan con crema de cacahuete Ensalada safari Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Taqitos de carne Ensalada de jicama con zanahoria Manzana con pasitas Fruta de temporada	Manzana con yogurt	Arroz con atún Puré de papa Leche entera
39	Pan bolillo integral Cremoso de champiñones Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Sopa de garbanzo Salpicón de pollo Arroz blanco Fruta de temporada	Naranja	Quesadilla Ejotes napolitanos Leche entera
40	Enjitomatadas con huevo Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Papas gratinadas Consomé de pollo Tortilla de maíz Fruta de temporada	Pan con crema de cacahuete	Cubitos de queso con chayotes Pan bolillo integral Leche entera



Bibliografía

- Alimentación del lactante y del niño pequeño. Who.int. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
- Ángel Rodríguez-Weber, M., Arredondo-García, J. L., García-De La Puente, S., & González-Zamora, J. F. Consumo de agua en pediatría. Medigraphic.com. <https://www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2013/apm132j.pdf>
- Fewtrell, M., Bronsky, J., Campoy, C., Domellöf, M., Embleton, N., Fidler Mis, N., Hojsak, I., Hulst, J. M., Indrio, F., Lapillonne, A., & Molgaard, C. (2017). Complementary feeding: A position paper by the European society for paediatric gastroenterology, hepatology, and nutrition (ESPGHAN) committee on nutrition. Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition, 64(1), 119–132. <https://doi.org/10.1097/MPG.0000000000001454>
- Human energy requirements. Fao.org. <https://www.fao.org/3/y5686e/y5686e00.htm>
- Manshande, J. P. (1980). Child growth standards. Lancet, 1(8179), 1195–1196. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(80\)91657-8](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(80)91657-8)
- Romero-Velarde, E., Villalpando-Carrión, S., Pérez-Lizaur, A. B., Iracheta-Gerez, M. de la L., Alonso-Rivera, C. G., López-Navarrete, G. E., García-Contreras, A., Ochoa-Ortiz, E., Zarate-Mondragón, F., López-Pérez, G. T., Chávez-Palencia, C., Guajardo-Jáquez, M., Vázquez-Ortiz, S., Pinzón-Navarro, B. A., Torres-Duarte, K. N., Vidal-Guzmán, J. D., Michel-Gómez, P. L., López-Contreras, I. N., Arroyo-Cruz, L. V., ... Pinacho-Velázquez, J. L. (2016). Consenso para las prácticas de alimentación complementaria en lactantes sanos. Boletín médico del Hospital Infantil de México, 73(5), 338–356. <https://doi.org/10.1016/j.bmhmx.2016.06.007>
- Pérez Lizaur, A., Castro Becerra, A., Palacios González, B. y Flores Galicia, I. (2014). *Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, 4a. edición*. País: Pérez Lizaur, Ana Berta.
- Muñoz, M., & Chávez Villasana, A. (2014). Tablas de uso práctico del valor nutritivo de los alimentos de mayor consumo (3a. ed. --.). México: McGraw Hill.
- NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Gob.mx. <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/138258/NOM-043-servicios-basicos-salud-educacion-alimentaria.pdf>
- NORMA Oficial Mexicana NOM-127-SSA1-2021, Agua para uso y consumo humano. Límites permisibles de la calidad del agua. Gob.mx. https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5650705&fecha=02/05/2022#gsc.tab=0



- NORMA Oficial Mexicana NOM-131-SSA1-2012, Productos y servicios. Fórmulas para lactantes, de continuación y para necesidades especiales de nutrición. Alimentos y bebidas no alcohólicas para lactantes y niños de corta edad. Disposiciones y especificaciones sanitarias y nutrimentales. Etiquetado y métodos de prueba. Gob.mx. https://www.dof.gob.mx/nota_detalle_popup.php?codigo=5267447
- Listado alimentos. <http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/pdf/cuadros-basicos/Listado-CAIMSS.pdf>
- Listado institucional de insumos para la salud. (Nutriología), <http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/pdf/cuadros-basicos/CBN.pdf>



ANEXO 2

**Guía técnica de características de los alimentos para su recepción y almacenamiento
3D12-006-002**



Características de los alimentos para su recepción y almacenamiento

Durante la recepción de alimentos es preciso verificar las siguientes recomendaciones para su aceptación: Nombre y denominación del producto, observación física (aspecto, color, olor, textura), empaque y especificaciones del etiquetado (fecha de elaboración y caducidad, ingredientes, información nutrimental), características objetivas que muestran la calidad de los alimentos. Adicionalmente se deberá verificar las leyendas de conservación de los alimentos envasados y tomar en cuenta las indicaciones del fabricante; así mismo el almacenamiento debe preservar y asegurar la calidad de los insumos.

La siguiente tabla detalla las características a observar en el alimento y medios de almacenamiento.

Lácteos			
Alimento	Parámetro/Aceptación	Criterios de rechazo	Ubicación y condiciones de almacenamiento
Queso Yogurt Crema entera	A base de leche entera pasteurizada Íntegro y en buen estado Con etiqueta Fecha de caducidad vigente	Que proceda de leche sin pasteurizar Rotos, húmedos, estrellados, rasgados, tapas infladas u oxidadas, con fugas, aplastados, sucios o con evidencia de fauna nociva o sin etiqueta Fecha de caducidad vencida	<u>Refrigeración</u> (Temperatura 4°C) Parte superior del refrigerador, emplear sistema PEPS. Limpiar y conservar en envase o empaque original.
Abarrotes			
Alimento	Parámetro/Aceptación	Criterios de rechazo	Ubicación y condiciones de almacenamiento
Productos envasados en vidrio, bolsa, caja, paquete, tetrabrik	Íntegro y en buen estado Con etiqueta Fecha de caducidad vigente	Rotos, húmedos, estrellados, rasgados, tapas infladas u oxidadas, con fugas, aplastados, sucios o con evidencia de fauna nociva o sin etiqueta Fecha de caducidad vencida	<u>Temperatura ambiente o Refrigeración.</u> (Temperatura 4°C) En anaqueles, estantes o refrigerador, emplear sistema PEPS. Limpiar y conservar en envase o empaque original.
Productos enlatados		Abombadas, oxidadas, con fuga, abolladas en costura y/o engargolado o en cualquier parte del cuerpo, caducas y sin etiqueta	<u>Temperatura ambiente</u> En anaqueles o estantes, emplear sistema PEPS. Limpiar las latas En caso de ser necesaria la refrigeración del contenido, colocar en recipiente de plástico y tapar.

Clave: 3D12-006-002



Productos de origen vegetal			
Alimento	Parámetro/Aceptación	Criterios de rechazo	Ubicación y condiciones de almacenamiento
Chayote, Tomate verde, Jitomate, Pepino, Ejote, Chicharo, Calabacita, Poro, Vegetales de hoja y tallo (Apio, Acelga, Espinaca, Brócoli, Coliflor, Cilantro, Epazote) Guayaba, Mango, Limón	Apariencia fresca	Con moho, coloración extraña, magulladuras	<u>Refrigeración</u> (Temperatura 4°C) Parte media baja del refrigerador, emplear sistema PEPS. Lavar y colocar en recipientes o bolsas de plástico biodegradable con pequeñas perforaciones. En vegetales de hoja y tallo, quitar desde la porción de tallo próxima a la raíz y hojas maltratadas. Envolver en papel autoadherible.
Ajo, Aguacate, Cebolla, Pera, Manzana	Olor característico	Putrefacto	<u>Temperatura ambiente.</u> Lavar y colocar en canasta que permita la circulación del aire, emplear sistema PEPS. En el caso de pera y manzana conservar en empaque original o en recipiente de plástico.
Camote, Jícama, Papa, Elote, Nopal, Zanahoria, Sandía, Plátano, Naranja, Toronja, Piña, Melón			<u>Refrigeración</u> (Temperatura 4°C) De ser necesario por clima extremo, colocar en la parte baja en recipientes de plástico.
Carnes frescas			
Alimento	Parámetro/Aceptación	Criterios de rechazo	Ubicación y condiciones de almacenamiento
Res	Color: Rojo brillante Textura: Firme y elástica Olor: Característico	Color: Verdosa o café oscuro, descolorida en el tejido elástico	<u>Refrigeración</u> (Temperatura 4°C) Parte superior del refrigerador. No congelar.
Cerdo	Color: Rosa pálido Textura: Firme y elástica Olor: Característico	Textura: Viscosa, pegajosa Olor: Putrefacto, agrio Presentación: Congelada	Colocar en recipiente y cubrir con papel protector autoadherible, Emplear sistema PEPS

Clave: 3D12-006-002



Aves			
Alimento	Parámetro/Aceptación	Criterios de rechazo	Ubicación y condiciones de almacenamiento
Pollo	Color: Característico Textura: Firme Olor: Característico	Color: Verdosa, amoratada o con diferentes coloraciones Textura: Piel blanda, pegajosa Olor: Putrefacto o rancio Presentación: Congelada	<u>Refrigeración.</u> (Temperatura 4°C) Parte superior del refrigerador. No congelar. Colocar en recipiente y cubrir con papel protector autoadherible, emplear sistema PEPS.
Huevo			
Alimento	Parámetro/Aceptación	Criterios de rechazo	Ubicación y condiciones de almacenamiento
Huevo fresco	Limpios y con cascarón entero	Cascarón quebrado o manchado con excremento o sangre	<u>Temperatura ambiente</u> o <u>Refrigeración</u> (Temperatura 4°C) Parte baja del refrigerador cuando el almacenamiento sea mayor de 48 horas, emplear sistema PEPS. Quitar empaque original y colocar en recipiente de plástico.
Cereales			
Alimento	Parámetro/Aceptación	Criterios de rechazo	Ubicación y condiciones de almacenamiento
Granos, harinas, productos de panificación, tortillas y otros productos secos	Apariencia específica del producto Coloración característica Empaque con etiqueta Caducidad vigente	Con moho, coloración ajena al producto, humedad o con infestaciones o materias extrañas Fecha de caducidad vencida	<u>Temperatura ambiente</u> En anaqueles o estantes, emplear sistema PEPS. En el lugar asignado para los alimentos del menú del día. En empaque original, con etiqueta.

Clave: 3D12-006-002



Bibliografía

NORMA Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios. Gob.mx.
<https://www.dof.gob.mx/normasOficiales/3980/salud/salud.htm>.

FAO. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, OMS. Organización Mundial de la Salud., F. O. (2011). PRINCIPIOS GENERALES DE HIGIENE DE LOS ALIMENTOS CXC 1-1969 Adoptados en 1969. Enmendados en 1999. Revisados en 1997, 2003, 2020, 2022*. Correcciones editoriales en 2011.

<https://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/codex-texts/codes-of-practice/es/>

¿Está almacenando los alimentos en forma segura? (2023, octubre 24). U.S. Food and Drug Administration; FDA. <https://www.fda.gov/consumers/articulos-para-el-consumidor-en-espanol/esta-almacenando-los-alimentos-en-forma-segura>

Manual sobre las cinco claves para la inocuidad de los alimentos. (15 de mayo de 2006) Who.int; World Health Organization
<https://www.who.int/es/publications/i/item/9789241594639>



ANEXO 3

**Guía técnica de limpieza y desinfección del equipo, mobiliario y área del servicio
de alimentación
3D12-006-003**



Limpieza y desinfección de loza, utensilios, equipo, mobiliario y área del servicio de alimentación.

El servicio de alimentación de los CA debe operar higiénicamente y de manera segura. La higienización de loza, utensilios, equipo, mobiliario y del área junto con el mantenimiento son dos de los factores de mayor importancia para el correcto funcionamiento en términos de seguridad y eficiencia.

La higienización es un proceso que tiene como fin limpiar y desinfectar el equipo, superficies de trabajo e instalaciones de la cocina para evitar su deterioro y la contaminación alimenticia por presencia de factores físicos, químicos y biológicos. Se compone de dos aspectos básicos: el proceso de limpieza que comprende la acción mecánica y la desinfección que se logra con el uso de agentes químicos.

Limpieza rutinaria

Consiste en una limpieza general en seco y/o húmeda de todas las superficies visibles de un área de trabajo con el fin de recoger las acumulaciones de polvo y otras partículas de loza, utensilios, equipo, mobiliario y área, así como de las recolecciones de residuos sólidos y líquidos; estas actividades se efectuarán diariamente al inicio de la jornada de trabajo, cuantas veces sean necesarias y al término de las actividades diarias.

Incluye:

- Limpieza de paredes, muros intermedios y cristales.
- Barrer pisos.
- Lavar con solución jabonosa pisos, secar con jerga limpia.
- Limpiar mobiliario y equipo.
- Lavar con solución jabonosa loza y utensilios.
- Barrer canales, lavar rejillas y coladeras.

Limpieza profunda o exhaustiva

Se trata de una limpieza más completa, **incluyendo todas las superficies horizontales, verticales, internas y externas**. Consiste en la eliminación de suciedad, grasa y agentes infecciosos de todas las **superficies visibles y ocultas** por medio de lavado y tallado detalladamente con el fin de evitar acumulación de mugre y elementos que favorezcan la proliferación de microorganismos patógenos causantes de enfermedades. **Se realiza cada semana con base en un programa de limpieza exhaustiva.**

Incluye:

- Lavado de cristales y cancelería con solución jabonosa. Enjuagar con suficiente agua.
- Lavado de paredes y muros medios con solución jabonosa, utilizando cepillo o fibra. Enjuagar con suficiente agua.

Clave: 3D12-006-003



- Lavado de equipo en sus interiores y exteriores, desarmando las partes y utilizando materiales de limpieza adecuada (fibra metálica, desengrasante, quita sarro y detergente). Enjuagar con suficiente agua.
- Lavado de piso con cepillo y/o escoba, agua, jabón o uso de máquina para lavar pisos. Enjuagar con suficiente agua.
- Lavado de mobiliario con agua, jabón y almohadilla abrasiva y secar con lienzo limpio. Enjuagar con suficiente agua.
- Limpieza de plafón utilizando cruceta, lienzo limpio y húmedo, solución jabonosa; secar con lienzo limpio y seco.
- Tallar batería de cocina con desengrasante y fibra metálica, para retirar manchas de cochambre y de tizne. Enjuagar con suficiente agua.

Higienización de mobiliario y áreas físicas.

Técnicas de higienización para áreas físicas (técnica doble cubo)

- 1) De arriba hacia abajo. Iniciando por:
 - a) Techos
 - c) Paredes y puertas
- 2) De adentro hacia afuera:
 - a) El piso se deberá limpiar, iniciando por el lado opuesto a la entrada.
- 3) De lo limpio hacia lo más sucio:
 - a) Iniciar de lo más limpio
 - b) Terminar con la zona más sucia
- 4) Del centro a la periferia
 - a) Se aplica cuando la superficie es muy extensa (para no ensuciar las zonas que se ya se hayan limpiado).

Recomendaciones para la higienización de mobiliario y áreas físicas.

- El primer paso siempre será lavado y tallando con fibra o cepillo y con agua jabonosa.
- La materia orgánica impide la higienización y desinfección del mobiliario y áreas físicas por lo que es fundamental garantizar su retiro antes del proceso de limpieza del área.
- La desinfección debe realizarse con solución clorada como se indica en la tabla 1.

Higienización de equipo de cocina.

Recomendaciones.

- Solicitar al proveedor de los productos (detergentes y desengrasantes) las fichas técnicas y sus recomendaciones de dilución y aplicación.
- Consultar manuales de operación de los equipos.
- No utilizar materiales abrasivos ni instrumentos mecánicos para remover los residuos adheridos a las superficies.



- No aplicar agua sobre los tableros electrónicos de los comandos (en equipos con tecnología como hornos de convección, básculas electrónicas, etc.).
- Retirar totalmente los agentes de limpieza durante el enjuague para evitar acumulación de sarro y/o manchas en las superficies de los equipos.
- Las superficies exteriores de los equipos deben limpiarse con lienzo húmedo y posteriormente secarse con un lienzo limpio y seco.
- En los equipos que poseen vidrio en su estructura, evitar aplicar agua cuando el equipo este caliente.
- La higienización de los equipos debe realizarse diariamente. De eso depende su vida útil y su eficiencia en los procesos de preparación de alimentos.

Etapas del proceso de higienización y desinfección de equipo de cocina.

1. Retiro de residuos gruesos: consiste en remover partículas gruesas. Este proceso se hace de manera manual.
2. Aplicación de agentes químicos (detergentes, desengrasantes): se realiza de modo manual o mecánica (sistema de aspersión).
3. Enjuague: se realiza de manera manual o automática con agua para retirar el agente químico aplicado. Es muy importante que no queden residuos para garantizar la calidad final del alimento.
4. Desinfección: se efectúa semanalmente aplicando una dilución desinfectante para eliminar microorganismos contaminantes, como se especifica en la Tabla 1.
5. Enjuague final: se realiza de manera manual o automática con agua para retirar el agente químico aplicado. Es muy importante que no queden residuos para garantizar la calidad final del alimento.
6. Secado: se realiza de modo manual (con lienzo seco y limpio) o mecánico para evitar el crecimiento de microorganismos que puedan reproducirse y contaminar los alimentos elaborados en los mismos.

Desinfección del equipo, mobiliario y área del servicio de alimentación

La desinfección es un proceso físico y químico que destruye la mayoría de los microorganismos patógenos de objetos inanimados y superficies, utilizando soluciones desinfectantes.

En el caso de desinfección con cloro, es importante resaltar que, la sustancia activa del hipoclorito se obtiene al realizar la dilución con agua y se inactiva con la luz, desengrasantes etc.

Tabla 1. Dilución de cloro en agua para desinfección de áreas, superficies (mobiliario y equipo) y trapos de cocina.

Cantidad de agua	Cantidad de cloro (6%)	Frecuencia
1 lt	10 ml	Semanal



Se recomienda establecer los depósitos que se utilizarán (cubetas), realizar la medición y marcar el sitio de la cubeta con la cantidad de agua y luego con la de cloro, de esta manera se obtiene una medición exacta y se evita la discrecionalidad o las malas estimaciones.

Para su distribución deberán utilizarse **envases opacos**, en caso contrario se inactivará la sustancia. De no contar con envases opacos realizar la dilución directamente en las tarjas.

Precauciones con uso del cloro

- No debe mezclarse con otras sustancias (jabón, desengrasante etc.).
- No tener presencia de materia orgánica.
- No estar expuesto a la luz solar.
- No guardarse en botellas transparentes.
- No mezclar agua caliente (genera gases tóxicos).

NOTA: No usar artículos de cocina (jarras, vasos, tazas, etc.) para diluir y guardar el cloro.

Al término de las actividades de limpieza y desinfección el material de limpieza utilizado (escobas, crucetas, jergas, lienzos, cepillos, cubetas, bandejas etc.), debe de tener un área específica para su lavado y guarda; no se debe guardar con alimentos o con otro tipo de utensilios o artículos en esta área.

Higienización de loza y utensilios:

Recomendaciones

- a) Lave con solución jabonosa el utensilio antes y después de utilizarlo.
- b) Enjuagar con abundante agua.

Lineamientos para la utilización de tablas para mondar y realizar cortes de alimentos crudos y cocidos

En la cocina existen varios utensilios para cortar, picar, mondar, rallar, etc., su función es proporcionar una superficie plana, segura y homogénea para la operación de cortes y rebanados, además de servir como elemento seguro para evitar contaminación cruzada de los alimentos.

Sin embargo, estos mismos utensilios pueden ser un vector para la contaminación de alimentos. Con el objeto de disminuir la probabilidad de contaminación cruzada se debe considerar el código de colores de acuerdo con la siguiente clasificación.



Clasificación de las tablas de cortar y picar alimentos según su color

Código de colores en la higiene alimentaria

Color de identificación de la tabla	
Verde	Frutas y verduras
Amarilla	Aves
Roja	Res, cerdo, ternera
Azul	Pescado y mariscos
Café	Alimentos cocidos o procesados
Blanco	Pan, quesos, pastas

NOTA: En caso de no contar con tablas de colores deberá marcar las orillas de las tablas para su identificación y uso adecuado a fin de no mezclar sabores o que exista una contaminación cruzada.

Higienización de las tablas de cortar y picar

Las tablas de cortar requieren cuidados higiénicos especiales ya que es un utensilio de cocina por el que pasan diversos alimentos y es conveniente mantenerlas lo más secas posibles para no mezclar sabores, pero sobre todo para que no se propaguen bacterias por contaminación cruzada.

Las tablas de polietileno requieren también cuidados y limpieza específicos, siempre hay que lavarlas después de su uso, especialmente cuando se cortan alimentos crudos.

Recomendaciones

1. El primer paso siempre será lavado con agua jabonosa.
2. Raspar o desgastar las tablas tallando con fibra o cepillo, para eliminar las incrustaciones de alimento que provocan la proliferación de microorganismos.
3. Enjuagar con abundante agua.
4. Deja secar al aire libre.

Higienización de los trapos, franelas o jergas del área de preparación y distribución de alimentos.

Una importante fuente de contaminación son los trapos, franelas o jergas que, con frecuencia, se utilizan para "limpiar" grasa, restos de comida, cuchillos, loza, tablas y todo lo que se derrama. Esto provoca que el trapo se contamine cada vez más y vaya pasando la contaminación de una superficie a otra.

Es importante tener especial cuidado en los trapos de limpieza que se utilicen, ya que estos también deberán pasar por procesos de limpieza y desinfección continua.



Recomendaciones

1. Se deben utilizar jergas y trapos exclusivos:
 - Para las superficies en contacto directo con los alimentos.
 - Para la limpieza de mesas y superficies de trabajo.
 - Para la limpieza de pisos, paredes e instalaciones.
2. Deben ser diferentes, de colores claros y exclusivos para cada fin.
3. Deben ser de tamaño suficiente para que las manos no toquen los utensilios.
4. Lava después de cada uso y desinfecta diariamente al final de la jornada los trapos, franelas o jergas como se indica en la Tabla 1.

Bibliografía

NORMA Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios. Gob.mx.
<https://www.dof.gob.mx/normasOficiales/3980/salud/salud.htm>.



ANEXO 4

Cuestionario de historia alimentaria 3D12-009-001



Historia alimentaria

Fecha de aplicación

1

Nombre de la niña o el niño

2

3

Fecha de Nacimiento

4

Fecha de ingreso al CA

Al nacer: Peso

5

Talla

6

Actual: Peso

7

Talla

8

I. Antecedentes alimentarios.

9

Responda con una (X) en el recuadro que corresponda:

1. ¿La niña o el niño es o fue amamantado? No ☐ Sí ☐ ¿Cuánto tiempo?

Si la respuesta es **No**, marque una o más de las siguientes opciones según el caso:

Porque no la aceptó

☐

Porque la madre no tuvo leche

☐

Por prescripción médica

☐

Otro

☐

Especifique:

2. ¿Desea acudir al CA para amamantar a su hijo(a)?

Sí ☐

No

☐

3. ¿Le da a su niña o niño fórmula infantil?

Sí ☐

No

☐

Si la respuesta es **Sí**, indique el nombre de la fórmula infantil:

4. ¿Le proporciona fórmula infantil especial?

Sí ☐

No

☐

Si la respuesta es **Sí**, indique el nombre de la fórmula infantil especial y la causa que lo originó:

5. ¿Cuántas onzas o mililitros de fórmula infantil se proporcionan actualmente a la niña o el niño en cada toma?



6. ¿En qué horario proporciona leche materna o fórmula infantil? _____

7. ¿La niña o el niño ha presentado complicaciones con la alimentación?

No ☐ Sí ☐

Si la respuesta es **Sí**, marque una o más opciones, según el caso:

Intolerancia a la lactosa	☐	Reflujo	☐	
Dificultad para succionar	☐	Alergia	☐	Especifique: _____
Dificultad para deglutir	☐	Otros	☐	Especifique: _____

II Alimentación Complementaria (Ablactación)

8. ¿Agrega algún alimento en la preparación de la fórmula infantil del niño?

No ☐ Sí ☐

Si la respuesta es **Sí**, especifique: _____

9. ¿A partir de qué edad la niña o el niño consume alimentos sólidos? _____

***Si la niña o el niño aún no consume algún alimento (líquido o sólido), diferente a leche materna o fórmula infantil, concluya el cuestionario.**

10. En qué orden fueron introducidos los alimentos diferentes a la leche, enumerar del 1-12, siendo el 1 el primer alimento introducido:

Jugo de frutas	☐	Galleta o pan	☐	Puré de frutas	☐
Yema de huevo	☐	Puré de verduras	☐	Carnes	☐
Puré de cereal	☐	Huevo entero	☐	Leguminosas	☐
Arroz	☐	Sopa	☐	Cítricos	☐

11. ¿La niña o el niño presentó intolerancia a algunos de estos alimentos?

No ☐ Sí ☐

Si la respuesta es sí especifique a ¿Cuál?: _____

Especifique el tipo de reacción: _____

12. En caso de presentar intolerancia a algún alimento, ¿ha sido valorado por un médico?

Clave: 3D12-009-001



Sí ☐ Médico IMSS ☐ Médico particular ☐
No ☐

13. ¿Cuál es la presentación de los alimentos que ofrece a la niña o el niño en el hogar, puede elegir más de una opción?

Puré ☐ Picado fino ☐ Otros ☐
Picado ☐ Picado extrafino ☐ Especifique: _____

14. ¿Cómo acostumbra proporcionar los alimentos a la niña o el niño en los tiempos de alimentación?

¿Primero la leche y después los alimentos sólidos? ☐

¿Primero los alimentos sólidos y después la leche? ☐

15. ¿Con qué frecuencia la niña o el niño consume alimentos sólidos al día?

1 vez ☐ Más de 3 veces ☐
2 veces ☐ Con cada toma de fórmula infantil ☐
3 veces ☐

16. ¿Cuáles son los alimentos del agrado de la niña o el niño?

Frutas

Plátano ☐
Melón ☐
Guayaba ☐
Manzana ☐
Papaya ☐
Sandía ☐

Verduras

Calabaza ☐
Chayote ☐
Zanahoria ☐
Jitomate ☐
Chícharo ☐

Cereales

Tortilla ☐
Cereal de caja ☐
Camote ☐
Galletas ☐
Arroz ☐
Papa ☐

Otros

Leguminosas

Frijol ☐
Haba ☐
Lenteja ☐
Garbanzo ☐
Alubia ☐

Carnes

Res ☐
Pollo ☐
Jamón ☐
Pescado ☐
Cerdo ☐

Lácteos

Leche ☐
Queso ☐
Crema ☐
Yogurt ☐
Margarina ☐

Otros



17. ¿Qué alimentos se proporcionan en el hogar y en qué horario?



III. Plan alimentario

10

Con base en las respuestas obtenidas el Nutricionista-Dietista deberá indicar el plan alimentario a seguir para proporcionar a la niña o el niño una alimentación adecuada a su edad y condición.

18. Especifique el tipo leche o fórmula infantil que se va a proporcionar a la niña o el niño en el CA:

Leche materna ☐ Sucedáneo de leche humana de término ☐

Fórmula de continuación ☐ Fórmula infantil especial ☐

Otros ☐ Especifique: _____

19. Indique el utensilio a emplear para proporcionar los líquidos a la niña o el niño:

Biberón ☐ Cuchara ☐ Vaso especial ☐ Taza entrenadora ☐ Otro ☐

20. ¿Se considera necesario modificar la leche o fórmula infantil en el hogar?

No ☐ Sí ☐ Especifique _____

21. ¿Está avalado por un médico proporcionar fórmula infantil especial o modificación al régimen?

No ☐ Sí ☐ Indique cuál _____

22. ¿Se deben ajustar horarios de alimentación en el hogar?

Sí ☐ No ☐ Especifique _____

23. ¿Es necesario modificar la alimentación en el hogar?

No ☐ Sí ☐ Especifique _____

24. La niña o el niño consume la misma alimentación que el resto de la familia

No ☐ Sí ☐ Especifique _____



25. Observaciones:

Registrar hábitos alimentarios, orientación que se da a la persona usuaria y plan alimentario a seguir:

11

NOTA: El lenguaje empleado en el presente documento no busca generar distinción alguna entre hombres y mujeres, por lo que las referencias o alusiones en la redacción hechas a un género representan a ambos sexos.

Requisitó

12

Responsable del área

Vo.Bo.

13

Directora



ANEXO 4
Cuestionario de historia alimentaria
INSTRUCTIVO DE LLENADO

No.	DATO	ANOTAR
1	Fecha de aplicación	Día, mes y año de la aplicación del cuestionario.
2	Nombre de la niña o el niño	Nombre completo y sin abreviaturas de la niña o el niño.
3	Fecha de nacimiento	Día, mes y año de nacimiento de la niña o el niño.
4	Fecha de ingreso al CA	Día, mes y año de ingreso al CA.
5	Al nacer: peso	Kilogramos que pesó la niña o el niño al nacer registrados en la "Solicitud de Examen Médico de Admisión".
6	Al nacer: Talla	Dato obtenido de la medición de la niña o el niño al nacer registrado en la "Solicitud de Examen Médico de Admisión".
7	Actual: peso	Kilogramos que pesa la niña o el niño al ingreso, dato registrado por el Servicio de fomento de la salud.
8	Actual: talla	Dato obtenido de la medición de la niña o el niño y registrado por el Servicio de fomento de la salud.
9	Antecedentes alimentarios	Contestar el cuestionario de Antecedentes alimentarios marcando con una (X) la respuesta según la opción que corresponda y, de manera específica, las preguntas abiertas.
10	Plan alimentario	El régimen a seguir en la alimentación de la niña o el niño.
11	Observaciones	Resultado del análisis de la información recabada en el documento y la información proporcionada a la persona usuaria.
12	Requisitó	Nombre y firma de la persona Responsable del área.
13	Vo.Bo.	Nombre y firma de la Directora.



ANEXO 5

Cuestionario de seguimiento alimentario 3D12-009-002



Seguimiento alimentario

Tiene como finalidad identificar la conducta alimentaria de las niñas y los niños con alteración de peso a través de la observación durante la ministración de alimentos. Se aplicará a las niñas y los niños referidos por fomento de la salud en el formato “Relación de niñas y niños inscritos con alteración de peso o modificación alimentaria”, clave 3D12-009-012.

Deberá realizarse para identificar la existencia de conductas alimentarias y su origen en las niñas y los niños.

En función de este análisis y con base en las indicaciones del médico, se elabora un plan alimentario a seguir en la unidad y en la casa; orientación que se dará al personal de pedagogía que ministra los alimentos y a la persona usuaria para fomentar hábitos saludables para la niña o el niño e inclusive para la familia.

Considerar que:

- Se requisió el primer día de la semana.
- La primera parte se aplicará cuando se trate de niñas o niños con bajo peso.
- La segunda parte para niñas o niños con riesgo de sobrepeso o sobrepeso.
- Se deberá aplicar el cuestionario que corresponde por edad al inicio y los que correspondan mientras permanezca bajo atención.



Seguimiento alimentario

Fecha de aplicación 1 _____

Nombre de la niña o el niño 2 _____

Fecha de nacimiento 3 _____ Edad en meses: 4 _____

1. Datos antropométricos considerados en el “Examen médico de admisión” y la “Relación de niños con alteración de peso o modificación alimentaria”, según corresponda:

Peso al nacer: 5 _____ Peso actual: 6 _____ Peso/longitud: 7 _____ IMC: _____

Talla al nacer: 8 _____ Talla actual: 9 _____ Talla para la 10 _____

2. Especifique el motivo por el cual se indica seguimiento alimentario

Emaciación ☐

Emaciación severa ☐

Riesgo de sobrepeso ☐

Sobrepeso ☐

11
Obesidad ☐

Seguimiento						
Registro	Fecha	Edad	Peso actual	Talla actual	IMC	Peso por longitud
1	12	13	14	15	16	17
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						



Seguimiento alimentario
Primera parte. Emaciación y emaciación severa

a) Niñas y niños de 43 días a 5 meses 29 días 18 años.

Conteste **Sí** o **No** en los recuadros.

3. ¿La niña o el niño consume la cantidad de fórmula infantil o leche indicada para su edad?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

4. ¿La niña o el niño bebe la fórmula infantil o leche sin tener que insistirle?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

5. ¿La niña o el niño queda satisfecho con la cantidad de fórmula infantil o leche indicada para su edad?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

6. ¿La niña o el niño despierta por sí solo para comer en el horario que le corresponde?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

Observaciones

19

Registrar indicaciones médicas, hábitos alimentarios, orientación que se da a la persona usuaria y plan alimentario a seguir:

NOTA: El lenguaje empleado en el presente documento no busca generar distinción alguna entre hombres y mujeres, por lo que las referencias o alusiones en la redacción hechas a un género representan a ambos sexos.



Seguimiento alimentario
Primera parte emaciación y emaciación severa
b) Niñas y niños de 6 a 9 meses 29 días

18

Conteste **Sí o No** en los recuadros.

3. ¿La niña o el niño consume la cantidad de fórmula infantil o leche indicada para su edad?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

4. ¿La niña o el niño acepta con agrado la ministración de alimentos sólidos?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

5. ¿La niña o el niño consume la cantidad de alimentos sólidos indicados para su edad?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

6. ¿La niña o el niño acepta los utensilios para el consumo de sus alimentos, indicado para su edad?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

Observaciones

19

Registrar indicaciones médicas, hábitos alimentarios, orientación que se da a la persona usuaria y plan alimentario a seguir:

NOTA: El lenguaje empleado en el presente documento no busca generar distinción alguna entre hombres y mujeres, por lo que las referencias o alusiones en la redacción hechas a un género representan a ambos sexos.



Seguimiento alimentario, emaciación y emaciación severa

c) Niñas y niños de 10 meses de edad, en 18 ante.

Conteste **Sí o No** en los recuadros.

3. ¿La niña o el niño acepta la presentación de los alimentos indicada para su edad?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

4. ¿La niña o el niño consume los alimentos que le corresponden sin tener que insistirle?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

5. ¿La niña o el niño consume la cantidad de alimento indicada para su edad?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

6. ¿La niña o el niño acepta con agrado la ministración de alimentos?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

7. ¿La niña o el niño emplea los utensilios que corresponden a su edad para el consumo de sus alimentos?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

Observaciones

19

Registrar indicaciones médicas, hábitos alimentarios, orientación que se da a la persona usuaria y plan alimentario a seguir:

NOTA: El lenguaje empleado en el presente documento no busca generar distinción alguna entre hombres y mujeres, por lo que las referencias o alusiones en la redacción hechas a un género representan a ambos sexos.



20

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

19

[illegible]

NOTA: El lenguaje empleado en el presente documento no busca generar distinción alguna entre hombres y mujeres, por lo que las referencias o alusiones en la redacción hechas a un género representan a ambos sexos.



**Seguimiento alimentario,
da parte, riesgo de sobrepeso, sobrepeso y obesidad
e) Niñas y niños de 6 a 9 meses 29 días de edad.**

20

Conteste **Sí o No** en los recuadros.

3. ¿La niña o el niño consume la cantidad de fórmula infantil o leche indicada para su edad?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

4. ¿La niña o el niño acepta con agrado la introducción de alimentos sólidos?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

5. ¿La niña o el niño manifiesta querer más cantidad de alimentos sólidos que la indicada para su edad?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

6. ¿La niña o el niño acepta los utensilios que corresponden a su edad para el consumo de sus alimentos?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

7. ¿La niña o el niño se despierta continuamente y solamente se calma con alimento o leche?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

Observaciones

19

Registrar indicaciones médicas, hábitos alimentarios, orientación que se da a la persona usuaria y plan alimentario a seguir:

NOTA: El lenguaje empleado en el presente documento no busca generar distinción alguna entre hombres y mujeres, por lo que las referencias o alusiones en la redacción hechas a un género representan a ambos sexos.



Seguimiento alimentario, riesgo de sobrepeso, sobrepeso y obesidad
f) Niñas y niños de 10 meses de edad, en

20

Conteste **Sí** o **No** en los recuadros.

3. ¿La niña o el niño acepta la presentación de los alimentos indicada para su edad?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

4. ¿La niña o el niño muestra interés por alimentarse por sí mismo?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

5. ¿La niña o el niño acepta el régimen alimentario indicado para su edad?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

6. ¿Frecuentemente la niña o el niño pide más cantidad de alimento que la indicada para su edad?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

7. ¿La niña o el niño llora o se enoja porque quiere más alimento?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

8. Al comer la niña o el niño, ¿mastica adecuadamente los alimentos?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

9. ¿La niña o el niño manifiesta preferencia por algún alimento?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

Indicar cuáles _____

10. ¿La niña o el niño demuestra demasiado interés por consumir sus alimentos rápidamente?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐



Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

19

Registrar indicaciones médicas, hábitos alimentarios, orientación que se da a la persona usuaria y plan alimentario a seguir:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

NOTA: El lenguaje empleado en el presente documento no busca generar distinción alguna entre hombres y mujeres, por lo que las referencias o alusiones en la redacción hechas a un género representan a ambos sexos.



