



DIRECCIÓN DE PRESTACIONES ECONÓMICAS Y SOCIALES

**Procedimiento de alimentación del servicio de guardería
de prestación indirecta**

AUTORIZACIÓN

Aprobó

Santiago De Maria Campos
Titular de la Dirección de Prestaciones Económicas y Sociales

Revisó

Claudia Anel Valencia Carmona
Titular de la Coordinación del Servicio de Guardería para el Desarrollo Integral Infantil

Elaboró

Eduardo Velasquillo Herrera
Titular de la División de Desarrollo Integral Infantil

Fecha de emisión: 27 de noviembre de 2018
DPES/CG/2018/ALI



ÍNDICE

		Página
1	Base normativa	4
2	Objetivo	5
3	Ámbito de aplicación	5
4	Definiciones	6
5	Políticas	12
	5.1 Generales	12
	5.2 Específicas	15
6	Actividades	19
7	Diagrama de flujo	43
8	Anexos	
	Anexo 1	
	Guía técnica de aspectos técnico-dietéticos por régimen de alimentación	63
	Clave: DPES/CG/2018/ALI/01	
	Anexo 2	
	Guía técnica para la operación del módulo Pla.C.A.	89
	Clave: DPES/CG/2018/ALI/02	
	Anexo 3	
	Guía técnica de características de los alimentos para su recepción y almacenamiento	121
	Clave: DPES/CG/2018/ALI/03	
	Anexo 4	
	Cuestionario de historia alimentaria	126
	Clave: DPES/CG/2018/ALI/04	
	Anexo 5	
	Cuestionario de seguimiento alimentario	134
	Clave: DPES/CG/2018/ALI/05	
	Anexo 6	
	Guía técnica de lactancia materna y preparación de fórmulas infantiles	148
	Clave: DPES/CG/2018/ALI/06	
	Anexo 7	
	Guía técnica para la preparación y distribución de alimentos	153
	Clave: DPES/CG/2018/ALI/07	
	Anexo 8	
	Aspectos relevantes del área de alimentación	267
	Clave: DPES/CG/2018/ALI/08	



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 y sus reformas.
- Artículo 171 de la Ley Federal del Trabajo, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 1° de abril de 1970 y sus reformas.
- Capítulo VII del Seguro de Guarderías y de las Prestaciones Sociales; Sección Primera del Ramo de Guarderías, Artículos del 201 al 207; Sección Tercera del Régimen Financiero, Artículos del 211 al 213 de la Ley del Seguro Social, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 21 de diciembre de 1995 y sus reformas.
- Título Primero, Capítulo Único, Artículos 4 y 5; Título Cuarto Capítulo Sexto, Artículo 81; Título Séptimo, Capítulo Segundo Sección Primera, Artículo 139, del Reglamento Interior del Instituto Mexicano del Seguro Social, publicado en el Diario Oficial de la Federación el 18 de septiembre de 2006.
- Reglamento para la Prestación de los Servicios de Guardería, publicado en el Diario Oficial de la Federación el 30 de junio de 1997 y sus reformas.
- Título séptimo, Capítulo II, Artículo 112, Fracción III; Título octavo, Capítulo III, Artículo 159, Fracción V; Título decimosegundo, Capítulo II, Artículo 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 y sus reformas.
- Artículos 1, 2, 3, 10, 11, 12, 20, 70 y 71 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 y sus reformas.
- 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 y sus reformas.
- Título Primero, Artículo 6, Fracciones I, II y IX; Título Segundo, Artículo 13, Fracciones VII y IX, Capítulo Noveno, Artículo 50, Fracciones III, IV, VII y VIII, Capítulo Décimo de la Ley General de Protección de los Derechos de las Niñas, Niños y Adolescentes, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 4 de diciembre de 2014.
- Artículo 41 de la Ley General de Educación, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 13 de julio de 1993 y sus reformas.



- Ley General para la Inclusión de las Personas con Discapacidad, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 30 de mayo de 2011.
- Norma para la operación del servicio de guardería, clave 3000-001-018, vigente.
- Norma que establece las disposiciones para la coordinación entre las guarderías y las unidades médicas del IMSS, clave 3000-001-008, vigente.
- Norma Oficial Mexicana NOM-032-SSA3-2010 Asistencia social. Prestación de servicios de asistencia social para niños, niñas y adolescentes en situación de riesgo y vulnerabilidad, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 25 de febrero del 2011
- Acuerdo del H. Consejo Técnico del IMSS número 498/2004, del 20 de octubre del 2004, mediante el cual se autoriza operar el modelo de Guardería Integradora.
- Acuerdo ACDO.SA2.HCT.250913/296.P.DPES y su Anexo Único, relativo a las Reglas de carácter general para la operación del esquema de guardería integradora, publicado en el Diario Oficial de la Federación el 19 de marzo de 2014.
- Programa Nacional para el Desarrollo y la Inclusión de las Personas con Discapacidad 2014-2018, publicado en el Diario Oficial de la Federación el 30 de abril de 2014.
- Programa Nacional para la Igualdad y No Discriminación, publicado en el Diario Oficial de la Federación el 30 de abril de 2014.
- Cuadro Básico de Alimentos y de Medicamentos, del “Procedimiento para la inclusión, modificación y exclusión de insumos para la salud del Cuadro Básico Institucional”, clave 2450-003-001 y fecha de registro 31 de octubre 2012.

2. Objetivo

Establecer las políticas y actividades de la alimentación en el servicio de guardería del IMSS en las unidades de prestación indirecta, para una dieta sana, variada y suficiente que cubra los requerimientos específicos, de acuerdo con la edad, a fin de favorecer el crecimiento y desarrollo sano de los niños y prevenir enfermedades crónico-degenerativas.

3. Ámbito de aplicación

El presente procedimiento es de observancia obligatoria para el personal que labora en el Departamento de Guarderías y en las unidades de prestación indirecta.



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 del niño, 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 área para apoyo terapéutico:** Espacio físico de las unidades del esquema Integradora en donde se atiende a niños que presentan discapacidad que requiere apoyo terapéutico parcial.
- 4.7 aspectos técnico-dietéticos:** Información técnica utilizada para la elaboración de los menús, datos específicos de los diferentes regímenes y requerimientos determinados para las acciones a realizar.
- 4.8 ayudas técnicas:** Dispositivos tecnológicos, apoyos materiales y asistencia animal que permiten habilitar, rehabilitar o compensar una o más de las limitaciones para la interacción social de una persona con discapacidad.
- 4.9 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.
- 4.10 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”.
- 4.11 ciclo de planeación:** Lapso de ocho semanas que transcurre entre la repetición de los menús. Se integra por cuatro períodos de planeación.



4.12 colación: Se proporciona a los niños entre los tiempos de desayuno, comida y merienda, en presentación líquida. Forma parte del régimen de alimentación.

