



# Orientaciones a partir de la revisión del Recetario



## Durango

# Índice

<b>Introducción</b>	<b>03</b>
<b>Recomendaciones para la elaboración de un Recetario</b>	<b>04</b>
Propósito de un recetario regionalizado para las 32 entidades del Programa Escuelas de Tiempo Completo	
Normativa para un recetario regionalizado del Programa Escuelas de Tiempo Completo	<b>05</b>
Características Generales para la elaboración de un recetario del Programa Escuelas de Tiempo Completo	<b>06</b>
Características Nutrimientales	<b>07</b>
Elementos Generales	<b>09</b>
<b>Recomendaciones para el fortalecimiento de su recetario</b>	<b>11</b>
Observaciones Generales	<b>13</b>
Observaciones Nutrimientales	<b>14</b>
Orientaciones para el fortalecimiento del recetario	<b>18</b>
<b>Glosario</b>	<b>19</b>
<b>Bibliografía</b>	<b>22</b>

# Introducción

Un estilo de vida saludable es fundamental para el crecimiento y desarrollo de los estudiantes. Para lograr llevarlo a cabo se requiere de la construcción de hábitos alimentarios saludables, tener actividad física habitual, y consumo de agua simple potable.

Una alimentación correcta cumple con las necesidades específicas de las diferentes etapas de la vida, promueve en los niños y las niñas el crecimiento y desarrollo adecuados y en los adultos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla y previene el desarrollo de enfermedades, para ello se requiere una dieta correcta (NOM-043, 2005).

Una dieta es el conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día y constituye la unidad de la alimentación, para que una dieta sea saludable es preciso que sea correcta, al cumplir con ser completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada (NOM-043, 2005).

La población escolar es un grupo perfecto para potenciar los estilos de vida saludables, ya que es en esta periodo de vida en el que se construyen los hábitos y conductas que se repetirán a lo largo de la vida.

Por tal razón, el Servicio de Alimentación, así como la Propuesta Pedagógica del Programa Escuelas de Tiempo Completo es un vehículo que puede ser coadyuvante para la mejora de los estilos de vida de la población escolar y su entorno inmediato.

El Servicio de Alimentación se rige por normativas que permite el buen funcionamiento operativo, y promueve la calidad del alimento para que satisfaga las necesidades biológicas, culturales y gustos culinarios.

Una forma de estandarizar y optimizar el proceso de producción de alimentos de calidad es la capacitación continua y la construcción de un recetario regional.

Un recetario es un compendio de menús en los que se describe el procedimiento para la elaboración de los platillos, para el caso de los Recetarios del Programa Escuelas de Tiempo Completo, cada menú debe cumplir con diversas características nutricias y normativas que se irán viendo a lo largo de ésta lectura. Asimismo un menú explica solamente los alimentos que contiene la comida del día.

Todas las personas tenemos la facultad de hablar de comida, sin embargo sólo los especialistas en la alimentación (nutriólogos) pueden hablar de nutrición; por tal razón ellos son los facultados para elaborar recetarios saludables acordes a las características de cada grupo en específico, por ello se sugiere que quien diseñe su Recetario Regional sea un especialista en el tema.



Recomendaciones

para la  
elaboración  
de un

Recetario



## Propósito de un recetario regionalizado para las 32 entidades del Programa Escuelas de Tiempo Completo

El Programa Escuelas de Tiempo Completo en su componente de Servicio de Alimentación, dentro de su objetivo general se menciona que se debe *impulsar esquemas eficientes para el suministro de alimentos nutritivos al alumnado para coadyuvar en la mejora de la calidad de los aprendizajes en la Educación Básica*. Para que esto pueda ocurrir se debe tener en cuenta diversas características alimentarias y nutricionales de los alimentos regionales disponibles y accesibles para el grupo al que se atiende que principalmente son escuelas de alta y muy alta marginación.

Un recetario regionalizado facilita que las y los estudiantes consuman los alimentos a los que están familiarizados, además de que sean aceptados por los padres y madres de familia. Asimismo estos recetarios permiten impulsar la economía local de cada comunidad, ya que estos pueden ser adquiridos dentro de la misma.

Los recetarios regionalizados además permiten estandarizar la calidad del alimento, debido a que todas las escuelas de su entidad cuentan con una guía de como preparar el alimento, apegado a las técnicas de cocción sugeridas, así como a las necesidades nutrimentales de cada grupo etario.

La elaboración de un recetario permite a las escuelas:

- Planificar las compras que requiere para la elaboración de los platillos
- Diversificar los platillos
- Permite una buena planificación de la producción.
- Se puede conocer el costo por menú así como hacer más eficiente el recurso
- Permite adaptarse a cada temporada
- Facilita conocer con exactitud la aceptación o rechazo de cada menú
- Facilita la capacitación de las personas que elaboran la comida.
- Se reduce la merma

# Normativa para un recetario regionalizado del Programa Escuelas de Tiempo Completo

El Programa Escuelas de Tiempo Completo en su componente de Servicio de Alimentación es normado por lo siguiente:

Normativa exclusiva del PETC

## Reglas de Operación

En este documento se establecen los objetivos general y específicos, así como una serie de lineamientos que le compete atender a cada una de las figuras participantes.