Seguimiento alimentario

Conclusiones Finales:

Indicaciones médicas, avances del plan alimentario mensual, asesoramiento en aspectos técnico-dietéticos a la persona usuaria.

21

NOTA: El lenguaje empleado en el presente documento no busca generar distinción alguna entre hombres y mujeres, por lo que las referencias o alusiones en la redacción hechas a un género representan a ambos sexos.

22

Fecha _____

Requisitó.

23

Responsable del área

Vo.Bo.

24

Directora



ANEXO 5
Cuestionario de seguimiento alimentario
INSTRUCTIVO DE LLENADO

No.	DATO	ANOTAR
1	Fecha de aplicación	Nombre completo de la niña o el niño a quien se inicia el seguimiento.
2	Nombre de la niña o el niño	Día, mes y año en que nació la niña o el niño.
3	Fecha de Nacimiento	Día, mes y año de la aplicación del Cuestionario, iniciando el día lunes con el primer registro.
4	Edad en meses	La edad de la niña o el niño al momento de la primera aplicación del Cuestionario, considerar en meses
5	Peso al nacer	Kilogramos que pesó la niña o el niño al nacer. Solicitar el dato a la persona responsable de fomento de la salud.
6	Peso actual	Kilogramos que pesa la niña o el niño, obtener el último dato registrado de la "Relación de niñas y niños inscritos con alteración de peso o modificación alimentaria", clave 3D12-009-012.
7	Peso/longitud o IMC	Kilogramos que debe pesar según los parámetros de peso por longitud para las niñas y los niños de 0 a 2 años; o Índice de Masa corporal (IMC) para las niñas y los niños de 2 a 6 años. Solicitar el dato a la persona responsable de fomento de la salud.
8	Talla al nacer	Talla que tuvo la niña o el niño al nacer. Solicitar el dato a la persona responsable de fomento de la salud.
9	Talla actual	Talla actual obtenida de la medición de la niña o el niño, se obtiene de la "Relación de niños con alteración de peso o modificación alimentaria".
10	Talla para la edad	Medida correspondiente a su edad. Solicitar este dato a la persona responsable de fomento de la salud.
11	Especificar motivo del seguimiento	Seleccionar con una (X) la opción según sea el caso.
12	Fecha	Registro de fecha del seguimiento.

Clave: 3D12-009-002



ANEXO 5
Cuestionario de seguimiento alimentario
INSTRUCTIVO DE LLENADO

No.	DATO	ANOTAR
13	Edad	Edad de la niña o el niño en meses, obtener de la "Receta Médica" que acompaña a la "Solicitud de Examen Médico de Admisión", clave 3000-B09-304, "Valoración Médica", clave 3000-B09-305 y/o "Solicitud para seguimiento médico-terapéutico", clave 3000-B09-306.
14	Peso actual	Kilogramos registrados en la última "Relación de niñas y niños inscritos con alteración de peso o modificación alimentaria", clave 3D12-009-012.
15	Talla actual	Medida que se registra mes a mes obtener de la "Relación de niñas y niños inscritos con alteración de peso o modificación alimentaria", clave 3D12-009-012.
16	IMC	Resultado de la relación entre el peso y la estatura de las niñas y los niños de 2 a 6 años, obtener de la última "Relación de niñas y niños inscritos con alteración de peso o modificación alimentaria", clave 3D12-009-012.
17	Peso por longitud	Resultado de la relación entre el peso y la longitud de las niñas y los niños menores de 2, obtener de la última "Relación de niñas y niños inscritos con alteración de peso o modificación alimentaria", clave 3D12-009-012.
18	Primera parte, emaciación y emaciación severa. A) Niñas y niños de 43 días a 5 meses 29 días de edad B) Niñas y niños de 6 a 9 meses 29 días de edad C) Niñas y niños de 10 meses en adelante	Responder el cuestionario de la sección que corresponda a la edad de la niña o el niño, incluir la hoja de la carátula y la hoja de conclusiones finales para cada grupo de edad.



ANEXO 5
Cuestionario de seguimiento alimentario
INSTRUCTIVO DE LLENADO

No.	DATO	ANOTAR
19	Observaciones	Registrar indicaciones médicas, hábitos alimentarios, orientación que se da a la usuaria o al usuario plan alimentario a seguir y los avances mensuales.
20	Segunda parte, riesgo de sobrepeso, sobrepeso y obesidad. D) Niñas y niños de 43 días a 5 meses 29 días de edad E) Niñas y niños de 6 a 9 meses 29 días de edad F) Niñas y niños de 10 meses en adelante	Responder el cuestionario de la sección que corresponda a la edad de la niña o el niño, incluir la hoja de la carátula del seguimiento y la hoja de conclusiones finales para cada grupo de edad.
21	Conclusiones finales	Registrarlas al dar por concluido el seguimiento alimentario, indicaciones médicas, avances del plan alimentario, orientación en aspectos técnico-dietéticos que se da a la persona usuaria, así como los resultados.
22	Fecha	Día, mes y año en que se concluye el seguimiento.
23	Requisitó	Nombre y firma de la persona Responsable del área.
24	Vo.Bo.	Nombre y firma de la Directora.



ANEXO 6

Guía técnica de lactancia materna y preparación de fórmulas infantiles 3D12-006-004



El personal del CA deberá comunicar la información abajo descrita a la asegurada usuaria, sobre las distintas formas y ventajas de alimentar al lactante para que ella decida cuál de las opciones es la que empleará.

Lactancia materna

Al ingreso de las niñas y los niños al CA se deberá promover y facilitar la lactancia materna, orientar a la persona usuaria, persona autorizada o madre sobre las ventajas de alimentar al lactante con leche materna, ofrecer la opción entre la lactancia materna directa e indirecta, dando a conocer las consideraciones a observar en ambas opciones y permitir que la persona usuaria elija en qué forma se alimentará a su niña o niño.

La alimentación al pecho materno es insustituible, su práctica ofrece ventajas tanto a la salud de la madre como para el crecimiento y salud de la niña o niño. Para lograr el mantenimiento de una lactancia materna que confiera beneficios y que tenga una duración apropiada, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda:

- Que se inicie en la primera hora de vida;
- Que el lactante solo reciba leche materna durante los primeros 6 meses de vida, sin ningún otro alimento ni bebida, ni siquiera agua;
- Que la lactancia se haga a libre demanda, es decir, con la frecuencia que quiera la niña o el niño, tanto de día como de noche;
- Que de los 6 a los 24 meses o más la leche materna se ministre de forma complementaria a la alimentación de la niña o el niño.

La práctica de lactancia materna se puede llevar a cabo de dos maneras: *directa e indirecta*.

La lactancia materna indirecta es cuando la madre se extrae la leche y se le ministra a la niña o el niño por diferentes medios (ej. Cuchara, frasco, jeringa, etc.) y la directa es cuando la niña o el niño es alimentado directamente al seno materno. Cabe aclarar que el hecho de que esta práctica se realice directa o indirectamente, nada tiene que ver con que sea exclusiva o no; es decir, una madre puede practicar lactancia materna directa y dar fórmula infantil.

Asimismo, una madre puede ministrar sólo leche materna de forma directa o indirecta, a lo cual se le conoce como lactancia materna exclusiva.

Lactancia materna directa

Recomendaciones.

Es importante resaltar que para la práctica de lactancia materna directa no existe una única postura o posición correcta, sino que cada madre/hijo tendrá que buscar las posturas y posiciones que mejor se adapten a las características físicas de ambos.

Consejos para una buena posición:



- La cabeza y el cuerpo del bebé deben estar en línea recta.
- La cara del bebé mira hacia el pecho.
- La madre mantiene el cuerpo del bebé cerca de ella.
- Si el bebé es un recién nacido, la madre lo envuelve en un abrazo. No lo sujeta solamente de la nuca y los hombros.

Aunque lo más habitual es amamantar sentada o acostada con el bebé frente a la madre, son muchas las posiciones a las que se puede llegar a recurrir:

Postura sentada: El bebé estirado frente a la madre en contacto con su cuerpo, mamando de un pecho y con sus pies hacia el otro pecho. Es la más habitual.



Postura sentada/ posición “balón de fútbol”: El cuerpo del bebé pasa por debajo del brazo de la madre y sus pies apuntando a la espalda.



La posición sentada funciona perfectamente bien si la madre, en vez de estar sentada en forma recta, se coloca en una postura semi-reclinada.

Postura sentada – Posición caballito: En esta posición el bebé está sentado a horcajadas sobre una de las piernas de su madre. Aunque poco frecuente, esta posición puede ser muy



útil con bebés con dificultades para fijar el pecho, bien por retrognatia (maxilar inferior corto o retraído) u otras causas.



Postura acostada (en paralelo): Esta postura es frecuente ya que de este modo se facilita el descanso de la madre. Es especialmente útil si la madre todavía siente molestias tras el parto, sobre todo si ha sido sometida a una episiotomía o cesárea.



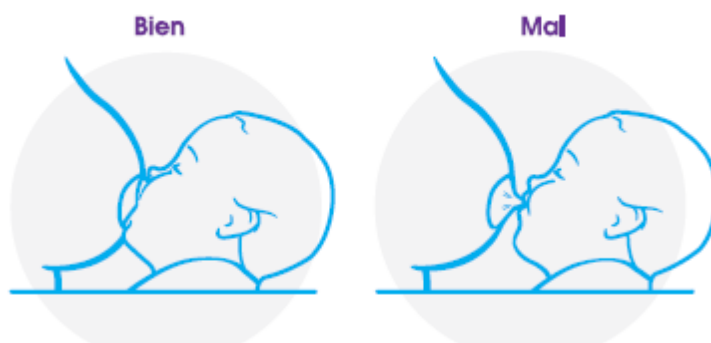
También es muy útil para amamantar por las noches o si simplemente se quiere descansar un rato.

Postura acostada (en paralelo inverso): En este caso la posición del bebé es menos frecuente que la anterior, pero hay madres que se sienten cómodas con ella y puede ser útil en caso de obstrucciones o mastitis agudas localizadas en la parte superior del pecho.



Para un buen agarre del pecho se deberá considerar que:

- El mentón y la nariz del bebé están cerca del pecho de la madre.
- Los labios del bebé están evertidos, sobre todo el inferior bien doblado hacia abajo.
- La boca del bebé está bien abierta.
- Se observa más areola por encima de la boca del bebé que por debajo (agarre asimétrico).



Signos de buena succión

Al inicio la succión es rápida y superficial. Después de alrededor de un minuto cambia a succiones lentas y profundas, con pausas intermedias. El ritmo normal de la succión de la o el bebé recién nacido es de ciclos encadenados de 10 a 30 succiones en los que la respiración sea con normalidad sin necesidad de interrumpir la succión. Si tu bebé realiza de 3 a 5 succiones consecutivas, seguidas de una pausa de la misma duración del episodio de succión para poder respirar, probablemente tenga una mala succión y ello pueda causar dificultades para que se alimente bien.

Para verificar que la succión sea adecuada, te sugerimos observar lo siguiente:



- La lengua de la bebé o el bebé está debajo de la areola.
- Se observa un movimiento en el punto de articulación de la mandíbula.
- Las mejillas no se hundén, sino que se ven redondas y llenas.

Cuando la persona usuaria elija asistir al CA a alimentar a su hijo, considerar que:

- En caso de que no se pueda realizar en la sala de usos múltiples de lactantes o en la sala de: Lactantes A, B, C, Maternal A y del grupo I, se deberá adaptar un espacio limpio, cómodo y privado para que la madre asegurada usuaria alimente a su hija o hijo.
- Podrá asistir durante el horario de servicio del CA, cuantas veces quiera a alimentar a su hija o hijo, preferentemente en los horarios establecidos para la alimentación de acuerdo con la edad de la niña o el niño
- Deberá registrar su asistencia en una libreta anotando el nombre de la niña o el niño, sala de atención o grupo, hora de lactancia y fecha.
- A las niñas y los niños de 6 meses de edad en adelante se les proporcionará primero el alimento sólido y después la lactancia materna.
- Cuando la persona usuaria contemple no acudir a alimentar o decida destetar a su hija o hijo, debe notificarlo al personal de pedagogía y al Nutricionista-Dietista para que la niña o el niño se considere en el régimen alimentario que por edad le corresponde.

Lactancia materna Indirecta

Cuando no es posible que la madre amamante a la o el bebé directamente al seno materno ya sea porque la madre vuelva al trabajo, por alguna enfermedad materna o bien, si la o el recién nacido presenta problemas de salud, existen distintas opciones para realizar o continuar con la práctica de lactancia materna de forma indirecta.

Esta práctica consiste en poder extraer la leche materna con anticipación en casa o bien en el lugar de trabajo de la madre y posteriormente ofrecer por otros medios la leche a la niña o el niño; se recomienda ofrecer la leche extraída con un frasco, vaso, cucharilla o jeringa.

Recomendaciones

La extracción de la leche se puede realizar por método manual o con la ayuda de extractores manuales o eléctricos; en ambos casos se deben tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- Lavado de manos correcto e higiene de uñas.
- Higiene habitual del pecho sin administración de cremas.
- Cabello recogido.
- Limpieza estricta y esterilización periódica de los sistemas de extracción.



- Masaje mamario antes de la extracción.
- Tener a la mano objetos que recuerden a su hija o hijo.
- Uso de la técnica adecuada, como se describe a continuación.

Masaje mamario.

Para provocar un efecto parecido al provocado por el reflejo de succión del lactante, se masajeará el pecho, para ello:

- Primero se debe realizar un movimiento en espiral por todo el pecho, comenzando desde la base de la mama en dirección a la areola, y a su vez con la yema de los dedos hacer masajes en forma circular (imagen 1).



imagen 1

- También se pueden deslizar los dedos en forma de peineta desde la base del pecho hacia el pezón por toda la mama (imagen 2).



imagen 2



- Luego para desencadenar el reflejo de salida de leche, hacer rodar suavemente los pezones con tu dedo índice y pulgar, en forma de media luna. También se puede mirar una foto de la hija o hijo y oler alguna prenda para recordar. (imagen 3)



imagen 3

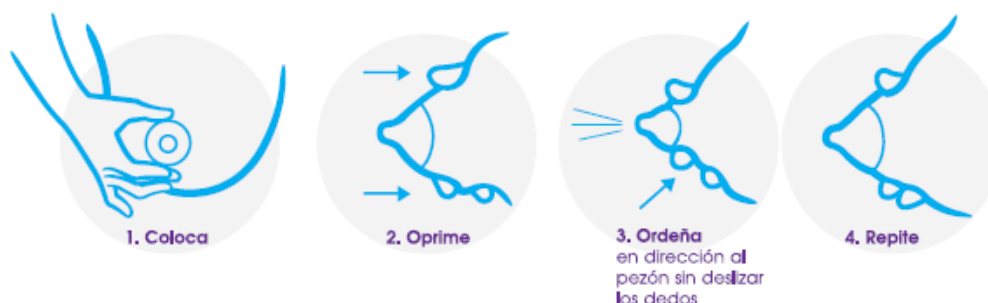
Técnica adecuada para la extracción.

Manual

- La mano que extraerá la leche toma el pecho en forma de C con el pulgar y los dedos de la mano y la coloca a unos 2 centímetros de la areola (en algunas mujeres es fuera de la areola y en otras en que la areola es más grande puede ser dentro de ella).



- Luego se presiona la base de la mama empujándola hacia la pared del tórax (hacia atrás). Después entre el pulgar y el índice se comienza a comprimir y soltar el pecho en forma intermitente y rítmica (presionar, soltar, presionar, soltar, etc.). Tener cuidado de no frotar demasiado los dedos sobre la piel o de hacerlo demasiado fuerte, ya que se puede dañar o irritar la piel.



- Se deben ir cambiando los dedos de sitio alrededor del pecho, para buscar los conductos que aún tengan leche y extraer también de ellos, para vaciar completamente la mama.



- Repetir hasta que salga poca leche y cambiar al otro pecho. Por lo menos 15 minutos por pecho. Conservar la calma si al principio salen gotitas, ya que con el tiempo y con la práctica cada vez ira saliendo más leche.
- Es recomendable que no se deje pasar más de cuatro horas entre extracciones para evitar que disminuya la producción de leche.

Formas inadecuadas de extracción manual



Apretar

Deslizar

Tironear



Si se opta por un sacaleches es conveniente que se dé un masaje en los pechos antes de la extracción, como se ha comentado en la extracción manual. No todos los sacaleches son adecuados; es importante valorar las ventajas e inconvenientes, previo a la compra, ya que el éxito depende en gran medida de la buena elección del sacaleches.

Tipos de sacaleches

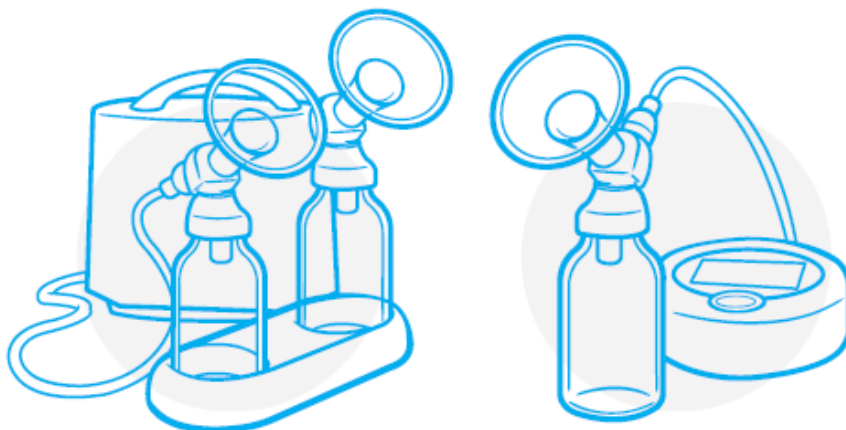
Manuales

El modelo más sencillo hace el vacío para que la leche materna fluya al exterior a cada impulso del émbolo.



Eléctricos

Permiten la extracción de leche de manera más rápida y con mayor frecuencia. Funcionan con red eléctrica o con pilas. La opción de succión doble reduce el tiempo de extracción y estimula la producción de leche. Son más caros que los anteriores.



Para un uso adecuado, se deben seguir las instrucciones del fabricante.



Cuando la persona usuaria, persona autorizada o madre no puedan asistir a lactar en el CA, se les podrá dar la opción de practicar lactancia materna indirecta considerando:

- Que se puede entregar cuantas veces lo deseen a lo largo del horario de servicio del CA, al Nutricionista-Dietista, la leche materna en frascos o biberones etiquetados con el nombre completo de la niña o el niño, la sala o grupo de atención, hora y fecha de extracción.
- Que durante el horario de servicio del CA la asegurada usuaria puede acudir a realizar la extracción de leche materna en la sala de usos múltiples de lactantes o en la sala de Lactantes A, B, C, Maternal A, del grupo I o en su defecto, el CA deberá adaptar un espacio limpio, cómodo y privado.
- Deberá registrar la entrega de leche materna en una libreta, anotando el nombre de la niña o el niño, sala de atención o grupo y fecha.
- Para niñas y niños de 43 días a 6 meses la ministración de leche materna puede ser cada 2 horas, en caso de manifestar señales tempranas de hambre o como hidratación en localidades con clima cálido.
- Para niñas y niños de 12 a 24 meses o más solo podrá entregar un frasco o biberón con leche materna para el desayuno y, de ser el caso, uno para merienda.
- Que el personal del área de alimentación proporcione los frascos o biberones con leche materna de la siguiente forma:
 - Para las niñas y los niños menores de 12 meses, la leche materna se puede proporcionar en vaso, taza, cuchara y en caso de que así lo requieran en biberón.
 - A las niñas y los niños de 12 a 18 meses se provea la leche recibida en vaso o taza etiquetada con el nombre completo y sala o grupo de atención.
- En el caso de las niñas y los niños de 19 a 24 meses o más, verter en vaso infantil etiquetado con el nombre completo y sala o grupo de atención.
- En cualquiera de los casos, de no ser suficiente la leche materna se deberá complementar con lactancia artificial o leche entera según corresponda a la edad de las niñas y los niños.
- Cuando la persona usuaria contemple destetar o ya no acudir a alimentar a su hijo al CA, debe notificarlo al personal de pedagogía y al Nutricionista-Dietista para que la niña o el niño se considere en el régimen alimentario que por edad le corresponde.

Conservación y almacenamiento de leche materna en casa

La leche extraída se puede almacenar en frascos de cristal o de plástico (asegurase que estos tengan la leyenda “BPA free” o “libre de BPA”), o bien en bolsas destinadas para este fin específico.

Una vez extraída la leche materna es importante que los frascos o bolsas se etiqueten con la fecha y hora de extracción. Posteriormente se debe almacenar la leche, la cual dependiendo del periodo en el cual se vaya a utilizar se hará de dos maneras diferentes, como se describe a continuación.



LUGAR DE CONSERVACIÓN	TEMPERATURA	CADUCIDAD
Medio ambiente	19 a 26°C	4 a 8 horas
Refrigerador	Menos de 4°C	3 a 5 días
Congelador	-18 a -20°C	2 semanas en congelador dentro del refrigerador 3-6 meses en congelador independiente

Descongelación en casa

El método más adecuado para descongelar la leche materna es cambiándola al refrigerador previo a su uso, así la leche no sufre cambios bruscos de temperatura y mantiene la cadena de frío, o bien colocándola en un recipiente con agua (baño María) siempre teniendo en cuenta que durante este proceso el agua no debe llegar a hervir.

Nunca se debe descongelar:

- En microondas
- Directamente al fuego

Transportación de casa al CA

Para transportar la leche de un lugar a otro, debe hacerse en hieleras o loncheras térmicas con paquetes refrigerantes que contienen agua o gel en su interior. De esta manera la leche permanece a una temperatura adecuada y se puede transportar al CA, domicilio de familiares, trabajo, etc.

Todos los envases con leche deben estar en contacto con los paquetes refrigerantes, y el contenedor no debe abrirse hasta que sea necesario el uso de un envase o hasta la llegada a un congelador o refrigerador.

Lactancia artificial

Preparación de fórmulas infantiles en el CA

Cabe resaltar la importancia de la higiene y cuidado que debe aplicarse en el manejo, preparación, dosificación, distribución y conservación de leches, fórmulas infantiles e hidrataciones.

En el formato “Cálculo para la preparación de fórmulas lácteas”, clave 3220-009-250, se debe considerar:

- Omitir de la suma que se realiza por sala o grupo de atención y tiempo de alimentación con base en el “Reporte de asistencia para la ministración de alimentos”, clave 3D11-



014-002 o 3D11-014-004, los frascos o biberones con leche materna y fórmulas infantiles especiales.

- Calcular el número de biberones o tomar en cuenta de la reserva, en los casos en que la lactancia materna no sea suficiente o la persona usuaria no pueda asistir a proporcionar lactancia materna directa.

Para la esterilización del material verificar que:

- Se realice previamente la higiene del material y sea conforme a lo establecido.
- Si se cuenta con autoclave en el área de alimentación, el personal involucrado en su manejo conozca las instrucciones del fabricante para un mejor uso del equipo y garantía del proceso.
- En caso de no contar con autoclave, deberá realizarse el “Proceso de ebullición” en una olla grande destinada para este fin, el cual consiste en sumergir por completo en agua el material que se va a utilizar en el laboratorio de leches, cubrir con una tapa y permitir que hierva mínimo por 20 minutos, cuidando que el agua no se evapore por completo.
- Se esterilicen en forma separada cada uno de sus componentes necesarios para brindar la lactancia artificial.
- Se utilice un recipiente diferente para hervir los frascos en que se separan las muestras de alimentos.
- Para manipular el material es recomendable utilizar pinzas esterilizadas para evitar la contaminación.
- El material esterilizado se podrá utilizar inmediatamente o guardar en un lugar limpio; en el caso de material que no se utilice inmediatamente se deberán ensamblar por completo para evitar se contamine el interior, posteriormente depositarlos en un recipiente con tapa.

Previo a la preparación revisar que:

- Todo el material se encuentre en buen estado, sea compatible con los alimentos y soporte líquidos calientes.
- La textura de la mamila sea firme, no chiclosa y los orificios sean de:
 - Flujo lento para los niños de 43 días a 4 meses 29 días de edad.
 - Flujo medio para los niños de 5 a 9 meses 29 días de edad.
 - Flujo rápido para los niños de 10 a 11 meses 29 días de edad.
- Las fórmulas infantiles especiales se identifiquen con el nombre completo del niño y la sala o grupo de atención.
- Los envases de las fórmulas infantiles se laven, conservando su etiqueta original, tengan especificada la fecha de recepción en el área de alimentación y la fecha correspondiente al día en que se rompe el sello de fábrica para su preparación; se verifique sea vigente la caducidad especificada por el fabricante después de haber sido abierto el empaque.
- Se garantice la suficiencia de las fórmulas infantiles especiales, de ser necesario notificar al Nutricionista-Dietista para su reposición.



Para la preparación verificar que:

- Se realice con base en el formato “Cálculo para la preparación de fórmulas infantiles”, clave 3220-009-250.
- La preparación del sucedáneo de leche humana de término y Fórmula de continuación sólo se efectuó una vez al día al inicio del horario de atención.
- Las fórmulas infantiles especiales se preparen por cada toma.
- El agua para la preparación de todas las fórmulas infantiles e hidrataciones hierva durante mínimo 10 minutos y que, al momento de emplearse para rehidratar las fórmulas, se encuentre a una temperatura de 70°C o más. La temperatura del agua se comprobará mediante un termómetro esterilizado.
- Se utilicen diferentes recipientes (marcados) para realizar la mezcla de cada fórmula.
- La mezcla de las fórmulas sea homogénea.
- Se sirvan los biberones con la cantidad especificada en el mosaico de menús por régimen.
- En caso necesario, proporcionar vaso, taza o cuchara para las niñas y los niños de 12 a 14 meses 29 días; para las niñas y los niños que requieran de una fórmula infantil especial en polvo para este rango de edad, la dilución debe realizarse como se indica en la "Receta Médica" que acompaña a la "Solicitud de Examen Médico de Admisión", clave 3000-B09-304, "Valoración Médica", clave 3000-B09-305 y/o "Solicitud para seguimiento médico-terapéutico", clave 3000-B09-306. En ambos casos dosificar con 120 mililitros cada toma, exclusivamente para desayuno y merienda.
- Las fórmulas infantiles, leche materna y leche entera de vaca se calienten de manera uniforme a baño maría, evitando que el agua llegue a punto de ebullición.
- Las fórmulas infantiles se identifiquen con capuchones de diferentes colores o con etiquetas de acuerdo con la dilución o tipo de fórmula infantil.
- Se ofrezcan 100 ml de agua hervida a las niñas y los niños mayores de 6 meses, considerando biberones para niñas y niños de 6 a 9 meses 29 días y de 10 meses a 11 meses 29 días en taza entrenadora con tapa.
- Separen, en frascos estériles con tapa, una muestra de 5 ml de cada tipo de fórmula infantil preparada al inicio de operaciones de la unidad, hidratación y de cada fórmula especial etiquetando con la fecha y hora de elaboración.

Al término de la preparación verificar que:

- La temperatura del refrigerador sea de 5°C y se registre en el formato “Cálculo para la preparación de fórmulas lácteas”, clave 3220-009-250.
- Se enfrien inmediatamente las fórmulas ya reconstituidas y no deben mantenerse a temperatura ambiente durante más de dos horas.
- Las fórmulas reconstituidas previamente enfriadas se conserven en refrigeración a 5°C; las fórmulas que no se utilicen se desechen al final de la jornada y no podrán guardarse por más de 24 horas pasado este tiempo deben desecharse.
- Se extraigan del refrigerador e inmediatamente se tibien a baño maría.



- Distribuyan las fórmulas infantiles, fórmulas infantiles especiales, leche materna e hidrataciones a temperatura ambiente.
- Proporcionen vaso, taza o cuchara al personal de pedagogía para las niñas y los niños que así lo requieren.

Para la higiene del material verificar que:

- Conserven en el refrigerador durante 24 horas las muestras de las fórmulas infantiles, hidrataciones, fórmulas y leches especiales sustituyendo por las correspondientes el día siguiente.
- Desechen la fórmula infantil que no se haya consumido en cada toma.
- Desechen la toma recalentada que no se haya proporcionado.
- Enfríe el autoclave para proceder a su limpieza de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Desarmen los componentes del biberón, específicamente la mamila de la rosca y capuchón, para el lavado correcto de los mismos.
- Los utensilios destinados para la preparación y ministración de fórmulas infantiles se laven en agua jabonosa caliente, utilizando cepillo para los biberones.
- Desechen la solución jabonosa utilizada en cada tiempo de lavado, al concluir éste.
- Desechen los residuos generados en el laboratorio de leches, en bote de basura con bolsa y tapa, ubicado fuera del mismo.

Bibliografía

- Alimentación del lactante y del niño pequeño. Who.int. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
- Ángel Rodríguez-Weber, M., Arredondo-García, J. L., García-De La Puente, S., & González-Zamora, J. F. Consumo de agua en pediatría. Medigraphic.com. <https://www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2013/apm132j.pdf>
- Fewtrell, M., Bronsky, J., Campoy, C., Domellöf, M., Embleton, N., Fidler Mis, N., Hojsak, I., Hulst, J. M., Indrio, F., Lapillonne, A., & Molgaard, C. (2017). Complementary feeding: A position paper by the European society for paediatric gastroenterology, hepatology, and nutrition (ESPGHAN) committee on nutrition. Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition, 64(1), 119–132. <https://doi.org/10.1097/MPG.0000000000001454>
- Romero-Velarde, E., Villalpando-Carrión, S., Pérez-Lizaur, A. B., Iracheta-Gerez, M. de la L., Alonso-Rivera, C. G., López-Navarrete, G. E., García-Contreras, A., Ochoa-Ortiz, E., Zarate-Mondragón, F., López-Pérez, G. T., Chávez-Palencia, C., Guajardo-Jáquez, M., Vázquez-Ortiz, S., Pinzón-Navarro, B. A., Torres-Duarte, K. N., Vidal-Guzmán, J. D., Michel-Gómez, P. L., López-Contreras, I. N., Arroyo-Cruz, L. V., ... Pinacho-Velázquez, J. L. (2016). Consenso para las prácticas de alimentación complementaria en lactantes sanos. Boletín



médico del Hospital Infantil de México, 73(5), 338–356.
<https://doi.org/10.1016/j.bmhmx.2016.06.007>

- NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Gob.mx.
<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/138258/NOM-043-servicios-basicos-salud-educacion-alimentaria.pdf>
- NORMA Oficial Mexicana NOM-131-SSA1-2012, Productos y servicios. Fórmulas para lactantes, de continuación y para necesidades especiales de nutrición. Alimentos y bebidas no alcohólicas para lactantes y niños de corta edad. Disposiciones y especificaciones sanitarias y nutrimentales. Etiquetado y métodos de prueba. Gob.mx.
https://www.dof.gob.mx/nota_detalle_popup.php?codigo=5267447



ANEXO 7

Guía técnica para la preparación y distribución de alimentos 3D12-006-005



Preparación y distribución de alimentos

Para realizar la preparación de los alimentos es necesario considerar aspectos adecuados a la edad de los niños en los diferentes tiempos de alimentación, llevar a cabo varios procesos, tales como la preparación previa de los ingredientes, preparación de los platillos y las características determinadas para la distribución de alimentos.

Preparación previa

Se considera como preparación previa a la acción anticipada para la preparación de los alimentos o platillos, realizando operaciones como: seleccionar, pesar o medir ingredientes, limpiar, lavar, desinfectar mondar, cortar, seccionar, agrupar, rallar, licuar o picar alimentos y llevar a cabo métodos de cocción.

Criterios para la elaboración:

- En ningún caso se deben realizar preparaciones previas con más de 24 horas de anticipación.
- Agregar los alimentos para su cocción a partir de agua en ebullición, colocándole tapa; cocer con poca cantidad de agua para conservar la mayor cantidad de nutrimentos; al finalizar el proceso, vaciar en recipientes, para su conservación.
- Se debe permitir el enfriamiento de los alimentos antes de refrigerarse, según la indicación de la Nutricionista dietista.
- Al término de cada actividad deben taparse correctamente los alimentos y conservarse según corresponda por el tipo de método o preparación que se trate.
- Cuando se utilice agua de la llave para consumo y preparación de alimentos, hervirla en olla de acero inoxidable durante 10 minutos, tapada.
- **Abarrotes:** Retirar la etiqueta de los productos y lavar, limpiar con paño húmedo los envases tetrabrik antes de abrir.
- **Huevos:** Antes de utilizarlo lavar suavemente uno por uno, romperlos pieza por pieza en una taza antes de verterlos al recipiente donde se van a preparar, para comprobar que estén en buen estado.
- **Frutas y verduras:** Las de cáscara gruesa y tubérculos lavar minuciosamente con cepillo y las delgadas con estropajo, mondar, quitar todas las semillas o descorazonar, las de hoja lavar hoja por hoja y desinfectar; realizar el corte necesario, utilizar y/o refrigerar.
- **Frutas y verduras con cocción:** Cocer en poca cantidad de agua hasta que la consistencia sea suave, introducir un tenedor que penetre sin dificultad para verificarlo, vaciar al recipiente en que se va a utilizar; tirar o conservar el agua de cocción, según lo

Clave: 3D12-006-005



indique la Nutricionista dietista de acuerdo con la preparación que se va a realizar, o conservar y refrigerar en recipientes separados.

- **Arroz integral:** Seleccionar un día antes y conservar en un lugar seco y limpio. Una hora antes de su elaboración, poner en remojo para permitir que el agua penetre en las capas de salvado externas.
- **Tortillas:** Orear 24 horas antes o deshidratar en el horno previo a su utilización cuando sean para chilaquiles o sopa; utilizar y/o conservar a temperatura ambiente o en el refrigerador.
- **Leguminosas sin cocción:** Seleccionar y conservar en un lugar seco y limpio.
- **Leguminosas con cocción:** Seleccionar, lavar y remojar de 12 a 24 horas debiendo desechar el agua de su remojo, con lo cual se eliminan sustancias tóxicas inhibidoras, además de disminuir el tiempo de cocción. Cocer aproximadamente de 45 a 60 minutos, vaciar al recipiente en el que se va a refrigerar.
- **Carnes y pollo sin cocción:** Descamisar, verificar que no contenga fragmentos de hueso o cartílago y refrigerar.
- **Carnes y pollo con cocción:** Descamisar, lavar y cocer hasta que la consistencia sea suave, introducir un tenedor que penetre sin dificultad para verificarlo. Vaciar al recipiente en el que se va a utilizar. Poner el caldo y la carne en recipientes separados en el refrigerador o tirar el caldo según lo indique la Nutricionista dietista de acuerdo con la preparación que se va a realizar.
- **Leche entera:** En clima frío tibia antes de su ministración.
- **Queso:** Lavar los empaques, rallar, cortar o picar, según la preparación y refrigerar.

Desinfección de frutas y verduras.

El lavado y desinfección de los alimentos es vital para la preparación y elaboración de los menús, ya que, a través de estos procesos se garantiza la correcta higiene de los mismos. Una óptima desinfección asegura la eliminación de la mayoría de los microorganismos patógenos que pueden contaminar los alimentos.

Diluciones de cloro en agua para desinfección de frutas y verduras.

Cantidad de agua	Cantidad de cloro (6%)	Tiempo de inmersión
1 lt	1 ml	10 - 15 minutos



Técnicas de preparación

Las técnicas de preparación se integran con los ingredientes, la cantidad por una ración en peso neto y una explicación sencilla de cómo realizar la preparación del platillo; se encuentran organizadas por régimen de alimentación, técnicas de uso general, colación reforzada y platillos por orden alfabético.

Sobre los métodos de cocción y preparación es importante mencionar que:

- Para la cocción del arroz integral se requiere mayor cantidad de agua y más tiempo.
- Por su textura la pasta para sopa integral necesita un tiempo mayor para su cocción.
- Para la cocción de frutas y verduras es recomendable utilizar poca cantidad de agua e iniciar a partir de agua hirviendo, con el propósito de evitar la pérdida de nutrimentos y disminuir el tiempo.
- Para las preparaciones en puré, se molerán y colarán alimentos crudos o cocidos de acuerdo con la técnica de preparación, para evitar trozos de alimento dentro del puré.
- Para realzar el sabor a los alimentos se pueden añadir hierbas aromáticas, siempre y cuando no se afecte el sentido del gusto de las niñas y los niños, ya que su paladar no necesita potenciadores del sabor.
- En la preparación de platillos la cantidad de sal añadida puede ser menor a la indicada debido al volumen de la preparación y para formación de hábitos alimentarios saludables.
- La modificación a la técnica de preparación será respetando el valor nutrimental de los alimentos, realizando equivalencias y sin añadir u omitir ingredientes.
- La consistencia y presentación de los alimentos debe respetar el grado de desarrollo de las niñas y los niños.