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

4.14 coordinación o CSGDII: Coordinación del Servicio de Guardería para el Desarrollo Integral Infantil.

4.15 coordinadora del área para apoyo terapéutico: Profesional que coordina, asesora y supervisa las actividades para el cuidado y sostenimiento afectivo y acciones pedagógicas, así como las actividades para apoyo terapéutico que realiza el personal del área de apoyo terapéutico en el esquema Integradora y orienta a los trabajadores usuarios sobre el desarrollo de los niños con apego a la normatividad del IMSS.

4.16 cuadro básico de alimentos: Instrumento institucional que permite seleccionar insumos para la elaboración de los diferentes tipos de dietas, acorde a los criterios actuales de cantidad (energía) y calidad (contenido nutrimental) con la finalidad de conservar y corregir el estado fisiológico y nutricional, en apego a la regulación nacional e internacional.

4.17 cuadro básico de medicamentos: Instrumento institucional que agrupa los fármacos que se pueden prescribir en el IMSS, de acuerdo con la indicación autorizada por el Consejo de Salubridad General.

4.18 desechos: Parte no comestible de los alimentos, como cáscaras, huesos o partes maltratadas que no se utilizan ni consumen.

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

4.20 discapacidad: Es la consecuencia de la presencia de una deficiencia o limitación en una persona, que al interactuar con las barreras que le impone el entorno social, pueda impedir su inclusión plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con los demás.

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

4.22 fórmula infantil 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.



4.23 fórmula infantil de inicio: 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 los lactantes de 43 días a 5 meses 29 días de edad.

4.24 fórmula infantil especial: Aquélla distinta a las fórmulas infantiles de inicio y continuación o leche entera. Está prescrita por el médico para 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.

4.25 frasco: Recipiente con tapa y rosca para leche materna o muestras de alimentos, resistente a la esterilización. Puede ser de vidrio o plástico de policarbonato con la especificación “Libre de BPA” o “BPA free”.

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

4.27 grupo: Espacio donde se conjuntan los niños de 0 a 1 año de edad, de 1 a 2, de 2 a 3 y de 3 a 4 años, que corresponden a las letras A, B, C y D, respectivamente, en el esquema en el Campo. En el esquema Integradora, es el espacio donde se conjuntan los niños con base en su nivel de desarrollo y se organizan en I, II, III y IV.

4.28 guardería: Unidad de servicio no médica que funge como centro de atención, cuidado y desarrollo integral para los hijos de los trabajadores, en términos de lo dispuesto en los artículos 201 al 207 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.

4.29 hidratación: Tiempo de la alimentación de los niños en el que se les proporciona agua natural purificada.

4.30 historia alimentaria: Registro con los antecedentes sobre la alimentación y aspectos dietéticos de los niños que ingresan a la guardería, que sirve para dar orientación nutricional al trabajador usuario sobre la correcta alimentación, manejo higiénico y plan familiar.

4.31 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.

4.32 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.



4.33 IMSS o Instituto: Instituto Mexicano del Seguro Social.

4.34 integradora: Esquema del servicio de guardería prestado por el IMSS a los trabajadores, a través de proveedores mediante contratos regidos por la Ley de Adquisiciones, Arrendamientos y Servicios del Sector Público, en el que además de contar con un área que opera conforme al esquema Vecinal Comunitario Único, tiene un área en la que proporciona apoyo terapéutico con personal e instalaciones especializadas para niños con discapacidad. Las unidades están identificadas con la letra “Y” y número arábigo.

4.35 intercambio de menús: Reemplazo de un tiempo de alimentación establecido en la minuta con el correspondiente de otra minuta para dar variedad a la alimentación de los niños de los regímenes Transicional y Normal.

4.36 lactancia artificial: La alimentación se realiza con fórmula infantil de inicio o de seguimiento cuando no sea posible la práctica de lactancia materna. Se ministra en biberón.

4.37 lactancia materna exclusiva: Leche materna como único alimento durante los primeros seis meses de vida de los niños. Puede proporcionarse de manera directa o indirecta.

4.38 leche entera: Leche entera líquida ultrapasteurizada, producto obtenido de la ordeña de vacas sanas; sometido al proceso de ultrapasteurización, en envases herméticos y en condiciones asépticas.

4.39 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.

4.40 menú muestra: Presentación por escrito y en charola de la alimentación que reciben 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 los trabajadores usuarios conozcan los alimentos que consumen los niños.

4.41 minuta desarrollada por régimen, día y tiempo de alimentación: Desglose de los ingredientes de cada platillo del menú por régimen, tiempo de alimentación y número de raciones.

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

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



4.44 mosaico de menús modificado: Lista de platillos por menú que refleja intercambio en los tiempos de alimentación de los regímenes Transicional y/o Normal.

4.45 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.

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

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

4.48 persona autorizada: Persona mayor de 18 años designada por el trabajador usuario para entregar y recoger al niño inscrito, en su ausencia.

4.49 personal: Trabajadores que integran la plantilla y laboran en la unidad, sin considerar a la Directora.

4.50 personal del área de pedagogía: Personal que ejecuta o verifica la atención, el cuidado y las acciones pedagógicas al niño en la unidad, conformado por la Educadora, la Coordinadora del área educativa y la Asistente educativa, y en Guardería Integradora la Coordinadora del área para apoyo terapéutico.

4.51 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.

4.52 platillo: Combinación de alimentos que da como resultado nuevos sabores o texturas, como sopas, guisados, ensaladas.

4.53 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.

4.54 régimen: Dieta que se proporciona a los niños de acuerdo con los diferentes grupos de edad.

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



4.56 responsable de fomento de la salud: Es el personal que se encarga de vigilar el estado de salud de los niños durante la recepción y estancia en la guardería 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.

4.57 responsable del área de alimentación: Es el profesional Asesor de nutrición 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 niños asesorando al trabajador usuario y al personal en aspectos técnico-dietéticos. Programa, organiza, dirige y controla las actividades del personal a su cargo para la correcta ejecución de sus actividades. Realiza labores administrativas inherentes a las actividades descritas. Funge como responsable del área de alimentación.

4.58 sala de atención: Espacio donde un grupo de niños se concentra, con base en su edad y desarrollo, para recibir el servicio de guardería en las unidades de prestación directa y en los esquemas Vecinal Comunitario Único y en Empresa, así como otros de prestación indirecta que determine el Instituto.

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

4.60 servicio de guardería: Se refiere a lo dispuesto en los artículos 201 al 207 y 211 al 213 de la Ley del Seguro Social.

4.61 SIAG: Sistema de Información y Administración de Guarderías.

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

4.63 sistema PEPS: Serie de operaciones que consiste en garantizar la rotación física de los productos de acuerdo con su fecha de recepción. Incluye etiquetar los alimentos con la fecha de ingreso al almacén y ordenarlos por fecha de llegada, de tal manera que lo que se consuma sea lo que entró primero al almacén (primeras entradas-primeras salidas).