## Criterios para el ejercicio de los rubros de gasto del PETC

Se establece de forma específica la forma de ejercer el recurso otorgado para cada rubro.

Normativa a la que se sujetan el Servicio de Alimentación:

## Acuerdo mediante el cual se establecen los lineamientos generales para el expendio y distribución de alimentos y bebidas preparados y procesados en las escuelas del Sistema Educativo Nacional.

Establece los lineamientos generales para el expendio y distribución de alimentos y bebidas dentro de las escuelas, así como los criterios nutrimentales de los alimentos que se expandirán y distribuirán dentro de las escuelas. Cuenta con un apartado exclusivo para el alimento que proporciona el PETC.

## NORMA Oficial Mexicana

NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación

Brinda información con fundamento científico, la cual permite orientar la alimentación escolar de una forma correcta.

## NORMA Oficial Mexicana

NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios

Proporciona información relevante respecto a la forma de monitorear y dar seguimiento a la inocuidad de los alimentos desde su compra, almacenaje, preparación y consumo.

# Características Generales para la elaboración de un recetario regionalizado del Programa Escuelas de Tiempo Completo

Crear un Recetario en estricto apego a la normativa existente a la que se sujeta el Servicio de Alimentación, en el que se señalan características alimentarias, nutricias, culturales y operativas.

## Características Operativas

- Que atienda los objetivos que se indican en las Reglas de Operación. (...) *Impulsar esquemas eficientes para el suministro de alimentos nutritivos alumnado (...)*
- Que el recurso se destine con las características señaladas en los Rubros de Gasto.

## Características alimentarias

- Que corresponda a una alimentación correcta: que es la que promueve en las niñas y niños el crecimiento y el desarrollo adecuados.
- Que corresponda a una dieta correcta que es la que cumple con las características de ser Completa, Equilibrada, Inocua, Suficiente, Variada y Adecuada.
- Que se apegue a todas las normativas previamente citadas. En el **Acuerdo mediante el cual se establecen los lineamientos para el expendio y distribución (...), Numeral 2.5 Criterios utilizados para la comida escolar en Escuelas de Tiempo Completo**, se señala que lo siguiente:

- Se deben consumir diferentes verduras y frutas preferentemente frescas, locales y de temporada, atendiendo las condiciones de higiene descritas en el Acuerdo y las NOM's 043 y 251
- Moderar la ingesta de grasas, las grasas saturadas reemplazarlas por grasas de origen vegetal
- Se deben consumir cereales de grano entero y sus derivados integrales
- Consumir leguminosas como lentejas, habas, garbanzos y otras disponibles en la región, en combinación de cereales integrales
- Servir preferentemente pescados y carnes con bajo contenido de grasas
- Limitar el consumo de azúcar y sal, así como aderezos a base de grasa
- Promover el consumo de agua simple potable
- Se puede proporcionar bebidas a base de fruta natural sin azucara añadido de forma esporádica, y no se permitirá el consumo de cualquier otra bebida
- Preferir la preparación de alimentos con técnicas culinarias como asado, hervido, cocimiento a vapor o al horno para reducir la cantidad de grasa agregada.

# Características Nutrimentales

Cada menú debe adecuarse a las características de una dieta correcta

Característica	Definición	Como atenderla
Completa	Incluye todos los nutrientes (macronutrientes y micronutrientes) que requieren para un adecuado funcionamiento del organismo. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los tres grupos del Plato del Bien Comer.	Aplicar el Plato del Bien Comer como lo indica la NOM-043
Equilibrada	Que los nutrientes guarden las proporciones apropiadas entre sí.	Apegarse a la distribución macronutritamental que se señala en el Acuerdo mediante el cual se establecen los lineamientos para el expendio(...). Proteína:10-15% Lípidos:25-30% Carbohidratos: 55-60%
Inocua	Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes y se consume con moderación.	Apegarse a la NOM-251. Dar instrucciones de lavado y desinfección de alimentos, enseres y manipuladores para evitar contaminación de los alimentos.
Suficiente	Que cubra las necesidades de todos los nutrientes de tal manera que los niños crezcan y se desarrolle de manera correcta.	Apegarse a lo que dice el Acuerdo mediante el cual se establecen los lineamientos para el expendio(...). Que el alimento aporte la energía suficiente de acuerdo al tiempo de comida y acorde al grupo etario. Prescolar 390 (370-409)Kcal Primaria: 474 (450-498)Kcal Secundaria: 656 (623-689)Kcal
Adecuada	Que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos.	Conocer las características socioculturales de nuestra población escolar, con el objetivo de satisfacer el gusto alimentario.
Variada	Que incluya diferentes alimentos de cada grupo del Plato del Bien Comer.	Realizar un recetario con menús cíclicos que permita que los platillos no sean monótonos y por el contrario sean nutritivos y diversificados.