Frutas y verduras de temporada y de la región.

Es importante favorecer el consumo de las frutas y verduras locales y de temporada por su sabor y calidad, además que

1. De forma natural nos nutren con un mayor aporte vitamínico. Las verduras y frutas de estación aportan más vitalidad, contienen el máximo de nutrientes ya que la planta al cultivarse durante el clima que más les favorece, no son forzadas y completan su ciclo natural, lo cual hace que se encuentren en su grado máximo de expansión nutritiva.

2. Las frutas y verduras de temporada suelen ser más frescas y sabrosas porque no han sido almacenadas durante mucho tiempo o transportadas desde otros lugares lejanos en los que sí es temporada. Así, su consumo aporta sabores, aromas y texturas auténticos. El calor del sol natural transforma la planta y le aporta un gusto y aroma óptimo, asimismo, es una alimentación más digestiva por su grado de maduración natural en la planta.

3. Los productos de temporada resultarán los más adecuados para sobrellevar el clima sin perder energía, por ello, en invierno la naturaleza nos ofrece alimentos caloríficos, y en verano nos ofrece alimentos refrescantes.

4.- Consumir frutas y verduras de acuerdo con la región es una forma de estimular la producción local, ya que, al comprar productos que se cultivan en cada estado, se ayuda directamente a los pequeños y medianos productores. Esto mejora su economía y contribuye a mantener vivas las tradiciones agrícolas de la región.

5.- Al consumir productos locales se contribuye a disminuir el impacto ambiental, se reduce la contaminación asociada con el transporte de alimentos desde otros estados o incluso otros países. Esto es más amigable con el medio ambiente.

6.- Los productos de temporada y de producción local resultan más económicos para el presupuesto, además, las frutas y verduras locales suelen ser más económicas porque no se gastan tanto en transporte y manejo. Esto puede resultar que se tenga acceso a alimentos frescos a un precio más bajo.

7.- Considera que no todas frutas y verduras están autorizadas en "Listado de alimentos" para su ministración a niñas y niños en el centro, verifica cada ingrediente que se ministre o se pretenda incluir en la alimentación de los menores. La información que se ilustra en el calendario puede ser de utilidad para brindar la orientación en materia de alimentación saludable familiar en el hogar.

Para saber qué frutas y verduras son las de temporada y de producción local debes fijarte en la siguiente información:



Calendario de temporada de frutas y verduras

Enero	
FRUTAS	VERDURAS
Chico zapote	Acelga
Fresa	Ajo
Granada china	Betabel
Guayaba	Calabacita
Jamaica	Cebolla
Lima	Col
Limón	Coliflor
Mandarina	Chícharo
Melón	Chile verde
Naranja	Ejote
Papaya	Elote
Piña	Espinaca
Plátano	Jitomate
Tamarindo	Papa
Tejocote	Pepino
Toronja	Tomate
Zapote negro	Zanahoria

Febrero	
FRUTAS	VERDURAS
Fresa	Acelga
Granada china	Ajo
Guayaba	Berenjena
Limón	Betabel
Mamey	Calabacita
Mandarina	Cebolla
Mango	Col
Melón	Coliflor
Naranja	Chayote
Papaya	Chícharo
Piña	Chile verde
Plátano	Ejote
Sandía	Espinaca
Tamarino	Jitomate
Toronja	Papa
	Pepino
	Tomate
	Zanahoria

Marzo	
FRUTAS	VERDURAS
Fresa	Acelga
Limón	Ajo
Mamey	Cebolla
Mandarina	Col
Mango	Coliflor
Melón	Chayote
Naranja	Chícharo
Papaya	Chile verde
Piña	Ejote
Plátano	Elote
Sandía	Espinaca
Tamarindo	Jitomate
Toronja	Nopal
	Papa
	Pepino
	Rábano
	Zanahoria

Abril	
FRUTAS	VERDURAS
Fresa	Acelga
Limón	Ajo
Mamey	Betabel
Mango	Calabacita
Melón	Cebolla
Naranja	Col
Papaya	Coliflor
Piña	Chayote
Plátano	Chícharo
Sandía	Chile verde
Tamarindo	Ejote
Toronja	Espinaca
	Jitomate
	Nopal
	Papa
	Pepino
	Rábano
	Tomate
	Zanahoria

Clave: 3D12-006-005



Mayo	
FRUTAS	VERDURAS
Ciruela	Acelga
Chabacano	Ajo
Fresa	Berenjena
Limón	Betabel
Mamey	Calabacita
Mango	Cebolla
Melón	Col
Naranja	Coliflor
Papaya	Chícharo
Pera	Chile verde
Piña	Ejote
Plátano	Elote
Sandía	Espinaca
Toronja	Jitomate
	Papa
	Pepino
	Tomate
	Zanahoria

Junio	
FRUTAS	VERDURAS
Ciruela	Acelga
Chabacano	Aguacate
Durazno	Ajo
Higo	Berro
Fresa	Calabacita
Limón	Cebolla
Mamey	Col
Mango	Coliflor
Melón	Chayote
Papaya	Chícharo
Pera	Ejote
Piña	Elote
Plátano	Espinaca
Sandía	Jitomate
Toronja	Nopal
Uva	Papa
	Pepino
	Tomate
	Verdolaga
	Zanahoria

Julio	
FRUTAS	VERDURAS
Ciruela	Acelga
Durazno	Aguacate
Granada Roja	Ajo
Higo	Calabacita
Limón	Cebolla
Mango	Col
Manzana	Coliflor
Melón	Chícharo
Papaya	Chile verde
Pera	Ejote
Piña	Elote
Plátano	Jitomate
Sandía	Nopal
Toronja	Papa
Uva	Pepino
	Tomate
	Zanahoria

Agosto	
FRUTAS	VERDURAS
Capulín	Aguacate
Ciruela	Betabel
Durazno	Calabacita
Granada roja	Cebolla
Guayaba	Col
Higo	Coliflor
Limón	Chícharo
Mango	Chile poblano
Manzana	Chile verde
Melón	Ejote
Membrillo	Elote
Papaya	Jitomate
Pera	Nopal
Piña	Papa
Plátano	Pepino
Sandía	Tomate
Toronja	Zanahoria
Uva	



Septiembre	
FRUTAS	VERDURAS
Durazno	Acelga
Granada roja	Aguacate
Guayaba	Betabel
Limón	Cebolla
Manzana	Col
Melón	Coliflor
Membrillo	Chícharo
Naranja	Chile poblano
Papaya	Chile verde
Pera	Ejote
Perón	Elote
Plátano	Jitomate
Sandía	Papa
Toronja	Pepino
Tuna	Tomate
Uva	Zanahoria

Octubre	
FRUTAS	VERDURAS
Ciruela	Acelga
Chabacano	Aguacate
Durazno	Berenjena
Higo	Betabel
Fresa	Calabacita
Limón	Calabaza
Mamey	Cebolla
Mango	Col
Melón	Coliflor
Papaya	Chícharo
Pera	Chile poblano
Piña	Chile verde
Plátano	Ejote
Sandía	Elote
Toronja	Espinaca
Uva	Jitomate
	Papa
	Pepino
	Tomate
	Zanahoria

Noviembre	
FRUTAS	VERDURAS
Fresa	Acelga
Granada	Aguacate
Guayaba	Calabacita
Jícama	Calabaza
Lima	Col
Limón	Coliflor
Mandarina	Chayote
Naranja	Chile verde
Papaya	Ejote
Pera	Elote
Plátano	Espinaca
Tejocote	Jitomate
Toronja	Papa
Uva	Pepino
	Tomate
	Zanahoria

Diciembre	
FRUTAS	VERDURAS
Chicozapote	Acelga
Chirimoya	Aguacate
Fresa	Betabel
Granada china	Calabaza
Guayaba	Col
Jícama	Coliflor
Lima	Espinaca
Limón	Jitomate
Mandarina	Papa
Naranja	Pepino
Papaya	Tomate
Pera	Zanahoria
Piña	
Plátano	
Tejocote	
Toronja	
Zapote Negro	



Distribución de frutas y verduras por región

Región Noroeste

Baja California, Baja California Sur, Chihuahua, Durango, Sinaloa y Sonora.

Fresa, cebolla, jitomate, pepino, uva, frijol, papa, garbanzo, chícharo, tomate cherry, higo, mango, melón, sandía, manzana, chile verde jalapeño, durazno, calabacita, calabaza.

Región Noreste:

Coahuila, Nuevo León, San Luis Potosí y Tamaulipas.

Jitomate, champiñón, melón, nopal, sandía, frijol, papa, avena, zanahoria, repollo, cebolla, manzana, durazno, elote y chile verde serrano.

Región Occidente y Bajío:

Aguascalientes, Guanajuato, Jalisco, Michoacán, Nayarit, Querétaro, Zacatecas y Colima

Frijol, guayaba, avena, uva, durazno, nopal, elote, ajo, brócoli, cebolla, frutos rojos (arándanos, zarzamoras, fresas y frambuesas), sandía, tomate, jitomate cherry, aguacate, mango, piña, jitomate, tomate verde, lenteja, zarzamora, maíz, melón, tamarindo, limón.

Región Centro:

Ciudad de México, Guerrero, Hidalgo, Estado de México, Morelos, Puebla, Tlaxcala y Oaxaca

Maíz, arroz, avena, chícharo, brócoli, apio, espinacas, papas, romeritos, haba, frijol, mango, melón, calabaza, jamaica, chícharo, tuna, aguacate, nopal, cebolla, ejote, caña de azúcar, elote, tomate verde, calabacita, cilantro, zanahoria, col, coliflor, espinaca, jitomate, chile verde, tomate y limón.

Región Sureste

Campeche, Chiapas, Quintana Roo, Tabasco, Veracruz y Yucatán.

Maíz, calabaza, sandia, toronja, mango Ataulfo, plátano, papaya Maradol, aguacate, calabacita, limón, naranja, chile, frijol, piña, jitomate, yuca, chayote, mango Manila, chile habanero.

Agricultura y Desarrollo Rural, (2021, 24 noviembre). ¿Conoces qué se produce en México? Gobierno de México. Recuperado 28 de febrero de 2025, de <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/conoces-que-se-produce-en-bajacalifornia#:~:text=Sus%20principales%20productos%20son%20alfalfa,cebolla%2099%20mil%20914%20t>.

Clave: 3D12-006-005



Platillos regionales saludables.

Este recetario tiene como propósito sugerir platillos regionales, tradicionales y saludables para el conocimiento y difusión de la cultura alimentaria tradicional entre las niñas y los niños, para que se conozcan los alimentos, platillos y técnicas de preparación tradicionales que existen en a nivel local y estatal; además de fomentar el consumo de las riquezas gastronómicas que tienen los estados de la República Mexicana y transmitir la importancia de conservar las tradiciones y costumbres de nuestro país.

Las recetas están divididas por las 5 regiones establecidas por el Instituto Nacional de Estadística Geografía (INEGI):

Región Noroeste: Baja California, Baja California Sur, Chihuahua, Durango, Sinaloa y Sonora

Región Noreste: Coahuila, Nuevo León, San Luis Potosí y Tamaulipas.

Región Occidente y Bajío: Aguascalientes, Guanajuato, Jalisco, Michoacán, Nayarit, Querétaro, Zacatecas y Colima.

Centro: Ciudad de México, Guerrero, Hidalgo, Estado de México, Morelos, Puebla, Tlaxcala y Oaxaca

Sureste: Campeche, Chiapas, Quintana Roo, Tabasco, Veracruz y Yucatán

Cada receta está adaptada para el consumo de niñas y niños, los ingredientes en su mayoría son productos naturales y locales; están calculadas para una ración a partir del régimen Normal y su modo de preparación incluye sencillos pasos.

Criterios para la elaboración:

- Los platillos tradicionales regionales a prepararse deberán contener la totalidad de ingredientes autorizados en "Listado de alimentos"
- La selección de platillos tradicionales regionales pueden ser los recomendados en esta guía, los indicados en el calendario de festejos o bien alguna otra opción local saludable y con ingredientes autorizados.
- Se deberá sustituir una vez cada 15 días un platillo del menú indicado para el régimen Normal I, del tiempo de alimentación comida, por un platillo tradicional regional para favorecer el consumo regionalizado tradicional de alimentos.
- De acuerdo con el calendario de festejos difundido anualmente se deberá adaptar e incluir en el "menú especial o mexicano" un platillo tradicional regional alusivo a alguna festividad local o nacional de acuerdo con la preferencia de las niñas y los niños.

Clave: 3D12-006-005



- Las raciones de los platillos a considerar será la indicada para “platillo tradicional regional” establecida en el cuadro de “Raciones a servir por regímenes Normal I y II”
- Para la planeación de actividades relacionadas con los platillos tradicionales, o festividades, la Nutricionista dietista/Asesor de Nutrición deberá coordinarse con el Personal de Pedagogía para realizar acciones didácticas en conjunto y abordar temas de educación alimentaria.

Región Noroeste: Baja California, Baja California Sur, Chihuahua, Durango, Sinaloa y Sonora

Baja california

Sopitas con huevo

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Tortilla de maíz	30 g	1. Cortar la tortilla en trozos pequeños.
Huevo fresco	60 g	2. Cocer el jitomate con cebolla y ajo. Licuar y colar.
Jitomate	20 g	3. En un sartén con aceite caliente freír ligeramente las tortillas.
Cebolla	5 g	4. Cascar y batir el huevo con sal.
Ajo en bulbo	0.0001 g	5. Incorporar el huevo a los trocitos de tortilla y mover constantemente hasta su cocción.
Aceite de canola	5 ml	6. Agregar el caldillo de jitomate, sal y mezclar.
Sal de mesa	0.50 g	

Baja California Sur

Ceviche de atún

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Atún en agua	50 g	1. Picar el jitomate, cebolla, pepino y cilantro, reservar.
Jitomate	30 g	2. Partir y extraer el jugo de limón y de la naranja.
Cebolla morada	5 g	3. Dejar reposar el jitomate picado, cebolla y pepino en aceite de oliva, con una pizca de sal.
Pepino	25 g	4. Mezclar el jugo de limón y naranja
Limón	15 g (1 pieza)	5. En un recipiente amplio mezclar el atún con el jitomate, pepino, cebolla, cilantro, los jugos de los cítricos y sal.
Cilantro	5 g	6. Pelar y rebanar el aguacate.
Naranja	50 g (½ pieza)	7. Para servir poner en el plato el ceviche de sardina, encima las rebanadas de aguacate y el rábano picado.
Aguacate	30 g	
Aceite de oliva	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	

Clave: 3D12-006-005



Chihuahua

Cazuela de machaca

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Carne de res deshidratada	40 g	1. Mondar y picar en cuadritos pequeños las papas.
Papa	30 g	2. Picar finamente el jitomate, ajo y la cebolla.
Jitomate	35 g	3. En una cacerola con aceite caliente sofreír el ajo y la cebolla; una vez q están doraditos agregamos las papas, mezclamos y dejamos cocer a fuego lento.
Cebolla	5 g	4. Después de unos minutos y ya que se ablanden las papas, agregar el jitomate moviendo constantemente.
Ajo en bulbo	0.0001 g	5. Integrar la carne de re deshidratada y mezclar.
Aceite de canola	5 ml	6. Agregar agua necesaria, sal, comino y la rama de cilantro.
Sal de mesa	0.50 g	7. Tapar y permitir la cocción a fuego lento.
Comino	0.0001 g	
Cilantro	3 g	

Durango

Caldillo duranguense o duranguño

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Filete de res	50 g	1. Para el caldillo, licuar cebolla, ajo, jitomate, agua y comino.
Cebolla	10 g	2. Cortar en cubos pequeños la carne de res.
Jitomate	30 g	3. En una olla con aceite caliente dorar la carne y retirar.
Ajo en bulbo	0.0001 g	4. En la misma olla, acitronar ligeramente el pimiento, añadir el caldillo de jitomate y sal.
Aceite de canola	5 ml	5. Agregar la carne y un poco de agua. Cocinar hasta que la carne esté cocida y el caldo ligeramente espeso.
Sal de mesa	0.50 g	
Comino	0.001 g	
Pimiento morrón	20 g	

Sinaloa

Machaca con verduras

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Carne de res deshidratada	40 g	1. Picar el jitomate, la cebolla y el pimiento.
Jitomate	30 g	2. Mondar, cortar en cubos pequeños, cocer y colar las papas.
Cebolla	5 g	3. En un sartén con aceite caliente acitronar las papas, moviendo constantemente.
Pimiento morrón verde	15 g	4. Cuando estén doradas las papas añadir la cebolla y la machaca; mezclar perfectamente.
Papa	20 g	5. Cuando la cebolla esta transparente agregar el jitomate picado y sal. Mover.
Aceite de canola	5 ml	6. Controlar la intensidad del fuego y dejar cocinar unos minutos más para que se integren bien todos los ingredientes.
Sal de mesa	0.50 g	

Clave: 3D12-006-005



Sonora

Gallina pinta

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Chambarete de res	50 g	1. Picar la mitad de cebolla y cilantro.
Cebolla	10 g	2. En una olla poner a hervir agua y una vez que este hirviendo se agrega la carne junto con el resto de la cebolla, ajo y sal
Ajo en bulbo	0.0001 g	3. Una vez que este cocida la carne agregar al caldo los frijoles y el maíz precocido.
Aceite de oliva	5 ml	4. Permitir la cocción a fuego lento de todos los ingredientes hasta que la carne este suave y el maíz haya reventado.
Sal de mesa	0.50 g	5. Servir agregando cebolla y cilantro.
Maíz precocido	15 g	
Frijol	15 g	
Cilantro	5 g	

Región Noreste: Coahuila, Nuevo León, San Luis Potosí y Tamaulipas.

Coahuila

Tacos de discada

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pulpa de res molida	30 g	1. Cocer el lomo de cerdo con una parte de la cebolla, sal Retirar y picar.
Lomo de cerdo	30 g	2. Picar el resto de la cebolla, el ajo y el jitomate.
Jitomate	20 g	3. En un sartén con aceite caliente freír el ajo, la cebolla y agregar la carne molida, moviendo constantemente hasta su cocción.
Cebolla	5 g	4. Incorporar el jitomate, el lomo de cerdo picado y sal, dejar a fuego medio y permitir su cocción.
Ajo en bulbo	0.0001 g	5. Calentar las tortillas y servir la discada en tacos.
Tortillas de maíz	35 g	
Aceite de canola	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	

Nuevo León

Cortadillo Norteño

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pulpa de res	75 g	1. Cortar la carne en cubos pequeños.
Papa	30 g	2. Cortar la papa en cubos pequeños.
Jitomate	20 g	3. En aceite caliente freír la carne, añadir los cubos de papa y mover constantemente.
Ajo en bulbo	0.0001 g	4. Licuar el jitomate, la cebolla, el ajo, el comino y sal
Cebolla	10 g	5. Agregar la salsa de jitomate a la carne y las papas; mezclar.
Aceite de canola	5 ml	6. Dejar hervir hasta que las papas se suavizan y añadir los chícharos, se rectifica la sal y se cocina a fuego lento hasta que la carne este cocida.
Chícharo limpio	5 g	
Comino	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	

Nota: Para niñas y niños del régimen Normal I el chícharo se debe machacar.

Clave: 3D12-006-005



San Luis Potosí

Enchiladas potosinas

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Jitomate	30 g	1. Cocer el jitomate y quitar piel.
Laurel	0.0001 g	2. Picar finamente parte de la cebolla.
Tomillo seco	0.0001 g	3. En un sartén con poco de aceite, freír la cebolla picada y reservar para realizar el relleno.
Tortilla de maíz	30 g	4. Licuar el jitomate, tomillo, ajo, el resto de la cebolla. Colar.
Aceite de canola	5 ml	5. En el sartén donde se doro la cebolla, agregar el resto del aceite y freír la salsa, agregar un poco de agua, laurel y sal. Mover.
Cebolla	10 g	6. Rallar o desmoronar el queso e incorporar la cebolla reservada para el relleno de las tortillas.
Ajo en bulbo	0.0001 g	7. Calentar las tortillas, rellenar las tortillas con el queso y cebolla, remojar en la salsa y dejar reposar.
Queso fresco	35 g	8. Pasados unos minutos freír las enchiladas y dejar escurrir.
Crema	5 g	9. Servir las enchiladas añadiendo crema encima.
Sal de mesa	0.50 g	

Tamaulipas

Guayín

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Frijol	15 g	1. Para hacer los frijoles refritos: Cocer y licuar los frijoles con caldo de cocción.
Huevo fresco	50 g	2. Picar finamente la cebolla.
Jitomate	30 g	3. Freír parte de la cebolla moviendo constantemente.
Cebolla	15 g	4. Agregar los frijoles licuados a la cebolla acitronada, añadir sal y de ser necesario un poco de caldo de cocción. Reservar.
Ajo en bulbo	0.0001 g	5. Para la salsa: se acitrona el resto de la cebolla picada, con el jitomate y el ajo, una vez sofritos se licuan con un poco de agua; colar y regresar al sartén para freír.
Aceite de canola	5 ml	6. Cascar y batir el huevo con sal.
Sal de mesa	0.50 g	7. En un sartén con aceite caliente freír el huevo tratando de hacer una tortilla.
		8. Cuando esté medio cocido agregar los frijoles refritos en el medio, doblar y voltear hasta su cocción.
		9. Servir en un plato extendido y bañar con la salsa de jitomate.

Clave: 3D12-006-005



Región Occidente y Bajío: Aguascalientes, Colima, Guanajuato, Jalisco, Michoacán, Nayarit, Querétaro y Zacatecas.

Aguascalientes

Pollo en salsa de guayaba

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Guayaba	40 g	1. Partir la guayaba, licuar con un poco de agua y colar.
Pechuga de pollo	40 g	2. Cocer la pechuga de pollo y picar.
Pimiento morrón rojo	10 g	3. Marinar por unos minutos la pechuga de pollo picada y cocida con la pulpa de guayaba.
Ajo en bulbo	0.0001 g	4. Picar la cebolla, el ajo y el pimiento morrón; reservar.
Cebolla	5 g	5. En un sartén con aceite caliente sofreír la cebolla y el ajo, moviendo constantemente.
Aceite de canola	5 ml	6. Agregar al sartén la pechuga marinada, añadir sal, el pimiento morrón y mezclar.
Sal de mesa	0.50 g	7. Tapar y permitir la cocción a fuego medio.

Colima

Sopitos estilo colima

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Tortilla de maíz	30 g	1. Rebanar el jitomate.
Carne de res molida	35 g	2. Picar la col.
Col	5 g	3. Cocer la carne molida de res con parte de la cebolla y ajo.
Jitomate	40 g	4. Ya cocida la carne se reserva y en el caldo se hierva el jitomate para preparar el caldito de los sopitos.
Cebolla	10 g	5. Se licua junto con el resto de la cebolla, el ajo y se cuela.
Comino	0.0001 g	6. Se agrega al jitomate licuado el caldo de cocción de la carne, cominos y sal.
Ajo en bulbo	0.0001 g	7. En un sartén con aceite caliente se fríe la tortilla y se escurre.
Aceite de canola	5 ml	8. En el sopito se pone la carne molida, col, caldillo de jitomate, rebanadas de jitomate y al final queso espolvoreado.
Queso fresco	5 g	

Clave: 3D12-006-005



Guanajuato

Enchiladas mineras

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Tortilla de maíz	30 g	1. Mondar y picar la zanahoria y la papa.
Pechuga de pollo	40 g	2. Cocer la pechuga de pollo, la zanahoria y la papa picadas. Reservar el caldo de cocción
Cebolla	10 g	3. Deshebrar y picar la pechuga.
Ajo en bulbo	0.0001 g	4. Licuar el jitomate con comino, orégano, ajo, cebolla, sal y colar.
Orégano	0.0001 g	5. En un sartén con aceite caliente, freír la salsa y agregar caldo de cocción de la pechuga. Mezclar.
Comino	0.0001 g	6. Sumergir la tortilla en el caldillo de jitomate y en un sartén con aceite caliente freír la tortilla por ambos lados y reservar.
Jitomate	35 g	7. En el mismo sartén sofreír las verduras picadas, moviendo constantemente.
Zanahoria	15 g	8. Poner en el plato una cama de salsa de jitomate, agregar la tortilla frita, rellenar con la pechuga de pollo y doblar.
Papa	15 g	9. Servir con un poco más de salsa, agregar las verduras sofritas encima, queso desmoronado y crema.
Aceite de canola	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	
Queso fresco	10 g	
Crema entera	5 g	

Jalisco

Carne de res en su jugo

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Bistec de pierna de res	40 g	1. Cocer los frijoles con cebolla, ajo y sal. Reservar.
Tomate	30 g	2. Cocer y picar la carne.
Cebolla	10 g	3. Picar el cilantro.
Ajo en bulbo	0.0001 g	4. Cocer el tomate con ajo y cebolla, licuar con poco de agua y sal. Colar.
Cilantro	3 g	5. En un sartén con aceite caliente freír la carne picada, moviendo constantemente.
Aceite de canola	5 ml	6. Añadir la salsa verde, mezclar.
Sal de mesa	0.50 g	7. Incorporar todos los ingredientes, bajar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Frijol	40 g	8. Servir la carne con salsa, añadir frijoles con caldo y agregar cilantro encima.

Clave: 3D12-006-005



Michoacán

Sopa de aguacate estilo Uruapan

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	40 g	1. Cocer la pechuga de pollo, con parte de la cebolla y el ajo, deshebrar, picar y reservar el caldo de cocción.
Aguacate	25 g	2. Mondar los aguacates
Cebolla	10 g	3. Picar el queso en cubos pequeños.
Ajo en bulbo	0.0001 g	4. Cortar y extraer el jugo de limón.
Limón	5 g	5. Picar el pimiento morrón y sofreír en un sartén con aceite caliente.
Pimiento morrón verde	3 g	6. Licuar el aguacate con pimiento, cebolla, limón y sal.
Sal de mesa	5 ml	7. En una olla agregar el caldo de cocción y mezclar con el puré de aguacate.
Crema	0.50 g	8. Servir la sopa con la pechuga de pollo, cubitos de queso y crema por encima.
Queso panela	40 g	

Nayarit

Pollo al estilo Ixtlán del Río

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	20 g	1. Mondar y picar las papas.
Jitomate	25 g	2. Picar la col.
Papa blanca	20 g	3. Cocer el pollo y los papas con cebolla y ajo, en suficiente agua; ya cocidos los ingredientes retirar y reservar el caldo de cocción.
Cebolla blanca	5 g	4. Deshebrar y picar el pollo cocido
Ajo n bulbo	0.0001 g	5. En un sartén con aceite caliente freír el pollo, retirar y reservar.
Orégano	0.0001 g	6. En el mismo sartén freír las papas, moviendo constantemente
Aceite de canola	5 ml	7. Cocer el jitomate y licuar con el caldo de cocción del pollo, y colar.
Sal de mesa	0.050 g	8. Agregar al sartén la salsa de jitomate, añadir el orégano, sal y mezclar.
Col	5 g	9. Servir el pollo agregando salsa de jitomate, con las papas de guarnición y un poco de col por encima.

Querétaro

Pacholas de carne molida

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pulpa molida de res	40 g	1. Picar la cebolla y el perejil finamente.
Perejil	40 g	2. Rallar la zanahoria
Cebolla	10 g	3. En un recipiente mezclar la carne con huevo, harina y sal.
Zanahoria	0.0001 g	4. Incorporar la cebolla, el perejil y la zanahoria.
Harina de trigo	5 g	5. Integrar perfectamente los ingredientes, formar bolitas de carne y aplanar.
Aceite de canola	5 ml	6. En un sartén con aceite caliente freír las tortitas de carne.
Sal de mesa	0.50 g	7. Retirar y escurrir el exceso de aceite.

Clave: 3D12-006-005



Zacatecas

Brujitas de Sombrero

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Masa de maíz nixtamalizada	150 ml	1. En una olla con agua caliente, con parte de la cebolla, ajo y sal cocer la carne de res. Retirar, deshebrar, picar y reservar.
Pulpa de res	30 g	2. Picar el resto de la cebolla, ajo y la papa.
Cebolla	10 g	3. En un sartén con aceite caliente sofreír la cebolla y ajo picado, moviendo constantemente.
Papa	15 g	4. Agregar los cubos de papa, la carne picada, un poco de caldo de cocción y mezclar.
Ajo en bulbo	0.0001 g	5. Tapar y permitir la cocción.
Aceite de canola	5 ml	6. Ya cocidos los ingredientes con ayuda de un pisa papas se aplasta toda la preparación a manera de puré, se enfría y se reserva.
		7. Se hacen bolitas con la masa y se aplastan para formar un disco de empanada.
		8. En la parte media de la empanada como relleno se agrega el puré de la papa con carne, se dobla y se cierra.
		9. En un sartén con el aceite caliente freír la empanada por ambos lados.

Centro: Ciudad de México, Guerrero, Hidalgo, Estado de México, Morelos, Puebla, Tlaxcala y Oaxaca

Ciudad de México

Quesadilla de quelites

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Tortilla de maíz	30 g	1. Hierve agua en una olla a fuego medio-alto los quelites durante 2 minutos. Escurre y reserva.
Aceite de canola	5 ml	2. Picar finamente la cebolla
Cebolla	5 g	3. Agrega aceite en un sartén caliente y acitrónar la cebolla.
Quelites o quintoniles	25 g	4. Agrega los quelites, moviendo constantemente durante 2 minutos. Reserva.
Sal de mesa	0.50 g	5. Calentar la tortilla por ambos lados, agrega una cantidad suficiente de queso a la tortilla y quelites; permite que se funda el queso. Voltear.
Queso Oaxaca	25 g	Nota: el queso se debe deshebrar y picar antes de utilizar.

Clave: 3D12-006-005



Guerrero

Pozole

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Maíz cacahuazintle precocido	100 g	1. Cortar la carne en trozos regulares, y cocerla en una olla, con agua, cebolla, el ajo, hasta que la carne esté bien cocida y súper suave. 2. Cuando la carne esté cocida, retirarla, picarla y reservar. 3. En la misma olla y con el caldo de la carne, cocer el maíz con el ramillete de hierbas de olor y orégano durante una hora. Si hace falta, añadir más agua. 4. Cuando el maíz esté cocido, hay que agregar nuevamente la carne, agregar sal y mezclar. 5. Rebanar el aguacate, picar finamente la cebolla y partir el limón. 6. Servir en tazones el maíz, con carne y caldo, agregar un poco de cebolla picada, agregar aguacate y unas gotas de limón.
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	
Hierbas de olor	0.001 g	
Orégano	0.001 g	
Pierna de cerdo	90 g	
Cebolla	30 g	
Aguacate	5 g	
Limón	10 g	

Hidalgo

Pastes

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Harina de trigo	65 g	1. Picar finamente el ajo, la cebolla, y la papa en cubitos. 2. En un sartén con aceite caliente freír el ajo, cebolla y agregar las papas moviendo constantemente. Tapar y dejar a fuego lento. 3. Una vez transparentes las papas agregamos la carne y sal. Mezclar y permitir su cocción a fuego lento. 4. Una vez cocidos los ingredientes apagar, reservar y enfriar. 5. En un recipiente agregamos harina, mantequilla el polvo para hornear y revolver con ayuda de un tenedor. 6. Cuando estén los ingredientes bien integrados agregar el agua fría y volver a amasar con el tenedor. 7. Una vez que esté bien amasada, formar una bola, cubrir con plástico y refrigerar por 25 min. 8. Sacamos la masa del refrigerador, colocamos harina en la mesa de trabajo y comenzamos a amasar, debe quedar una capa delgada, con ayuda de un plato o algún cortador se les dará el tamaño a los paste. 9. Una vez cortados los círculos, poner el relleno en el centro, doblar, cerrar y barnizar con huevo batido. 10. Colocar en un horno precalentado a 180° durante 40 min. 11. Enfriar y servir.
Mantequilla sin sal	10 g	
Polvo para hornear	0.0001 g	
Agua purificada	25 ml	
Huevo fresco	50 g	
Sal de mesa	0.050g	
Papa	20 g	
Pulpa de res molida	35 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Cebolla	15 g	
Aceite de canola	5 ml	

Estado de México

Clave: 3D12-006-005



Guisado de hongos

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Champiñón	40 g	1. Cortar los champiñones.
Aceite de canola	5 ml	2. Picar finamente parte de la cebolla y el ajo.
Cebolla	15 g	3. Licuar jitomate, el resto del ajo, cebolla y sal. Colar.
Jitomate	25 g	4. En un sartén con aceite caliente sofreír el ajo y la cebolla, moviendo constantemente.
Ajo en bulbo	1 g	5. Agregar los champiñones y mezclar.
Epazote	1 g	6. Añadir el caldillo de jitomate y la rama de epazote.
Sal de mesa	0.050 g	7. Controlar la intensidad de fuego hasta la cocción.