4.64 sobrante: Alimentos o preparaciones que no fueron servidas o preparadas y que pueden utilizarse en otras preparaciones, o se regresan al almacén.

4.65 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).



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

4.67 trabajador usuario: El trabajador con derecho a la prestación del servicio de guardería y que hace uso del mismo, en los términos de la Ley del Seguro Social, cuyo hijo está inscrito en una guardería.

4.68 unidad o centro de atención: Guardería.

4.69 valoración médica: Documento que emite la unidad para que sea requisitado por el profesional de la salud cuando un niño inscrito requiera atención médica con el objeto de que se especifiquen sus condiciones de salud, así como las indicaciones que se deberán atender en el centro de atención.

5. Políticas

5.1 Generales

5.1.1 La entrada en vigor del presente procedimiento actualiza y deja sin efecto al “Procedimiento para la operación del servicio de alimentación en guarderías de prestación indirecta”, clave DPES/CG/003/030, emitido el 02 de mayo de 2016, y al “Apéndice del Procedimiento para la operación del servicio de alimentación en el modelo de guarderías 2016”, registrado el 29 de junio de 2016.

5.1.2 El lenguaje empleado en el presente documento no genera ninguna distinción ni marca diferencias entre hombres y mujeres, por lo que las referencias o alusiones en la redacción hechas a un género representan a ambos sexos.

5.1.3 Corresponde a la CSGDII interpretar para efectos administrativos el presente procedimiento y resolver los casos no previstos.

5.1.4 La alimentación del servicio de guardería IMSS deberá atender las disposiciones que establecen las Normas Oficiales Mexicanas:

- NOM-031-SSA2-1999, Para la atención a la salud del niño.
- NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.
- NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios.
- NOM-127-SSA1-1994, Salud ambiental. Agua para uso y consumo humano. Límites permisibles de calidad y tratamientos a que debe someterse el agua para su potabilización.



5.1.5 La planeación de alimentos se realizará de acuerdo con lo descrito en la “Guía técnica de aspectos técnico-dietéticos por régimen de alimentación” clave DPES/CG/2018/ALI/01 (Anexo 1) y en la “Guía técnica para la operación flexibilizada del módulo Pla.C.A.”, clave DPES/CG/2018/ALI/02 (Anexo 2), integrada por los siguientes formatos: “Concentrado de raciones servidas Pla.C.A.”, clave 3220-009-247, “Censo de regímenes dietéticos Pla.C.A.”, clave 3220-009-248, “Minuta desarrollada por régimen, día y servicio Pla.C.A.”, clave 3220-009-249, “Orden de compra Pla.C.A.”, clave 3220-009-194, “Cálculo para la preparación de fórmulas lácteas”, clave 3220-009-250, “Stock de alimentos”, clave 3220-009-195, “Vale al almacén”, clave 3220-009-198, e “Inventario mensual de víveres”, clave 3220-009-204.

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

5.1.7 La operación del módulo SIAG considera como días no laborables aquéllos previstos en la Ley Federal de Trabajo. Las Delegaciones deberán solicitar a la CSGDII, con dos meses de anticipación, agregar días no laborables oficiales para alguna unidad o toda la localidad. Para ello, deberán entregar la justificación con el debido soporte documental oficial.

5.1.8 El cálculo de la cantidad de raciones a planear en módulo Pla.C.A. del periodo deberá realizarse con base en el “Reporte de asistencia para la ministración de alimentos” clave DPES/CG/2018/PDG/09 del día anterior más 10% adicional o de acuerdo con la operación de la unidad.

NOTA: El “Reporte de asistencia para la ministración de alimentos”, clave DPES/CG/2018/PDG/09, del día está en el “Procedimiento de pedagogía para el servicio de guardería de prestación indirecta”.

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

5.1.10 La alimentación complementaria iniciará a partir del sexto mes de edad. Abarca los Regímenes Complementarios I, II y III y Transicionales I y II. Utilizará alimentos naturales, frescos y de consumo habitual en la región, conforme a lo establecido en la “Guía técnica de aspectos técnico-dietéticos por régimen de alimentación”, clave DPES/CG/2018/ALI/01 (Anexo 1).

5.1.11 Para modificar la alimentación de los niños registrados en la “Relación de niños con alteración de peso o modificación alimentaria”, clave DPES/CG/2018/FS/08, se deberán sustituir los ingredientes conforme a la lista de alimentos equivalentes.

NOTA: La “Relación de niños con alteración de peso o modificación alimentaria”, clave DPES/CG/2018/FS/08, se localiza en el “Procedimiento de Fomento de la Salud del servicio de guardería de prestación indirecta”.



5.1.12 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 Cuadro Básico de Alimentos o de Medicamentos y que la omisión del alimento o fórmula infantil no comprometa el aporte nutrimental de la dieta del niño.

5.1.13 La recepción y almacenamiento de víveres se realizará conforme a la “Guía técnica de características de los alimentos para su recepción y almacenamiento”, clave DPES/CG/2018/ALI/03 (Anexo 3), y según lo establecido en la NOM-251-SSA1-2009.

5.1.14 La limpieza rutinaria y exhaustiva de las instalaciones que conforman el área de alimentación, así como el equipo, loza, utensilios y enseres relacionados, se realizará conforme a lo que establece la NOM 251-SSA1-2009.

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

5.1.16 El personal y la Directora de la unidad deberán lavarse las manos, conforme a la técnica recomendada por la Organización Mundial de la Salud (*ver Procedimiento de Fomento de la Salud del servicio de guardería de prestación indirecta*), 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.

5.1.17 Para la preparación, distribución de alimentos e hidratación de los niños se empleará agua purificada. Ésta se proporcionará a libre demanda de los niños en cada sala de atención o grupo.

5.1.18 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.

5.1.19 Se aplicará al niño de nuevo ingreso el “Cuestionario de historia alimentaria”, clave DPES/CG/2018/ALI/04 (Anexo 4) y, para los niños que presenten alteración de peso, se utilizará el “Cuestionario de seguimiento alimentario”, clave DPES/CG/2018/ALI/05 (Anexo 5), informando en ambos casos al trabajador usuario el plan de alimentación a seguir con base en las indicaciones médicas.

5.1.20 Se promoverá y facilitará la lactancia materna directa o indirecta exclusiva para niños de hasta 6 meses de edad y de forma complementaria a la alimentación hasta los 24 meses de edad, conforme a lo establecido en la “Guía técnica de lactancia materna y preparación de fórmulas infantiles”, clave DPES/CG/2018/ALI/08 (Anexo 8).

5.1.21 Se debe informar al trabajador usuario que, de no practicarse la lactancia materna o cuando la cantidad de leche materna no sea suficiente para cubrir la alimentación del niño, el personal ofrecerá lactancia artificial al niño de acuerdo con su edad.