Debe estar conformada por los tres grupos del plato del bien comer, integrándose por:

- Entrada. Sopa, ensalada o verduras
- Platillo fuerte que tenga verduras, cereal integral y una leguminosa o alimento de origen animal
- Fruta fresca de temporada
- Agua simple potable

## Características socioculturales

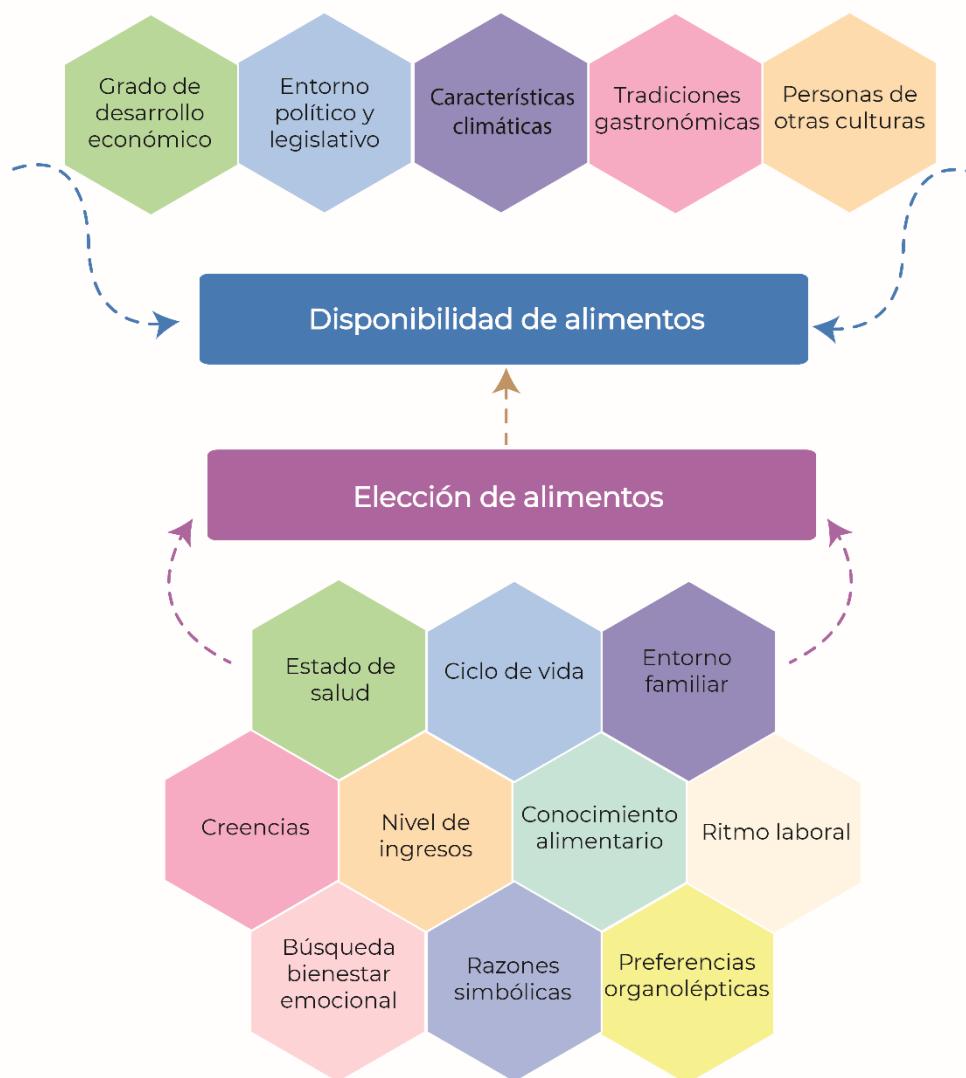
Dentro de la característica de una dieta correcta está la de ser adecuada al contexto sociocultural de las escuelas.

Esto permite la aceptación de cada menú, lo que ayuda a la inclusión de hábitos alimentarios saludables lo que coadyuva en el crecimiento y desarrollo de las y los estudiantes.

Fomenta el reforzamiento de usos y tradiciones de cada región, potenciando la gastronomía regional así como la economía local.

El Servicio de Alimentación no es ajeno a la construcción de aprendizajes en las asignaturas de cada grado académico y a las Líneas de Trabajo Educativas de la Propuesta Pedagógica del Programa Escuelas de Tiempo Completo, por tal razón es fundamental que el recetario atienda las necesidades nutricias, alimentarias, culturales y sociales de su entidad, sin olvidar atender la necesidad fundamental del programa que es el Aprendizaje.