Morelos

Taco acorazado con nopales

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Tortilla de maíz	30 g	1. Freír el arroz, moviendo constantemente.
Arroz	5 ml	2. Licuar jitomate, ajo, parte de la cebolla y sal. Colar.
Jitomate	5 g	3. Incorporar el jitomate al arroz, agregar agua suficiente y dejar cocer, controlando la intensidad del fuego.
Cebolla	25 g	4. Picar los nopales, cocer en agua con sal, colar y reservar.
Ajo en bulbo	0.50 g	5. Picar el cilantro y el resto de la cebolla.
Huevo	25 g	6. Mezclar los nopales con cebolla, cilantro y queso espolvoreado
Nopal	20 g	7. Cocer el huevo, quitar el cascarn y rebanar.
Cilantro	3 g	8. Calentar la tortilla por ambos lados
Queso fresco	10 g	9. Servir arroz, las rebanadas de huevo cocido y la ensalada de nopales.
Sal de mesa	0.050 g	
Aceite de canola	5 ml	

Puebla

Chalupas poblanas

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Tortilla de maíz	30 g	1. Cocer la carne de res con parte de la cebolla y ajo, tomillo y sal; retirar, deshebrar, picar y reservar.
Tomate	10 g	2. Cocer el tomate, y licuar con cebolla, ajo, cilantro y sal. Colar.
Cebolla	15 g	3. Picar finamente el resto de la cebolla.
Cilantro	5 g	4. En un sartén con aceite caliente freír la salsa de tomate, agregar caldo de cocción de la carne y hervir. Reservar.
Ajo en bulbo	1 g	5. En aceite caliente freír la tortilla, dorándola ligeramente.
Sal de mesa	0.050 g	6. Para servir añadir sobre toda la tortilla la salsa verde, carne deshebrada y cebolla picada.
Aceite de canola	5 ml	
Falda de res	45 g	
Tomillo	0.0001 g	

Tlaxcala

Clave: 3D12-006-005



Xolostle tlaxcalteco

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	30 g	1. Cocer la pechuga de pollo con parte de la cebolla, ajo y sal; retirar, deshebrar, picar y reservar.
Champiñones	60 g	2. Picar la cebolla, nopales, papa y ajo.
Nopal	25 g	3. En una olla con aceite caliente freír el ajo y la cebolla, moviendo constantemente.
Cebolla	5 g	4. Agregar caldo de pollo y dejar hervir.
Ajo en bulbo	0.0001 g	5. Una vez que hierva agregar la papa y los nopales.
Papa	10 g	6. Añadir los champiñones y la rama de epazote, permitir la cocción.
Sal de mesa	0.050 g	7. Sirve el caldo y añadir encima la pechuga picada.
Aceite de canola	5 ml	
Epazote	0.0001 g	

Oaxaca

Estofado de miltomate

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Lomo de cerdo	60 g	1. Cocer la carne con parte de la cebolla y ajo, tomillo y sal; retirar, picar y reservar.
Tomate verde (miltomate)	35 g	2. Picar las aceitunas y las pasas.
Pasas	3 g	3. En un sartén con aceite caliente agregar el tomate, clavos, pimienta, canela, perejil y ajonjolí. Mover constantemente y una vez fritos los ingredientes, licuar. Colar.
Ajonjolí	2 g	4. En el mismo sartén con un poco más de aceite agregar la carne y dorar, cuando está bien frita, se agrega el tomate molido y parte del caldo de cocción de la carne, tapar y dejar hervir a fuego lento.
Aceitunas	3 g	5. Al primer hervor agregar las pasas y aceitunas. Mezclar y permitir su cocción a fuego lento.
Pimienta negra entera	0.0001 g	
Clavo	0.0001 g	
Perejil	3 g	
Canela en raja	0.0001 g	
Cebolla	15 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Sal de mesa	0.050 g	
Aceite de canola	5 ml	

Clave: 3D12-006-005



Sureste: Campeche, Chiapas, Quintana Roo, Tabasco, Veracruz y Yucatán

Campeche

Huevos encamisados

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Masa de maíz nixtamalizada	40 g	1. Picar finamente parte de la cebolla.
Huevo fresco	50 g	2. Cocer el tomate, y licuar con el resto de la cebolla, ajo, cilantro y sal. Colar.
Jitomate	30 g	3. Amasar y formar bolitas para hacer las tortillas, que no queden muy delgadas, en un comal caliente permitir su cocción por ambos lados, cuando se inflen retirarlas y por el lado en el que inflo, realizarles un corte a manera de abertura.
Cebolla	15 g	4. Abrir el huevo y añadir en la abertura con una pizca de sal.
Cilantro	5 g	5. Colocar nuevamente en el sartén la tortilla con el huevo dentro, cocer por ambos lados.
Ajo en bulbo	0.0001 g	6. Para servir añadir sobre toda la tortilla la salsa roja y cebolla picada.
Aceite de canola	5 ml	
Sal de mesa	0.050 g	

Chiapas

Sopa de pan

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	30 g	1. Cocer la pechuga de pollo con ajo, cebolla y sal. Retirar y picar. Reservar el caldo de cocción.
Plátano macho	15 g	2. Cortar el plátano en rodajas, freír y reservar.
Tomillo en rama	1 g	3. Picar la cebolla, zanahoria, calabaza, papa, ajo, ejote y el jitomate.
Cebolla	15 g	4. Cocer en agua caliente hirviendo la zanahoria, papa, ejote y calabaza.
Zanahoria	5 g	5. Cocer el huevo, pelar y cortar en rodajas.
Canela en rama	1 g	6. En un sartén con aceite caliente sofreír el tomate, cebolla, ajo, tomillo y canela.
Calabacita	5 g	7. En una cacerola colocar la mitad del sofrito de jitomate en el fondo, encima las rebanadas de pan bolillo integral, encima el resto del sofrito y las verduras cocidas, bañar con el caldo y cocinar a fuego bajo.
Papa	5 g	8. Servir la sopa en plato hondo colocando encima las rebanadas de plátano macho frito, pollo picado y el huevo cocido.
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Pan bolillo integral	15 g	
Ejote	5 g	
Aceite de canola	5 ml	
Jitomate	10 g	
Huevo	50 g	
Sal de mesa	0.050 g	



Quintana Roo

Poc-Chuc

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Lomo de cerdo (bistec)	50 g	1. Cortar el limón, la naranja y extraer el jugo. Reservar.
Cebolla		2. Asar la cebolla con el ajo.
Ajo en bulbo	10 g	3. Licuar la cebolla asada, con el ajo asado, sal, pimienta negra, comino, orégano, clavos, con parte del jugo de naranja y limón.
Sal de mesa	0.0001 g	4. Coloca el bistec de cerdo en un tazón y vierte la mezcla licuada, untar muy bien la carne. Marina por al menos 2 horas en refrigeración. Reserva.
Comino	0.050 g	5. Picar finamente la cebolla morada, el pepino en cubitos y el cilantro.
Orégano	0.0001 g	6. En un recipiente mezclar la cebolla morada, pepino, cilantro, jugo de limón y sal. Mezclar y reservar.
Pimienta negra	0.0001 g	7. Retirar la carne marinada del refrigerador. En una parrilla caliente asar la carne por ambos lados. Reservar.
Clavo	0.0001 g	8. Mondar y rebanar el aguacate.
Naranja agria	0.0001 g	9. Sirve la carne caliente sobre un plátón extendido y acompañar con cebolla y pepino encurtidos, con rebanadas de aguacate.
Limón	40 g	
Cebolla morada	10 g	
Cilantro	10 g	
Aceite de canola	5 g	
Pepino	5 ml	
Aguacate	5 g	

Tabasco

Platanitos rellenos

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Plátano macho	70 g	1. Cocer el plátano con cáscara, hasta que este suave.
Harina de trigo	3 g	2. Colocar el plátano cocido en un tazón sin cáscara, machacar, agregar sal y harina. Mezclar hasta formar una pasta uniforme.
Queso Panela	30 g	3. Cortar el queso en trozos largos y delgados.
Aceite de canola	5 ml	4. Formar con la pasta de plátano una tortita alargada en forma de platanito, en medio poner el trozo de queso y envolver
Sal de mesa	0.50 g	5. En un sartén con aceite caliente poner los platinitos a freír.



Veracruz

Enfrijoladas veracruzanas

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Frijol	25 g	1. Cocer con parte de la cebolla, ajo y sal. Licuar los frijoles con caldo de cocción.
Cebolla blanca	10 g	2. Picar el resto de la cebolla, el jitomate y el cilantro. Reservar.
Ajo en bulbo	0.0001 g	3. Rallar el queso.
Huevo fresco	50 g	4. Cascar y batir el huevo con sal.
Aceite de canola	5 ml	5. En una sartén con aceite caliente freír la cebolla y el jitomate moviendo constantemente.
Jitomate	20 g	6. Añadir el huevo batido, sal y mezclar. Reservar.
Cilantro	5 g	7. Freír las tortillas por ambos lados.
Sal de mesa	0.50 g	8. En una olla calentar los frijoles licuados, sumergir la tortilla de maíz en el caldillo de frijol, doblar la tortilla y bañar con un poco más de frijol.
Queso Panela	15 g	9. Colocar el huevo revuelto en el centro de la tortilla, doblar y bañar con más caldillo de frijol.
Crema	10 g	10. Al servir agregar el queso rallado, la crema y el cilantro por encima.

Yucatán

Cochinita Pibil

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pierna de puerco	50 g	1. Partir la naranja y extraer su jugo.
Cebolla morada	10 g	2. Diluir el achiote con parte del jugo de naranja.
Ajo en bulbo	0.0001 g	3. Licuar el achiote diluido con el resto del jugo, ajo y sal.
Aceite de canola	5 ml	4. En un recipiente agrega la carne y untar el adobo, verificando que la carne quede bien cubierta.
Sal de mesa	0.050 g	5. Dejar maridar por algunas horas.
Naranja agria	40 g	6. Cocer la carne a fuego lento y por varias horas.
Achiote		7. Una vez cocida la carne, desmenuza y regresa a su caldo para que dore.
Limón		8. Servir en tacos con cebolla morada encurtida.



Técnicas de preparación Régimen Lácteo I y II

Sucedáneo de leche humana de término 120 ml

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Sucedáneo de leche humana de término	17.2 g	1. Diluir el polvo de la fórmula en el agua, hasta obtener una mezcla homogénea.
Agua	120 ml	

Sucedáneo de leche humana de término 150 ml

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Sucedáneo de leche humana de término	21.5 g	1. Diluir el polvo de la fórmula en el agua, hasta obtener una mezcla homogénea.
Agua	150 ml	

Técnicas de preparación Régimen Complementario I

Fórmula de continuación 180 ml (Toma 1, 3, 4)

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Fórmula de continuación	25.8 g	1. Diluir el polvo de la fórmula en el agua, hasta obtener una mezcla homogénea.
Agua	180 ml	

Fórmula de continuación 150 ml (Toma 2)

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Fórmula de continuación	21.5 g	1. Diluir el polvo de la fórmula en el agua, hasta obtener una mezcla homogénea.
Agua	150 ml	

Fórmula de continuación 180 ml (Toma 1, 3, 4)

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Fórmula de continuación	25.8 g	2. Diluir el polvo de la fórmula en el agua, hasta obtener una mezcla homogénea.
Agua	180 ml	

Puré de arroz

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Arroz integral	15 g	1. Cocer el arroz previamente remojado. 2. Licuar el arroz con agua de cocción y el aceite de oliva hasta lograr una mezcla homogénea.
Aceite de oliva	1 g	

Puré de avena

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Hojuelas de avena	15 g	1. Cocer las hojuelas de avena. 2. Licuar con agua de cocción hasta lograr una mezcla homogénea.

Puré de calabaza

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Calabacita	40 g	1. Retirar los extremos de la calabaza y cocer. 2. Licuar utilizando agua de cocción y agregando poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Aceite de oliva	1 ml	

Clave: 3D12-006-005



Puré de chayote

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Chayote	40 g	1. Mondar los chayotes, retirar el corazón y cocer.
Aceite de oliva	1 ml	2. Licuar utilizando agua de cocción y agregando poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.

Puré de chícharo

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Chícharo limpio	35 g	1. Cocer los chícharos.
Aceite de oliva	1 ml	2. Licuar utilizando agua de cocción, y agregando poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.

Puré de guayaba

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Guayaba	45 g	1. Mondar las guayabas y cocer.
		2. Licuar utilizando poca agua de cocción y colar.

Puré de papa

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Papa	10 g	1. Mondar la papa y cocer.
Aceite de oliva	1 ml	2. Licuar con agua de cocción agregar el aceite poco a poco y colar.

Puré de pera

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pera	45 g	1. Mondar las peras y cocer.
		2. Licuar utilizando agua de cocción y colar.

Puré de pollo

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	20 g	1. Cocer el pollo
Papa	15 g	2. Mondar la papa y cocer
Aceite de oliva	1 ml	3. Licuar los ingredientes utilizando caldo de cocción de la pechuga, agregando poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.

Puré de res

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Chambarete de res	20 g	1. Cocer la carne.
Papa	15 g	2. Mondar la papa y cocer
Aceite de oliva	1 ml	3. Licuar los ingredientes utilizando caldo de cocción de la carne, agregando poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.

Puré de zanahoria

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Zanahoria	40 g	1. Mondar las zanahorias y cocer.
Aceite de oliva	1 ml	2. Licuar utilizando agua de cocción, agregando poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.



Técnicas de preparación Régimen Complementario II

Fórmula de continuación 180 ml (Toma 1, 4)

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Fórmula de continuación	25.80 g	1. Diluir el polvo de la fórmula en el agua, hasta obtener una mezcla homogénea.
Agua	180 ml	

Fórmula de continuación 150 ml (Toma 2, 3)

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Fórmula de continuación	21.5 g	1. Diluir el polvo de la fórmula en el agua, hasta obtener una mezcla homogénea.
Agua	150 ml	

Puré de arroz

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Arroz integral	15g	1. Cocer el arroz previamente remojado. 2. Licuar el arroz con agua de cocción y el aceite de oliva hasta lograr una mezcla homogénea.
Aceite de oliva	1 g	

Puré de avena

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Hojuelas de avena	15 g	1. Cocer las hojuelas de avena. 2. Licuar con agua de cocción hasta lograr una mezcla homogénea.

Puré de chayote

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Chayote	40 g	1. Mondar los chayotes y cocer. 2. Licuar utilizando agua de cocción, agregando poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Aceite de oliva	1 ml	

Puré de frijol

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Frijol	20 g	1. Cocer los frijoles. 2. Licuar los frijoles con caldo de cocción, agregando poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar y colar.
Aceite de oliva	1 ml	

Puré de guayaba

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Guayaba	45 g	1. Mondar las guayabas y cocer. 2. Licuar utilizando poca agua de cocción y colar.

Puré de lenteja

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Lenteja	20 g	1. Cocer las lentejas. 2. Licuar las lentejas con caldo de cocción, agregando poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Aceite de oliva	1 ml	

Puré de manzana

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Manzana	40 g	1. Mondar las manzanas y cocer. 2. Licuar utilizando poca agua de cocción y colar.

Puré de papa

Clave: 3D12-006-005



Puré de papa		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Papa	10 g	1. Mondar la papa y cocer.
Aceite de oliva	1 ml	2. Licuar con agua de cocción agregar el aceite poco a poco y colar.
Puré de papaya		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Papaya	40 g	1. Mondar la papaya.
		2. Licuar, de ser necesario agregar un poco de agua y colar.
Puré de pera		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pera	45 g	1. Mondar las peras y cocer.
		2. Licuar utilizando poca agua de cocción y colar.
Puré de plátano		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Plátano tabasco	30 g	1. Mondar los plátanos.
Agua	20 ml	2. Licuar con leche ya rehidratada y colar.
Fórmula de continuación	3 g	
Puré de pollo		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	20 g	1. Cocer el pollo
Papa blanca	15 g	2. Mondar la papa y cocer
Aceite de oliva	1 ml	3. Licuar los ingredientes utilizando caldo de cocción de la pechuga, agregando poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Puré de res		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Chambarete de res	20 g	1. Cocer la carne.
Papa	15 g	2. Mondar la papa y cocer
Aceite de oliva	1 ml	3. Licuar los ingredientes utilizando caldo de cocción de la carne, agregando poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Puré de zanahoria		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Zanahoria	40 g	1. Mondar las zanahorias y cocer.
Aceite de oliva	1 ml	2. Licuar utilizando agua de cocción, agregando poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.



Técnicas de preparación Régimen Complementario III

Fórmula de continuación 150 ml (Toma 1, 2, 3, 4)

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Fórmula de continuación	21.5 g	1. Diluir el polvo de la fórmula en el agua hasta obtener una mezcla homogénea.
Agua	150 ml	

Huevo revuelto

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Huevo fresco	30 g	1. Cascar y batir el huevo. 2. Verter el aceite e incorporar el huevo batido y mover constantemente. 3. Controlar la intensidad del fuego hasta la cocción.
Aceite de canola	1 ml	

Puré de arroz

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Arroz integral	15 g	1. Cocer el arroz previamente remojado. 2. Licuar con agua de cocción, agregar el aceite poco a poco hasta lograr una mezcla homogénea.
Aceite de oliva	1 ml	

Puré de avena

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Hojuelas de avena	15 g	1. Cocer las hojuelas de avena. 2. Licuar con agua de cocción hasta lograr una mezcla homogénea.

Puré de calabaza

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Calabacita italiana	65 g	1. Retirar los extremos de la calabaza y cocer. 2. Licuar utilizando agua de cocción, agregando poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Aceite de oliva	1 ml	

Puré de camote

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Camote amarillo	25 g	1. Mondar y cocer el camote. 2. Licuar con agua de cocción.

Puré de chayote

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Chayote	65 g	1. Mondar los chayotes, retirar el corazón y cocer. 2. Licuar utilizando agua de cocción, agregando poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Aceite de oliva	1 ml	

Puré de chícharo

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Chícharo limpio	35 g	1. Cocer los chícharos. 2. Licuar utilizando agua de cocción, agregando poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Aceite de oliva	1 ml	

Puré de frijol

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Frijol	20 g	1. Cocer los frijoles.

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Régimen Complementario III

- Aceite de oliva 1 ml
2. Licuar los frijoles con caldo de cocción, agregando poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar y colar.

Puré de guayaba

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Guayaba	55 g	1. Mondar las guayabas y cocer. 2. Licuar utilizando poca agua de cocción y colar.

Puré de lenteja

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Lenteja	20 g	1. Cocer las lentejas.
Aceite de oliva	1 ml	2. Licuar las lentejas con caldo de cocción, agregando poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.

Puré de manzana

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Manzana	55 g	1. Mondar las manzanas y cocer. 2. Licuar utilizando agua de cocción y colar.

Puré de papa

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Papa	10 g	1. Mondar y cocer la papa.
Aceite de oliva	1 ml	2. Licuar con agua de cocción, agregar el aceite poco a poco hasta obtener una mezcla homogénea y colar.

Puré de papaya

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Papaya	50 g	1. Mondar la papaya. 2. Licuar, de ser necesario agregar un poco de agua y colar.

Puré de pera

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pera	55 g	1. Mondar las peras y cocer. 2. Licuar utilizando agua de cocción y colar.

Puré de plátano

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Plátano tabasco	35 g	1. Mondar los plátanos.
Agua	30 ml	2. Licuar con leche ya rehidratada y colar.
Fórmula de continuación	4.30 g	

Puré de pollo

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	20 g	1. Cocer el pollo.
Papa	15 g	2. Mondar la papa y cocer.

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Régimen Complementario III

Aceite de oliva

1 ml

3. Licuar los ingredientes utilizando caldo de cocción de la pechuga, agregando poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.

Puré de res

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Chambarete de res	20 g	1. Cocer la carne.
Papa	15 g	2. Mondar la papa y cocer.
Aceite de oliva	1 ml	3. Licuar los ingredientes utilizando caldo de cocción de la carne, agregando poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.

Puré de zanahoria

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Zanahoria	60 g	1. Mondar las zanahorias y cocer.
Aceite de oliva	1 ml	2. Licuar utilizando agua de cocción, agregando poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Técnicas de uso general

Fórmula de continuación 120 ml (Toma 1, 2, 3)

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Fórmula de continuación	17.2 g	1. Diluir el polvo de la fórmula con agua hervida, hasta obtener una mezcla homogénea.
Agua	120 ml	

Fruta de temporada

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Fruta de temporada	70 g	1. Mondar la fruta. 2. Picar la fruta.

Pan bolillo integral

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pan bolillo integral	10 g	

Tortilla de maíz

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Tortilla de maíz	15 g	

Colación reforzada. Transicional I y II

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Fórmula de continuación		
Fórmula de continuación	17.2 g	1. Diluir el polvo de la fórmula con agua hervida, hasta obtener una mezcla homogénea.
Agua	120 ml	



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Alambre de res

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Bistec de pierna de res	15 g	1. Cocer y picar la carne.
Papa	40 g	2. Mondar, picar y cocer la papa.
Cebolla blanca	5 g	3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y colar.
Jitomate	15 g	4. Acitronar el caldillo de jitomate, añadir la carne picada.
Ajo en bulbo	0.0001g	5. Incorporar la papa y mezclar los ingredientes.
Aceite de canola	3 ml	6. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.

Albóndigas de res

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pulpa de res molida	20 g	1. Hervir poca cantidad de agua, retirar del fuego agregar el arroz y dejar reposar durante 15 minutos.
Jitomate	20 g	2. Mondar y picar finamente parte de la cebolla.
Arroz integral	5 g	3. Mezclar la carne con arroz, cebolla y formar las albóndigas.
Cebolla blanca	5 g	4. Licuar el jitomate con ajo y el resto de la cebolla, colar y acitronar. Agregar agua suficiente.
Ajo en bulbo	0.0001g	5. Incorporar las albóndigas al caldillo de jitomate cuando esté hirviendo y controlar la intensidad del fuego hasta la cocción.
Aceite de canola	3 ml	

Arroz a la mexicana

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Arroz integral	15 g	1. Freír el arroz.
Jitomate	25 g	2. Licuar el jitomate, el ajo, la cebolla y colar.
Cebolla blanca	5 g	3. Incorporar el jitomate al arroz, agregar agua suficiente, controlar la intensidad del fuego, no permitir la ebullición.
Ajo en bulbo	0.0001g	
Aceite de canola	3 ml	

Arroz blanco

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Arroz integral	15 g	1. Freír el arroz.
Cebolla blanca	5 g	2. Licuar el ajo y cebolla con un poco de agua y colar.
Ajo en bulbo	0.0001g	3. Incorporar al arroz, agregar agua suficiente, controlar la intensidad del fuego, no permitir la ebullición.
Aceite de canola	3 ml	

Arroz con pollo

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	10 g	1. Cocer la pechuga, picar y reservar el caldo de cocción.
Arroz integral	15 g	2. Freír el arroz.
Aceite de canola	3 ml	3. Incorporar al arroz el caldo de cocción de la pechuga y de ser necesario suficiente agua.
		4. Controlar la intensidad del fuego y dejar cocer.
		5. Mezclar el arroz cocido con la pechuga picada.

Arroz de ollita

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Arroz integral	15 g	1. Freír el arroz.
Jitomate	20 g	2. Mondar, picar y cocer la zanahoria y papa.

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Cebolla blanca	5 g	3. Licuar el jitomate con ajo y cebolla; Colar.
Zanahoria	10 g	4. Incorporar el caldillo de jitomate al arroz, y agregar agua suficiente para lograr una consistencia caldosa.
Papa	10 g	5. Controlar la intensidad del fuego, no permitir la ebullición.
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	3 ml	

Arroz rojo

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Arroz integral	15 g	1. Freír el arroz.
Jitomate	25 g	2. Licuar el jitomate, el ajo y la cebolla; colar.
Cebolla blanca	5 g	3. Incorporar el caldillo de jitomate al arroz, agregar cantidad de agua necesaria.
Ajo en bulbo	0.0001 g	4. Controlar la intensidad del fuego, agregar el agua necesaria para su cocción.
Aceite de canola	3 ml	

Arroz verde

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Arroz integral	15 g	1. Freír el arroz.
Espinaca	10 g	2. Ablandar la espinaca, sumergiéndola en agua caliente por un par de minutos.
Cebolla blanca	5 g	3. Licuar la espinaca, el ajo y la cebolla; colar.
Ajo en bulbo	0.0001 g	4. Incorporar el caldillo al arroz, agregar cantidad de agua necesaria.
Aceite de canola	3 ml	5. Controlar la intensidad del fuego, agregar el agua necesaria para su cocción.

Asado de res

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Cuete de res	15 g	1. Cocer la carne en suficiente agua con parte de la cebolla. Picar.
Zanahoria	40 g	2. Mondar, picar y cocer zanahoria y papa.
Papa	25 g	3. Licuar el jitomate, con el resto de la cebolla y ajo y Colar y acitronar.
Jitomate	20 g	4. Incorporar la carne, las papas y la zanahoria al caldillo de jitomate.
Cebolla blanca	5 g	5. Agregar agua suficiente y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	3 ml	

Avena con manzana

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Hojuelas de avena	10 g	1. Mondar y cocer la manzana con canela, agregar las hojuelas de avena.
Manzana	10 g	2. Machacar la manzana cocida con las hojuelas de avena cocidas.
Canela en rama	0.5 g	3. Mover constantemente hasta lograr una mezcla homogénea.

Bistec a la mexicana

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Bistec de pierna de res	15 g	1. Mondar, picar y cocer las verduras.
Jitomate	25 g	2. Cocer y picar la carne.
Zanahoria	20 g	3. Licuar el jitomate con ajo y cebolla. Colar y acitronar.

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Cebolla blanca	5 g	4. Incorporar la carne, las papas y la zanahoria al caldillo de jitomate.
Papa	25 g	5. Agregar agua suficiente y cocinar a fuego medio.
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	3 ml	

Bistec en salsa verde

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Bistec de pierna de res	15 g	1. Mondar, picar y cocer las verduras.
Tomate verde	25 g	2. Cocer y picar la carne.
Papa	25 g	3. Mondar y cocer el tomate
Chayote	25 g	4. Licuar el tomate con ajo y cebolla. Colar
Cebolla blanca	5 g	5. Acitronar el caldillo de tomate, incorporar la carne, las verduras y agregar agua suficiente,
Ajo en bulbo	0.0001 g	6. Cocinar a fuego medio.
Aceite de canola	3 ml	

Brócoli en caldillo

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	10 g	1. Cocer y picar la pechuga
Brócoli	25 g	2. Picar y cocer el brócoli.
Jitomate	15 g	3. Acitronar el brócoli y la pechuga picada; moviendo constantemente
Cebolla blanca	5 g	4. Licuar el jitomate con ajo y cebolla. Colar
Ajo en bulbo	0.0001 g	5. Agregar al brócoli y a la pechuga el caldillo de jitomate, añadir agua de cocción y permitir la cocción a fuego medio.
Aceite de canola	3 ml	

Calabacitas cocidas

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Calabacita	40 g	1. Retirar los extremos de la calabaza.
Pulpa de res molida	10 g	2. Picar y cocer la calabaza.
Aceite de canola	3 ml	3. Cocer la carne.
		4. Acitronar las calabazas, moviendo constantemente, agregar la carne y mezclar.

Caldo de res

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Papa	15 g	1. Cocer y picar la carne, reservar el caldo de cocción.
Zanahoria	15 g	2. Mondar, picar y cocer las verduras.
Jitomate	20 g	3. Licuar el jitomate con ajo y cebolla. Colar, acitronar; y agregar el caldo de cocción de la carne.
Cebolla blanca	5 g	4. Incorporar las verduras y la carne al caldo.
Ajo en bulbo	0.0001 g	5. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Pulpa de res	10 g	
Aceite de canola	3 ml	

Caldo tlalpeño

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pierna o muslo de pollo	20 g	1. Mondar, picar y cocer las verduras.
Zanahoria	20 g	2. Cocer el pollo con cebolla en suficiente agua.
Chayote	15 g	3. Licuar el jitomate con ajo y cebolla. Colar y acitronar.
Papa	20 g	

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Jitomate	25 g	4. Incorporar al caldo de pollo el pollo picado, las verduras y el caldillo de jitomate.
Cebolla blanca	5 g	5. De ser necesario agregar un poco de agua. Controlar la intensidad del fuego.
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	3 ml	

Carne de res con manzana

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pulpa de res molida	15 g	1. Cocer en su propio jugo la carne con ajo.
Manzana	30 g	2. Mondar, picar y cocer las papas.
Papa	15 g	3. Mondar, descorazonar y picar la manzana.
Jitomate	20 g	4. Licuar el jitomate con cebolla y colar.
Cebolla blanca	5 g	5. Acitronar las papas, incorporar la manzana picada y mover constantemente.
Aceite de canola	3 ml	6. Agregar el jitomate molido, incorporar la carne y controlar la intensidad del fuego hasta la cocción.
Ajo en bulbo	0.0001 g	

Carne en tomate

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pulpa de res molida	10 g	1. Cocer en su jugo la carne.
Chayote	30 g	2. Mondar, picar y cocer el chayote.
Tomate verde	25 g	3. Cocer el tomate.
Cebolla blanca	5 g	4. Licuar el tomate con cebolla, ajo y acitronar.
Ajo en bulbo	0.0001 g	5. Agregar la carne y el chayote al caldillo de tomate, de ser necesario añadir agua y controlar la intensidad del fuego.
Aceite de canola	3 ml	

Chayotes mexicanos

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pulpa de res molida	10 g	1. Mondar, picar y cocer los chayotes y papas.
Chayote	15 g	2. Cocer en su propio jugo la carne.
Papa	10 g	3. Licuar el jitomate con ajo y cebolla. Colar.
Jitomate	10 g	4. Acitronar las verduras moviendo constantemente.
Cebolla blanca	5 g	5. Agregar la carne y añadir el jitomate licuado.
Ajo en bulbo	0.0001 g	6. Controlar la intensidad del fuego hasta lograr la reducción del líquido.
Aceite de canola	3 ml	

Chayotes navegantes

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pulpa de res molida	10 g	1. Mondar, picar y cocer los chayotes.
Chayote	20 g	2. Cocer en su propio jugo la carne.
Jitomate	20 g	3. Licuar el jitomate con ajo y cebolla. Colar.
Cebolla blanca	5 g	4. Acitronar el chayote moviendo constantemente.
Ajo en bulbo	0.0001 g	5. Agregar la carne y añadir el jitomate licuado.
Aceite de canola	3 ml	6. Incorporar cantidad de agua necesaria y controlar la intensidad del fuego hasta la cocción.

Cocido de la abuela

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	15 g	1. Cocer la pechuga con parte de la cebolla, retirar y picar; reservar el caldo de cocción.
Papa	30 g	2. Picar finamente las espinacas.
Cebolla blanca	5 g	3. Mondar y picar la papa.
Espinaca	15 g	

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Aceite de canola

3 ml

4. Acitronar la papa, mover constantemente.
5. Incorporar el caldo de cocción del pollo a las papas, dejar a fuego lento hasta su cocción. De ser necesario agregue agua.
6. Agregar las espinacas y el pollo picado.
7. Controlar la intensidad del fuego.

Cocido de res

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pulpa de res	15 g	1. Cocer la carne en suficiente agua con cebolla y ajo. Picar y reservar el caldo de cocción.
Cebolla blanca	5 g	2. Mondar, picar y cocer las verduras.
Zanahoria	15 g	3. Acitronar las verduras, moviendo constantemente.
Calabacita	10 g	4. Incorporar al caldo de cocción de la carne, las verduras y la carne, de ser necesario agregar agua.
Chayote	15 g	5. Dejar a fuego lento hasta su cocción.
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	3 ml	

Codito con pollo

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pasta para sopa integral codito	10 g	1. Cocer la pechuga y picar.
Pechuga de pollo	15 g	2. Cocer la pasta con parte del ajo y de la cebolla.
Calabacita	30 g	3. Picar y cocer las calabazas.
Jitomate	25 g	4. Licuar el jitomate con el resto de la cebolla y ajo. Colar y acitronar.
Cebolla blanca	5 g	5. Integrar al caldillo la pechuga, el codito, las calabazas y mezclar.
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	3 ml	

Coditos con vegetales

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pasta para sopa integral codito	10 g	1. Cocer en su jugo la carne.
Pulpa de res molida	15 g	2. Cocer la pasta con parte del ajo y de la cebolla.
Zanahoria	20 g	3. Mondar, picar y cocer la zanahoria.
Jitomate	25 g	4. Licuar el jitomate con el resto de la cebolla y ajo. Colar y acitronar.
Cebolla blanca	5 g	5. Integrar al caldillo la carne, el codito, la zanahoria y mezclar.
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	3 ml	

Consomé de pollo

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pierna o muslo de pollo	20 g	1. Mondar y picar las verduras.
Zanahoria	15 g	2. Cocer en suficiente agua las verduras y la pechuga con la cebolla.
Chayote	20 g	3. Retirar del caldo la pechuga y picar, regresar al caldo.
Papa	20 g	4. Mondar el aguacate y picar.
Cebolla blanca	5 g	

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Aguacate

7 g

5. Servir el caldo agregando el aguacate al final.

Consomé de res

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pulpa de res	15 g	1. Mondar y picar las verduras.
Zanahoria	20 g	2. Cocer las verduras y la carne con cebolla en suficiente agua.
Chayote	20 g	3. Retirar la carne para picar.
Papa	20 g	4. Regresar la carne picada al consomé.
Cebolla blanca	5 g	5. Mondar y picar el aguacate.
Aguacate	7 g	6. Servir el caldo agregando el aguacate al final.

Ensalada primavera

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Zanahoria	25 g	1. Mondar, picar y cocer la zanahoria y papa.
Betabel	20 g	2. Mondar, cocer y picar finamente el betabel.
Papa	25 g	3. Acitronar la cebolla, agregar las verduras y mover constantemente.
Aceite de canola	3 ml	4. De ser necesario controlar la intensidad del fuego.
Cebolla blanca	5 g	

Ensalada de verdura con pollo

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo molida	15 g	1. Mondar y picar finamente la cebolla y las verduras.
Zanahoria	25 g	2. Cocer la pechuga y las verduras.
Chayote	25 g	3. Acitronar la cebolla, agregar las verduras cocidas y mover constantemente.
Papa	25 g	4. Agregar la pechuga.
Cebolla blanca	5 g	5. Incorporar un poco del caldo de cocción de la pechuga.
Aceite de canola	3 ml	

Espaguetti con verduras

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Zanahoria	15 g	1. Mondar, picar y cocer la zanahoria
Pasta para sopa integral espaguetti	15 g	2. Cocer la pasta con parte del ajo y escurrir cuando se haya cocido.
Cebolla blanca	5 g	3. Picar finamente la cebolla.
Jitomate	20 g	4. Licuar el jitomate con el resto del ajo. Colar.
Ajo en bulbo	0.0001 g	5. Acitronar la cebolla y moviendo constantemente agregar las zanahorias.
Aceite de canola	3 ml	6. Incorporar el caldillo de jitomate, añadir un poco de agua y permitir la cocción.
		7. Añadir la pasta y mezclar.

Estofado de pollo

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	10 g	1. Mondar, picar y cocer las verduras.
Zanahoria	20 g	2. Cocer la pechuga y picar.
Chayote	20 g	3. Licuar el jitomate con cebolla y ajo. Colar.
Papa	20 g	4. Acitronar las verduras, agregar el jitomate molido, incorporar la pechuga y mezclar.
Jitomate	25 g	

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Cebolla blanca	5 g	5. Agregar agua suficiente, controlando la intensidad del fuego hasta su cocción.
Aceite de canola	3 ml	
Ajo en bulbo	0.0001	

Estofado de vegetales

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Espinaca	20 g	1. Mondar, picar finamente las verduras y cocer.
Papa	20 g	2. Picar finamente la espinaca.
Zanahoria	20 g	3. Licuar jitomate, cebolla y ajo. Colar.
Chayote	20 g	4. Acitronar las verduras picadas, incorporar el jitomate molido y revolver.
Jitomate	25 g	5. Agregar la cantidad de agua necesaria, incorporar las espinacas y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Cebolla blanca	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001	
Aceite de canola	3 ml	

Huevo a la mexicana

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Huevo fresco	20 g	1. Cascar y batir el huevo.
Jitomate	20 g	2. Picar jitomate, cebolla y finamente el pimiento morrón.
Pimiento morrón	5 g	3. Freír la cebolla, agregar el pimiento morrón y posteriormente el jitomate.
Cebolla blanca	5 g	4. Añadir el huevo y controlar la intensidad del fuego hasta la cocción.
Aceite de canola	3 ml	

Huevo con champiñones

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Huevo fresco	20 g	1. Cascar y batir el huevo.
Papa	5 g	2. Mondar picar y cocer las papas.
Champiñón	25 g	3. Picar los champiñones.
Aceite de canola	3 ml	4. Acitronar las papas, agregar los champiñones.
Cebolla blanca	5 g	5. Añadir el huevo y controlar la intensidad del fuego hasta la cocción.

Huevo con verduras

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Huevo fresco	20 g	1. Cascar y batir el huevo.
Champiñón	10 g	2. Picar los champiñones y las calabazas.
Calabacita	10 g	3. Mondar y picar la zanahoria.
Zanahoria	10 g	4. Acitronar las verduras, agregar los champiñones y mezclar
Aceite de canola	3 g	5. Añadir el huevo y controlar la intensidad del fuego hasta la cocción.
Cebolla blanca	5 ml	

Huevo revuelto

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Huevo fresco	20 g	1. Picar la cebolla.
Cebolla blanca	10 g	2. Cascar y batir el huevo.
Aceite de canola	3 ml	3. Acitronar la cebolla, incorporar el huevo batido y mover constantemente,
		4. Controlar la intensidad del fuego hasta la cocción.

Huevo revuelto con ejote

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Huevo fresco	20 g	1. Retirar los extremos, picar y cocer los ejotes.
Ejote	10 g	2. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal, colar.
Jitomate	20 g	3. Cascar y batir el huevo.
Aceite de canola	3 ml	4. Acitronar los ejotes, agregar el huevo batido y ya que
Cebolla blanca	5 g	esté cocido agregar el jitomate molido, añadir agua
Ajo en bulbo	0.0001 g	suficiente y permitir su ebullición.

Huevo revuelto con frijoles

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Huevo fresco	20 g	1. Cocer los frijoles con cebolla y licuar con caldo de
Frijol bayo	15 g	cocción.
Cebolla blanca	5 g	2. Cascar y batir el huevo.
Aceite de canola	3 ml	3. Freír el huevo, moviendo constantemente.
		4. Incorporar al huevo los frijoles.

Huevo revuelto con papa

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Huevo fresco	20 g	1. Mondar, picar y cocer la papa.
Papa	5 g	2. Licuar jitomate, ajo, cebolla, y colar.
Jitomate	20 g	3. Cascar y batir el huevo.
Cebolla blanca	5 g	4. Acitronar la papa, añadir el huevo batido y mezclar
Aceite de canola	3 ml	moviendo constantemente.
Ajo en bulbo	0.0001 g	5. Una vez cocido el huevo, agregar el jitomate molido y
		agua suficiente, permitir su ebullición.

Huevo revuelto con zanahoria

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Huevo fresco	20 g	1. Mondar, picar y cocer la zanahoria.
Zanahoria	25 g	2. Desgranar el elote y cocer.
Aceite de canola	3 ml	3. Cascar y batir el huevo.
Cebolla blanca	5 g	4. Acitronar la zanahoria, añadir el elote y el huevo
		batido, mezclar moviendo constantemente.
		5. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.