5.1.22 El laboratorio de leche será un área destinada, equipada y de uso exclusivo para la preparación de fórmulas lácteas 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 siempre en condiciones de limpieza y desinfección.

5.1.23 Las fórmulas infantiles se prepararán con base en lo que aparece en el formato “Cálculo para la preparación de fórmulas lácteas”, clave 3220-009-250 (Anexo 2); en lo que establece la “Guía técnica de lactancia materna y preparación de fórmulas infantiles”, clave DPES/CG/2018/ALI/06 (Anexo 6) y, para el caso de fórmulas infantiles especiales, en lo que el médico asienta en la valoración médica o receta médica respectiva.

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

5.1.25 Adicionalmente se separarán y conservarán las muestras de cada uno de los alimentos del día por platillo y tiempo de alimentación.

5.1.26 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 La Directora

5.2.1.1 Difundirá el contenido del presente ordenamiento y vigilará su observancia y cumplimiento.

5.2.1.2 Supervisará que el agua para la preparación y distribución de alimentos, fórmulas infantiles e hidrataciones sea purificada.

5.2.1.3 Verificará que únicamente se reciban del trabajador usuario fórmulas infantiles especiales indicadas por el médico y avaladas con valoración médica o receta médica, para niños que la ameritan por alguna condición de salud comprobada científicamente. Vigilará que no se reciban o ministren alimentos ajenos al área de alimentación.

5.2.1.4 La Directora de la unidad y la persona Responsable del área de alimentación realizarán pláticas informativas bimestrales dirigidas a los trabajadores usuarios, las personas autorizadas y al personal de la unidad. Las pláticas deberán quedar registradas y documentadas debidamente para enviar al Departamento de Guarderías.



5.2.1.5 Colocará en un lugar visible en el vestíbulo y en el área de alimentación los horarios de los tiempos de alimentación de la unidad y vigilará que se respeten.

5.2.1.6 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, conforme a lo que establece la NOM-251-SSA1-2009.

5.2.2 Responsable del área de alimentación

5.2.2.1 Verificará y asesorará en todas las actividades relacionadas con el área de alimentación en sus diferentes etapas, como planeación, recepción, almacenamiento, preparación, distribución de alimentos, fórmulas infantiles, fórmulas infantiles especiales e hidrataciones, limpieza diaria y exhaustiva.

5.2.2.2 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.

5.2.2.3 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.

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

5.2.2.5 Verificará con un día de anticipación que la cantidad de alimento sea suficiente para preparar las raciones registradas en el “Reporte de asistencia para la ministración de alimentos”, clave DPES/CG/2018/PDG/09, del día anterior, más 10% o de acuerdo con la operación de la unidad.

5.2.2.6 Constatará que la modificación a la alimentación del niño, requerida por el trabajador usuario, sea avalada con una valoración médica o receta médica y que la adecuación prescrita se pueda realizar con los alimentos utilizados en la unidad y que se encuentren en el Cuadro Básico de Alimentos Institucional.

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

5.2.2.8 Verificará que la trabajadora usuaria que haya solicitado realizar la práctica de lactancia materna directa para los niños menores de 24 meses de edad lo haga en la sala de usos múltiples de lactantes o en la sala del grupo I, según corresponda, en el horario establecido para la alimentación por rango de edad, y en un silla con descansa brazos. Ésta



debe estar señalizada con la leyenda “Lactancia materna”. La trabajadora usuaria deberá recibir orientación higiénico-nutricional de la persona Responsable de fomento de la salud.

5.2.2.9 Realizará el registro en una lista el nombre del niño y de la madre que acude a practicar la lactancia materna directa o indirecta y entregará una copia a los Responsables de fomento de la salud, del área pedagogía y del área de apoyo terapéutico cuando haya modificaciones.

5.2.2.10 Comprobará que la lactancia materna indirecta se lleve a cabo de acuerdo con las disposiciones que se establecen en la “Guía técnica de lactancia materna y preparación de fórmulas infantiles”, clave DPES/CG/2018/ALI/06 (Anexo 6).

5.2.2.11 Proporcionará lactancia artificial a los niños en los casos en que la trabajadora usuaria no asista a lactar a su hijo o cuando la leche materna entregada no sea suficiente para cubrir la alimentación.

5.2.2.12 Asesorará permanentemente a los trabajadores usuarios y al personal en aspectos técnico-dietéticos y en los relacionados con lactancia materna, de manera conjunta con la persona Responsable de fomento de la salud.

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

5.2.2.14 Mantendrá una coordinación permanente con los Responsables de fomento de la salud y del área de pedagogía para el cumplimiento del objetivo de la alimentación del servicio de guardería.

5.2.2.15 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 en el área de alimentación, en un espacio exclusivo identificado, ordenado y limpio.

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

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

5.2.2.18 Para dar variedad a la dieta de los niños se permitirá el intercambio entre tiempos de alimentación equivalentes de los menús respectivos a los regímenes Transicional I y II, Normal I y II.



5.2.2.19 En caso de aislamiento indicado por el Responsable de la vigilancia epidemiológica de la unidad médica de apoyo, la distribución de alimentos se realizará en loza desechable.

5.2.2.20 Se asegurará que la distribución de alimentos se lleve a cabo en los horarios establecidos.

5.2.3 Jefe de cocina

5.2.3.1 En ausencia del Asesor de nutrición realizará las actividades relacionadas con la adquisición, preparación, higienización, distribución y almacenamiento de los alimentos.

5.2.4 Auxiliar de cocina

5.2.4.1 Realizará las actividades relacionadas con la recepción, almacenamiento, preparación y distribución de alimentos, hidrataciones y fórmulas infantiles, así como las de limpieza de las áreas que le sean asignadas.

5.2.4.2 Realizará las actividades relacionadas en la recepción, distribución, higiene, desinfección y entrega diaria de las ayudas técnicas que se requieran para la ministración de alimentos.

5.2.4.3 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.

5.2.4.4 Realizará limpieza rutinaria y exhaustiva del área de alimentación y separará, cuantas veces sea necesario, los desechos orgánicos e inorgánicos en botes con tapa, identificados, equipados con bolsas de plástico y los trasladará al depósito de basura.