Para la selección de alimentos es fundamental atender las características socioculturales, por mencionar algunas:



# Elementos Generales

**Portada.** Es la presentación del recetario de la entidad, se sugiere colocar título, logo y/o nombre de la entidad, diseño llamativo, a que población va dirigida (prescolar, primaria, secundaria).

**Índice.** Listado del contenido del material previamente paginado.

**Marco normativo.** Explica a que normativas está sujeto el Servicio de Alimentación y en consecuencia el Recetario.

**Menús** enumerados con las características alimentarias, nutricias, normativas y socioculturales ya establecidas.

**Bibliografía.** Se le da crédito a los autores que se están citando a lo largo del recetario.

**Créditos.** Quienes participan en la elaboración del material, así como las autoridades.

**Introducción y/o Presentación.** Explica y justifica la razón de ser del material, en este apartado se puede explicar la situación epidemiológica de la entidad, así como el beneficio que trae consigo la elaboración del recetario.

**Marco teórico.** Se da una explicación detallada y con fundamento científico de información reciente en materia de alimentación y nutrición. Se pueden dar *tips* o recomendaciones de técnicas de lavado y desinfección, formas correctas de almacenaje y descripción de técnicas de cocción de los alimentos, formas de medir las porciones de los platillos, entre otras.

**Glosario.** En este apartado se coloca la definición de las palabras que son poco comunes y que ayuda a comprender la información del recetario.



Recomendaciones

para el  
fortalecimiento  
de su

Recetario



Programa Escuelas de Tiempo Completo

**MENUS SELECCIONADOS PARA CICLO ESCOLAR 2019-2020**

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ceviche de atún y soya</li> <li>Tostadas.</li> <li>Aqua simple</li> <li>Fruta de temporada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pechuga de pollo a la plancha</li> <li>Arroz verde</li> <li>Ensalada</li> <li>Frijoles refritos</li> <li>Aqua simple</li> <li>Fruta de temporada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bistec a la mexicana</li> <li>Lentejas</li> <li>Tortillas</li> <li>Ensalada de nopal.</li> <li>Aqua simple</li> <li>Fruta de temporada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enfrijoladas</li> <li>Ensalada</li> <li>Aqua simple</li> <li>Fruta de temporada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Picadillo de pollo</li> <li>Espagueti rojo</li> <li>Alubias</li> <li>Aqua simple</li> <li>Fruta de la temporada.</li> </ul>
Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de codito</li> <li>Galletas saladas</li> <li>Alubias</li> <li>Aqua simple</li> <li>Fruta de temporada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Flautas de pollo</li> <li>Ensalada</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Aqua simple</li> <li>Fruta de temporada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Greñudas de res en salsa de tomate</li> <li>Arroz rojo</li> <li>Verduras al vapor</li> <li>Lentejas</li> <li>Aqua simple</li> <li>Fruta de temporada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Calabazas rellenas de queso y jamón</li> <li>Sopa de pasta</li> <li>Frijol refrito</li> <li>Aqua simple</li> <li>Fruta de temporada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caldo de pollo</li> <li>Taco de frijoles</li> <li>Aqua simple</li> <li>Fruta de temporada.</li> </ul>
Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15
<ul style="list-style-type: none"> <li>Tortitas de papa y atún</li> <li>Ensalada</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Aqua simple</li> <li>Fruta de temporada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de pollo</li> <li>Lentejas</li> <li>Galletas saladas</li> <li>Aqua simple</li> <li>Fruta de temporada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tostada de salpicón de res con frijoles refritos</li> <li>Aqua simple</li> <li>Fruta de temporada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sincronizadas</li> <li>Sopa de verduras</li> <li>Alubias</li> <li>Aqua simple</li> <li>Fruta de temporada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caldo tlalpeño</li> <li>Tortillas</li> <li>Aqua simple</li> <li>Fruta de temporada.</li> </ul>
Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de surimi</li> <li>Galletas saladas</li> <li>Lentejas</li> <li>Aqua simple</li> <li>Fruta de temporada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pollo con championes</li> <li>Arroz a la primavera</li> <li>Frijoles refritos</li> <li>Aqua simple</li> <li>Fruta de temporada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Albóndigas</li> <li>Espagueti a la mantequilla</li> <li>Ensalada</li> <li>Aqua simple</li> <li>Fruta de temporada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pescado empanizado</li> <li>Calabazas caldosas</li> <li>Tortillas</li> <li>Alubias</li> <li>Aqua simple</li> <li>Fruta de temporada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Molletes</li> <li>Ensalada de nopal</li> <li>Aqua simple</li> <li>Fruta de temporada.</li> </ul>