Huevos florentinos

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Huevo fresco	20 g	1. Picar la espinaca y cebolla.
Espinaca	20 g	2. Mondar, picar y cocer la zanahoria.
Cebolla blanca	5 g	3. Cascar y batir el huevo.
Zanahoria	5 g	4. Acitronar la cebolla, agregar la zanahoria, las
Aceite de canola	3 ml	espinacas e incorporar el huevo; mezclar moviendo
		constantemente hasta su cocción

Lomo a la naranja

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Lomo de cerdo	15 g	1. Mondar, cocer y picar las papas.
Naranja	30 g	2. Cocer en suficiente agua la carne con cebolla, retirar y
Papa	35 g	picar.
Cebolla blanca	5 g	3. Extraer el jugo de las naranjas y reservar.
Ajo en bulbo	0.0001 g	4. Picar la cebolla y el ajo finamente.
Aceite de canola	3 ml	5. Acitronar la cebolla y el ajo, agregar las papas y mover
		constantemente.

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

6. Incorporar el jugo de naranja, añadir la carne picada y agregar un poco de agua mezclando ligeramente hasta la total incorporación.

7. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.

Lomo con alubias

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Lomo de cerdo	15 g	1. Cocer en suficiente agua la carne con una parte de la cebolla. Picar.
Alubias	10 g	2. Mondar, cocer y picar las papas.
Papa	25 g	3. Cocer en suficiente agua las alubias y colar.
Jitomate	25 g	4. Licuar jitomate con ajo y cebolla. Colar.
Cebolla blanca	5 g	5. Acitronar las papas y las alubias, agregar el jitomate molido.
Ajo en bulbo	0.0001 g	6. Incorporar la carne y mezclar.
Aceite de canola	3 ml	7. Agregar la cantidad de agua necesaria y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.

Lomo con verduras

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Lomo de cerdo	15 g	1. Cocer la carne con la cebolla. Picar.
Jitomate	25 g	2. Retirar los extremos de las calabazas, mondar las zanahorias, picar y cocer.
Calabacita	25 g	3. Licuar el jitomate con ajo y cebolla. Colar, acitronar e incorporar la carne y las verduras.
Zanahoria	35 g	4. Mezclar y agregar la cantidad de agua necesaria, controlando la intensidad del fuego.
Cebolla blanca	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	3 ml	

Lomo en salsa verde

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Lomo de cerdo	15 g	1. Mondar, picar y cocer las papas.
Tomate verde	20 g	2. Cocer y licuar el tomate, con ajo y cebolla; colar.
Papa	35 g	3. Cocer y dorar la carne, agregar las papas moviendo constantemente
Cebolla blanca	5 g	4. Incorporar la salsa de tomate. Agregar agua suficiente y controlar la intensidad del fuego.
Aceite de canola	3 ml	
Ajo en bulbo	0.0001 g	

Lomo guisado en salsa roja

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Lomo de cerdo	15 g	1. Cocer la carne con la cebolla. Picar.
Jitomate	25 g	2. Retirar los extremos a las calabacitas, picar y cocer.
Calabacita	25 g	3. Mondar, picar y cocer la papa.
Papa	25 g	4. Licuar jitomate con ajo y cebolla; colar.
Cebolla blanca	5 g	5. Acitronar las verduras, incorporar el jitomate molido y añadir la carne.
Ajo en bulbo	0.0001 g	6. Agregar cantidad de agua necesaria y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Aceite de canola	3 ml	

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Papas y poro salteados

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Papa	60 g	1. Mondar, cocer y picar las papas.
Poro	5 g	2. Picar muy finamente el poro.
Aceite de canola	3 ml	3. Prensar las papas.
		4. Acitronar el poro, mover constantemente; añadir las papas y dejar a fuego lento.

Papitas con carne

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Bistec de pierna de res	15 g	1. Mondar, picar y cocer las papas.
Papa	20 g	2. Cocer y picar la carne.
Jitomate	25 g	3. Licuar el jitomate con ajo y cebolla; colar.
Cebolla blanca	5 g	4. Acitronar las papas moviendo constantemente e incorporar el jitomate.
Ajo en bulbo	0.0001 g	5. Añadir la carne y mezclar.
Aceite de canola	3 ml	6. Agregar cantidad de agua necesaria y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.

Pechuga de pollo en salsa verde

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	15 g	1. Cocer y picar la pechuga.
Tomate verde	25 g	2. Mondar, picar y cocer chayotes y papas.
Papa	25 g	3. Cocer y licuar el tomate con ajo y cebolla; colar.
Chayote	20 g	4. Acitronar el tomate y agregar agua suficiente.
Cebolla blanca	5 g	5. Incorporar la pechuga las papas y el chayote controlar la intensidad del fuego.
Aceite de canola	3 ml	
Ajo en bulbo	0.0001 g	

Picadillo de pollo

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo molida	15 g	1. Cocer la pechuga de pollo.
Zanahoria	25 g	2. Mondar, picar y cocer las verduras.
Papa	25 g	3. Licuar el jitomate con ajo y cebolla; colar
Jitomate	25 g	4. Acitronar las verduras, agregar el jitomate molido, incorporar la pechuga y mezclar.
Cebolla blanca	5 g	5. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Ajo en bulbo	0.0001g	
Aceite de canola	3 ml	

Picadillo de res

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pulpa de res molida	15 g	1. Cocer la carne.
Zanahoria	30 g	2. Mondar, picar y cocer las verduras.
Papa	30 g	3. Licuar el jitomate con ajo y cebolla; colar.
Jitomate	25 g	4. Acitronar las verduras, agregar el jitomate molido, incorporar la carne y mezclar.
Cebolla blanca	5 g	5. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Aceite de canola	3 ml	
Ajo en bulbo	0.0001 g	

Picadito de lomo

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Lomo de cerdo	15 g	1. Cocer la carne y picar.
Chayote	25 g	2. Mondar, picar y cocer el chayote.

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Jitomate	15 g	3. Licuar el jitomate con ajo y cebolla. Colar.
Cebolla blanca	5 g	4. Acitronar la carne agregar el jitomate molido, permitir su ebullición y agregar el chayote.
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	3 ml	

Picadito de res

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pulpa de res	15 g	1. Cocer la carne y picar.
Chayote	25 g	2. Mondar, picar y cocer el chayote.
Jitomate	15 g	3. Licuar el jitomate con ajo y cebolla, colar
Cebolla blanca	5 g	4. Acitronar la carne agregar el jitomate molido, permitir su ebullición y agregar el chayote.
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	3 ml	

Pollo a la cacerola

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo molida	15 g	1. Cocer la pechuga de pollo.
Aceite canola	3 ml	2. Mondar, picar y cocer las verduras.
Jitomate	25 g	3. Licuar el jitomate con ajo y cebolla, colar.
Calabacita	20 g	4. Acitronar las verduras, incorporar el caldillo de jitomate, agregar un poco de caldo y la pechuga cocida.
Zanahoria	20 g	5. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Papa	20 g	
Cebolla blanca	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	

Pollo con manzana

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pierna o muslo de pollo	15 g	1. Cocer el pollo con parte de la cebolla y el ajo en suficiente agua, ya cocido retirar, deshebrar, picar y reservar caldo de cocción.
Manzana	30 g	2. Mondar, descorazonar y picar la manzana.
Jitomate	20 g	3. Licuar el jitomate con el resto del ajo y la cebolla. Colar
Cebolla blanca	5 g	4. Acitronar el jitomate, incorporar la manzana picada moviendo constantemente y añadir un poco del caldo de cocción del pollo.
Ajo en bulbo	0.0001 g	5. Agregar el pollo, la canela en raja y controlar la intensidad del fuego dejando hervir hasta su cocción.
Aceite de canola	3 ml	
Canela en rama	0.50 g	

Pollo en salsa verde

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	15 g	1. Mondar, picar y cocer las papas.
Tomate verde	25 g	2. Cocer y picar la pechuga de pollo.
Cebolla blanca	5 g	3. Mondar y cocer el tomate verde.
Papa	25 g	4. Licuar el tomate con ajo y cebolla. Colar, acitronar y agregar agua suficiente.
Ajo en bulbo	0.0001 g	5. Incorporar el pollo y la papa a la salsa verde; controlar la intensidad del fuego.
Aceite de canola	3 ml	

Pollo guisado en salsa roja

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo molida	15 g	1. Cocer la pechuga de pollo con cebolla.
Papa	40 g	2. Mondar, picar y cocer las papas.
Jitomate	25 g	3. Licuar el jitomate con cebolla y ajo. Colar
Cebolla blanca	5 g	4. Acitronar la pechuga y las papas añadir el caldillo de jitomate y mezclar, agregar un poco de agua.
Aceite de canola	3 ml	

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Ajo en bulbo 0.0001 g 5. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.

Pollo Salteado

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	15 g	1. Cocer la pechuga de pollo con cebolla, y picar.
Jitomate	25 g	2. Licuar el jitomate con cilantro, cebolla y ajo; Colar.
Cebolla blanca	5 g	3. Acitronar el jitomate molido agregar la pechuga y un poco de caldo de pollo.
Ajo en bulbo	0.0001 g	4. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Aceite de canola	3 ml	
Cilantro	0.50 g	

Puré de acelga

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	10 g	1. Picar las acelgas.
Acelga	20 g	2. Cocer la pechuga de pollo.
Papa	35 g	3. Mondar, picar y cocer las papas.
Aceite de oliva	3 ml	4. Acitronar con un poco de aceite las acelgas, mover constantemente hasta su cocción, agregar las papas y mezclar.
		5. Licuar los ingredientes utilizando caldo de cocción de la pechuga y poco a poco agregar el resto del aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.

Puré de arroz

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Arroz integral	15 g	1. Cocer el arroz en poca cantidad de agua con canela.
Canela en rama	0.50 g	2. Retirar la canela y triturar el arroz cocido hasta obtener una mezcla homogénea, si es necesario agregar un poco de agua de cocción.

Puré de avena

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Hojuelas de avena	15 g	1. Cocer las hojuelas de avena en poca cantidad de agua con canela.
Canela en rama	0.50 g	2. Retirar la canela y triturar las hojuelas de avena hasta obtener una mezcla homogénea, si es necesario agregar un poco de agua de cocción.

Puré de avena y guayaba

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Hojuelas de avena	10 g	1. Quitar las puntas y las semillas de la guayaba.
Guayaba	10 g	2. Cocer en poca cantidad de agua las hojuelas de avena con la guayaba y la canela.
Canela en rama	0.50 g	3. Retirar la canela y triturar los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

Puré de calabaza

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Calabacita	35 g	1. Retirar los extremos de las calabazas y cocer.
Papa	30 g	2. Mondar y cocer las papas.
Aceite de oliva	3 ml	3. Licuar los ingredientes utilizando agua de cocción de las calabazas, agregar poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Puré de camote

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Camote amarillo	25 g	1. Mondar y cocer el camote con la canela en rama.
Canela en rama	0.50 g	2. Retirar la canela y una vez cocido triturar con el agua de cocción.

Puré de chícharo y pollo

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	15 g	1. Cocer los chícharos.
Chícharo limpio	20 g	2. Cocer la pechuga de pollo.
Aceite de oliva	3 ml	3. Licuar los ingredientes con el caldo de cocción de la pechuga, agregar poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.

Puré de espinaca

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Papa	40 g	1. Mondar y cocer la papa.
Espinaca	15 g	2. Cocer la espinaca.
Aceite de oliva	3 ml	3. Licuar la papa con espinaca, agua de cocción y agregar poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.

Puré de espinaca con pollo

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	15 g	1. Cocer la pechuga y la espinaca.
Espinaca	20 g	2. Licuar los ingredientes con caldo de cocción de la pechuga, agregar poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Aceite de oliva	3 ml	

Puré de frijol

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Frijol	15 g	1. Cocer los frijoles con una parte de cebolla.
Cebolla blanca	5 g	2. Picar el resto de la cebolla.
Aceite de oliva	3 ml	3. Acitronar la cebolla y agregar los frijoles.
		4. Licuar los ingredientes con caldo de cocción, agregar poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.

Puré de lomo con vegetales

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Calabacita	10 g	1. Mondar, cortar y cocer los vegetales.
Zanahoria	10 g	2. Cocer la carne.
Chayote	10 g	3. Acitronar en poco aceite las verduras agregar la carne y mover constantemente.
Lomo de cerdo	15 g	4. Licuar todos los ingredientes utilizando agua de cocción de las verduras, agregar poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Aceite de oliva	3 ml	

Puré de manzana con arroz

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Arroz integral	10 g	1. Cocer el arroz previamente remojado.
Manzana	20 g	2. Pelar, descorazonar y cocer la manzana con canela.
Canela en rama	0.50 g	3. Licuar los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea y colar.

Puré de papa

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Papa	35 g	1. Mondar la papa.
Aceite de oliva	3 ml	2. Cocer la papa.
		3. Licuar la papa con un poco de agua de cocción y agregar poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea. Colar.

Puré de pollo

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	15 g	1. Cocer la pechuga de pollo.
Zanahoria	35 g	2. Mondar y cocer las zanahorias.
Aceite de oliva	3 ml	3. Licuar los ingredientes con caldo de cocción del pollo, agregar poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.

Puré de pollo con acelga

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Acelga	10 g	1. Picar la cebolla, las acelgas y las papas.
Pechuga de pollo	15 g	2. Cocer la pechuga con las papas.
Papa	30 g	3. Acitronar en poco aceite la cebolla, agregar las papas y acelgas, moviendo constantemente.
Cebolla blanca	5 g	4. Licuar los ingredientes con caldo de cocción de la pechuga, agregar poco a poco el resto del aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Aceite de oliva	3 ml	

Puré de pollo con verduras

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	15 g	1. Mondar y cortar las papas y zanahorias.
Papa	30 g	2. Picar la cebolla y las acelgas.
Zanahoria	35 g	3. Cocer la pechuga y las papas.
Cebolla blanca	5 g	4. Acitronar la cebolla con las acelgas y agregar las papas
Aceite de oliva	3 ml	5. Licuar todos los ingredientes con caldo de cocción de la pechuga, hasta obtener una mezcla homogénea. Colar.

Puré de pollo con avena

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Hojuelas de avena	15 g	1. Cocer la pechuga de pollo.
Pechuga de pollo	10 g	2. Mezclar las hojuelas de avena con un poco de caldo de cocción del pollo.
Aceite de oliva	3 ml	3. Licuar todos los ingredientes y agregar poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.

Puré de pollo con chayote

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	15 g	1. Mondar el chayote.
Chayote	35 g	2. Cocer la pechuga de pollo y el chayote con cebolla.
Cebolla blanca	5 g	3. Licuar los ingredientes, agregando caldo de cocción del pollo y poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Aceite de oliva	3 ml	

Puré de pollo con ejote

Ingredientes	Cantidades	Preparación
--------------	------------	-------------

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Pierna o muslo de pollo	15 g	1. Retirar los extremos del ejote.
Papa	25 g	2. Mondar las papas.
Ejote	30 g	3. Cocer las verduras con el pollo.
Aceite de oliva	3 ml	4. Deshebrar el pollo cocido.
		5. Licuar los ingredientes con un poco de caldo de cocción del pollo, agregar poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.

Puré de pollo con papa

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	15 g	1. Mondar y cocer las papas.
Papa	40 g	2. Cocer la pechuga de pollo.
Cebolla blanca	5 g	3. Picar la cebolla y deshebrar la pechuga ya cocida.
Aceite de oliva	3 ml	4. Acitronar con un poco aceite la cebolla, agregar papas, la pechuga y mover constantemente.
		5. Licuar todos los ingredientes con caldo de cocción de la pechuga, agregar poco a poco el resto del aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.

Puré de pollo con zanahoria y chayote

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Zanahoria	15 g	1. Cocer la pechuga con la mitad de la cebolla, ya cocida retirar, deshebrar y reservar caldo de cocción.
Chayote	15 g	2. Mondar, cortar y cocer las verduras.
Papa	10 g	3. Picar el resto de la cebolla y con un poco de aceite acitronar junto con las verduras y la pechuga, moviendo constantemente.
Pechuga de pollo	15 g	4. Licuar todos los ingredientes con un poco del caldo de cocción de la pechuga, agregar poco a poco el resto del aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Aceite de oliva	3 ml	
Cebolla blanca	5 g	

Puré de pollo y espinaca

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	15 g	1. Picar la cebolla.
Espinaca	20 g	2. Picar la espinaca.
Aceite de oliva	3 ml	3. Cocer la pechuga.
Cebolla blanca	5 g	4. Acitronar con una parte del aceite la cebolla y las espinacas, moviendo constantemente.
		5. Licuar ambos ingredientes con un poco del caldo de cocción del pollo, agregar poco a poco el resto del aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.

Puré de pollo y vegetales

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Zanahoria	30 g	1. Mondar la zanahoria y la papa; cocer.
Papa	30 g	2. Cocer la pechuga de pollo, una vez cocida retirar, deshebrar y reservar caldo de cocción.
Pechuga de pollo	10 g	3. Licuar todos los ingredientes utilizando caldo de cocción de la pechuga, agregar poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Aceite de oliva	3 ml	

Puré de pollo y zanahoria

Ingredientes	Cantidades	Preparación
--------------	------------	-------------

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Zanahoria	30 g	1. Mondar la zanahoria.
Pechuga de pollo molida	15 g	2. Cocer la pechuga molida de pollo con cebolla y zanahoria.
Aceite de oliva	3 ml	3. Licuar todos los ingredientes con un poco del caldo de cocción de la pechuga, agregar poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Cebolla blanca	5 g	

Puré de res

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Chambarete de res	15 g	1. Cocer la carne.
Aceite de oliva	3 ml	2. Licuar los ingredientes con un poco de caldo de cocción de carne, agregar poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.

Puré de res con brócoli

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Brócoli	45 g	1. Cocer la carne con parte de la cebolla.
Chambarete de res	15 g	2. Mondar el brócoli, la papa y cocer.
Cebolla blanca	5 g	3. Picar el resto de la cebolla y acitronar en poco aceite, agregar el brócoli y mezclar.
Papa	15 g	4. Licuar todos los ingredientes con un poco de caldo de cocción de la carne, agregar poco a poco el resto del aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Aceite de oliva	3 ml	

Puré de res con calabaza

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Calabacita italiana	40 g	1. Cocer la carne con cebolla.
Chambarete de res	15 g	2. Retirar los extremos de las calabazas y cocer.
Papa	25 g	3. Mondar y cocer las papas.
Cebolla blanca	5 g	4. Licuar todos los ingredientes con un poco de caldo de cocción de la carne, agregar poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Aceite de oliva	3 ml	

Puré de res con arroz y zanahoria

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Arroz integral	10 g	1. Mondar las zanahorias.
Chambarete de res	15 g	2. Cocer la carne al primer hervor agregar las zanahorias.
Zanahoria	30 g	3. Cocer el arroz previamente remojado.
Aceite de oliva	3 ml	4. Licuar todos los ingredientes con un poco de caldo de cocción.
		5. Agregar poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.

Puré de res con chícharo

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pulpa de res	15 g	1. Cocer la carne con parte de la cebolla.
Cebolla blanca	5 g	2. Mondar y cocer las papas.
Papa	15 g	3. Cocer los chícharos.
Aceite de oliva	3 ml	4. Picar el resto de la cebolla y acitronar en un poco de aceite, agregar los chícharos moviendo constantemente.
Chícharo limpio	30 g	5. Licuar todos los ingredientes con caldo de cocción de la carne, agregar poco a poco el resto del aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.

Puré de res con espinaca

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Chambarete de res	15 g	1. Cocer la carne.
Papa	45 g	2. Mondar y cocer la papa.
Espinaca	35 g	3. Picar las espinacas.
Aceite de oliva	3 ml	4. Acitronar en un poco de aceite las espinacas.
		5. Licuar todos los ingredientes con caldo de cocción de la carne, agregar poco a poco el resto del aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.

Puré de res y arroz

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pulpa de res	15 g	1. Cocer la carne.
Arroz integral	10 g	2. Cocer el arroz previamente remojado.
Aceite de oliva	3 ml	3. Licuar todos los ingredientes utilizando caldo de cocción de la carne y agregar poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.

Puré de res y vegetales

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Chambarete de res	15 g	1. Cocer la carne.
Calabacita	30 g	2. Mondar los vegetales y al primer hervor de la carne agregarlos para su cocción.
Papa	40 g	3. Licuar todos los ingredientes utilizando caldo de cocción de la carne, agregar poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Aceite de oliva	3 ml	

Puré de trigo con plátano

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Harina de trigo integral	5 g	1. Diluir harina de trigo en poca cantidad de agua.
Plátano	10 g	2. Aparte hervir un poco de agua, al iniciar la ebullición agregar poco a poco la dilución de harina y la canela en rama.
Canela en rama	0.50 g	3. Ya cocida, licuar con la fruta hasta obtener una mezcla homogénea.

Puré florentino

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	15 g	1. Mondar y cocer las papas.
Papa	40 g	2. Cocer la pechuga.
Espinaca	10 g	3. Picar las espinacas y la cebolla.
Cebolla blanca	5 g	4. Acitronar en poco aceite la cebolla, agregar las espinacas y mover constantemente.
Aceite de oliva	3 ml	5. Licuar los ingredientes con caldo de cocción de la pechuga, agregar poco a poco el resto del aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.

Res a la mexicana

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Bistec de pierna de res	15 g	1. Cocer y picar la carne.
Jitomate	20 g	2. Mondar, picar y cocer la papa.

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Papa	35 g	3. Licuar el jitomate con la cebolla y ajo. Colar y acitronar.
Cebolla blanca	5 g	4. Incorporar la carne de res y la papa al caldillo, moviendo constantemente.
Aceite de canola	3 ml	5. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Ajo en bulbo	0.0001 g	

Res con champiñones

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pulpa de res molida	15 g	1. Cocer en su jugo la carne.
Champiñón	25 g	2. Mondar, picar y cocer las papas.
Papa	35 g	3. Picar los champiñones, cebolla y ajo.
Cebolla blanca	5 g	4. Acitronar el ajo, la cebolla, agregar los champiñones y mover constantemente; una vez cocidos licuar.
Aceite de canola	3 ml	5. A la carne ya cocida, incorporar la salsa de champiñones y las papas.
Ajo en bulbo	0.0001	6. Controlar la intensidad del fuego hasta la cocción.

Res en salsa roja

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pulpa de res molida	15 g	1. Cocer la carne con cebolla.
Jitomate	25 g	2. Mondar, picar y cocer las verduras.
Zanahoria	15 g	3. Licuar el jitomate con ajo y cebolla. Colar y acitronar.
Calabacita	15 g	Agregar agua suficiente.
Chayote	15 g	4. Incorporar la carne y las verduras al caldillo de jitomate.
Papa	20 g	5. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Cebolla blanca	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	3 ml	

Res en salsa verde

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pulpa de res	15 g	1. Mondar y cocer el tomate.
Tomate verde	20 g	2. Cocer y picar la carne.
Papa	10 g	3. Mondar, picar y cocer las papas.
Cebolla blanca	5 g	4. Licuar el tomate con ajo y cebolla. Colar y acitronar.
Ajo en bulbo	0.0001 g	5. Agregar agua suficiente e incorporar la carne y las papas.
Aceite de canola	3 ml	6. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.

Res guisada

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Bistec de pierna de res	15 g	1. Mondar, picar y cocer las verduras.
Jitomate	25 g	2. Cocer y picar la carne.

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Papa	25 g	3. Licuar el jitomate con ajo y cebolla. Colar, acitronar y añadir agua suficiente.
Brócoli	10 g	4. Incorporar la carne y las verduras al caldillo de jitomate.
Cebolla blanca	5 g	5. Dejar hervir y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	3 ml	

Sopa de espinaca

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Espinaca	10 g	1. Picar finamente las espinacas.
Papa	35 g	2. Mondar, picar y cocer las papas.
Cebolla blanca	5 g	3. Licuar el jitomate con cebolla y ajo. Colar.
Jitomate	25 g	4. Acitronar el jitomate molido, añadir agua necesaria, y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Ajo en bulbo	0.0001 g	5. Cuando esté hirviendo agregar las espinacas y las papas.
Aceite de canola	3 ml	

Sopa de fideo

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pasta para sopa integral fideo	10 g	1. Freír la pasta.
Jitomate	25 g	2. Licuar el jitomate con ajo y cebolla. Colar.
Cebolla blanca	5 g	3. Incorporar el jitomate molido a la pasta. Agregar agua suficiente y permitir la ebullición hasta su cocción.
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	3 ml	

Sopa de fideos con pollo

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	15 g	1. Mondar, picar y cocer las zanahorias.
Zanahoria	15 g	2. Cocer y picar la pechuga de pollo.
Pasta para sopa integral fideo	10 g	3. Licuar el jitomate, con ajo y cebolla, colar.
Jitomate	25 g	4. Acitronar el jitomate, agregar caldo de cocción del pollo.
Cebolla blanca	5 g	5. Incorporar la pasta, controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Ajo en bulbo	0.0001 g	6. Adicionar la zanahoria y la pechuga picada y mezclar.
Aceite de canola	3 ml	

Sopa de la huerta

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Zanahoria	20 g	1. Mondar, picar y cocer zanahoria y papa; reservar el caldo de cocción.
Papa	25 g	2. Licuar el jitomate con ajo.
Espinaca	10 g	3. Picar finamente las espinacas y el poro.
Poro	5 g	4. Acitronar el poro, las espinacas e incorporar el jitomate molido.
Jitomate	20 g	5. Añadir caldo de cocción de las verduras.
Aceite de canola	3 ml	6. Agregar la zanahoria y la papa, moviendo constantemente.
Ajo en bulbo	0.0001 g	

Sopa de letras con zanahoria

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pasta para sopa integral letra	15 g	1. Mondar y picar la zanahoria.
Zanahoria	15 g	2. Freír la pasta y agregar la zanahoria, moviendo constantemente.
Jitomate	25 g	3. Licuar el jitomate con ajo y cebolla. Colar.
Cebolla blanca	5 g	4. Incorporar el jitomate molido a la pasta.
Ajo en bulbo	0.0001 g	

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Aceite de canola

3 ml

5. Agregar la cantidad de agua necesaria y dejar a fuego lento hasta su cocción.

Sopa de verduras

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Papa	50 g	1. Mondar y picar la papa.
Espinaca	15 g	2. Picar finamente las espinacas y el poro.
Poro	5 g	3. Acitronar el poro, añadir las papas, y mover constantemente.
Cebolla blanca	5 g	4. Licuar el jitomate con ajo y cebolla. Colar.
Jitomate	25 g	5. Incorporar el caldillo a la papa y poro, añadir agua suficiente.
Ajo en bulbo	0.0001 g	6. Agregar las espinacas.
Aceite de canola	3 ml	7. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.

Sopa de pasta con espinaca

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pasta para sopa integral letra	15 g	1. Freír la pasta, moviendo constantemente.
Jitomate	25 g	2. Picar la espinaca.
Espinaca	10 g	3. Licuar el jitomate con ajo y cebolla. Colar.
Cebolla blanca	5 g	4. Incorporar el jitomate y las espinacas, a la pasta. Agregar agua suficiente.
Ajo en bulbo	0.0001 g	5. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Aceite de canola	3 ml	

Sopa de pollo y chayote

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	15 g	1. Mondar, picar y cocer las verduras.
Chayote	25 g	2. Cocer la pechuga y picar.
Papa	30 g	3. Licuar el jitomate con cebolla y ajo. Colar.
Jitomate	25 g	4. Acitronar el jitomate, agregar las verduras y la pechuga moviendo constantemente.
Cebolla blanca	5 g	5. Añadir caldo de cocción de la pechuga y permitir su cocción.
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	3 ml	

Sopa juliana

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Zanahoria	20 g	1. Mondar y picar las verduras.
Calabacita italiana	15 g	2. Picar el poro.
Chayote	25 g	3. Acitronar el poro, agregar las verduras, mover constantemente.
Poro	5 g	4. Licuar el jitomate, con ajo y cebolla. Colar.
Jitomate	25 g	5. Integrar el jitomate a las verduras.
Cebolla blanca	5 g	6. Incorporar la cantidad de agua necesaria, y controlar la intensidad de fuego hasta su cocción.
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	3 ml	

Sopa mixta con carne

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pulpa de res	15 g	1. Mondar y picar la zanahoria y papa.
Zanahoria	25 g	2. Cocer y picar la carne.
Papa	25 g	3. Licuar el jitomate con cebolla y ajo. Colar.
Cebolla blanca	5 g	4. Acitronar las verduras moviendo constantemente.
Ajo en bulbo	0.0001 g	5. Incorporar el jitomate a las verduras, agregar el caldo de cocción de la carne.
Jitomate	25 g	
Aceite de canola	3 ml	

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

- Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción, agregar la carne picada.

Sopa puré con chayote

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Chayote	35 g	1. Mondar y picar los chayotes y las papas.
Papa	35 g	2. Picar finamente cebolla y ajo.
Cebolla blanca	5 g	3. Acitronar la cebolla con ajo, moviendo constantemente, agregar chayotes y papas.
Ajo en bulbo	0.0001 g	4. Licuar todos los ingredientes, cocer y agregar un poco de agua
Aceite de canola	3 ml	5. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.

Sopa puré de espinaca

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Espinaca	30 g	1. Mondar y cocer las papas y las espinacas con cebolla.
Papa	30 g	2. Licuar los vegetales con agua de cocción.
Cebolla blanca	5 g	3. Agregar agua suficiente hasta obtener la consistencia de sopa.

Sopita de pollo

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	15 g	1. Mondar y picar las verduras.
Chayote	30 g	2. Cocer la pechuga, picar y reservar el caldo de cocción.
Papa	30 g	3. Picar finamente el ajo y la cebolla.
Cebolla blanca	5 g	4. Acitronar ajo y cebolla, agregar las verduras moviendo constantemente.
Ajo en bulbo	0.0001 g	5. Incorporar a las verduras el caldo de cocción de la pechuga,
Aceite de canola	3 ml	6. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.

Tinga de pollo

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	15 g	1. Cocer la pechuga con parte de la cebolla y picar.
Cebolla blanca	5 g	2. Mondar, picar y cocer el chayote.
Jitomate	25 g	3. Licuar jitomate, ajo, y el resto de la cebolla; colar y freír.
Chayote	25 g	4. Incorporar al jitomate la pechuga y el chayote.
Zanahoria	25 g	5. Agregar caldo de cocción de la pechuga y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	3 ml	

Trocitos de vegetales

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pulpa de res molida	15 g	1. Cocer en su jugo la carne.
Zanahoria	15 g	2. Retirar los extremos a las calabazas y picar.
Calabacita italiana	15 g	3. Mondar y picar la zanahoria, papa y el chayote.
Chayote	15 g	4. Acitronar las verduras.
Papa	20 g	5. Licuar jitomate con ajo y cebolla. Colar.
Jitomate	25 g	6. Agregar el jitomate a las verduras controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Cebolla blanca	5 g	7. Incorporar la carne y mezclar.
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	3 ml	

Verduras con carne

Ingredientes	Cantidades	Preparación
--------------	------------	-------------

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Cuete de res	15 g	1. Cocer y picar la carne.
Tomate verde	25 g	2. Mondar, picar y cocer zanahorias y chayotes.
Chayote	45 g	3. Cocer y licuar el tomate con ajo y cebolla. Colar.
Zanahoria	40 g	4. Acitronar el tomate molido, agregar un poco del caldo
Cebolla blanca	5 g	de cocción de la carne y permitir su cocción. mover
Ajo en bulbo	0.0001 g	constantemente.
Aceite de canola	3 ml	5. Incorporar las verduras y la carne.

Zanahoria con manzana

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Zanahoria	25 g	1. Mondar, picar y cocer la zanahoria.
Manzana	40 g	2. Mondar y cocer la manzana con canela.
Canela en rama	0.0001 g	3. Triturar la manzana y la zanahoria.
		4. Incorporar la zanahoria con la manzana formando una
		mezcla homogénea

* **Nota:** El aceite canola se podrá sustituir por aceite de aguacate, para la preparación de alimentos.



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Las cifras contenidas en las columnas indicadas como NI y NII corresponden a la cantidad de los ingredientes a considerar en la preparación para los regímenes Normal I y Normal II, respectivamente.

Leche entera			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	NI	NII	
Leche entera ultrapasteurizada	100 ml	180 ml	

Fruta de temporada			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	NI	NII	
Fruta de temporada	70 g	100 g	1. Mondar la fruta y picar.

Pan bolillo integral			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pan bolillo integral	20 g	30 g	

Pan con crema de cacahuete			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pan bolillo integral	10 g	15 g	1. Rebanar el pan.
Crema de cacahuete	5 g	8 g	2. Untar la crema de cacahuete sobre las rebanadas de pan.

Nota: La cantidad de crema de cacahuete establecida en la técnica de preparación se podrá sustituir por 8 gramos de queso manchego para el Régimen Normal I y 10 gr para Normal II.

Tortilla de maíz			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Tortilla de maíz	30 g	30 g	



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Colación matutina Normal I y II

Fruta de temporada

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Fruta de temporada	70 g	100 g	1. Mondar la fruta y picar.

Colación vespertina Normal I y II

Barra de amaranto

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Amaranto (alegría)	20 g	25 g	1. Quitar el plástico envoltorio de la barra de amaranto 2. Porcionar.

Ensalada tricolor

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pepino	25 g	25 g	1. Mondar, rallar y picar las verduras. 2. Extraer el jugo de limón. 3. Mezclar todos los ingredientes, agregando el jugo de limón y la sal.
Zanahoria	30 g	30 g	
Jícama	25 g	25 g	
Limón agrio	10 g	10 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Manzana con yoghurt

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Manzana	35 g	45 g	1. Mondar, descorazonar y picar en cubos la manzana. 2. Mezclar el yogurt con la manzana.
Yogurt natural sin azúcar	30 ml	40 ml	

Naranja

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	NI	NII	
Naranja	120 g	150 g	1. Retirar la cáscara, quitar las semillas y partir para las niñas y los niños del régimen Normal I. 2. Para las niñas y los niños de Normal II partir y quitar las semillas.

Pan con crema de cacahuete

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pan bolillo integral	10 g	15 g	1. Rebanar el pan. 2. Untar la crema de cacahuete sobre las rebanadas de pan.
Crema de cacahuete	5 g	10 g	

Nota: La cantidad de crema de cacahuete establecida en la técnica de preparación se podrá sustituir por 8 gramos de queso manchego para el Régimen Normal I y 10 gr para Normal II.

Colación reforzada Normal I y II

Leche entera ultrapasteurizada

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Leche entera ultrapasteurizada	100 ml	180 ml	

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Acelgas a la mexicana

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Acelga	50 g	55 g	1. Picar las acelgas.
Papa blanca	45 g	60 g	2. Mondar, cocer y picar las papas.
Jitomate	25 g	35 g	3. Picar la cebolla y el jitomate.
Cebolla blanca	5 g	5 g	4. Acitronar la cebolla y el jitomate, agregar las
Aceite de canola	4 ml	5 ml	acelgas, las papas y sal.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	5. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.

Alambre con queso

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Bistec de pierna de res	35 g	45 g	1. Cocer y picar la carne.
Queso manchego	10 g	15 g	2. Mondar, cocer y picar las papas.
Champiñón	15 g	30 g	3. Rallar el queso.
Pimiento morrón	10 g	15 g	4. Picar los champiñones.
Papa blanca	30 g	70 g	5. Picar la cebolla, el ajo, el pimiento.
Cebolla blanca	5 g	10 g	6. Acitronar la cebolla y el ajo, mover, añadir el
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	pimiento, las papas y la carne picada, hasta dorar.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	7. Agregar los champiñones y el queso, controlar la
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	intensidad del fuego hasta que el queso se funda.

Albóndigas de atún

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Atún en agua	45 g	65 g	1. Deshidratar el pan con 24 horas de anticipación.
Papa blanca	25 g	30 g	2. Desmoronar o rallar el pan.
Cilantro	5 g	5 g	3. Escurrir el atún
Cebolla blanca	5 g	5 g	4. Picar la cebolla y el cilantro.
Huevo fresco	5 g	10 g	5. Mondar y cocer las papas.
Pan bolillo integral	5 g	10 g	6. Triturar la papa ya cocida.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	7. Mezclar todos los ingredientes.
			8. Formar las albóndigas y freír.

Albóndigas de res

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pulpa de res molida	35 g	50 g	1. Hervir poca cantidad de agua, retirar del fuego
Jitomate	35 g	35 g	agregar el arroz y dejar reposar durante 15 minutos.
Arroz integral	5 g	10 g	2. Mondar y picar finamente parte de la cebolla y
Cilantro	2 g	3 g	cilantro.
Cebolla blanca	5 g	5 g	3. Mezclar con la carne huevo, arroz, cebolla cilantro
Ajo	0.0001 g	0.0001 g	y formar las albóndigas.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	4. Licuar el jitomate con ajo, sal y el resto de la cebolla,
Huevo fresco	5 g	10 g	colar y cocer. Agregar agua suficiente.
			5. Incorporar las albóndigas al caldillo de jitomate
			cuando esté hirviendo y controlar la intensidad del
			fuego hasta la cocción.