6. Actividades del Procedimiento de alimentación del servicio de guardería en prestación indirecta

<i>Responsable</i>	<i>Actividad</i>
	GENERALIDADES
Directora de la unidad	<p>1. Coordina y verifica que se cumpla con las actividades de las siguientes Etapas:</p> <ul style="list-style-type: none"> I. Planear víveres. II. Solicitar víveres. III. Recibir víveres. IV. Almacenar víveres. V. Ajuste de raciones a preparar. VI. Preparación de platillos y fórmulas infantiles. VII. Distribución de platillos y fórmulas infantiles. VIII. Realizar limpieza diaria y exhaustiva. IX. Aplicar Historia y Seguimiento alimentario. X. Aspectos administrativos
	Etapa I Planear víveres
Asesor de nutrición	<p>2. 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, conforme a lo señalado en la “Guía técnica de aspectos técnico-dietéticos por régimen de alimentación”, clave DPES/CG/2018/ALI/01 (Anexo 1), y la “Guía técnica para la operación flexibilizada del módulo Pla.C.A.”, clave DPES/CG/2018/ALI/02 (Anexo 2).</p> <p>NOTA: La calendarización para la planeación de alimentos se envía anualmente por la CSGDII.</p>
	<p>3. Corroborar que el número de raciones consideradas en la planeación del módulo Pla.C.A. del SIAG cubran las del “Reporte de asistencia para la ministración de alimentos”, clave DPES/CG/2018/PDG/09, del día anterior, más 10% o de acuerdo con la operación de la unidad y revisa si requieren ajustes.</p>



<i>Responsable</i>	<i>Actividad</i>
	Sí requieren ajustes
Asesor de nutrición	<p>4. Modifica en el módulo Pla.C.A. del SIAG las raciones a planear en el "Censo de regímenes dietéticos Pla.C.A.", clave 3220-006-248 (Anexo 2), de acuerdo con la "Guía técnica para la operación flexibilizada del módulo Pla.C.A.", clave DPES/CG/2018/ALI/02 (Anexo 2).</p> <p>Continúa en la actividad 5</p>
	No requieren ajustes
	<p>5. Genera en el módulo Pla.C.A. del SIAG los formatos "Concentrado de raciones servidas Pla.C.A. SIAG", clave 3220-009-247, y "Censo de regímenes dietéticos Pla.C.A. SIAG", clave 3220-009-248 (Anexo 2), correspondientes al periodo.</p>
	<p>6. Realiza en el módulo Pla.C.A. del SIAG el intercambio de tiempos de alimentación, la asignación de fruta y, de ser el caso, la sustitución de ingredientes, conforme a lo establecido en la "Guía técnica para la operación flexibilizada del módulo Alimentación", clave DPES/CG/2018/ALI/02 (Anexo 2).</p>
	<p>7. Genera en el módulo Pla.C.A del SIAG las "Minuta desarrollada por régimen, día y servicio", clave 3220-009-249 (Anexo 2), y las "Orden de compra Pla.C.A.", clave 3220-009-194 (Anexo 2), correspondientes al periodo.</p>
	Etapas II Solicitar víveres
Asesor de nutrición	<p>8. Determina el tipo de solicitud:</p> <p>Modalidad A. Víveres.</p> <p>Continúa en la actividad 9.</p>



Responsable	Actividad
	Modalidad B. Fórmulas infantiles. Continúa en la actividad 18.
Asesor de nutrición	Modalidad A Viveres
	9. Imprime la o las “Minuta desarrollada por régimen, día y servicio”, clave 3220-009-249 (Anexo 2), incluidas en la próxima “Orden de compra Pla.C.A.”, clave 3220-009-194 (Anexo 2), a surtir. Esta última se imprime por duplicado.
	10. Verifica que el número de raciones solicitadas en la o las “Minuta desarrollada por régimen, día y servicio”, clave 3220-009-249 (Anexo 2), cubran las del “Reporte de asistencia para la ministración de alimentos”, clave DPES/CG/2018/PDG/09, del día anterior, más 10% o de acuerdo con la operación de la unidad.
	11. Considera en la “Orden de compra Pla.C.A.”, clave 3220-009-194 (Anexo 2), en original y copia, las siguientes situaciones: <ul style="list-style-type: none">• Cambios de régimen.• Variaciones en la asistencia.• Requiera la reposición de algún alimento faltante o que no cumplió con la calidad solicitada, en el momento de su recepción.• Se requiera reponer alimentos enlistados en el “Stock de alimentos”, clave 3220-009-195 (Anexo 2).• El área de pedagogía lo solicite para la realización de actividades y festejos, conforme a la “Guía técnica para la operación del módulo Pla.C.A.”, clave DPES/CG/2018/ALI/02 (Anexo 2).• Se soliciten las frutas para los lactantes de seis meses tercera y cuarta semana, de acuerdo con lo establecido en la “Guía técnica de aspectos técnico-dietéticos por régimen de alimentación”, clave DPES/CG/2018/ALI/01 (Anexo 1).



Responsable	Actividad
Asesor de nutrición	12. Entrega a la Directora de la unidad la “Orden de compra Pla.C.A.”, clave 3220-009-194 (Anexo 2), en original y copia, para conocimiento y autorización, previo a la entrega a proveedores.
Directora de la unidad	13. Recibe, revisa y autoriza la “Orden de compra Pla.C.A.”, clave 3220-009-194 (Anexo 2), y la turna al Asesor de nutrición.
Asesor de nutrición	14. Recibe de la directora la “Orden de compra Pla.C.A.”, clave 3220-009-194 (Anexo 2), autorizada, en original y copia, para la recepción de alimentos. Continúa en la actividad 17.
	Modalidad B Fórmulas infantiles
	15. Solicita a la Directora de la unidad el requerimiento de fórmulas infantiles, con base en el “Concentrado de raciones servidas Pla.C.A.”, clave 3220-009-247 (Anexo 2).
	16. Realiza las gestiones necesarias para el abastecimiento y da seguimiento hasta la recepción del insumo solicitado.
	Etapas III Recibir víveres
	17. Verifica los insumos por recibir: Modalidad A. Víveres. Continúa en la actividad 18. Modalidad B. Fórmulas infantiles. Continúa en la actividad 26.
Asesor de nutrición o Jefe de cocina	18. Coteja la cantidad de los víveres solicitados con la “Orden de compra Pla.C.A.”, clave 3220-009-194 (Anexo 2).



Responsable	Actividad
Asesor de nutrición o Jefe de cocina	19. Verifica la calidad con lo establecido en la “Guía técnica de características de los alimentos para su recepción y almacenamiento”, clave DPES/CG/2018/ALI/03 (Anexo 3).
	No cumple con el pedido
	20. 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 (Anexo 2)
	21. Solicita su reposición, y verifica el cumplimiento del pedido.
	Sí cumple con la reposición
	Continuar en la actividad 23
	No cumple con la reposición
	22. 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 (Anexo 2), en original y copia. Continúa con la actividad 23.
	Sí cumple con el pedido
	23. Recibe los víveres y registra la cantidad aceptada de cada alimento en la “Orden de compra Pla.C.A.”, clave 3220-009-194 (Anexo 2), en original y copia.
	24. Registra en el rubro de problemática con proveedores del formato “Aspectos relevantes del área de alimentación”, clave DPES/CG/2018/ALI/08 (Anexo 8), las situaciones presentadas durante la recepción de alimentos. NOTA: Registra las situaciones presentadas a lo largo del día o al final de la jornada.