Recetas para la escuela y el hogar

# Observaciones Generales

Características generales	Observaciones
<b>Portada</b>	Incorporar una portada le permite que las personas lo recuerden más, así como brindar información como la entidad, a que grupo va dirigido (prescolar, primaria, secundaria).
<b>Créditos</b>	Se sugiere incluir una página en el que se señalen las personas que participaron en la elaboración.
<b>Índice</b>	Se recomienda incluir un índice para facilitar la lectura.
<b>Presentación y/o Introducción</b>	Para enriquecer su material incluir una presentación del mismo, con las características antes señaladas. Para complementar hacer un recorrido de la historia del programa y su importancia.
<b>Marco normativo</b>	Se sugiere explicar las normativas a las que esta sujeto el Servicio de Alimentación
<b>Marco teórico</b>	Implementar con una explicación detallada la información reciente en materia de alimentación y nutrición
<b>Menús</b>	Cuenta con menús enumerados. Se sugiere adecuarlos a las características alimentarias, nutricias ya establecidas.
<b>Glosario</b>	Es oportuno agregar la definición de las palabras que son poco comunes.
<b>Bibliografía</b>	Se sugiere dar crédito a los autores de las referencias que se utilizan

## Observaciones Nutrimentales

Para determinar si los menús cumplen con las seis características que debe incluir una dieta correcta, y su apego al Acuerdo mediante el cual se establecen los lineamientos generales para el expendio y distribución de alimentos y bebidas preparados y procesados en las escuelas del Sistema Educativo Nacional, se hizo una revisión aleatoria de los menús incluidos en el recetario y en base a esto, se realizó la siguiente tabla para su evaluación general.

Característica	Si cumple/No cumple	¿Por qué?
<b>Equilibrada</b>	No	Es importante apegarse a la distribución macronutritamental establecida en el Acuerdo mediante el cual se establecen los lineamientos para el expendio(...).
<b>Inocua</b>	Si	Se sugiere mencionar que tipo de lavado y desinfección se requiere para la elaboración de los platillos.
<b>Adecuada</b>	Sí	Se apegue a los gustos gastronómicos y culturales de la entidad.
<b>Suficiente</b>	No	Los menús deberán apegarse al requerimiento energético de cada grupo etario que se establece en el Acuerdo mediante el cual se establecen los lineamientos para el expendio(...).
<b>Completa</b>	Sí	Cuenta con cada grupo de alimento del plato del bien comer, para la comida escolar, según lo recomendado en la NOM-043.
<b>Variada</b>	Si	Permite que los platillos no sean monótonos y por el contrario sean nutritivos y diversificados.

**Observaciones  
Generales  
Nutricias**

- Se hizo una revisión aleatoria de sus menús, en la cual encontramos que en general son bajos en el requerimiento energético para grupo etario, altos en proteínas, bajos en lípidos y bajos en carbohidratos. Se anexa un documento Excel con los menús revisados.
- Por lo tanto, se recomienda adecuar los menús al requerimiento energético para cada grupo etario según lo establecido en el *Acuerdo mediante el cual se establecen los lineamientos para el expendio(...)* y a la distribución de macronutrientes, que se estima en base a las recomendaciones de ingestión diaria de energía total para la población mexicana por grupo de edad como son:
  - Proteínas 10-15%
  - Lípidos 25-30%
  - Carbohidratos 55-60%
- Es importante no empanizar, capear ni freír los alimentos, es preferible utilizar técnicas culinarias como al vapor, hervido, sofreír, horneado etc...
- Se sugiere evitar el consumo de mayonesa, mantequilla en los menús, porque cuenta con un alto contenido de grasas saturadas.
- Se recomienda consumir cereales de grano entero y sus derivados integrales, evitando por ejemplo: la tortilla de harina.

A continuación se presenta un menú elegido aleatoriamente de su recetario al que se le realizó una tabla nutricional con distribución porcentual de macronutrientes para conocer si cumple con las características “Equilibrada” y “Suficiente” de una dieta correcta. Dicho menú no cumplió con lo establecido en el *Acuerdo mediante el cual se establecen los lineamientos generales para el expendio(...)* es por esto que se realizó un ejemplo de la correcta adecuación porcentual y de porciones de alimentos utilizando el mismo menú elegido para que pueda ser utilizado como ejemplo para la elaboración correcta de sus menús.

<b>Nombre del Platillo</b>	<b>Tipo de comida</b>	<b>Energía por porción</b>	<b># Porciones</b>
Ensalada de nopal	Entrada	37.2	1
	Total gramos	Total calorías	% de Distribución
Proteínas	3.1	12.4	33.3
Lípidos	0	0	0.0
Hidratos de Carbono	6.2	24.8	66.7
Total		37.2	100
<b>Nombre del Platillo</b>	<b>Tipo de comida</b>	<b>Energía por porción</b>	<b># Porciones</b>
Molletes	Platillo fuerte	302.89	1
	Total gramos	Total calorías	% de Distribución
Proteínas	12.01	48.04	15.86
Lípidos	12.85	115.65	38.18
Hidratos de Carbono	34.8	139.2	45.96
Total		302.89	100
<b>Nombre del Platillo</b>	<b>Tipo de comida</b>	<b>Energía por porción</b>	<b># Porciones</b>
Manzana	Fruta Fresca	60	1
	Total gramos	Total calorías	% de Distribución
Proteínas	0	0	0
Lípidos	0	0	0
Hidratos de Carbono	15	60	100
Total		60	100
	<b>Tipo de comida</b>	<b>Energía por porción</b>	<b># Porciones</b>
	Comida completa	400	1
	Total gramos	Total calorías	% de Distribución
Proteínas	15	60	15.1
Lípidos	13	116	29
Hidratos de Carbono	56	224	56
Total		400	100