Arroz a la jardinera

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Arroz integral	15 g	18 g	1. Mondar, picar y cocer la zanahoria y la papa.
Jitomate	30 g	35 g	2. Cocer los chícharos.
Chícharo limpio	5 g	10 g	3. Freír el arroz, agregar las verduras moviendo constantemente.
Papa blanca	5 g	10 g	4. Licuar jitomate, ajo, cebolla y sal. Colar.
Zanahoria	5 g	8 g	5. Incorporar el jitomate al arroz y las verduras, agregar agua suficiente y dejar cocer, controlando la intensidad del fuego.
Cebolla blanca	5 g	10 g	Nota: Para niñas y niños del régimen Normal I el chícharo se debe machacar.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Arroz a la mexicana

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Arroz integral	15 g	18 g	1. Freír el arroz.
Cebolla blanca	5 g	5 g	2. Licuar el jitomate, el ajo, la cebolla, sal y colar
Jitomate	30 g	35 g	3. Incorporar al arroz el jitomate, agregar agua suficiente y controlar la intensidad del fuego hasta la cocción, no permitir la ebullición.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Aceite de canola	5 ml	10 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Arroz blanco

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Arroz integral	15 g	18 g	1. Freír el arroz hasta que dore ligeramente.
Chícharo limpio	10 g	10 g	2. Licuar el ajo, la cebolla y sal. Colar
Cebolla blanca	5 g	5 g	3. Incorporar al arroz la cebolla y ajo, agregar agua suficiente y dejar cocer, controlando la intensidad del fuego.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	Nota: Para niñas y niños del régimen Normal I el chícharo se debe machacar.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Arroz con atún

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Atún en agua	30 g	35 g	1. Freír el arroz.
Arroz integral	15 g	18 g	2. Licuar el ajo con parte de la cebolla, un poco de agua y sal. Colar.
Jitomate	25 g	25 g	3. Incorporar el caldillo al arroz, agregar agua suficiente, y dejar cocer, controlando la intensidad del fuego.
Cebolla blanca	5 g	5 g	4. Picar el jitomate y el resto de la cebolla.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	5. Escurrir el atún.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	6. Acitronar la cebolla, agregar el jitomate picado, mover constantemente y dejar cocer.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	7. Incorporar el atún y mezclar
			8. Incorporar el atún al arroz cocido y servir.

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Arroz cubano

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Arroz integral	15 g	18 g	1. Freír el arroz.
Frijol	10 g	15 g	2. Cocer los frijoles con agua y cebolla.
Cebolla blanca	5 g	5 g	3. Licuar el frijol con agua de cocción y sal.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	4. Incorporar el frijol licuado al arroz. Agregar agua suficiente.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	5. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción, no permitir la ebullición.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Arroz de ollita

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Arroz integral	15 g	18 g	1. Mondar y picar las verduras.
Jitomate	25 g	35 g	2. Licuar el jitomate, ajo, cebolla y sal. Colar.
Cebolla blanca	5 g	5 g	3. Freír el arroz, agregar las verduras picadas y los chícharos, moviendo constantemente.
Zanahoria	10 g	15 g	4. Agregar el jitomate licuado, agua suficiente y controlar la intensidad del fuego sin permitir la ebullición, sin dejar que evapore.
Papa blanca	20 g	20 g	
Chícharo limpio	5 g	10 g	5. Servir caldoso.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	Nota: Para niñas y niños del régimen Normal I el chícharo se debe machacar.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	

Arroz rojo

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Arroz integral	15 g	18 g	1. Freír el arroz.
Jitomate	30 g	35 g	2. Licuar jitomate, ajo, cebolla y sal. Colar.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	3. Incorporar al arroz, agregar agua suficiente y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Asado de res

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Cuete de res	65 g	85 g	1. Cocer la carne con parte de la cebolla y picar.
Zanahoria	25 g	35 g	2. Mondar, picar y cocer la zanahoria.
Jitomate	30 g	35 g	3. Licuar el jitomate, el ajo, el resto de la cebolla y sal. Colar.
Papa blanca	15 g	25 g	4. Acitronar la carne, agregar la zanahoria, mover constantemente, agregar el caldillo de jitomate, agua suficiente y permitir la cocción a fuego medio.
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Atún estilo bacalao

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Atún en agua	40 g	55 g	1. Mondar las verduras.
Jitomate	30 g	35 g	2. Picar y cocer las verduras.
Zanahoria	20 g	20 g	3. Licuar el jitomate, el ajo, la cebolla y sal. Colar
Calabacita italiana	20 g	20 g	4. Acitronar las verduras, agregar el atún moviendo constantemente.
Papa blanca	15 g	20 g	5. Incorporar el caldillo de jitomate, mezclar y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Aceite de oliva	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Bistec a la mexicana

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Bistec de pierna de res	40 g	60 g	1. Mondar, picar y cocer la papa y zanahoria.
Jitomate	30 g	35 g	2. Desgranar el elote y cocer.
Zanahoria	20 g	20 g	3. Cocer y picar la carne.
Papa blanca	30 g	30 g	4. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar
Elote	15 g	15 g	5. Acitronar las verduras, agregar la carne y por último el elote, mover constantemente.
Cebolla blanca	5 g	5 g	6. Incorporar el caldillo de jitomate a los ingredientes, agregar agua suficiente y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Bistec con papas en salsa verde

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Bistec de pierna de res	50 g	65 g	1. Cocer y picar la carne.
Papa blanca	25 g	55 g	2. Mondar, picar y cocer las papas.
Tomate verde	30 g	30 g	3. Picar los champiñones.
Champiñón	10 g	20 g	4. Cocer y licuar el tomate con ajo, cebolla y sal. Colar.
Cebolla blanca	5 g	5 g	5. Acitronar la carne, agregar las papas y los champiñones, moviendo constantemente.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	6. Incorporar a los ingredientes la salsa de tomate, agregar agua suficiente y permitir la cocción a fuego medio.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Bistec Popeye

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Bistec de pierna de res	25 g	30 g	1. Picar la espinaca.
Jitomate	30 g	35 g	2. Cocer y picar la carne.
Cebolla blanca	5 g	5 g	3. Mondar y cocer las papas y zanahoria
Espinaca	30 g	30 g	4. Licuar el jitomate, con ajo, cebolla y sal. Colar.
Papa blanca	20 g	20 g	5. Acitronar la carne, agregar las espinacas y la verdura, moviendo constantemente.
Zanahoria	20 g	20 g	6. Incorporar a los ingredientes el caldillo de jitomate, agregar agua suficiente y permitir la cocción a fuego medio.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Brócoli con queso en caldillo

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Brócoli	40 g	70 g	1. Picar y cocer el brócoli.
Queso fresco	30 g	40 g	2. Acitronar el brócoli.
Jitomate	30 g	35 g	3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar
Aceite de canola	1 ml	1 ml	4. Incorporar al brócoli el caldillo de jitomate, agregar
Cebolla blanca	5 g	5 g	agua de cocción y controlar la intensidad del fuego
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	hasta su cocción
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	5. Rallar el queso.
			6. Servir los brócolis con el queso rallado.

Brócoli en caldillo

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Brócoli	35 g	50 g	1. Picar y cocer el brócoli.
Jitomate	30 g	35 g	2. Acitronar el brócoli.
Cebolla blanca	5 g	5 g	3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	4. Agregar al brócoli el caldillo de jitomate añadir agua
Aceite de canola	4 ml	5 ml	de cocción y permitir la cocción a fuego medio.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Budín de papa con salsa roja

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Papa blanca	55 g	70 g	1. Mondar y cocer la papa.
Huevo fresco	25 g	25 g	2. Machacar la papa e incorporar, huevo, sal, harina y
Queso panela	20 g	30 g	formar una mezcla homogénea.
Harina de trigo	5 g	5 g	3. Agregar la mezcla anterior en un recipiente
Jitomate	30 g	35 g	previamente engrasado con aceite.
Cebolla blanca	5 g	5 g	4. Tapar y cocer a fuego lento.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	5. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar y
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	acitronar. Agregar poca cantidad de agua y permitir
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	su cocción a fuego lento
			6. Cortar el budín y bañar con la salsa de jitomate.
			7. Rallar el queso y colocar sobre el budín al momento
			de servir.

Calabacitas rellenas de queso

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Calabacita italiana	70 g	80 g	1. Picar la cebolla, el ajo y el jitomate.
Queso panela	30 g	35 g	2. Rallar el queso.
Jitomate	30 g	35 g	3. Retirar los extremos a las calabazas y cocerlas
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	durante 3 minutos, partir a lo largo y retirar la pulpa
Cebolla blanca	5 g	5 g	y reservar.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	4. Acitronar la cebolla, jitomate y el ajo, agregar la
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	pulpa de las calabazas y mezclar.
			5. Rallar el queso.
			6. Rellenar las calabazas con la mezcla anterior y
			espolvorear el queso encima.

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Calabazas con queso

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Calabacita italiana	80 g	85 g	1. Retirar los extremos a las calabazas, picar y cocer con sal 2. Picar la cebolla. 3. Rallar el queso 4. Acitronar en el aceite la cebolla moviendo constantemente, agregar la calabaza y mezclar 5. Para servir agregar el queso sobre las calabazas.
Queso manchego	25 g	25 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	

Calabazas gratinadas

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Calabacita italiana	80 g	85 g	1. Retirar los extremos a las calabazas, picar y cocer la calabaza con sal. 2. Picar la cebolla. 3. Deshebrar y picar el queso. 4. Acitronar en el aceite la cebolla moviendo constantemente, agregar las calabazas y mezclar 5. Agregar el queso sobre las calabazas.
Queso Oaxaca	30 g	30 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.50 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	

Caldo de garbanzo

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Garbanzo	15 g	20 g	1. Cocer el garbanzo con sal y licuar. 2. Mondar, picar y cocer las verduras. 3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar. 4. Freír las verduras, agregar el caldillo de jitomate y el garbanzo previamente cocido y colado. 5. Incorporar cantidad de agua suficiente y controlando la intensidad del fuego hasta su cocción.
Zanahoria	15 g	20 g	
Chayote	15 g	20 g	
Jitomate	30 g	35 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Caldo de habas con nopales

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Haba seca	20 g	20 g	1. Cocer las habas con sal y licuar. 2. Cortar, cocer y escurrir los nopales. 3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar y freír. 4. Incorporar al caldillo las habas y el nopal. Agregar agua suficiente y controlar la intensidad del fuego hasta la cocción.
Nopal	15 g	15 g	
Jitomate	30 g	35 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Caldo tlalpeño

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pechuga de pollo	45 g	65 g	1. Mondar, picar y cocer las verduras.
Zanahoria	15 g	20 g	2. Cocer el pollo con cebolla y sal en suficiente agua.
Chayote	15 g	20 g	3. Licuar el jitomate, con ajo, cebolla y sal. Colar y freír.
Ejote	10 g	15 g	4. Agregar las verduras al caldo de pollo y el caldillo de jitomate.
Jitomate	30 g	35 g	5. De ser necesario añadir un poco de agua y dejar hervir a fuego lento.
Cebolla blanca	5 g	5 g	6. Mondar y picar el aguacate.
Aceite de oliva	4 ml	5 ml	7. Servir con el aguacate encima
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Aguacate	10 g	10 g	

Carne de res con nopales

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pulpa de res molida	40 g	60 g	1. Picar, cocer y escurrir los nopales.
Nopal	40 g	45 g	2. Picar el cilantro.
Jitomate	25 g	35 g	3. Cocer en su propio jugo la carne.
Cebolla blanca	5 g	5 g	4. Licuar jitomate con cebolla, ajo, cilantro y sal. Colar
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	5. Añadir el caldillo a la carne e incorporar los nopales y mezclar.
Cilantro	5 g	5 g	6. Agregar cantidad de agua suficiente y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Chayotes gratinados

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Chayote	60 g	85 g	1. Mondar, picar y cocer los chayotes.
Queso Oaxaca	20 g	30 g	2. Deshebrar y picar el queso.
Cebolla blanca	5 g	5 g	3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar y cocer.
Jitomate	30 g	30 g	4. Acitronar los chayotes agregar el queso.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	5. Servir los chayotes, y al servir agregar la salsa de jitomate encima.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	

Chilaquiles rojos con pollo

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Tortilla de maíz	30 g	45 g	1. Deshidratar y cortar la tortilla con 24 horas de anticipación.
Jitomate	30 g	35 g	2. Cocer la pechuga, deshebrar y picar.
Cebolla blanca	5 g	5 g	3. Rallar el queso.
Pechuga de pollo	25 g	30 g	4. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar.
Crema entera	10 g	15 g	5. Acitronar el caldillo de jitomate, agregar agua suficiente y permitir su cocción.
Queso manchego	5 g	10 g	6. Agregar al caldillo la tortilla y la pechuga, controlar la intensidad del fuego.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	7. Al servir añadir queso y crema encima.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Chilaquiles verdes con pollo

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Tortilla de maíz	30 g	40 g	1. Deshidratar y cortar la tortilla con 24 horas de anticipación 2. Cocer la pechuga, deshebrar y picar 3. Rallar el queso 4. Mondar y cocer el tomate 5. Licuar el tomate con ajo, cebolla y sal. Colar. 6. Acitronar el caldillo de tomate, agregar agua suficiente y permitir su cocción. 7. Agregar al caldillo de jitomate las tortillas y la pechuga, controlar la intensidad del fuego. 8. Servir con el queso y la crema encima.
Tomate verde	30 g	35 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Queso manchego	5 g	10 g	
Pechuga de pollo	25 g	25 g	
Crema entera	10 g	15 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Cocido de res

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pulpa de res	40 g	50 g	1. Cocer la carne con parte de la cebolla, retirar, picar y regresar al caldo. 2. Mondar picar y cocer las verduras. 3. Incorporar las verduras a la carne. 4. Agregar sal, cilantro y agua suficiente, permitir su ebullición. 5. Extraer el jugo de los limones. 6. Retirar el cilantro y agregar jugo de limón antes de servir.
Zanahoria	20 g	25 g	
Calabacita italiana	20 g	20 g	
Chayote	20 g	20 g	
Ejote	10 g	10 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Limón agrio	5 g	15 g	
Cilantro	5 g	5 g	

Coditos con vegetales

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pasta para sopa integral (codito)	15 g	20 g	1. Mondar, picar y cocer las verduras. 2. Cocer la pasta con un poco de aceite y sal. 3. Desgranar el elote y cocer. 4. Picar finamente el ajo, la cebolla y el jitomate. 5. Acitronar la cebolla, ajo, jitomate picado y los granos de elote, moviendo constantemente. 6. Incorporar el resto de las verduras, el codito y mezclar; de ser necesario agregar un poco de sal.
Zanahoria	15 g	20 g	
Calabacita italiana	15 g	15 g	
Jitomate	25 g	30 g	
Elote	10 g	15 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Coditos italianos

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pasta para sopa integral (codito)	15 g	20 g	1. Cocer la pasta con un poco de aceite y sal.
Queso manchego	10 g	10 g	2. Rallar el queso.
Crema entera	10 g	10 g	3. Picar finamente el ajo, la cebolla y el jitomate.
Cebolla blanca	5 g	5 g	4. Acitronar la cebolla, ajo y el jitomate picado, agregar sal y mover constantemente.
Jitomate	25 g	35 g	5. Incorporar el codito al jitomate y poco a poco la crema hasta mezclar todos los ingredientes.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	6. Servir la pasta con el queso rallado encima.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	

Coliflor guisada

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Coliflor	40 g	70 g	1. Mondar, picar y cocer la coliflor y la papa.
Jitomate	25 g	30 g	2. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar.
Papa blanca	15 g	15 g	3. Freír el jitomate molido, agregar poca cantidad de agua.
Cebolla blanca	5 g	5 g	4. Incorporar la coliflor y la papa al caldillo de jitomate, controlar la intensidad del fuego hasta la cocción.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	

Consomé de pollo

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pierna y muslo de pollo	65 g	85 g	1. Mondar y picar las verduras.
Garbanzo	5 g	10 g	2. Cocer los garbanzos.
Zanahoria	20 g	20 g	3. Iniciar la cocción del pollo con las zanahorias, cebolla y sal.
Chayote	20 g	20 g	4. Agregar el chayote y un poco más de agua, controlar la intensidad del fuego hasta la cocción,
Cebolla blanca	5 g	5 g	5. Agregar los garbanzos.
Limón agrio	5 g	10 g	6. Extraer el jugo de los limones.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	7. Servir con jugo de limón.

Consomé de res

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pulpa de res	45 g	60 g	1. Mondar y picar las verduras.
Zanahoria	15 g	25 g	2. Retirar los extremos a los ejotes y picar.
Chayote	20 g	30 g	3. Iniciar la cocción de la carne con cebolla y sal en suficiente agua.
Ejote	10 g	10 g	4. Al primer hervor, incorporar las verduras, controlar la intensidad del fuego hasta la cocción.
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Crema conde

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Frijol	10 g	10 g	1. Cocer los frijoles con parte de la cebolla y aceite.
Leche entera ultrapasteurizada	35 g	35 g	2. Licuar los frijoles con su caldo de cocción y colar.
Queso panela	20 g	25 g	3. Picar finamente el resto de la cebolla.
Cebolla blanca	5 g	5 g	4. Freír la cebolla, agregar los frijoles licuados y mover constantemente, agregar la leche y de ser necesario agua.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	5. Picar el queso en cubitos y agregarlo antes de servir.
Sal de mesa	0.50 g	0.50 g	

Crema de espinaca

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Espinaca	40 g	50 g	1. Picar la cebolla y las espinacas.
Papa blanca	15 g	40 g	2. Mondar la papa, cortar y cocer.
Cebolla blanca	5 g	5 g	3. Acitronar la cebolla, añadir las papas y las espinacas.
Crema entera	5 g	15 g	4. Moler los ingredientes con un poco de agua de cocción y sal.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	5. Poner al fuego, agregar la crema y sal. Permitir la ebullición, de ser necesario agregar un poco de agua y mover constantemente.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	

Cremoso de champiñones

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pechuga de pollo molida	20 g	25 g	1. Cocer la pechuga de pollo.
Champiñón	25 g	30 g	2. Picar finamente ajo y cebolla.
Papa blanca	20 g	20 g	3. Mondar, picar y cocer las papas.
Cebolla blanca	5 g	5 g	4. Picar los champiñones.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	5. Acitronar con la mitad de aceite el ajo y la cebolla, agregar los champiñones y mover constantemente.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	6. Agregar la crema y mezclar.
Crema entera	15 g	20 g	7. Dorar la carne cocida, incorporar las papas y la mezcla de champiñones.
			8. Añadir sal y controlar la intensidad del fuego hasta su ebullición.

Croquetas de atún

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Atún en agua	40 g	60 g	1. Picar parte de la cebolla y el cilantro.
Papa blanca	35 g	40 g	2. Mondar y cocer las papas.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	3. Machacar las papas y añadir el huevo, sal, cebolla, cilantro, mayonesa y atún hasta obtener una mezcla homogénea.
Cilantro	5 g	5 g	4. Formar tortitas, revolcar en harina y freír en el aceite.
Huevo fresco	10 g	15 g	5. Licuar el jitomate, con ajo, el resto de la cebolla y sal. Colar y cocer. Agregar poca cantidad de agua.
Jitomate	30 g	35 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Mayonesa	5 g	5 g	
Harina de trigo	2 g	3 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Sal de mesa 0.50 g 0.70 g 6. Al servir, bañar las croquetas con la salsa de jitomate.

Croquetas de pollo

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pechuga de pollo molida	40 g	60 g	1. Cocer en su propio jugo la pechuga de pollo con parte de la cebolla. 2. Mondar, cocer y machacar la papa. 3. Picar el cilantro. 4. Mezclar el pollo con la papa, cilantro picado, sal y huevo. 5. Formar las croquetas, revolcar en harina y freír en el aceite. 6. Licuar el jitomate con ajo, el resto de la cebolla y sal. Colar y cocer. Agregar poca cantidad de agua. 7. Al servir, bañar las croquetas con la salsa de jitomate.
Papa blanca	20 g	25 g	
Cilantro	5 g	5 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Huevo fresco	5 g	10 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Jitomate	30 g	35 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Harina de trigo	2 g	3 g	

Cuadritos con huevo

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pan bolillo integral	25 g	25 g	1. Cocer y licuar los frijoles. 2. Picar finamente la cebolla y el ajo. 3. Cascar y batir el huevo con sal. 4. Acitronar la cebolla y el ajo, agregar el huevo y cocer. 5. Rebanar el pan bolillo. 6. Untar frijoles a la rebanada de pan y colocar encima el huevo. 7. Partir por la mitad antes de servir.
Frijol	5 g	10 g	
Huevo fresco	35 g	45 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Cubitos de queso con chayotes

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Chayote	40 g	90 g	1. Mondar, picar en cubos y cocer los chayotes. 2. Picar en cubos el queso. 3. Licuar el jitomate con cebolla, ajo y sal. Colar. 4. Acitronar el jitomate, agregar un poco de agua y permitir la cocción. 5. Añadir los cubos de queso y chayote.
Queso panela	35 g	50 g	
Jitomate	35 g	35 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Cubiquesos salseados

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Queso panela	50 g	55 g	1. Mondar y picar las papas. 2. Picar en cubos el queso. 3. Licuar el jitomate con cebolla, agregar sal, colar y cocer. 4. Freír las papas moviendo constantemente y agregar el caldillo.
Papa blanca	50 g	45 g	
Jitomate	35 g	35 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

5. Una vez cocidas las papas en el caldillo agregar el queso y retirar del fuego.

Ejotes Napolitanos

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Ejote	25 g	45 g	1. Retirar los extremos a los ejotes, picar y cocer.
Jitomate	20 g	25 g	2. Picar cebolla, ajo y jitomate.
Cebolla blanca	5 g	5 g	3. Acitronar cebolla, ajo y jitomate, agregar los ejotes, añadir sal y mover constantemente.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	4. Controlar la intensidad del fuego hasta la cocción.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	

Ejotes con pollo salteado

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pechuga de pollo molida	25 g	35 g	1. Retirar los extremos a los ejotes, picar y cocer.
Ejote	35 g	70 g	2. Cocer en su propio jugo la pechuga molida.
Jitomate	30 g	35 g	3. Picar la cebolla, el ajo y el jitomate.
Cebolla blanca	5 g	5 g	4. Acitronar la cebolla, ajo y el jitomate, agregar la pechuga y los ejotes, mover constantemente y añadir sal.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	5. Controlar la intensidad del fuego hasta la cocción.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Aceite de canola	4 ml	3 ml	

Enchiladas rojas con espinaca

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Tortilla de maíz	30 g	35 g	1. Picar la espinaca y parte de la cebolla.
Queso panela	40 g	50 g	2. Acitronar con cebolla las espinacas
Espinaca	30 g	35 g	3. Rallar el queso.
Jitomate	30 g	35 g	4. Licuar el jitomate, con ajo, el resto de la cebolla y sal. Colar y freír. Agregar agua suficiente.
Crema entera	5 g	10 g	5. Calentar la tortilla por ambos lados, colocar las espinacas en el centro y doblar.
Cebolla blanca	5 g	5 g	6. Bañar la tortilla con la salsa de jitomate, agregar la crema y el queso por encima al momento de servir.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	

Enchiladas rojas gratinadas

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Tortilla de maíz	30 g	40 g	1. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar. Agregar agua suficiente y cocer.
Jitomate	35 g	35 g	2. Deshebrar y picar el queso.
Cebolla blanca	5 g	5 g	3. Calentar la tortilla por ambos lados, agregar queso en el centro, doblar por la mitad y esperar a que se funda el queso.
Queso Oaxaca	25 g	30 g	4. Bañar la tortilla con el caldillo de jitomate y agregar crema por encima antes de servir.
Crema entera	5 g	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Enfrijolada			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Tortilla de maíz	30 g	30 g	1. Cocer los frijoles en agua con parte de la cebolla. 2. Picar finamente el resto de la cebolla. 3. Licuar los frijoles con caldo de cocción. 4. Freír la cebolla, agregar los frijoles licuados, añadir sal y de ser necesario agregar agua. 5. Sumergir la tortilla de maíz en el caldillo de frijol, doblar la tortilla y bañar con un poco más de frijol. 6. Rallar el queso 7. Agregar la crema y el queso panela encima antes de servir.
Frijol bayo	10 g	10 g	
Queso panela	30 g	45 g	
Crema entera	10 g	10 g	
Aceite de canola	4 g	5 ml	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Enjitomatadas con huevo			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Huevo fresco	35 g	40 g	1. Rallar el queso. 2. Cascar, batir el huevo y freír. 3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar y cocer agregar agua necesaria para formar la salsa. 4. Colocar el huevo en el centro de la tortilla y doblar. 5. Bañar la tortilla con la salsa de jitomate, agregar crema y queso por encima al momento de servir.
Tortilla de maíz	30 g	35 g	
Jitomate	30 g	35 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Crema entera	5 g	10 g	
Queso panela	15 g	20 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Enjitomatadas con pollo			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pechuga de pollo	30 g	40 g	1. Cocer el pollo con cebolla, deshebrar y picar. 2. Rallar el queso. 3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal, colar. 4. Cocer, agregando la cantidad se agua necesaria, para formar la salsa. 5. Colocar el pollo en el centro de la tortilla y doblar. 6. Bañar la tortilla con la salsa de jitomate, agregar crema y queso encima al momento de servir.
Tortilla de maíz	30 g	35 g	
Jitomate	30 g	35 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Crema entera	5 g	10 g	
Queso panela	10 g	20 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Ensalada de maíz			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Elote	20 g	45 g	1. Desgranar el elote y cocer. 2. Mondar, picar y cocer la zanahoria. 3. Acitronar la cebolla, agregar la zanahoria y los granos de elote, sal y mezclar.
Zanahoria	25 g	30 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Aceite de canola	4 g	5 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.50 g	

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Ensalada de atún a la mexicana

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Atún en agua	45 g	60 g	1. Mondar la cebolla.
Jitomate	30 g	35 g	2. Picar la cebolla y el jitomate.
Cebolla blanca	5 g	5 g	3. Escurrir el atún.
Limón agrio	5 g	10 g	4. Exprimir el limón y recolectar el jugo.
Aguacate	15 g	30 g	5. Mezclar el atún, el jitomate, la cebolla, el jugo de los limones, el aceite de oliva y sal.
Aceite de oliva	4 ml	5 ml	6. Mondar el aguacate, picar y servir sobre el atún al momento de servir.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Ensalada de atún con codito

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pasta para sopa integral (codito)	10 g	15 g	1. Cocer la pasta con cebolla y sal.
Atún en agua	40 g	55 g	2. Escurrir la pasta.
Chayote	10 g	20 g	3. Mondar, picar y cocer las verduras.
Zanahoria	10 g	20 g	4. Escurrir el atún.
Mayonesa	10 g	10 g	5. Mezclar todos los ingredientes incluyendo la crema y la mayonesa.
Crema entera	10 g	20 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Ensalada de calabacitas

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Calabacita italiana	45 g	60 g	1. Retirar las puntas de las calabacitas.
Cebolla blanca	5 g	5 g	2. Picar y cocer las calabacitas.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	3. Picar la cebolla.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	4. Acitronar la cebolla, agregar las calabacitas y sal.

Ensalada de jícama con zanahoria

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Jícama	40 g	50 g	1. Mondar, rallar y picar la zanahoria y jícama
Zanahoria	40 g	50 g	2. Exprimir el limón y recolectar el jugo
Limón agrio	5 g	15 g	3. Mezclar la zanahoria y jícama, agregar el jugo de limón y sal.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Ensalada de manzana

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Manzana	40 g	50 g	1. Mondar, descorazonar y picar la manzana
Apio	15 g	15 g	2. Mondar y picar el apio
	5 g	10 g	3. Mezclar la crema con la mayonesa

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Uvas pasas	15 g	15 g	4. Mezclar todos los ingredientes y agregar las pasas
deshidratadas	5 g	5 g	
Crema entera			
Mayonesa			

Ensalada de pepino

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pepino	40 g	70 g	1. Mondar y picar el pepino.
Limón agrio	5 g	5 g	2. Extraer el jugo de limón y reservar.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	3. Incorporar al pepino el jugo de limón y sal.

Ensalada de pollo

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pasta para sopa integral (codito)	15 g	15 g	1. Cocer la pasta con cebolla y sal.
Pechuga de pollo	20 g	30 g	2. Mondar, picar y cocer las papas y zanahorias.
Chícharo limpio	15 g	15 g	3. Cocer los chícharos.
Papa blanca	15 g	25 g	4. Cocer la pechuga de pollo y deshebrar.
Zanahoria	15 g	25 g	5. Mezclar todos los ingredientes incluyendo la crema y la mayonesa.
Mayonesa	5 g	10 g	Nota: Para niñas y niños del régimen Normal I el chícharo se debe machacar.
Crema entera	10 g	10 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Ensalada rusa con atún

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Zanahoria	25 g	35 g	1. Mondar, picar, cocer las verduras.
Papa blanca	40 g	50 g	2. Cocer los chícharos
Chícharo limpio	15 g	20 g	3. Escurrir el atún.
Atún en agua	45 g	65 g	4. Mezclar todos los ingredientes con la mayonesa.
Mayonesa	10 g	15 g	Nota: Para niñas y niños del régimen Normal I el chícharo se debe machacar.

Ensalada safari

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Queso panela	30 g	45 g	1. Retirar los extremos a los ejotes, picar y cocer.
Pimiento morrón	5 g	10 g	2. Mondar, picar y cocer la zanahoria.
Ejote	10 g	15 g	3. Picar los champiñones.
Zanahoria	15 g	20 g	4. Picar el pimiento.
Champiñón	15 g	20 g	5. Cortar en trozos pequeños el queso.
Cebolla blanca	5 g	5 g	6. Picar la cebolla.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	7. Acitronar la cebolla, agregar el pimiento y mover hasta su cocción.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	8. Agregar las verduras cocidas, los champiñones y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
			9. Dejar enfriar para incorporar los cubitos de queso y mezclar.

Ensalada tricolor

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pepino	25 g	25 g	1. Mondar, rallar y picar las verduras 2. Extraer el jugo de limón 3. Mezclar todos los ingredientes, agregando el jugo de limón y la sal.
Zanahoria	30 g	30 g	
Jícama	25 g	25 g	
Limón agrio	10 g	10 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Entomatadita de champiñones

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Queso panela	40 g	50 g	1. Picar la mitad de la cebolla y el ajo. 2. Picar los champiñones. 3. Acitronar la cebolla y el ajo, agregar los champiñones, moviendo constantemente. 4. Licuar el jitomate con el resto del ajo, la cebolla y sal. Colar, agregar agua suficiente y cocer. 5. Rebanar el queso panela, y reservar un poco para picar. 6. Calentar la tortilla por ambos lados, colocar en una charola una capa de tortillas encima las rebanadas de queso y una capa de champiñones, bañar con salsa de jitomate y repetir las capas finalizando con el resto de la salsa de jitomate y el queso picado encima.
Jitomate	30 g	35 g	
Champiñón	25 g	30 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Tortilla de maíz	25 g	35 g	

Entomatado de pollo

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pechuga de pollo	25 g	35 g	1. Mondar, picar y cocer las verduras. 2. Cocer el pollo con una parte de la cebolla, y picar 3. Acitronar las verduras, agregar el pollo y mover constantemente. 4. Cocer el tomate y licuar con ajo, el resto de la cebolla y sal. Colar y agregar al pollo, añadir un poco del caldo de cocción y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Zanahoria	25 g	35 g	
Papa blanca	20 g	35 g	
Tomate verde	30 g	35 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Espagueti

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pasta para sopa integral (espagueti)	15 g	20 g	1. Cocer la pasta a partir de agua hirviendo con parte de la cebolla, aceite y sal. 2. Escurrir la pasta 3. Licuar el jitomate, con ajo, el resto de la cebolla y sal. Colar y acitronar; agregar cantidad de agua necesaria 4. Incorporar la crema y sal, mover hasta mezclar 5. Agregar la pasta a la salsa de jitomate y mezclar.
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Jitomate	35 g	35 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Crema entera	5 g	10 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Espaguetti a la boloñesa

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pasta para sopa integral (espaguetti)	15 g	20 g	1. Cocer la pasta a partir de agua hirviendo con parte de la cebolla y sal, escurrir.
Pulpa de res molida	20 g	30 g	2. Mondar, picar y cocer las verduras.
Zanahoria	15 g	25 g	3. Dorar la carne, agregar las verduras y mover constantemente.
Chayote	15 g	25 g	4. Licuar el jitomate con ajo, el resto de la cebolla y sal. Colar.
Jitomate	35 g	40 g	5. Incorporar el jitomate molido a la carne.
Cebolla blanca	5 g	5 g	6. Agregar la pasta en la salsa de jitomate; de ser necesario añadir agua y mover hasta mezclar todos los ingredientes.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Esquites

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Elote	25 g	45g	1. Desgranar el elote y cocer.
Crema entera	15 g	20 g	2. Picar muy finamente la cebolla.
Cebolla blanca	5 g	5 g	3. Rallar el queso.
Queso panela	15 g	20 g	4. Acitronar la cebolla, agregar el elote, sal y mezclar.
Sal de mesa	0.50 g	0.50 g	5. Retirar del fuego mezclar con la crema y espolvorear el queso al servir.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	

Fajitas de pollo

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pechuga de pollo	35 g	45 g	1. Cocer la pechuga y picar en tiras.
Pimiento morrón	10 g	15 g	2. Rallar el queso.
Jitomate	25 g	30 g	3. Picar cebolla, jitomate, ajo y pimiento.
Champiñón	20 g	30 g	4. Picar los champiñones.
Queso chihuahua	5 g	15 g	5. Acitronar el ajo, agregar cebolla, jitomate, pimiento, la pechuga y los champiñones, añadir sal y mover constantemente.
Cebolla blanca	5 g	5 g	6. Colocar el queso encima en el momento de servir en cada charola.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Fideo seco

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Pasta para sopa integral (fideo)	10 g	15 g	1. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar.
Queso fresco	10 g	15 g	2. Freír la pasta hasta que dore, agregar el caldillo de jitomate y cocinar a fuego lento permitiendo la reducción del caldillo.
Jitomate	25 g	35 g	3. Servir con el queso espolvoreado encima.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Frijoles colados

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Frijol	15 g	20 g	1. Cocer y licuar los frijoles con caldo de cocción.
Pimiento morrón	5 g	10 g	2. Picar el pimiento morrón, el jitomate y la cebolla.
Jitomate	15 g	15 g	3. Freír la cebolla y el pimiento, agregar el jitomate moviendo constantemente.
Cebolla blanca	5 g	5 g	4. Agregar los frijoles licuados, añadir sal y de ser necesario un poco de agua de cocción.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Frijoles refritos

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Frijol	15 g	15 g	1. Cocer y licuar los frijoles con caldo de cocción.
Cebolla blanca	5 g	10 g	2. Picar cebolla y ajo.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	3. Freír la cebolla y el ajo moviendo constantemente.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	4. Agregar los frijoles licuados, sal y mezclar.
Sal de mesa	0.50 g	0.070 g	

Guacamole

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Aguacate	30 g	45 g	1. Picar cebolla, jitomate y cilantro.
Cebolla blanca	5 g	5 g	2. Pelar y machacar los aguacates.
Cilantro	5 g	5 g	3. Mezclar todos los ingredientes, agregar el jugo de limón y sal.
Limón agrio	5 g	5 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Jitomate	15 g	20 g	

Guarnición de maíz

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Elote	20 g	45 g	1. Desgranar el elote y cocer.
Pimiento morrón	20 g	20 g	2. Mondar y picar finamente el pimiento y la cebolla.
Cebolla blanca	5 g	5 g	3. Acitronar la cebolla y el pimiento.
Aceite de canola	4 g	5 g	4. Ya cocido agregar los granos de elote, sal y mezclar.
Sal de mesa	0.50 g	0.50 g	

Hamburguesitas

Ingredientes	Cantidades		Preparación
--------------	------------	--	-------------

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

	N-I	N-II	
Pulpa de res molida	30 g	40 g	1. Deshidratar el pan con 24 horas de anticipación y rallar.
Huevo fresco	5 g	10 g	2. Picar finamente la cebolla y el perejil.
Pan bolillo integral	10 g	10 g	3. Incorporar a la carne, el pan rallado, el huevo, el perejil, la cebolla y la sal.
Perejil	5 g	5 g	4. Formar la hamburguesita y freír.
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Huevo a la campesina

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Huevo fresco	50 g	55 g	1. Cascar y batir el huevo con sal.
Papa blanca	20 g	35 g	2. Picar la cebolla.
Cebolla blanca	5 g	5 g	3. Mondar, picar y cocer la papa.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	4. Freír la cebolla y agregar la papa.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	5. Añadir el huevo y controlar la intensidad del fuego hasta la cocción.