Responsable	Actividad
Asesor de nutrición o Jefe de cocina	<p>25. Aplica lo descrito en la “Guía técnica para la operación del módulo Pla.C.A.”, clave DPES/CG/2018/ALI/02 (Anexo 2), para el cierre de la “Orden de compra Pla.C.A”, clave 3220-009-194 (Anexo 2), recibida en el módulo Pla.C.A.</p> <p>Continúa en la actividad 29</p>
	<p style="text-align: center;">Modalidad B Fórmulas infantiles</p>
	<p>26. Recibe de la Directora de la unidad las fórmulas infantiles.</p>
	<p>27. Recibe del Responsable de fomento de la salud las fórmulas infantiles especiales para su preparación en el laboratorio de leche, y una copia de la valoración médica o de la receta médica y verifica:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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 del niño, la sala o grupo de atención, fecha de inicio y fin de la prescripción, así como la firma del Responsable de fomento de la salud.• Que la copia de la valoración médica o de la receta médica tenga el nombre completo del 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.• Se deberá avisar al Responsable de fomento de la salud como mínimo tres días antes del cumplimiento del período máximo de conservación del empaque y al término de la fórmula especial para su reposición. <p>NOTA: La referencia a la valoración médica o la receta médica está en el “Procedimiento de fomento de la salud del servicio de</p>



Responsable	Actividad
	guardería de prestación indirecta”.
Asesor de nutrición o Jefe de cocina	28. Recibe del trabajador usuario los frascos o biberones con la leche materna etiquetados con nombre completo del niño, la sala o grupo de atención, y la fecha y hora de extracción.
	Etapa III Almacenar víveres
	29. Identifica el tipo de insumo por almacenar: Modalidad A. Viveres. Continúa en la actividad 30. Modalidad B. Fórmulas infantiles. Continúa en la actividad 37.
	Modalidad A Viveres
	30. Identifica de los víveres recibidos los que se van a utilizar para la elaboración de platillos del día, preparación previa y aquellos a almacenar.
	31. Identifica de los víveres almacenados y de los del “Stock de alimentos”, clave 3220-009-195 (Anexo 2), los que se pueden reemplazar de acuerdo con su fecha de recepción para su rotación física conforme al sistema PEPS y solicita al Auxiliar de cocina el reemplazo.
Auxiliar de cocina	32. Reemplaza los alimentos almacenados y de los alimentos de reserva (<i>stock</i>).
	33. Realiza en el área de almacén de víveres la limpieza de los alimentos que lo requieran para su almacenamiento, con base en la “Guía técnica de características de los alimentos para su recepción y



Responsable	Actividad
	almacenamiento”, clave DPES/CG/2018/ALI/03 (Anexo 3).
Auxiliar de cocina	34. Rotula con la fecha de recepción y guarda todos los alimentos, de acuerdo con la “Guía técnica de características de los alimentos para su recepción y almacenamiento”, clave DPES/CG/2018/ALI/03 (Anexo 3), y a la “Guía técnica para la preparación y distribución de alimentos”, clave DPES/CG/2018/ALI/07 (Anexo 7).
Asesor de nutrición o Jefe de Cocina	35. Verifica que el almacenamiento de los alimentos se realice con base en la “Guía técnica de características de los alimentos para su recepción y almacenamiento”, clave DPES/CG/2018/ALI/03 (Anexo 3), y a la “Guía técnica para la preparación y distribución de alimentos”, clave DPES/CG/2018/ALI/07 (Anexo 7).
	36. Entrega al Manejador de alimentos, en el área de almacén de víveres, los requeridos para la elaboración del menú del día y las preparaciones previas. Continúa en la actividad 43
	Modalidad B Fórmulas infantiles
Asesor de nutrición o Jefe de Cocina	37. Entrega al Auxiliar de cocina las fórmulas infantiles para su etiquetado y almacenamiento.
	38. Entrega al Auxiliar de cocina las fórmulas infantiles especiales para su almacenamiento en el laboratorio de leche.
	39. Entrega al Auxiliar de cocina los frascos o biberones con leche materna para su conservación en el refrigerador.
Auxiliar de cocina	40. Recibe las fórmulas infantiles, las etiqueta con la fecha de recepción y ordena en el almacén por



Responsable	Actividad
	fecha de llegada.
	41. Recibe y almacena las fórmulas infantiles especiales en el laboratorio de leche.
	42. Recibe y guarda en el refrigerador del laboratorio de leche los frascos o biberones con leche materna.
	Etapas IV Ajuste de raciones a preparar
Asesor de nutrición o Jefe de Cocina	43. 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 (Anexo 2), con base en el “Reporte de asistencia para la ministración de alimentos”, clave DPES/CG/2018/PDG/09, del día, más el porcentaje extra de 10 % y, de ser el caso, la sustitución de alimentos para los niños con modificaciones alimentarias, registrados en la “Relación de niños con alteración de peso o modificación alimentaria”, clave DPES/CG/2018/FS/08.
	No cumple con la cantidad de raciones a servir
	44. Realiza las modificaciones a la “Minuta desarrollada por régimen, día y servicio Pla.C.A.”, clave 3220-009-249 (Anexo 2). De ser necesario, utiliza los víveres del “Stock de alimentos”, clave 3220-009-195 (Anexo 2). NOTA: Puede ser aumento o decremento del número de raciones.
	45. Requisita y genera en el módulo Pla.C.A. del SIAG el “Vale al almacén”, clave 3220-009-198 (Anexo 2), de los víveres utilizados del “Stock de alimentos”, clave 3220-009-195 (Anexo 2), de acuerdo con lo descrito en la “Guía técnica para la operación del módulo Pla.C.A.”, clave DPES/CG/2018/ALI/02 (Anexo 2).



Responsable	Actividad
Asesor de nutrición o Jefe de Cocina	<p>46. Requisita en el formato “Aspectos relevantes del área de alimentación”, clave DPES/CG/2018/ALI/08 (Anexo 8), las modificaciones realizadas en la minuta.</p> <p>NOTA: Registra las situaciones presentadas a lo largo del día o al final de la jornada.</p> <p>Continúa en la actividad 47</p>
	<p>Sí cumple con la cantidad de raciones a servir</p>
	<p>47. Realiza modificaciones en el Menú del día para los niños registrados en la “Relación de niños con alteración de peso o modificación alimentaria”, clave DPES/CG/2018/FS/08. Sustituye los alimentos necesarios y notifica para su preparación.</p>
	<p>48. Elabora y entrega las “Indicaciones” para la preparación previa de los alimentos, incluyendo a los niños registrados en la “Relación de niños con alteración de peso o modificación alimentaria”, clave DPES/CG/2018/FS/08.</p>
Jefe de cocina o Auxiliar de cocina	<p>49. Recibe por escrito las “Indicaciones” de las preparaciones previas y realiza las actividades, de acuerdo con lo establecido en la “Guía técnica para la preparación y distribución de alimentos”, clave DPES/CG/2018/ALI/07 (Anexo 7).</p>
Asesor de nutrición o Jefe de cocina	<p>50. Elabora en original y copia el “Menú” del día siguiente para todos los regímenes con las adecuaciones procedentes, con nombre, fecha y firma.</p>
	<p>51. Entrega diariamente el “Menú” del día siguiente al Auxiliar de cocina, en original y copia.</p>
Auxiliar de cocina	<p>52. Recibe y coloca diariamente, al término del horario de atención, el original del “Menú” en el vestíbulo para conocimiento de los trabajadores usuarios y la copia en el área de alimentación.</p>