## Menú 20 Primaria Actual

<b>Ensalada de nopal</b>	
Ingredientes	Cantidad
Nopal picado	100g
Tomate	50g
Cebolla morada	6g
Chile jalapeño	5g
Vinagre	Al gusto
Limón	Al gusto
<b>Molletes</b>	
Frijoles refritos	18g
Queso	35g
Pan de caja integral	2 piezas
Mantequilla	3 cucharaditas
<b>Fruta de temporada</b>	
Manzana verde	1 pieza

<b>Nombre del Platillo</b>	<b>Tipo de comida</b>	<b>Energía por porción</b>	<b># Porciones</b>
Ensalada de nopal	Entrada	37.2	1
	Total gramos	Total calorías	% de Distribución
Proteínas	3.1	12.4	33.3
Lípidos	0	0	0.0
Hidratos de Carbono	6.2	24.8	66.7
Total		37.2	100
<b>Nombre del Platillo</b>	<b>Tipo de comida</b>	<b>Energía por porción</b>	<b># Porciones</b>
Molletes	Platillo fuerte	397.4	1
	Total gramos	Total calorías	% de Distribución
Proteínas	16.2	64.8	16.31
Lípidos	13.4	120.6	30.35
Hidratos de Carbono	53	212	53.35
Total		397.4	100
<b>Nombre del Platillo</b>	<b>Tipo de comida</b>	<b>Energía por porción</b>	<b># Porciones</b>
Manzana	Fruta Fresca	60	1
	Total gramos	Total calorías	% de Distribución
Proteínas	0	0	0
Lípidos	0	0	0
Hidratos de Carbono	15	60	100
Total		60	100
<b>Tipo de comida</b>	<b>Energía por porción</b>	<b># Porciones</b>	
Comida completa	495	1	
	Total gramos	Total calorías	% de Distribución
Proteínas	19	77	15.6
Lípidos	13	121	24
Hidratos de Carbono	74	297	60
Total		495	100

## Menú 20 Primaria Adaptado

<b>Ensalada de nopal</b>	
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>
Nopal picado	100g
Tomate	50g
Cebolla morada	6g
Chile jalapeño	5g
Vinagre	Al gusto
Limón	Al gusto
<b>Molletes</b>	
Frijoles refritos	30g
Queso	40g
Pan de caja integral	3 piezas
Mantequilla	3 cucharaditas
<b>Fruta de temporada</b>	
Manzana verde	1 pieza

# Orientaciones para el fortalecimiento del recetario

## Fortalezas

- ✓ Se apeg a los criterios establecidos en el Acuerdo mediante el cual se establecen los lineamientos generales para el expendio y distribución de alimentos y bebidas preparados y procesados en las escuelas del Sistema Educativo Nacional para la conformación de la comida escolar que son:
  - **Entrada** (Sopa, ensalada o verduras)
  - **Platillo Fuerte** que tenga verduras, cereal integral y una leguminosa o alimento de origen animal
  - **Fruta fresca**
  - **Agua simple potable**
- ✓ Es buen complemento anexar medidas caseras.
- ✓ En cada menú mencionan una de las características para una dieta correcta según la NOM-043, que es la inocuidad para la preparación de los alimentos.

Si bien es cierto ya cuentan con la validación de Secretaría de Salud, se observan las siguientes áreas de oportunidad las cuales pueden enriquecer el material con el que cuenta su entidad.