Huevo a la mexicana

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Huevo fresco	50 g	60 g	1. Cascar y batir el huevo con sal.
Jitomate	25 g	35 g	2. Picar jitomate, cebolla y finamente el pimiento morrón.
Pimiento morrón	10 g	25 g	3. Freír la cebolla, agregar el pimiento morrón y posteriormente el jitomate.
Cebolla blanca	5 g	10 g	4. Añadir el huevo y controlar la intensidad del fuego hasta la cocción.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Huevo con champiñones

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Huevo fresco	40 g	55 g	1. Cascar y batir el huevo con sal.
Papa blanca	10 g	20 g	2. Mondar picar y cocer las papas.
Champiñón	25 g	35 g	3. Picar los champiñones.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	4. Acitronar las papas, agregar los champiñones.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	5. Añadir el huevo y controlar la intensidad del fuego hasta la cocción.
Cebolla blanca	5 g	5 g	

Huevo revuelto

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Huevo fresco	55 g	65 g	1. Picar la cebolla.
Cebolla blanca	5 g	10 g	2. Cascar y batir el huevo con la crema y sal.
Crema entera	5 g	5 g	3. Acitronar la cebolla, incorporar el huevo batido y mover constantemente,
Aceite de canola	4 ml	5 ml	4. Controlar la intensidad del fuego hasta la cocción.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Huevo revuelto con ejote

Ingredientes	Cantidades	Preparación
--------------	------------	-------------

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

	N-I	N-II	
Huevo fresco	45 g	60 g	1. Retirar los extremos, picar y cocer los ejotes.
Ejote	15 g	30 g	2. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal, colar.
Jitomate	30 g	35 g	3. Cascar y batir el huevo con sal.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	4. Acitronar los ejotes, agregar el huevo batido y ya
Cebolla blanca	5 g	5 g	que esté cocido agregar el jitomate molido, añadir
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	agua suficiente y permitir su ebullición.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Huevo revuelto con frijoles

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Huevo fresco	40 g	55 g	1. Cocer los frijoles con cebolla y licuar con caldo de
Frijol bayo	10 g	15 g	cocción.
Cebolla blanca	5 g	5 g	2. Cascar y batir el huevo con sal.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	3. Freír el huevo, moviendo constantemente.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	4. Incorporar al huevo los frijoles.

Huevo revuelto con nopales

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Huevo fresco	40 g	60 g	1. Picar y cocer los nopales con ajo y cebolla.
Nopal	25 g	40 g	2. Cascar y batir el huevo con sal.
Cebolla blanca	5 g	5 g	3. Freír el huevo, agregar los nopales y mezclar
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	moviendo constantemente.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	4. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	

Huevo revuelto con papa

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Huevo fresco	40 g	55 g	1. Mondar, picar y cocer la papa.
Papa blanca	15 g	30 g	2. Licuar jitomate, ajo, cebolla, y colar.
Jitomate	30 g	35 g	3. Cascar y batir el huevo con sal.
Cebolla blanca	5 g	5 g	4. Acitronar la papa, añadir el huevo batido y mezclar
Aceite de canola	4 ml	5 ml	moviendo constantemente.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	5. Una vez cocido el huevo, agregar el jitomate molido
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	y agua suficiente, permitir su ebullición.

Huevo revuelto con zanahoria y elote

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Huevo fresco	40 g	55 g	1. Mondar, picar y cocer la zanahoria.
Zanahoria	30 g	35 g	2. Desgranar el elote y cocer.
Elote	10 g	20 g	3. Cascar y batir el huevo con sal.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	4. Acitronar la zanahoria, añadir el elote y el huevo
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	batido, mezclar moviendo constantemente.
Cebolla blanca	5 g	5 g	5. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.

Huevo revuelto en salsa roja

Ingredientes	Cantidades		Preparación
--------------	------------	--	-------------

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

	N-I	N-II	
Huevo fresco	45 g	55 g	1. Mondar, picar y cocer la papa.
Chícharo limpio	10 g	15 g	2. Cocer el chícharo
Jitomate	30 g	35 g	3. Cascar, batir y cocer el huevo con sal, incorporar las verduras y mover constantemente.
Cebolla blanca	5 g	5 g	4. Licuar jitomate, ajo, cebolla y colar.
Papa blanca	10 g	15 g	5. Agregar al huevo ya cocido, incorporar agua suficiente y permitir la ebullición.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	Nota: Para niñas y niños del régimen Normal I el chícharo se debe machacar.

Huevos al albañil

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Huevo fresco	40 g	55 g	1. Mondar, picar y cocer la papa.
Tomate verde	25 g	35 g	2. Cascar y batir el huevo con sal.
Cebolla blanca	5 g	5 g	3. Acitronar la papa, incorporar el huevo batido y mezclar moviendo constantemente.
Papa blanca	25 g	35 g	4. Cocer y licuar el tomate con ajo y cebolla. Colar y agregar al huevo ya cocido.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	5. Incorporar agua suficiente y permitir la ebullición.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Huevos florentinos

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Huevo fresco	45 g	55 g	1. Picar la espinaca y cebolla.
Espinaca	25 g	25 g	2. Mondar, picar y cocer la zanahoria.
Cebolla blanca	5 g	5 g	3. Cascar y batir el huevo con sal.
Zanahoria	40 g	40 g	4. Acitronar la cebolla, agregar la zanahoria, las espinacas e incorporar el huevo; mezclar moviendo constantemente hasta su cocción
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	

Jitomate relleno de atún

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Jitomate	25 g	40 g	1. Cortar el jitomate a la mitad y retirar las semillas.
Atún en agua	45 g	65 g	2. Picar la cebolla.
Chícharo limpio	10 g	15 g	3. Cocer los chícharos, ya cocidos añadir un poco de sal.
Cebolla blanca	5 g	5 g	4. Escurrir el atún.
Mayonesa	7 g	10 g	5. Mezclar la mayonesa y la crema, incorporar el atún, la cebolla y los chícharos.
Crema entera	7 g	10 g	6. Rellenar los jitomates con la mezcla de atún.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	Nota: Para niñas y niños del régimen Normal I el chícharo se debe machacar.

Lomo con verduras

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Lomo de cerdo	45 g	60 g
Zanahoria	15 g	15 g
Chayote	15 g	10 g
Jitomate	30 g	35 g
Chícharo limpio	10 g	10 g
Cebolla blanca	5 g	5 g
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g
Aceite de canola	4 ml	5 ml
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g

1. Cocer la carne con cebolla, sal y picar.
 2. Mondar y picar las verduras.
 3. Licuar el jitomate con ajo, el resto de la cebolla y sal. Colar.
 4. Acitronar las verduras, la carne y los chícharos moviendo constantemente
 5. Incorporar a la carne y las verduras la salsa de jitomate, agregar agua suficiente.
 6. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
- Nota: Para niñas y niños del régimen Normal I el chícharo se debe machacar.

Lomo a la naranja

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Lomo de cerdo	60 g	85 g	1. Cocer la carne con parte de la cebolla, sal y picar. 2. Extraer jugo de las naranjas y reservar. 3. Picar finamente el resto de la cebolla y el ajo. 4. Acitronar la cebolla y el ajo, agregar la carne picada, moviendo constantemente. 5. Incorporar el jugo de naranja, agregar un poco de agua mezclando y permitir que reduzca un poco el líquido. 6. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Naranja	40 g	60 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Perejil	5 g	5 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Lomo con alubias

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Lomo de cerdo	50 g	70 g	1. Cocer la carne con una parte de la cebolla, sal y picar. 2. Cocer las alubias. 3. Licuar jitomate, ajo, el resto de la cebolla y sal. Colar y acitronar. 4. Incorporar al caldillo la carne y las alubias. 5. Agregar la cantidad necesaria de caldo de las alubias y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Alubias	10 g	15 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Jitomate	30 g	35 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Lomo en salsa verde

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Lomo de cerdo	55 g	75 g	1. Cocer la carne con una parte de la cebolla, sal y picar. 2. Picar y cocer el nopal. 3. Mondar, picar y cocer las papas 4. Cocer y licuar el tomate con ajo, el resto de la cebolla y sal. Colar. 5. Acitronar la carne, agregar las papas y los nopales moviendo constantemente
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Tomate verde	30 g	35 g	
Nopal	20 g	35 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Papa blanca	20 g	65 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

- Incorporar a la carne y las verduras la salsa de tomate. Agregar agua suficiente y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.

Lomo guisado en salsa roja

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Lomo de cerdo	55 g	65 g	- Cocer la carne con parte de la cebolla y picar. - Mondar, picar y cocer las calabacitas y papas. - Licuar jitomate, ajo, el resto de la cebolla y sal. Colar y acitronar. - Agregar la carne picada, las verduras, cantidad de agua suficiente y dejar cocer. - Controlar la intensidad del fuego, hasta su cocción.
Jitomate	30 g	35 g	
Calabacita italiana	20 g	30 g	
Papa blanca	30 g	35 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Macarrón a la crema

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pasta para sopa integral (macarrón)	15 g	20 g	- Cocer la pasta con aceite, parte de la cebolla y escurrir. - Rallar el queso. - Picar el resto de la cebolla. - Acitronar la cebolla, agregar la crema y sal - Incorporar la pasta y mezclar. - Servir con el queso rallado encima.
Crema entera	10 g	20 g	
Queso panela	5 g	10 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	

Manzana con pasitas

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Manzana	35 g	45 g	- Mondar, descorazonar y picar en cubos la manzana. - Mezclar el yogurt con la manzana y las pasitas.
Yogurt natural sin azúcar	30 ml	40 ml	
Uva pasa deshidratada	5 g	5 g	

Migas nortteñas

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Tortilla de maíz	20 g	30 g	- Cascar y batir el huevo con sal. - Picar finamente la cebolla. - Cortar la tortilla en trozos pequeños. - Acitronar la cebolla, agregar las tortillas. - Incorporar el huevo y mover constantemente hasta su cocción.
Huevo fresco	50 g	60 g	
Papa blanca	20 g	25 g	
Cebolla blanca	5 g	10 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	

Molletes con salsa mexicana

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pan bolillo integral	20 g	30 g	- Cocer los frijoles en agua con cebolla. - Licuar los frijoles con caldo de cocción y agregar sal.
Frijol bayo	10 g	10 g	
Queso manchego	15 g	20 g	

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Jitomate	10 g	10 g	3. Partir el pan bolillo a la mitad y retirar el migajón.
Cebolla blanca	5 g	5 g	4. Untar los frijoles ya molidos y colocar sobre el queso manchego.
Cilantro	2 g	3 g	5. Para la salsa: picar jitomate, cebolla y cilantro.
Limón agrio	5 g	5 g	6. Extraer el jugo de limón.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	7. Mezclar todos los ingredientes, agregar el jugo de limón y sal.

Naranja

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	NI	NII	
Naranja	120 g	150 g	1. Retirar la cáscara, quitar las semillas y partir para las niñas y los niños del régimen Normal I 2. Para las niñas y los niños de Normal II partir y quitar las semillas

Niño envuelto

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pulpa de res molida	25 g	30 g	1. Mondar, picar y cocer las verduras.
Huevo fresco	5 g	10 g	2. Picar las espinacas.
Zanahoria	15 g	20 g	3. Mezclar la carne molida, huevo, las espinacas, pan y sal.
Espinaca	15 g	20 g	4. En el papel aluminio extender la mezcla de la carne.
Papa blanca	15 g	20 g	5. Colocar las verduras en un extremo y enrollar comprimiendo.
Pan bolillo integral	5 g	5 g	6. Hornear o cocer en baño maría.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Nopales con queso

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Queso panela	40 g	55 g	1. Picar, cocer los nopales con ajo, sal y escurrir.
Nopal	20 g	35 g	2. Cortar en cubos el queso panela.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	3. Picar la cebolla y el jitomate.
Cebolla blanca	5 g	5 g	4. Acitronar la cebolla, agregar jitomate, y los nopales cocidos, moviendo constantemente.
Jitomate	25 g	35 g	5. Incorporar el queso y mezclar.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	

Omelete de espinaca y papa

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Huevo fresco	40 g	50 g	1. Mondar, picar y cocer la papa.
Espinaca	10 g	15 g	2. Picar la espinaca.
Papa blanca	10 g	15 g	3. Cascar, batir el huevo con sal
Jitomate	30 g	35 g	4. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar y cocer. Agregar agua suficiente.
Cebolla blanca	5 g	5 g	5. Acitronar la espinaca, agregar el huevo y mezclar; cuando esté casi cocido agregar la papa, doblar y voltear.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

6. Integrar al caldillo de jitomate y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.

Omelete de verduras			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Huevo fresco	40 g	50 g	1. Cascar y batir el huevo con sal y la crema.
Champiñón	15 g	30 g	2. Picar los champiñones.
Calabacita italiana	10 g	10 g	3. Mondar, picar, cocer la papa y la calabacita.
Papa blanca	10 g	25 g	4. Cocer el huevo batido en un sartén con aceite.
Crema entera	5 g	5 g	5. Cuando esté medio cocido agregar los
Aceite de canola	4 ml	5 ml	champiñones, doblar y voltear hasta su cocción.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Papa y queso guisados			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Papa blanca	30 g	40 g	1. Mondar, picar y cocer la papa.
Queso panela	35 g	40 g	2. Cortar en cubos el queso.
Cebolla blanca	5 g	5 g	3. Acitronar las papas.
Jitomate	30 g	35 g	4. Licuar jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar, agregar
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	a las papas.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	5. Incorporar el queso y cantidad de agua necesaria.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	

Papas gratinadas			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Papa blanca	45 g	90 g	1. Mondar, cocer y picar las papas.
Queso manchego	5 g	15 g	2. Rallar el queso.
Crema entera	5 g	10 g	3. Licuar la crema y el queso.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	4. Acitronar las papas, moviendo constantemente,
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	agregar la crema y queso por encima.
			5. Se puede derretir en horno o sólo dejar que se funda
			a fuego lento.

Papas salteadas			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Papa blanca	40 g	75 g	1. Mondar, cocer y picar las papas.
Cebolla blanca	5 g	5 g	2. Picar la cebolla.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	3. Acitronar la cebolla moviendo constantemente,
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	agregar las papas y la sal.
			4. Permitir se doren a fuego lento.

Papa y poro salteados			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Papa blanca	45 g	55 g	1. Mondar, picar y cocer las papas.
Poro	10 g	10 g	2. Picar y cocer el apio.

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Apio	10 g	10 g	3. Picar el poro y perejil.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	4. Acitronar poro y apio, añadir las papas y mezclar moviendo constantemente,
Perejil	5 g	5 g	5. Agregar el perejil, dejar a fuego lento hasta su cocción.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Papitas con carne

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Bistec de pierna de res	25 g	35 g	1. Mondar, picar y cocer las papas.
Papa blanca	35 g	45 g	2. Cocer y picar la carne.
Jitomate	25 g	35 g	3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla, cilantro y sal.
Pimiento morrón	5 g	10 g	Colar
Cebolla blanca	5 g	5 g	4. Picar finamente pimiento morrón.
Cilantro	5 g	5 g	5. Acitronar el pimiento morrón, moviendo constantemente, incorporar la carne y las papas.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	6. Añadir el jitomate y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Pastel de atún

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Papa blanca	20 g	45 g	1. Mondar, picar y cocer las papas, las zanahorias y el apio.
Atún en agua	15 g	20 g	2. Picar finamente la cebolla.
Huevo fresco	5 g	5 g	3. Escurrir el atún.
Apio	5 g	10 g	4. Rallar el queso.
Zanahoria	10 g	15 g	5. Una vez cocidas las papas, machacar.
Cebolla blanca	5 g	5 g	6. Mezclar las papas con el huevo la mitad de la crema y sal, hasta formar una pasta.
Queso manchego	10 g	10 g	7. Untar con aceite el fondo y las paredes de la budinera, forrar con parte de la mezcla de las papas.
Crema entera	10 g	10 g	8. Aparte mezclar cebolla, apio, zanahorias, atún, queso manchego y el resto de la crema.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	9. Verter sobre la papa y cubrir con una capa de papa, tapar con papel aluminio y hornear o cocinar a fuego lento.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Pechuga de pollo en salsa verde

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pechuga de pollo	45 g	60 g	1. Mondar, picar y cocer el nopal y la papa.
Tomate verde	25 g	35 g	2. Cocer la pechuga de pollo y picar.
Papa blanca	25 g	45 g	3. Cocer y licuar el tomate con ajo, cebolla y sal. Colar y acitronar.
Nopal	20 g	20 g	4. Incorporar la pechuga, la papa y el nopal a la salsa de tomate, agregar agua suficiente.
Cebolla blanca	5 g	5 g	5. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Picadillo de pollo

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pechuga de pollo molida	45 g	60 g	1. Mondar, picar y cocer la zanahoria
Zanahoria	30 g	35 g	2. Cocer los chícharos.
Chícharo limpio	10 g	10 g	3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar.
Jitomate	30 g	35 g	4. Freír la carne y las verduras moviendo
Cebolla blanca	5 g	5 g	constantemente, incorporar el jitomate a la carne.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	Agregar agua suficiente.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	5. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	Nota: Para niñas y niños del régimen Normal I el chícharo se debe machacar.

Picadillo de res

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pulpa de res molida	45 g	60 g	1. Mondar, picar y cocer las verduras.
Zanahoria	15 g	20 g	2. Cocer los chícharos.
Chícharo limpio	10 g	10 g	3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar.
Papa blanca	25 g	25 g	4. Acitronar la pulpa de res.
Jitomate	30 g	35 g	5. Agregar el jitomate molido y las verduras a la carne.
Cebolla blanca	5 g	5 g	Añadir un poco de agua.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	6. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	Nota: Para niñas y niños del régimen Normal I el chícharo se debe machacar.

Pollo a la cacerola

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pechuga de pollo	45 g	75 g	1. Mondar y picar las verduras
Jitomate	30 g	35 g	2. Cocer la pechuga con cebolla y picar.
Zanahoria	30 g	30 g	3. Freír las verduras moviendo constantemente y
Calabacita italiana	20 g	30 g	agregar la pechuga de pollo.
Cebolla blanca	5 g	10 g	4. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	5. Agregar el jitomate molido a la pechuga y a las
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	verduras y añadir cantidad de agua suficiente.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	6. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.

Pollo con brócoli

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pechuga de pollo	20 g	30 g	1. Picar y cocer el brócoli.
Brócoli	25 g	70 g	2. Cocer la pechuga con cebolla y picar.
Jitomate	30 g	35 g	3. Licuar jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar.
Cebolla blanca	5 g	5 g	4. Acitronar la pechuga.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Aceite de canola

4 ml

5 ml

Sal de mesa

0.50 g

0.70 g

5. Incorporar a la pechuga el brócoli y el jitomate molido, agregar un poco de caldo de cocción del pollo.

6. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.

Pollo con calabazas

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Calabacita italiana	40 g	80 g	1. Retirar los extremos, picar y cocer la calabaza.
Pechuga de pollo	20 g	30 g	2. Cocer la pechuga con cebolla y picar.
Jitomate	30 g	35 g	3. Licuar el jitomate con ajo, el resto de la cebolla y sal. Colar.
Cebolla blanca	5 g	10 g	4. Acitronar la pechuga, moviendo constantemente.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	5. Incorporar a la pechuga las calabazas y el jitomate molido, agregar agua suficiente.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	6. Controlar la intensidad de fuego hasta su cocción.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Pollo con manzana

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pierna y muslo de pollo	30 g	40 g	1. Cocer el pollo con una parte de la cebolla, ajo y sal, ya cocido retirar el pollo, picar y reservar el caldo de cocción.
Manzana	30 g	35 g	2. Mondar, descorazonar y cortar en cubos la manzana.
Apio	10 g	15 g	3. Licuar el jitomate con el resto de la cebolla y el ajo. Colar, freír y cocer
Jitomate	30 g	35 g	4. Añadir al jitomate el pollo y la manzana.
Cebolla blanca	5 g	5 g	5. Agregar un poco del caldo de cocción del pollo, incorporar sal y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	

Pollo con nopales en salsa verde

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pechuga de pollo	20 g	30 g	1. Cocer y picar la pechuga.
Tomate verde	25 g	35 g	2. Picar y cocer los nopales
Nopal	20 g	30 g	3. Cocer y licuar el tomate con ajo, cebolla y sal. Colar
Cebolla blanca	5 g	5 g	4. Acitronar la pechuga, agregar el nopal moviendo constantemente.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	5. Incorporar el caldillo de tomate. Agregar agua suficiente.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	6. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	

Pollo en salsa roja

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pechuga de pollo	45 g	60 g	1. Mondar, picar y cocer las verduras.
Jitomate	30 g	35 g	2. Cocer y picar la pechuga de pollo.

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Zanahoria	20 g	20 g	3. Licuar el jitomate con cebolla, sal y colar
Chayote	15 g	25 g	4. Acitronar el pollo y las verduras moviendo constantemente.
Cebolla blanca	5 g	5 g	5. Incorporar la salsa de jitomate. Agregar agua suficiente y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Pollo guisado con verduras

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pechuga de pollo	25 g	30 g	1. Mondar, picar y cocer el chayote y la zanahoria.
Jitomate	30 g	30 g	2. Mondar y picar el apio.
Chayote	30 g	30 g	3. Cocer la pechuga con cebolla y picar.
Zanahoria	20 g	20 g	4. Licuar el jitomate con ajo, el resto de la cebolla y sal. Colar.
Apio	10 g	10 g	5. Acitronar la pechuga, agregar las verduras moviendo constantemente.
Cebolla blanca	5 g	5 g	6. Agregar el caldillo de jitomate, añadir un poco del caldo de cocción de la pechuga y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Pollo y brócoli con pasta

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pasta para sopa integral (espagueti)	10 g	15 g	1. A partir de agua hirviendo cocer la pasta con sal, cebolla, aceite y escurrir.
Pechuga de pollo	25 g	30 g	2. Picar y cocer el brócoli.
Brócoli	15 g	30 g	3. Cocer la pechuga y picar.
Jitomate	30 g	35 g	4. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar.
Cebolla blanca	5 g	5 g	5. Acitronar la pechuga, agregar el brócoli, el jitomate molido y un poco de caldo de cocción del pollo.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	6. Agregar la pasta y mezclar.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	7. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Puré de camote

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Camote amarillo	40 g	70 g	1. Mondar y cocer el camote con la canela.
Canela en rama	20 g	20 g	2. Machacar o licuar el camote, agregar poco a poco la crema hasta lograr una mezcla homogénea, de ser necesario añadir un poco de agua.
Crema entera	3 g	3 g	

Puré de papa

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Papa blanca	30 g	70 g	1. Mondar y cocer las papas.
Leche entera ultrapasteurizada	10 g	20 g	2. Rallar el queso.
Queso manchego	5 g	10 g	3. Machacar las papas añadir poco a poco la leche, sal e incorporar.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	4. Poner al fuego en flama baja incorporando todos los ingredientes.

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Quesadilla

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Tortilla de maíz	30 g	30 g	1. Deshebrar y picar el queso, colocarlo sobre la tortilla y doblar. 2. Calentar hasta que se funda el queso.
Queso Oaxaca	25 g	30 g	

Quesadilla con salsa mexicana

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Tortilla de maíz	30 g	30 g	1. Deshebrar y picar el queso, colocarlo sobre la tortilla y doblar.
Queso Oaxaca	25 g	30 g	
Jitomate	25 g	30 g	2. Para la salsa, picar jitomate, cebolla y cilantro, mezclar los ingredientes y agregar el jugo de limón y sal.
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Cilantro	1 g	1 g	3. Calentar la quesadilla hasta que se funda el queso.
Limón agrio	5 g	5 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Quesadilla con trocitos de vegetales

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Tortilla de maíz	30 g	30 g	1. Mondar, picar y cocer las verduras con sal y escurrir.
Queso Oaxaca	25 g	30 g	
Zanahoria	25 g	40 g	2. Deshebrar y picar el queso.
Calabacita italiana	20 g	25 g	3. Mezclar las verduras con el queso, colocar al fuego en flama baja moviendo constantemente.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
			4. Colocar sobre la tortilla y doblar.
			5. Calentar la quesadilla si es necesario.

Queso con calabacitas

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Queso panela	40 g	55 g	1. Mondar, picar y cocer la calabaza.
Calabacita italiana	35 g	35 g	
Elote	15 g	15 g	2. Picar el jitomate, cebolla y ajo.
Jitomate	20 g	25 g	3. Picar el queso en cubitos.
Cebolla blanca	5 g	5 g	4. Desgranar el elote y cocer
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	5. Acitronar ajo, cebolla y jitomate, agregar el elote y sal, mover constantemente.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
			6. Incorporar las calabazas y el queso, mezclando todos los ingredientes.

Queso guisado con vegetales

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Queso panela	40 g	50 g	1. Mondar, picar y cocer las verduras.
Zanahoria	20 g	25 g	
Papa blanca	20 g	25 g	2. Picar el queso en cubos.
Jitomate	30 g	35 g	
Brócoli	15 g	20 g	
			3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar.

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Cebolla blanca	5 g	5 g	4. Acitronar las verduras moviendo constantemente, agregar el jitomate molido y cantidad de agua suficiente.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	5. Añadir el queso y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Queso panela con nopales en salsa verde

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Queso panela	40 g	55 g	1. Picar y cocer los nopales.
Nopal	15 g	20 g	2. Mondar, picar y cocer las papas y los chayotes.
Tomate verde	30 g	35 g	3. Picar en cubos el queso.
Chayote	15 g	20 g	4. Cocer y licuar el tomate con ajo, cebolla y sal. Colar.
Papa blanca	15 g	15 g	5. Acitronar las verduras, agregar los nopales y mover constantemente.
Cebolla blanca	5 g	5 g	6. Incorporar el tomate molido a las verduras, añadir agua suficiente y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	7. Al servir agregar el queso.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Res a la mexicana

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Bistec de pierna de res	50 g	70 g	1. Cocer y picar el bistec.
Jitomate	30 g	35 g	2. Picar la cebolla y la mitad del jitomate.
Cebolla blanca	5 g	5 g	3. Desgranar el elote y cocer.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	4. Acitronar la cebolla, el jitomate y los elotes moviendo constantemente.
Elote	10 g	15 g	5. Licuar la otra mitad del jitomate con ajo y sal. Colar.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	6. Agregar el caldillo de jitomate a los granos de elote, incorporar la carne, controlar la intensidad del fuego y de ser necesario agregar un poco de agua.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Res en salsa roja

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pulpa de res molida	40 g	55 g	1. Mondar, picar y cocer las verduras.
Zanahoria	10 g	10 g	2. Cocer en su propio jugo la carne y agregar las verduras.
Calabacita italiana	10 g	10 g	3. Licuar el jitomate, con ajo, cebolla y sal. Colar.
Chayote	15 g	15 g	4. Incorporar el caldillo a la carne con verduras, agregar cantidad de agua suficiente y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Jitomate	30 g	35 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	

Res en salsa verde

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pulpa de res molida	40 g	60 g	1. Picar y cocer el nopal.
Cebolla blanca	5 g	5 g	2. Mondar, picar y cocer las papas
Tomate verde	30 g	35 g	3. Cocer; licuar el tomate con ajo, cebolla, sal y colar
Nopal	20 g	25 g	

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Papa blanca	20 g	35 g
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g

4. Cocer en su propio jugo la carne, agregar las papas y los nopales moviendo constantemente
5. Incorporar a la carne y las verduras la salsa de tomate. Agregar agua suficiente y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.

Res guisada

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Bistec de pierna de res	45 g	70 g	1. Picar y cocer el brócoli y la papa.
Jitomate	30 g	35 g	2. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar.
Brócoli	20 g	40 g	3. Picar la carne y freír, incorporar el brócoli, la papa y agregar el jitomate molido.
Papa blanca	10 g	15 g	4. Agregar agua suficiente y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Cebolla blanca	5 g	10 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Salpicón

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Falda de res	55 g	75 g	1. Cocer la carne con cebolla y sal. Deshebrar y picar.
Aguacate	15 g	30 g	2. Picar el jitomate, el resto de la cebolla y el cilantro.
Jitomate	25 g	40 g	3. Extraer el jugo de limón y reservar.
Cilantro	5 g	5 g	4. Mezclar todos los ingredientes excepto el aguacate, agregar el aceite de oliva, un poco de caldo de cocción de la carne y el jugo de limón y sal.
Cebolla blanca	5 g	10 g	
Aceite de oliva	4 ml	5 ml	5. Mondar y picar en cubos el aguacate.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	6. Servir con el aguacate encima.
Limón agrio	5 g	10 g	

Salpicón de pollo

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pechuga de pollo	45 g	60 g	1. Cocer la pechuga con cebolla, sal. Deshebrar y picar.
Queso panela	10 g	20 g	2. Mondar, picar y cocer las papas
Aguacate	15 g	20 g	3. Picar el jitomate, el resto de la cebolla y el cilantro.
Jitomate	25 g	35 g	4. Picar en cubos el queso
Cebolla blanca	5 g	10 g	5. Extraer el jugo de limón y reservar
Papa blanca	25 g	35 g	6. Mezclar los ingredientes, agregar aceite de oliva, el jugo de limón y sal.
Cilantro	5 g	5 g	7. Mondar y picar en cubos el aguacate
Aceite de oliva	4 ml	5 ml	8. Servir con el aguacate y queso encima.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Limón agrio	10 g	15 g	

Sopa crema de chayote y papa

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Papa blanca	40 g	35 g	1. Mondar y cocer las verduras.
Chayote	50 g	55 g	2. Licuar las verduras con un agua de cocción de las verduras, la crema y sal. Colar.
Crema entera	10 g	15 g	

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Sal de mesa 0.50 g 0.70 g 3. Cocer y agregar un poco más de agua de cocción de las verduras

Sopa de alubias

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Alubias	20 g	20 g	1. Cocer las alubias.
Jitomate	30 g	35 g	2. Licuar el jitomate, con ajo, cebolla y sal. Colar.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	3. Acitronar el caldillo de jitomate, incorporar las alubias. Agregar el cilantro y agua suficiente.
Cebolla blanca	5 g	5 g	4. Controlar la intensidad de fuego hasta su cocción.
Cilantro	5 g	5 g	5. Antes de servir retirar el cilantro.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Sopa de brócoli con queso

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Queso fresco	35 g	40 g	1. Mondar, picar y cocer el brócoli y la papa.
Papa blanca	20 g	25 g	2. Rallar el queso
Brócoli	25 g	25 g	3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar.
Jitomate	30 g	30 g	4. Acitronar el brócoli y la papa moviendo constantemente.
Cebolla blanca	5 g	5 g	5. Incorporar a las verduras el jitomate molido. Agregar agua suficiente.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	6. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	7. Al servir espolvorear el queso encima.

Sopa de garbanzo

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Garbanzo	15 g	20 g	1. Cocer los garbanzos.
Jitomate	25 g	35 g	2. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar y acitronar.
Cebolla blanca	5 g	5 g	3. Agregar los garbanzos al jitomate molido agregar agua suficiente y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	

Sopa de lenteja

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Lenteja	15 g	15 g	1. Cocer las lentejas.
Jitomate	25 g	35 g	2. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar y acitronar.
Cebolla blanca	5 g	5 g	3. Agregar el jitomate molido a las lentejas cocidas y añadir agua suficiente.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	4. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Sopa de pasta			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pasta para sopa integral (moñito)	15 g	20 g	1. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar. 2. Freír la pasta. 3. Incorporar el jitomate molido a la pasta, agregar agua suficiente. 4. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Jitomate	30 g	35 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Aceite de canola	5 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Sopa de pasta con espinaca			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pasta para sopa integral (letra)	15 g	15 g	1. Picar la espinaca. 2. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar 3. Freír la pasta, añadir la espinaca y mover constantemente. 4. Incorporar a la pasta el jitomate molido. Agregar agua suficiente. 5. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Jitomate	30 g	35 g	
Espinaca	10 g	15 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Aceite de canola	5 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Sopa de pasta con espinaca y papa			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pasta para sopa integral (fideo)	15 g	15 g	1. Picar la espinaca. 2. Mondar, picar y cocer la papa. 3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar 4. Freír la pasta, añadir la espinaca, la papa y mover constantemente. 5. Incorporar a la pasta el jitomate molido. Agregar agua suficiente. 6. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Espinaca	10 g	15 g	
Papa blanca	20 g	45 g	
Jitomate	30 g	35 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Aceite de canola	5 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Sopa de queso y champiñones			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Queso panela	30 g	40 g	1. Mondar, picar y cocer las papas. 2. Picar el queso. 3. Picar los champiñones. 4. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar y cocer. Agregar agua suficiente.
Champiñón	30 g	30 g	
Jitomate	25 g	35 g	
Papa blanca	15 g	25 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

- Sal de mesa 0.50 g 0.70 g
5. Agregar las papas al caldillo de jitomate y añadir los champiñones.
 6. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
 7. Al momento de servir agregar el queso.

Sopa juliana

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Zanahoria	15 g	25 g	1. Mondar y picar la zanahoria y el chayote
Calabacita italiana	15 g	25 g	2. Picar el ejote, la calabaza y el poro
Chayote	15 g	25 g	3. Acitronar el poro y añadir las verduras moviendo constantemente
Ejote	10 g	10 g	4. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar.
Poro	5 g	5 g	5. Incorporar el caldillo de jitomate a las verduras. Agregar agua suficiente.
Jitomate	30 g	35 g	6. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Sopa minestrone

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pasta para sopa integral (espagueti)	10 g	15 g	1. Cocer las alubias.
Alubias	5 g	5 g	2. Mondar y picar las verduras.
Chayote	5 g	5 g	3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar.
Zanahoria	5 g	5 g	4. Acitronar las verduras, posteriormente agregar las alubias y mover constantemente.
Calabacita italiana	5 g	5 g	5. Incorporar el jitomate molido a la mezcla anterior.
Jitomate	25 g	35 g	6. Trozar el espagueti y agregarlo al caldillo
Aceite de canola	4 ml	5 ml	7. Agregar la cantidad de agua necesaria y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	

Sopa primavera

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Espinaca	20 g	20 g	1. Mondar y cocer la zanahoria, papa y chayote con el perejil; reservar el caldo de cocción.
Zanahoria	10 g	10 g	2. Picar las espinacas, cebolla y ajo.
Papa blanca	20 g	20 g	3. Acitronar la cebolla, el ajo, agregar las verduras y las espinacas
Chayote	10 g	10 g	4. Licuar todos los ingredientes con la crema, sal y colar.
Perejil	5 g	5 g	5. Cocer a fuego lento las verduras licuadas, agregar suficiente caldo de cocción de las verduras y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Crema entera	15 g	15 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Aceite de canola	4 ml.	5 ml.	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Sopita de pollo

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pechuga de pollo	55 g	65 g	1. Cocer la pechuga y los ejotes con cebolla, picar y reservar el caldo de cocción. 2. Mondar, picar y cocer la papa. 3. Picar el apio, el resto de la cebolla, ajo, y jitomate. 4. Acitronar la cebolla, ajo y las papas, agregar el jitomate, posteriormente los ejotes, apio y la pechuga moviendo constantemente.
Apio	10 g	10 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Perejil	5 g	5 g	
Jitomate	30 g	35 g	
Ejote	15 g	15 g	
Papa blanca	30 g	50 g	5. Incorporar caldo de cocción y de ser necesario agregar agua suficiente, añadir sal y el perejil. 6. Controlar la intensidad del fuego hasta su ebullición, y antes de servir retirar las ramas de perejil.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Taquitos de carne

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pulpa de res molida	40 g	55 g	1. Retirar las puntas a los ejotes, picar y cocer. 2. Picar la cebolla y el jitomate. 3. Acitronar la cebolla, agregar la carne y dejar cocer en su propio jugo. 4. Agregar el jitomate y los ejotes; mover constantemente, agregar sal y mezclar. 5. Controlar la intensidad del fuego hasta la cocción. 6. Calentar la tortilla y servir la carne en taco.
Tortilla de maíz	30 g	30 g	
Ejote	10 g	15 g	
Jitomate	20 g	30 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	

Taquitos de huevo

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Tortilla de maíz	30 g	45 g	1. Cascar y batir el huevo con sal. 2. Picar las espinacas y la cebolla. 3. Freír la cebolla, añadir el huevo, las espinacas, y mover constantemente hasta su cocción. 4. Calentar la tortilla y servir el huevo en taco.
Huevo fresco	50 g	55 g	
Espinaca	20 g	30 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Cebolla blanca	5 g	5 g	

Taquitos enfrijolados

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Tortilla de maíz	30 g	35 g	1. Rallar el queso. 2. Cocer los frijoles y licuar con caldo de cocción. 3. Cascar y batir el huevo con sal. 4. Picar finamente la cebolla. 5. Acitronar la cebolla picada, agregar el huevo y mover constantemente hasta su cocción. 6. Freír el frijol molido, agregar caldo o agua suficiente para formar el caldillo.
Queso panela	20 g	25 g	
Frijoles	10 g	10 g	
Huevo fresco	20 g	25 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

7. Calentar la tortilla y servir el huevo en taco.
8. Al servir bañar con caldillo de frijol y añadir el queso encima.

Tinga de res			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Falda de res	25 g	40 g	1. Cocer la carne, deshebrar y picar.
Cebolla blanca	5 g	10 g	2. Mondar, picar y cocer la zanahoria.
Jitomate	30 g	35 g	3. Picar parte de la cebolla.
Zanahoria	15 g	25 g	5. Licuar el jitomate con ajo, el resto de la cebolla y sal. Colar.
Chícharo limpio	10 g	10 g	6. Acitronar la cebolla picada, agregar zanahoria, chícharos y la carne moviendo constantemente.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	7. Incorporar el jitomate molido a las verduras con la carne, de ser necesario agregar agua suficiente y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción
Aceite de canola	4 ml	5 ml	8. Servir con la crema encima.
Crema entera	5 g	10 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Nota: Para niñas y niños del régimen Normal I el chícharo se debe machacar.