Responsable	Actividad
	Etapa VI Preparación de platillos y fórmulas infantiles
Asesor de nutrición o Jefe de cocina	<p>53. Determina el tipo de preparación:</p> <p>Modalidad A. Platillos.</p> <p>Continúa en la actividad 54.</p> <p>Modalidad B. Fórmulas infantiles.</p> <p>Continúa en la actividad 57.</p>
	Modalidad A Platillos
	<p>54. Entrega los alimentos señalados en la “Minuta desarrollada por régimen, día y servicio Pla.C.A.”, clave 3220-009-249 (Anexo 2) y, de ser el caso, los enlistados en el “Vale al almacén”, clave 3220-009-198 (Anexo 2), para la elaboración del menú correspondiente.</p>
Jefe de Cocina o Auxiliar de cocina	<p>55. Efectúa las preparaciones del día considerando la “Minuta desarrollada por régimen, día y servicio Pla.C.A.”, clave 3220-009-249 (Anexo 2), la “Guía técnica para la preparación y distribución de alimentos”, clave DPES/CG/2018/ALI/07 (Anexo 7), y las preparaciones de los niños registrados en la “Relación de niños con alteración de peso o modificación alimentaria”, clave DPES/CG/2018/FS/08.</p>
Asesor de nutrición o Jefe de cocina	<p>56. Supervisa la preparación de los platillos del día.</p> <p>Continúa en la actividad 64</p>
	Modalidad B Fórmulas infantiles
Asesor de nutrición o Jefe de cocina	<p>57. Verifica al inicio de operaciones, en el módulo Pla.C.A. del SIAG, que el formato “Cálculo para la preparación de fórmulas lácteas”, clave 3220-009-250 (Anexo 2), considere las raciones del "Reporte de</p>



Responsable	Actividad
	asistencia para la ministración de alimentos”, clave DPES/CG/2018/PDG/09, del día anterior o de acuerdo con la operación de la guardería, atendiendo a lo señalado en la “Guía técnica de lactancia materna y preparación de fórmulas infantiles, clave DPES/CG/2018/ALI/06 (Anexo 6).
Asesor de nutrición o Jefe de cocina	58. Imprime y entrega el formato “Cálculo para la preparación de fórmulas lácteas”, clave 3220-009-250 (Anexo 2), junto con la cantidad de fórmula ya pesada.
Jefe de cocina o Auxiliar de cocina	59. Recibe, prepara y sirve al inicio del día fórmulas infantiles e hidrataciones, con base en el formato “Cálculo para la preparación de fórmulas lácteas”, clave 3220-009-250 (Anexo 2).
	60. Abre y etiqueta cada empaque de fórmula infantil especial con la fecha en que se rompe el sello.
	61. Verifica en la totalidad de los empaques de las fórmulas infantiles especiales el período máximo de caducidad tras haber sido abiertas, conforme a la “Guía técnica de lactancia materna y preparación de fórmulas infantiles”, clave DPES/CG/2018/ALI/06 (Anexo 6).
	62. 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 (Anexo 2), y a la “Guía técnica de lactancia materna y preparación de fórmulas infantiles”, clave DPES/CG/2018/ALI/06 (Anexo 6).
	63. Calienta a baño maría los frascos o biberones con leche materna, previo a su ministración.
	Etapas VII Distribución de platillos y fórmulas infantiles
Asesor de nutrición o Jefe de cocina	64. Verifica la distribución de: Modalidad A. Víveres.



Responsable	Actividad
	Continúa en la actividad 65. Modalidad B. Fórmulas infantiles. Continúa en la actividad 86.
	Modalidad A Viveres
Jefe de cocina o Auxiliar de cocina	65. Sirve agua purificada en jarras de plástico con tapa, para la hidratación a libre demanda de los niños.
	66. Distribuye jarras con agua purificada y conos en cada sala o grupo de atención para 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.
Asesor de nutrición o Jefe de cocina	67. Prueba que los platillos tengan temperatura templada, sabor característico, presentación adecuada al régimen, buen aspecto y se proporcionen en los horarios establecidos conforme a la “Guía técnica para la preparación y distribución de alimentos” clave DPES/CG/2018/ALI/07 (Anexo 7).
Auxiliar de cocina	68. Separa las muestras en recipientes estériles con tapa, colocando la mitad de una ración de cada platillo preparado, antes de distribuir los alimentos a los niños.
	69. Etiqueta las muestras de alimentos con fecha y tiempo de alimentación, las cuales deben refrigerarse por 24 horas. Éstas sustituyen las de los platillos correspondientes al mismo tiempo de alimentación del día anterior.
	70. 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 DPES/CG/2018/ALI/07 (Anexo 7), 5 minutos antes de distribuir los alimentos para su ministración.



Responsable	Actividad
Auxiliar de cocina	71. Tapa la charola muestra con plástico transparente, evitando que los alimentos estén muy calientes para que no genere vapor que impida que el trabajador usuario pueda ver la presentación.
	72. 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: <ul style="list-style-type: none">• Los platillos de la charola muestra correspondan con el menú escrito.• Durante la ministración de alimentos en el desayuno y la merienda esté expuesta durante un mínimo de 60 minutos.• Para el tiempo de comida, se exponga en un lapso mínimo de 60 minutos durante el horario de mayor afluencia de trabajadores usuarios, sin que se empalme con la charola de la merienda. <p>NOTA: Si la unidad no cuenta con espacio en el área de lactantes deben exponerse en el vestíbulo ambas charolas.</p>
Asesor de nutrición o Jefe de cocina	73. Recibe del personal de pedagogía el “Reporte de asistencia para la ministración de alimentos”, clave DPES/CG/2018/PDG/09.
Auxiliar de cocina	74. Sirve los alimentos por cada tiempo de alimentación con base en el “Reporte de asistencia para la ministración de alimentos”, clave DPES/CG/2018/PDG/09, del día anterior para desayuno y el del día corriente para comida y merienda.
	75. Sirve la colación matutina y/o vespertina con base en el "Reporte de asistencia para la ministración de alimentos", clave DPES/CG/2018/PDG/09, del día y a lo establecido en la “Guía técnica de aspectos técnico dietéticos por régimen de alimentación clave DPES/CG/2018/ALI/01 (Anexo 1), y distribuye en salas o grupos de atención.
Auxiliar de cocina	76. Sirve y distribuye en salas o grupos de atención