## Áreas de Oportunidad

- ❖ Adecuar los menús a una dieta correcta para que cumplan con las características Suficiente y Equilibrada, por Suficiente se entiende que cubra las necesidades de todos los nutrientes (Preescolar 370-409 Kcal, Primaria 450-498 Kcal y Secundaria 623-689 Kcal) y por Equilibrada que los nutrientes guarden las proporciones apropiadas entre sí (Proteínas 10-15%, Lípidos 25-30% y Carbohidratos 55-60%)
- ❖ Colocar una portada que incluya título, logo y/o nombre de la entidad, diseño llamativo, a que población va dirigida (prescolar, primaria, secundaria).
- ❖ Incluir una página en el que se señalen las personas que participaron en la elaboración.
- ❖ Explicar y justificar en la introducción la razón de ser del material, la situación epidemiológica de la entidad y el beneficio de la elaboración del recetario.
- ❖ Incluir un marco teórico que de una breve descripción nutricional y un marco histórico de la región, que le de fundamento científico, cultural y regional.
- ❖ Incluir un marco normativo que explique las normativas a las que esta sujeto el Servicio de Alimentación.
- ❖ Agregar un glosario con la definición de las palabras que son poco comunes.
- ❖ Referenciar que bibliografía se utilizó para dar crédito a los autores.
- ❖ Agregar una tabla nutrimental en cada menú para conocer si este es adecuado nutricionalmente.
- ❖ Agregar una foto de la entrada y platillo fuerte de cada menú, solo es importante recordar que esta foto puede ser tomada por ustedes o si la adquieren por internet deben asegurarse que se pueda utilizar libremente para evitar contratiempos de derecho de autor.

# Glosario

**Al horno.** En esta técnica de cocción el alimento se encuentra encerrado en un compartimento donde el aire caliente penetra en la estructura del alimento transformando sus propiedades.

**Alimentación correcta:** A los hábitos alimentarios que, de acuerdo con los conocimientos aceptados en la materia, cumplen con las necesidades específicas en las diferentes etapas de la vida, promueve en los niños y las niñas el crecimiento y el desarrollo adecuados y en los adultos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla y previene el desarrollo de enfermedades.

**Asado.** Esta técnica de cocción emplea el calor en seco, que influye directamente sobre los alimentos como medio de transformación de los mismos.

**Carbohidratos.** A los compuestos orgánicos integrados por carbono, hidrógeno y oxígeno, que constituyen la principal fuente de energía en la dieta. Se recomienda que aporten del 55 al 60 por ciento del total de la energía de la dieta.

**Cereales de grano entero.** Al cereal de granos intactos que, al someterse a un proceso de molienda, rompimiento, hojuelado, entre otros, conserva sus principales componentes anatómicos y están presentes en una proporción relativamente igual a la existente en el grano intacto original, logrando esto de manera natural o a través de medios tecnológicos

**Cereal integral.** Es un cereal que se conforman por tres partes importantes que son: el germen, endospermo y salvado, por lo cual, son más ricos en fibra y contienen más vitaminas y minerales en comparación a los granos refinados.

**Coadyuvante.** Contribuir o ayudar a la consecución de una cosa.

**Cocimiento a vapor.** Técnica de cocción que consiste en someter el alimento a un medio de vapor, sin que el agua entre en contacto con él.

**Crecimiento.** Se define como el aumento en el número de células de un organismo, lo que conlleva el aumento de tamaño.

**Desarrollo.** Es un proceso en el cual existen cambios físicos, intelectuales, sociales y emocionales, por los que tiene que pasar una persona.

**Desinfección de alimentos.** Es un proceso físico o químico que mata o inactiva agentes patógenos como bacterias, virus y protozoos, impidiendo así su crecimiento y desarrollo en los alimentos, para que no ocasione un daño a la salud.

**Dieta.** Al conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día, y constituye la unidad de la alimentación.

**Dieta correcta.** A la que cumple con las siguientes características: completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada.

**Epidemiología.** Es el estudio de la distribución y los determinantes de estados o eventos, en particular de enfermedades, relacionados con la salud y la aplicación de estos estudios a su control.

**Estilo de vida saludable.** Es un conjunto de comportamientos o actitudes que realizan las personas cotidianamente, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada.

**Grasas de origen vegetal.** Es un tipo de grasa que como su propio nombre lo indica son de origen vegetal como, por ejemplo: aceite de palma o de oliva. Que en su composición abundan los ácidos grasos insaturados.

**Grasas saturadas.** Formadas mayoritariamente por ácidos grasos saturados. Son generalmente sólidas a temperatura ambiente. La mayoría de las grasas saturadas provienen de productos de origen animal, como los lácteos y las carnes.

**Grupo etario.** Es una categorización que se aplica a los grupos de personas, y se basan en la edad como carácter distintivo.

**Hábitos alimentarios.** Al conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Los hábitos alimentarios se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada.

**Hábitos alimentarios no saludables.** Es el conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos que no son adecuados y son un riesgo a su salud.

**Hábitos alimentarios saludables.** Al conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos en función de mantener una buena salud.

**Hervido.** Es una técnica de cocción que consiste en sumergir los alimentos en líquidos, principalmente agua inocua para ser cocinados.

**Lavado de alimentos.** Es una técnica de limpieza busca eliminar la suciedad de los alimentos mediante una serie de reacciones fisicoquímicas y acciones mecánicas.

**Leguminosa.** Son semillas secas de plantas que se distinguen de las semillas oleaginosas por su bajo contenido de grasa, alto contenido en fibra, cuando es combinado con algún cereal, puede proporcionar proteína de alta calidad como son el frijol, lenteja, haba, garbanzo, etc.