Torta a la española			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Huevo	35 g	50 g	1. Mondar y cocer las papas.
Papa blanca	40 g	50 g	2. Picar finamente el pimiento morrón y la cebolla.
Pimiento morrón	20 g	25 g	3. Cascar y batir el huevo con sal
Cebolla blanca	5 g	5 g	4. Acitronar el pimiento morrón, las papas y la cebolla.
Sal de mesa	0.5 g	0.70 g	5. Incorporar el huevo moviendo constantemente, controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	

Tortitas de atún y papa			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Atún en agua	40 g	55 g	1. Mondar y cocer las papas.
Huevo fresco	5 g	10 g	2. Picar parte de la cebolla y el cilantro.
Papa blanca	50 g	70 g	3. Escurrir el atún.
Jitomate	30 g	35 g	4. Machacar las papas agregando sal.
Cebolla blanca	5 g	5 g	5. Mezclar las papas con cebolla, cilantro, huevo y el atún
Cilantro	5 g	5 g	6. Formar tortitas con esta mezcla, revolver en harina y freír en aceite.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	7. Licuar el jitomate con ajo, el resto de la cebolla y sal. Colar y cocer. Agregar agua suficiente.
Harina de trigo	2 g	4 g	8. Bañar las tortitas con la salsa de jitomate.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Tortitas de ejote en salsa roja			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Ejote	15 g	20 g	1. Retirar los extremos a los ejotes, Picar y cocer
Huevo fresco	20 g	30 g	2. Rallar el queso.
Queso panela	15 g	20 g	3. Cascar y batir el huevo con sal.
Harina de trigo	2 g	4 g	4. Incorporar al huevo, los ejotes, harina y queso.
Jitomate	30 g	35 g	5. Formar tortitas y freír en aceite.
Cebolla blanca	5 g	5 g	

Clave: 3D12-006-005



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Aceite de canola	4 ml	5 ml	6. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar y cocer. Agregar agua suficiente.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	7. Bañar las tortitas con la salsa de jitomate.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Verduras gratinadas

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Queso Oaxaca	25 g	30 g	1. Deshebrar y picar el queso.
Chayote	20 g	25 g	2. Mondar, rebanar y cocer las verduras con sal.
Zanahoria	10 g	20 g	3. Colocar una capa de verduras rebanadas y otra de queso.
Brócoli	20 g	25 g	4. Tapar y dejar a fuego medio.
Papa blanca	20 g	40 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Verduras salteadas

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Queso panela	45 g	60 g	1. Rebanar el queso.
Calabacita italiana	15 g	15 g	2. Picar la cebolla.
Zanahoria	15 g	15 g	3. Mondar, picar y cocer las verduras.
Chayote	20 g	20 g	4. Acitronar la cebolla, agregar las verduras sal y mezclar.
Cebolla blanca	5 g	5 g	5. Servir con la rebanada de queso a un lado.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	



Distribución de alimentos

Sobre las acciones a realizar para servir y distribuir los alimentos y bebidas que se indican en la programación de menús, es importante verificar que:

- Los alimentos se sirvan de acuerdo con la minuta del día, aplicando los criterios establecidos de calidad, cantidad, presentación y temperatura.
- Se utilicen tenedores, pinzas, cucharones de acero inoxidable, cucharas de mango largo o palas para manipular los alimentos.
- Los alimentos crudos como carne, pollo o pescado y los cocidos no se manipulen al mismo tiempo cocidos para evitar contaminación.
- Las superficies de las charolas limpias que tienen contacto directo con los alimentos no se toquen con las manos o dedos.
- Los utensilios, cubiertos y loza se manipulen por el mango nunca por el cuerpo.
- Las tazas se tomen por su oreja y los vasos por su base.
- El nivel de los líquidos que se sirva deberá prevenir el derrame de estos.
- Para la sala de usos múltiples de maternas, se deberá empezar a servir y distribuir los alimentos de las niñas y los niños de menor edad (MA).
- Para servir el menú:
 - De 6 meses de edad, utilizar plato charola de melamina o policarbonato de dos compartimentos
 - De 7 a 18 meses de edad, utilizar charola de melamina o policarbonato con cuatro compartimentos
 - De 19 meses de edad en adelante, utilizar charola de melamina o policarbonato con cinco o seis compartimentos para
- Para el tiempo de colación matutina:
 - 12 a 24 meses, el Manejador de alimentos deberá servir la porción y distribuirla junto con cucharas y servilletas en las salas de usos múltiples o de atención y lo entregará al personal de pedagogía.
 - De 24 a 36 meses, el Manejador de alimentos deberá servir en los tazones la porción y distribuirla junto con cucharas y servilletas en las salas de usos múltiples o de atención, el personal de pedagogía deberá organizar a los menores para que tomen su tazón, cuchara y servilleta. Una vez que terminaron de consumir los alimentos el manejador de alimentos recogerá los utensilios y residuos de alimentos.
 - De 36 meses en adelante, el Manejador de alimentos llevará los alimentos junto con los tazones, cucharas y servilletas en las salas de usos múltiples o de atención, el personal de pedagogía deberá organizar a los menores para que tomen su tazón se sirvan su porción de alimento y tomen una cuchara y servilleta. Una vez que terminaron de consumir los alimentos el Manejador de alimentos recogerá los utensilios y residuos de alimentos.
- Considerar incluir servilletas en las charolas para las niñas y los niños a partir de los 6 meses de edad.
- Las bebidas frías en vaso entrenador o taza entrenadora, para las niñas y los niños de 12 meses a 18 meses 29 días de edad y en vaso infantil para las niñas y los niños de

Clave: 3D12-006-005



19 meses de edad en adelante.

- Las bebidas calientes, servirse en taza entrenadora o vaso entrenador, para las niñas y los niños de 12 a 18 meses 29 días de edad y en taza para las niñas y los niños de 19 meses de edad en adelante.
- En el caso específico de la sopa caldosa se debe servir en tazón.
- Los purés deberán servirse directamente en la charola en la que serán ministrados a los niños.

De la misma forma se colocarán y entregarán los portacubiertos de acuerdo con lo siguiente:

- Cuchara soda para las niñas y los niños de 6 a 11 meses 29 días.
- Cuchara cafetera para las niñas y los niños de 12 meses en adelante.
- Tenedor para las niñas y los niños de maternal B1 y B2.
- Tenedor y cuchillo para las niñas y los niños de maternal C1, C2 y preescolares.
- Tenedor y cuchillo para las Oficiales de puericultura que ministran alimentos, de maternal A en adelante.

Raciones a servir por régimen alimentario.

Para distribuir los platillos y las bebidas del menú del día, se considerarán las cantidades establecidas para las raciones a servir por régimen y el cuadro de horarios para la distribución de alimentos por tiempo de alimentación.

Las cantidades de las raciones a servir están expresadas en su mayoría en onzas, esto para facilitar y agilizar el proceso de distribución de alimentos; para llevar a cabo esta actividad se recomienda que el personal del Servicio de alimentación utilice al momento de servir “utensilios de cocina” (cucharones, cucharas medidoras, tazas medidoras) de acuerdo con las cantidades indicadas en el cuadro de raciones a servir.

La cantidad mostrada representa el peso neto del platillo, sin considerar el peso del caldo en preparaciones caldosas y sopas.

Los utensilios que servirán de apoyo para el racionamiento y distribución de los platillos deberán ser fabricados de materiales de grado alimenticio, es decir materiales que pueden entrar en contacto con alimentos.

Considerar utensilios que cubran las medidas de:

- ½ onza.
- 1, 2, 3, 4 y 5 onzas.

En el cuadro de raciones a servir se establecen también algunos platillos que por su presentación y consistencia no pueden ser considerados en onzas y se han expresado en gramos o mililitros, para los cuales se utilizarán diversos utensilios, a fin de cumplir con las medidas exactas para distribuir los alimentos.

Raciones a servir por regímenes Complementario I, II y III.

Clave: 3D12-006-005



Platillos	Régimen Complementario I		Régimen Complementario II		Régimen Complementario III	
	(6 meses a 6 meses 29 días)		(7 meses a 7 meses 29 días)		(8 meses a 9 meses 29 días)	
	Cantidad					
	ONZAS	GRAMOS	ONZAS	GRAMOS	ONZAS	GRAMOS
Puré de arroz	1	29.0	1	29.0	1	29.0
Puré de avena	1	29.0	1	29.0	1	29.0
Puré de calabaza	1	29.0			1 1/2	43.5
Puré de camote					1	29.0
Puré de chayote	1	29.0	1	29.0	1 1/2	43.5
Puré de chícharo	1	29.0			1	29.0
Puré de frijol			1	29.0	1	29.0
Puré de guayaba	1	29.0	1	29.0	1 1/2	43.5
Puré de lenteja			1	29.0	1	29.0
Puré de manzana			1	29.0	1 1/2	43.5
Puré de papa	1/2	14.5	1/2	14.5	1/2	14.5
Puré de papaya			1	29.0	1 1/2	43.5
Puré de pera	1	29.0	1	29.0	1 1/2	43.5
Puré de plátano			1	29.0	1 1/2	43.5
Puré de pollo	1/2	14.50	1/2	14.50	1/2	14.5
Puré de res	1/2	14.50	1/2	14.50	1/2	14.5
Puré de zanahoria	1	29.0	1	29.0	1 1/2	43.5
Huevo revuelto					1	29.0
Platillos	Cantidad					
	MILILITROS					
	Régimen Complementario I, II				Régimen Complementario I, II, III	
Fórmula de continuación	180				150	



Raciones a servir por régimen Transicional I y II

Platillos	Régimen Transicional I y II	
	(10 meses a 11 meses 29 días)	
	Cantidad	
	ONZAS	GRAMOS
Alambre de res	1 1/2	43.5
Arroz	1 1/2	43.5
Arroz con pollo	1 1/2	43.5
Arroz de ollita	1 1/2	43.5
Asado de res	2	58.0
Avena con manzana	1	29.0
Bistec a la mexicana	1 1/2	43.5
Bistec en salsa verde	1 1/2	43.5
Brócoli en caldillo	1	29.0
Calabacitas cocidas	1	29.0
Caldo de res	1	29.0
Caldo tlalpeño	1 1/2	43.5
Carne de res con manzana	1 1/2	43.5
Carne en tomate	1	29.0
Chayotes mexicanos	1	29.0
Chayotes navegantes	1	29.0
Cocido de la abuela	1 1/2	43.5
Cocido de res	1	29.0
Codito con pollo	1 1/2	43.5
Coditos con vegetales	1 1/2	43.5
Consomé de pollo	1 1/2	43.5
Consomé de res	1 1/2	43.5

Clave: 3D12-006-005



Platillos	Régimen Transicional I y II	
	(10 meses a 11 meses 29 días)	
	Cantidad	
	ONZAS	GRAMOS
Ensalada primavera	1 1/2	43.5
Ensalada de verdura con pollo	1 1/2	43.5
Espagueti con verduras	1 1/2	43.5
Estofado de pollo	1 1/2	43.5
Estofado de vegetales	1 1/2	43.5
Fruta de temporada	2 1/2	70
Huevo a la mexicana	1 1/2	43.5
Huevo con champiñones	1 1/2	43.5
Huevo con verduras	1 1/2	43.5
Huevo revuelto	1	29.0
Huevo revuelto con ejote	1 1/2	43.5
Huevo revuelto con frijoles	1 1/2	43.5
Huevo revuelto con papa	1 1/2	43.5
Huevo revuelto con zanahoria	1 1/2	43.5
Huevos florentinos	1 1/2	43.5
Lomo a la naranja	1 1/2	43.5
Lomo con alubias	1 1/2	43.5
Lomo con verduras	1 1/2	43.5
Lomo en salsa verde	1 1/2	43.5
Lomo guisado en salsa roja	1 1/2	43.5
Papa y poro salteados	1 1/2	43.5
Papitas con carne	1	29.0
Pechuga de pollo en salsa verde	1 1/2	43.5

Clave: 3D12-006-005



Platillos	Régimen Transicional I y II	
	(10 meses a 11 meses 29 días)	
	Cantidad	
	ONZAS	GRAMOS
Picadillo de pollo	1 1/2	43.5
Picadillo de res	1 1/2	43.5
Picadito de lomo	1	29.0
Picadito de res	1	29.0
Pollo a la cacerola	1 1/2	43.5
Pollo con manzana	1	29.0
Pollo en salsa verde	1	29.0
Pollo guisado en salsa roja	1 1/2	43.5
Pollo Saltedo	1	29.0
Puré campesino	1	29.0
Puré de acelga	1	29.0
Puré de arroz	1	29.0
Puré de avena	1	29.0
Puré de avena y guayaba	1	29.0
Puré de calabaza	1 1/2	43.5
Puré de camote	1	29.0
Puré de chícharo y pollo	1	29.0
Puré de espinaca	1	29.0
Puré de espinaca con pollo	1	29.0
Puré de frijol	1	29.0
Puré de lomo con vegetales	1	29.0
Puré de manzana con arroz	1	29.0
Puré de papa	1	29.0

Clave: 3D12-006-005



Platillos	Régimen Transicional I y II	
	(10 meses a 11 meses 29 días)	
	Cantidad	
	ONZAS	GRAMOS
Puré de pollo	1	29.0
Puré de pollo con acelga	1	29.0
Puré de pollo con avena	1	29.0
Puré de pollo con chayote	1	29.0
Puré de pollo con ejote	1	29.0
Puré de pollo con papa	1	29.0
Puré de pollo con verduras	1	29.0
Puré de pollo con zanahoria y chayote	1	29.0
Puré de pollo y espinaca	1	29.0
Puré de pollo y vegetales	1	29.0
Puré de pollo y zanahoria	1	29.0
Puré de res	1	29.0
Puré de res con brócoli	1 1/2	43.5
Puré de res con calabaza	1 1/2	43.5
Puré de res con arroz y zanahoria	1 1/2	43.5
Puré de res con chícharo	1	29.0
Puré de res con espinaca	1 1/2	43.5
Puré de res y arroz	1	29.0
Puré de res y vegetales	1 1/2	43.5
Puré de trigo y plátano	1	29.0
Puré de vegetales	1	29.0
Puré de zanahoria	1 1/2	43.5
Puré de zanahoria y calabaza	1	29.0

Clave: 3D12-006-005



Platillos	Régimen Transicional I y II	
	(10 meses a 11 meses 29 días)	
	Cantidad	
	ONZAS	GRAMOS
Puré florentino	1	29.0
Puré mixto	1 1/2	43.5
Res a la mexicana	1 1/2	43.5
Res con champiñones	1 1/2	43.5
Res en salsa roja	1 1/2	43.5
Res en salsa verde	1	29.0
Res guisada	1	29.0
Sopa de espinaca	1 1/2	43.5
Sopa de fideo	1	29.0
Sopa de fideos con pollo	1 1/2	43.5
Sopa de la huerta	1 1/2	43.5
Sopa de letras con zanahoria	1 1/2	43.5
Sopa de pasta con espinaca	1 1/2	43.5
Sopa de pollo y chayote	2	58.0
Sopa de verduras	2	58.0
Sopa juliana	2	58.0
Sopa mixta con carne	2	58.0
Sopa puré de chayote	3	87.0
Sopa puré de espinaca	2 1/2	72.5
Sopita de pollo	2	58.0
Tinga de pollo	1 1/2	43.5
Trocitos de vegetales	1 1/2	43.5
Verduras con carne	1 1/2	43.5



Platillos	Régimen Transicional I y II	
	(10 meses a 11 meses 29 días)	
	Cantidad	
	ONZAS	GRAMOS
Zanahoria con manzana	1	29.0

Platillos	Régimen Transicional I y II	
	(10 meses a 11 meses 29 días)	
	Cantidad	
	GRAMOS	
Albóndigas de res	30	
Pan bolillo integral	10	
Tortilla de maíz	15	
	MILILITROS	
Fórmula de continuación	120	



Raciones a servir por regímenes Normal I y II

Platillos	Régimen Normal I		Régimen Normal II	
	(12 a 35 meses 29 días)		(36 meses en adelante)	
	Cantidad			
	ONZAS	GRAMOS	ONZAS	GRAMOS
Acelgas a la mexicana	2 1/2	72.5	3 1/2	101.5
Alambre con queso	2 1/2	72.5	3 1/2	101.5
Arroz a la jardinera	2	58.0	2 1/2	72.5
Arroz en toda presentación (seco)	1 1/2	43.5	2	58.0
Arroz cubano	1 1/2	43.5	2	58.0
Arroz de ollita	2	58.0	2 1/2	72.5
Asado de res	3 1/2	101.5	4	116.0
Atún estilo bacalao	3 1/2	101.5	4	116.0
Bistec a la mexicana	3 1/2	101.5	4	116.0
Bistec con papas en salsa verde	2 1/2	72.5	4 1/2	130.5
Bistec Popeye	2 1/2	72.5	2 1/2	72.5
Brócoli en caldillo	1 1/2	43.5	2 1/2	72.5
Brócoli con queso en caldillo	3	87.0	4 1/2	130.5
Calabazas con queso	2 1/2	72.5	2 1/2	72.5
Calabazas gratinadas	2 1/2	72.5	2 1/2	72.5
Caldo de garbanzo	2 1/2	72.5	4	116.0
Caldo de habas con nopales	2 1/2	72.5	2 1/2	72.5
Caldo tlalpeño	3	87.0	4 1/2	130.5
Carne de res con nopales	2 1/2	72.5	3 1/2	101.5
Chayotes gratinados	2 1/2	72.5	3 1/2	101.5
Chilaquiles rojos con pollo	2 1/2	72.5	4	116.0
Chilaquiles verdes con pollo	3	87.0	3 1/2	101.5
Cocido de res	2 1/2	72.5	3	87.0
Coditos con vegetales	2 1/2	72.5	3	87.0
Coditos italianos	2 1/2	72.5	3	87.0
Coliflor guisada	2	58.0	3 1/2	101.5

Clave: 3D12-006-005



Platillos	Régimen Normal I		Régimen Normal II	
	(12 a 35 meses 29 días)		(36 meses en adelante)	
	Cantidad			
	ONZAS	GRAMOS	ONZAS	GRAMOS
Consomé de pollo	3 1/2	101.5	5	145.0
Consomé de res	2	58.0	3	87.0
Crema conde	2 1/2	72.5	2 1/2	72.5
Crema de espinacas	1 1/2	43.5	2 1/2	72.5
Cremoso de champiñones	2 1/2	72.5	3	87.0
Cubitos de queso con chayotes	2 1/2	72.5	4 1/2	130.5
Cubiquesos salseados	3 1/2	101.5	3 1/2	101.5
Ejotes napolitanos	1	29.0	1 1/2	43.5
Ejotes con pollo salteados	2 1/2	72.5	3 1/2	101.5
Ensalada de maíz	1 1/2	43.5	2 1/2	72.5
Ensalada de atún a la mexicana	3	87.0	4	116.0
Ensalada de atún con codito	2 1/2	72.5	4	116.0
Ensalada de calabacitas	1	29.0	1 1/2	43.5
Ensalada de jícama con pepino	4	116.0	4	116.0
Ensalada de jícama con zanahoria	1	29.0	1 1/2	43.5
Ensalada de manzana	1	29.0	1	29.0
Ensalada de pepino	1	29.0	2	58.0
Ensalada de pollo	2 1/2	72.5	4	116.0
Ensalada de vegetales	1 1/2	43.5	1 1/2	43.5
Ensalada rusa con atún	3 1/2	101.5	4 1/2	130.5
Ensalada safari	2	58.0	2 1/2	72.5
Ensalada tricolor	1	29.0	1	29.0
Entomatado de pollo	2 1/2	72.5	3	87.0
Espagueti	2	58.0	2 1/2	72.5
Espagueti a la boloñesa	3	87.0	4	116.0
Esquites	1 1/2	43.5	2 1/2	72.5



Platillos	Régimen Normal I		Régimen Normal II	
	(12 a 35 meses 29 días)		(36 meses en adelante)	
	Cantidad			
	ONZAS	GRAMOS	ONZAS	GRAMOS
Fajitas de pollo	2 1/2	72.5	3 1/2	101.5
Fideo seco	1	29.0	1 1/2	43.5
Frijoles colados	1	29.0	1 1/2	43.5
Frijoles refritos	1 1/2	43.5	1 1/2	43.5
Fruta de temporada	2 1/2	70	3 1/2	100
Guacamole	1	29.0	1 1/2	43.5
Guarnición de maíz	1	29.0	2	58.0
Huevo a la campesina	1 1/2	43.5	2 1/2	72.5
Huevo a la mexicana	2	58.0	3 1/2	101.5
Huevo con champiñones	2	58.0	3 1/2	101.5
Huevo revuelto	2	58.0	2	58.0
Huevo revuelto con ejote	2	58.0	3 1/2	101.5
Huevo revuelto con frijoles	2	58.0	2 1/2	72.5
Huevo revuelto con nopales	2	58.0	3	87.0
Huevo revuelto con papa	2	58.0	3	87.0
Huevo revuelto con zanahoria y elote	2 1/2	72.5	3	87.0
Huevo revuelto en salsa roja	2 1/2	72.5	3 1/2	101.5
Huevos al albañil	2 1/2	72.5	3 1/2	101.5
Huevos florentinos	2 1/2	72.5	3	87.0
Lomo a la naranja	1 1/2	43.5	2	58.0
Lomo con alubias	1 1/2	43.5	2	58.0
Lomo con verduras	2 1/2	72.5	3	87.0
Lomo en salsa verde	3	87.0	4 1/2	130.5
Lomo guisado en salsa roja	2 1/2	72.5	3	87.0
Macarrón a la crema	1 1/2	43.5	2	58.0
Manzana con pasitas	2	58.0	3	87.0



Platillos	Régimen Normal I		Régimen Normal II	
	(12 a 35 meses 29 días)		(36 meses en adelante)	
	Cantidad			
	ONZAS	GRAMOS	ONZAS	GRAMOS
Manzana con yoghurt	2	58.0	3	87.0
Migas norteñas	2 1/2	72.5	3 1/2	101.5
Nopales con queso	2	58.0	3 1/2	101.5
Papa y queso guisados	2 1/2	72.5	3	87.0
Papas gratinadas	1 1/2	43.5	3	87.0
Papas salteadas	1	29.0	2	58.0
Papa y poro salteados	1 1/2	43.5	2	58.0
Papitas con carne	2	58.0	3	87.0
Pechuga de pollo en salsa verde	3	87.0	4	116.0
Picadillo de pollo	3	87.0	4	116.0
Picadillo de res	3	87.0	3 1/2	101.5
Pollo a la cacerola	3 1/2	101.5	5	145.0
Pollo con brócoli	2	58.0	4	116.0
Pollo con calabazas	2 1/2	72.5	2 1/2	72.5
Pollo con manzana	2 1/2	72.5	4	116.0
Pollo con nopales en salsa verde	1 1/2	43.5	2 1/2	72.5
Pollo en salsa roja	3	87.0	4	116.0
Pollo guisado con verduras	3	87.0	3 1/2	101.5
Pollo y brócoli con pasta	2 1/2	72.5	3 1/2	101.5
Puré de camote	2	58.0	3	87.0
Puré de papa	1	29.0	2 1/2	72.5
Queso con calabacitas	3	87.0	4 1/2	130.5
Queso guisado con vegetales	3 1/2	101.5	4 1/2	130.0
Queso panela con nopales en salsa verde	3	87.0	4	116.0
Res a la mexicana	2	58.0	3	87.0
Res en salsa roja	2 1/2	72.5	3	87.0



Platillos	Régimen Normal I		Régimen Normal II	
	(12 a 35 meses 29 días)		(36 meses en adelante)	
	Cantidad			
	ONZAS	GRAMOS	ONZAS	GRAMOS
Res en salsa verde	2 1/2	72.5	4	116.0
Res guisada	2 1/2	72.5	4 1/2	130.5
Salpicón	2 1/2	72.5	4	116.0
Salpicón de pollo	2 1/2	72.5	4	116.0
Sopa crema de chayote y papa	4	116.0	4	116.0
Sopa de alubias	2 1/2	72.5	2 1/2	72.5
Sopa de brócoli con queso	3	87.0	3 1/2	101.5
Sopa de garbanzo	2	58.0	3	87.0
Sopa de lenteja	2	58.0	2 1/2	72.5
Sopa de pasta	1 1/2	43.5	2	58.0
Sopa de pasta con espinaca y papa	2	58.0	3	87.0
Sopa de poro	2	58.0	3	7.0
Sopa de queso y champiñones	2 1/2	72.5	3 1/2	101.5
Sopa Minestrone	1 1/2	43.5	2	58.0
Sopa primavera	4	116.0	4	116.0
Sopita de pollo	2 1/2	72.5	3	87.0
Tinga de res	2	58.0	3	87.0
Verduras gratinadas	2 1/2	72.5	4	116.0
Verduras salteadas	2 1/2	72.5	4	116.0

Platillos	Régimen Normal I	Régimen Normal II
	(12 a 35 meses 29 días)	(36 meses en adelante)
	Cantidad	
	GRAMOS	GRAMOS
Albóndigas de atún	50	80
Albóndigas de res	65	85
Budín de papa con salsa roja	100	115



Platillos	Régimen Normal I	Régimen Normal II
	(12 a 35 meses 29 días)	(36 meses en adelante)
	Cantidad	
	GRAMOS	GRAMOS
Calabacitas rellenas de queso	103	115
Croquetas de atún	95	125
Croquetas de pollo	80	100
Cuadritos con huevo	70	95
Barra de amaranto	20	25
Enchiladas rojas con espinaca	100	125
Enchiladas rojas gratinadas	70	85
Enfrijoladas	85	105
Enjitomatadas con huevo	90	100
Enjitomatadas con pollo	80	90
Entomatadita de champiñones	100	120
Hamburguesitas	30	35
Jitomate relleno de atún	70	110
Molletes con salsa mexicana	1 pieza (10 g salsa)	2 piezas (15 g salsa)
Niño envuelto	50	70
Naranja	120	150
Omelete de espinaca y papa	70	85
Omelete de verduras	60	95
Pan bolillo integral	20	30
Pan con crema de cacahuete	15	25
Pastel de atún	60	90
Quesadilla	1 pieza	1 pieza
Quesadillas con salsa mexicana	1 pieza (20 g salsa)	1 pieza (25 g salsa)
Quesadilla con trocitos de vegetales	1 pieza (25 g vegetales)	1 pieza (45 g vegetales)
Taquitos de carne	75	100
Taquitos de huevo	85	100
Taquitos enfrijolados	85	100
Torta a la española	80	110

Clave: 3D12-006-005



Platillos	Régimen Normal I	Régimen Normal II
	(12 a 35 meses 29 días)	(36 meses en adelante)
	Cantidad	
	GRAMOS	GRAMOS
Tortitas de atún y papa	100	140
Tortitas de ejote en salsa roja	70	90
Tortilla de maíz	1 pieza	1 pieza
	MILILITROS	
Agua purificada	120	120
Leche entera ultrapasteurizada	100	180



Horarios de distribución de alimentos por tiempo de alimentación

Horario	Régimen					
	Lácteo	Complementario			Transicional	Normal
	43 días a 5 meses	I 6 meses	II 7 meses	III 8 a 9 meses	I y II 10 a 11 meses	I y II 12 meses en adelante
08:30					Desayuno Toma	Desayuno
09:00	Toma	Desayuno y Toma				
11:00		Hidratación				Colación matutina
12:00	Toma					
12:30					Comida Toma	Comida
13:00		Comida y Toma				
13:30						
15:00	Toma	Hidratación				Colación Vespertina
15:30					Colación reforzada	Colación reforzada
17:00		Toma	Merienda y Toma			Merienda
18:00	Toma					
20:00		Toma			Colación reforzada	Colación reforzada
21:00	Toma					

Criterios de excepción a los horarios establecidos para la distribución de alimentos por tiempo de alimentación:

- Las unidades que cierran entre 16:00 y 16:30 horas deberán dar colación vespertina y reforzada en el horario de las 15:30 horas.
- Las que cierren entre las 17:00 y 17:30 horas reemplazarán la merienda por colación reforzada atendiendo los menús al efecto establecidos.
- Las unidades que cierren después de las 17:30 horas darán merienda en el horario correspondiente.
- Las que cierren después de las 20:00 horas darán colación reforzada.

En la "Norma para la operación del servicio de guardería", clave 3000-001-018, se señala: "Los horarios para la ministración de alimentos serán aquéllos que al efecto establezca la

Clave: 3D12-006-005



normatividad interna institucional, y podrán modificarse sólo en los casos que lo ameriten, previa validación del Departamento de Guarderías, en términos de lo dispuesto por el IMSS". Se deberán atender las siguientes recomendaciones:

- La colación matutina y vespertina se dará entre 2 y 2 1/2 horas después del desayuno y/o la comida.
- El horario para distribuir los alimentos será respetando que el lapso entre un tiempo de alimentación y otro no sea menor de 4 ni mayor a 5 horas.

Bibliografía

- Pérez Lizaur, A., Castro Becerra, A., Palacios González, B. y Flores Galicia, I. (2014). *Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, 4a. edición*. País: Pérez Lizaur, Ana Berta.
- Muñoz, M., & Chávez Villasana, A. (2014). *Tablas de uso práctico del valor nutritivo de los alimentos de mayor consumo (3a. ed. --.)*. México: McGraw Hill.
- NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Gob.mx.
<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/138258/NOM-043-servicios-basicos-salud-educacion-alimentaria.pdf>
- NORMA Oficial Mexicana NOM-127-SSA1-2021, Agua para uso y consumo humano. Límites permisibles de la calidad del agua, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 2 de mayo de 2022. Gob.mx.
https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5650705&fecha=02/05/2022#gsc.tab=0
- NORMA Oficial Mexicana NOM-131-SSA1-2012, Productos y servicios. Fórmulas para lactantes, de continuación y para necesidades especiales de nutrición. Alimentos y bebidas no alcohólicas para lactantes y niños de corta edad. Gob.mx.
https://www.dof.gob.mx/nota_detalle_popup.php?codigo=5267447
- Listado alimentos. <http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/pdf/cuadros-basicos/Listado-CAIMSS.pdf>
- Listado institucional de insumos para la salud. (Nutriología), <http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/pdf/cuadros-basicos/CBN.pdf>



ANEXO 8

Aspectos relevantes del área de alimentación 3D12-009-003



Aspectos Relevantes del Área de Alimentación

CA No.: _____

1

Fecha: _____

2

OOAD: _____

3

Aspectos	Situaciones	Acciones
Relativos a la planeación de alimentos		
	4	5
Identificados durante la supervisión de la ministración de los alimentos		
Referentes al personal asignado		
Con proveedores que afecten las actividades del servicio		
Con el equipo que afecte el funcionamiento del servicio		

Requisitó

6

Responsable del área de
alimentación

Vo.Bo.

7

Directora

Nota: El lenguaje empleado en el presente documento no busca generar distinción alguna entre hombres y mujeres, por lo que las referencias o alusiones en la redacción hechas a un género representan a ambos sexos.

3D12-009-003

Clave: 3D12-009-003



ANEXO 8
Aspectos relevantes del área de alimentación
INSTRUCTIVO DE LLENADO

No	DATO	ANOTAR
1	CA No.	Número asignado a la unidad.
2	Fecha	Día, mes y año en que se requisita el formato.
3	OOAD	Número y nombre del OOAD del IMSS al que corresponde la unidad.
4	Situaciones	Eventos presentados en los diferentes aspectos durante el horario de atención de la unidad.
5	Acciones	La propuesta de solución para cada situación.
6	Requisitó	Nombre y firma de la persona Responsable del área.
7	Vo.Bo	Nombre y firma de la Directora.

NOTA: El lenguaje empleado en el presente documento no busca generar distinción alguna entre hombres y mujeres, por lo que las referencias o alusiones en la redacción hechas a un género representan a ambos sexos.



ANEXO 9

Control de cubiertos
3D12-009-004



Control de cubiertos

CA No.:

Fecha:

OAD:

1
2
3

Tiempo de Alimentación	Sala de Atención	Cantidad				Recibió		Observaciones
		Cucharas		Tenedores	Cuchillos	Pedagogía	Alimentación	
		Cafetera	Soda					
Desayuno								
	4				8			
	5	6	7		9		10	
								11
Comida								
Merienda								

Requisitó

12

Responsable del servicio

Vo.Bo.

13

Personal educativo o del área de pedagogía

Nota: El lenguaje empleado en el presente documento no busca generar distinción alguna entre hombres y mujeres, por lo que las referencias o alusiones en la redacción hechas a un género representan a ambos sexos.

3D12-009-004



ANEXO 9
Control de cubiertos
INSTRUCTIVO DE LLENADO

No.	DATO	ANOTAR
1	CA No.	Número asignado a la unidad.
2	Fecha	Día, mes y año en que se requisita el formato.
3	OOAD	Número y nombre del OOAD del IMSS al que corresponde la unidad.
4	Sala de atención	Nombre que recibe la sala a la cual se asignan los cubiertos y/o ayudas técnicas.
5	Cuchara cafetera	Cantidad de cucharas que se entregan con base en el número de niños registrados en el "Reporte de asistencia para la ministración de alimentos", clave 3D11-014-002 o 3D11-014-004 de 12 meses de edad en adelante, más el 20%.
6	Cuchara soda	Cantidad de cucharas que se entregan con base en el número de niños registrados en el "Reporte de asistencia para la ministración de alimentos", clave 3D11-014-002 o 3D11-014-004 de 6 a 11 meses 29 días de edad, más el 20% extra.
7	Tenedores	Cantidad de tenedores que se entregan con base en el número de niños registrados en el "Reporte de asistencia para la ministración de alimentos", clave 3D11-014-002 o 3D11-014-004 de 25 meses de edad en adelante, más el 20% extra y los correspondientes al personal de pedagogía que ministra los alimentos que ministran alimentos por sala.
8	Cuchillos	Cantidad de cuchillos que se entregan con base en el número de niños registrados en el "Reporte de asistencia para la ministración de alimentos", clave 3D11-014-002 o 3D11-014-004 de 37 meses de edad en adelante, más el 20% extra y los correspondientes al personal de pedagogía que ministra los alimentos que ministran alimentos por sala.

Clave: 3D12-009-004



ANEXO 9
Control de cubiertos
INSTRUCTIVO DE LLENADO

No.	DATO	ANOTAR
9	Pedagogía	Nombre del personal de pedagogía que ministra los alimentos que recibe.
10	Alimentación	Nombre del personal Manejador de alimentos que recibe.
11	Observaciones	Situaciones que se presentan con los cubiertos e información de las ayudas técnicas en caso de haber en la unidad.
12	Requisitó	Nombre completo y firma del personal Manejador de alimentos.
13	Vo.Bo.	Personal educativo o del área de pedagogía.

NOTA: El lenguaje empleado en el presente documento no busca generar distinción alguna entre hombres y mujeres, por lo que las referencias o alusiones en la redacción hechas a un género representan a ambos sexos.

Clave: 3D12-009-004