**Lípidos.** Los lípidos o grasas son moléculas orgánicas solubles en solventes diferentes al agua. Son la reserva energética más importante del organismo. Se recomienda que aporten del 25 al 30 por ciento del total de la energía de la dieta diaria.

**Macronutrientes.** Nutrientes que se encuentran en la dieta y proporcionan energía: carbohidratos, lípidos y proteínas.

**Marginación.** Forma de medir las diferencias poblacionales, determinada por su situación social, económica, política, profesional o estatus social.

**Menús cílicos.** Es un tipo de menú que están planificados por días de la semana, por comidas o en períodos pre establecidos. Algunas de sus ventajas son: que puede haber una mayor variedad en las preparaciones, existe la posibilidad de controlar los costos, se puede adaptar a la temporada y permite planificar con anticipación y a largo plazo.

**Merma.** Es una pérdida o reducción de un cierto número de mercancía o alimentos.

**Micronutrientes.** Son sustancias que no aportan energía, pero son esenciales para el buen funcionamiento del organismo. En este grupo encontramos a las vitaminas y minerales.

**Microorganismos patógenos.** Microorganismos capaces de causar alguna enfermedad al ser humano.

**Minerales.** Son elementos químicos inorgánicos que, aunque se necesitan en poca cantidad, son indispensables para el mantenimiento de la vida, el crecimiento y la reproducción.

**Normativas.** Son las formas institucionales a través de las cuales el comportamiento es configurado socialmente.

**Nutrientos.** A cualquier sustancia incluyendo a las proteínas, aminoácidos, grasas o lípidos, carbohidratos, agua, vitaminas y minerales consumida normalmente como componente de un alimento o bebida no alcohólica que proporciona energía; o es necesaria para el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento de la vida; o cuya carencia haga que produzcan cambios químicos o fisiológicos característicos.

**Plato del Bien Comer.** Herramienta gráfica que representa y resume los criterios generales que unifican y dan congruencia a la Orientación Alimentaria dirigida a brindar a la población opciones prácticas, con respaldo científico, para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades.

**Proteínas.** A los polímeros formados por la unión de aminoácidos mediante enlaces peptídicos. Su principal función en la dieta es aportar aminoácidos. Se recomienda que aporten del 10 al 15 por ciento del total de la energía de la dieta diaria.

**Recetario regionalizado.** Es un compendio de menús en los que se describe el procedimiento para la elaboración de los platillos, adaptados a la gastronomía y cultura de una región específica.

**Sofreír.** Es una técnica de cocción que consiste en freír un alimento, utilizando poca cantidad de aceite, a fuego lento solamente hasta que está ligeramente dorado.

**Técnicas de cocción.** Se conocen como técnicas culinarias con las que se modifican los alimentos crudos mediante la aplicación de calor para su consumo.

**Toxinas.** Son una sustancia venenosa producida por células vivas que pueden causar daño a la salud.

**Vitaminas.** Son nutrientes que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para su correcto funcionamiento, la mayoría no las produce el cuerpo y debemos consumirlas de los alimentos. Se dividen en dos tipos vitaminas liposolubles e hidrosolubles.

# Bibliografía

- Diario Oficial de la Federación (2019, 01 marzo). Acuerdo por el que se emiten las Reglas de Operación del Programa Escuelas de Tiempo Completo para el ejercicio fiscal 2019.
- Diario Oficial de la Federación. (2010, 1 de marzo). NORMA Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, *Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios*.
- Diario Oficial de la Federación. (2013, 22 enero). NOM-043-SSA2-2012, N. O. Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Secretaría de Salud.
- Diario Oficial de la Federación. (2014, 16 mayo). ACUERDO mediante el cual se establecen los lineamientos generales para el expendio y distribución de alimentos y bebidas preparados y procesados en las escuelas del Sistema Educativo Nacional. México. Secretaría de Educación Pública y Secretaría de Salud.
- Pérez, A. B., Palacios, B., Castro, A. L. & Flores, I. (2014). Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, Cuarta Edición. Ciudad de México: Fomento e Nutrición y Salud, A. C. .

# Créditos

Esteban Moctezuma Barragán  
**Secretario de Educación Pública**

Marcos Augusto Bucio Mújica  
**Subsecretario de Educación Básica**

Marlenne Johvana Mendoza González  
**Directora General de Desarrollo de la Gestión Educativa**

José Luis Márquez Hernández  
**Director Nacional del Programa Escuelas de Tiempo Completo**

Rosa María del Socorro Torres Vigueras  
**Directora de Seguimiento del Programa Escuelas de Tiempo Completo**

Daniel Galván Almazán  
**Elaboración**

Brenda Reneé Salinas Rivadeneyra  
Mayumi López Osornio  
**Colaboración**

Yoshi Carmina Vázquez Gutiérrez  
**Diseño Gráfico**