Responsable	Actividad
	<p>o de usos múltiples la colación reforzada, con base en el "Reporte de asistencia para la ministración de alimentos", clave DPES/CG/2018/PDG/09, del día y a lo establecido en la "Guía técnica de aspectos técnico dietéticos por régimen de alimentación", clave DPES/CG/2018/ALI/01 (Anexo 1), cuando así corresponda, de acuerdo con el horario de atención de la unidad.</p>
	<p>77. Sirve dentro del área las bebidas frías, calientes y sopas caldosas, así como los purés y los traslada a las salas de usos múltiples, de acuerdo con lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none">• Bebidas frías: Deben servirse en vaso entrenador o taza entrenadora, para los niños de 12 meses a 18 meses 29 días de edad y en vaso infantil para los niños de 19 meses de edad en adelante.• Bebidas calientes: Deben servirse en taza entrenadora o vaso entrenador, para los niños de 12 a 18 meses 29 días de edad y en taza para los niños de 19 meses de edad en adelante. En el caso específico de la sopa caldosa se debe servir en tazón.• Purés: Deben servirse directamente en la charola en la que serán ministrados a los niños.
Asesor de nutrición o Jefe de cocina	<p>78. Recibe de la Coordinadora del área de apoyo terapéutico las ayudas técnicas para la ministración de alimentos a los niños.</p>
Auxiliar de cocina	<p>79. Coloca en cada tiempo de alimentación los portacubiertos, de acuerdo con lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none">• Cuchara soda para los niños de 6 a 11 meses 29 días.• Cuchara cafetera para los niños de 12 meses en adelante.• Tenedor para los niños de maternal B1 y B2.• Tenedor y cuchillo para los niños de maternal C1, C2 y preescolares.• Tenedor y cuchillo para las Oficiales de puericultura que ministran alimentos, de maternal A en adelante.



Responsable	Actividad
Auxiliar de cocina	<p>80. Entrega al personal de pedagogía que ministra los alimentos los porta cubiertos por sala o grupo de atención y, de ser el caso, las ayudas técnicas para la ministración de alimentos.</p>
	<p>81. Marca las charolas con el nombre y sala o grupo de atención de los niños con modificación al régimen de alimentación con base en la “Relación de niños con alteración de peso o modificación alimentaria”, clave DPES/CG/2018/FS/08.</p> <p>NOTA: La “Relación de niños con alteración de peso o modificación alimentaria”, clave DPES/CG/2018/FS/08, está en el “Procedimiento de fomento de la salud del servicio de guardería de prestación indirecta”.</p>
	<p>82. Distribuye en los horarios de ministración de alimentos 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 DPES/CG/2018/ALI/07 (Anexo 7), y considera:</p> <ul style="list-style-type: none">• Plato charola de melamina o policarbonato de dos compartimentos para los niños de 6 meses de edad.• Charola de melamina o policarbonato con cuatro compartimentos para los niños de 7 a 18 meses de edad.• Charola de melamina o policarbonato con cinco o seis compartimentos para los niños de 19 meses de edad en adelante.
	<p>83. Entrega al personal de pedagogía las charolas para 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.</p>
Asesor de nutrición o Jefe de cocina	<p>84. Recorre las salas de usos múltiples durante la distribución y ministración de alimentos para observar que:</p>



Responsable	Actividad
	<ul style="list-style-type: none">• Se respete el ritmo para comer de cada niño.• La técnica de ministración de alimentos sea adecuada para la edad de los niños.• Los platillos que rechazan o prefieren los niños se consideren en la conformación de los menús especiales.• Se inculquen buenos hábitos alimentarios.
	<p>85. Registra en el formato “Aspectos relevantes del área de alimentación”, clave DPES/CG/2018/ALI/08 (Anexo 8), derivadas de la supervisión durante la ministración de alimentos y, de ser necesario, asesora al personal y al trabajador usuario sobre aspectos técnico-dietéticos.</p> <p>NOTA: Registra las situaciones presentadas a lo largo del día o al final de la jornada.</p> <p>Continúa en la actividad 89</p>
	<p style="text-align: center;">Modalidad B Fórmulas infantiles</p>
Auxiliar de cocina	<p>86. Distribuye fórmulas infantiles e hidrataciones en las salas de usos múltiples y sala o grupo de atención, considerando el “Reporte de asistencia para la ministración de alimentos”, clave DPES/CG/2018/PDG/09, del día anterior para el desayuno y 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 DPES/CG/2018/ALI/06 (Anexo 6).</p>
	<p>87. Distribuye fórmulas infantiles especiales en las salas de usos múltiples y sala o grupo de atención, según corresponda, conforme a la “Guía técnica de lactancia materna y preparación de fórmulas infantiles”, clave DPES/CG/2018/ALI/06 (Anexo 6).</p>
Auxiliar de cocina	<p>88. Distribuye la leche materna en las salas de usos múltiples y sala o grupo de atención, según corresponda, conforme a la “Guía técnica de lactancia materna y preparación de fórmulas infantiles”, clave DPES/CG/2018/ALI/06 (Anexo 6).</p>



Responsable	Actividad
	Etapa VIII Realizar limpieza diaria y exhaustiva de las áreas de alimentación
Asesor de nutrición o Jefe de cocina	89. Verifica área de limpieza: Modalidad A. General. Continúa en la actividad 90. Modalidad B. Laboratorio de leche. Continúa en la actividad 108.
	Modalidad A General
	90. Identifica el tiempo transcurrido de las muestras guardadas para su sustitución.
Jefe de cocina o Auxiliar de cocina	91. Escamocha y sustituye las muestras del día por tiempo de alimentación.
	92. 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.
	93. Recibe del personal de pedagogía que ministra los alimentos por sala o grupo de atención, al término de la ministración de alimentos, los cubiertos que les fueron entregados y, de ser el caso, las ayudas técnicas utilizadas para la ministración de alimentos.
	94. Realiza el escamoché de ollas, cacerolas y recipientes en los que se prepararon los alimentos. Separa los residuos sólidos de los líquidos.
Jefe de cocina o Auxiliar de cocina	95. Recolecta y escamocha las jarras de las salas o grupos de atención de los niños de 19 meses de edad en adelante, una hora antes del cierre de la unidad y las traslada al área de alimentación.



Responsable	Actividad
	96. Recolecta loza, utensilios y los recipientes de plástico con los residuos sólidos y líquidos de las salas de usos múltiples al final de cada tiempo de alimentación y los traslada al área de alimentación.
	97. Recolecta loza, utensilios y residuos de la colación de las salas o grupos de atención y los traslada al área de alimentación.
	98. Revisa loza y utensilios del total que se entregó al personal de pedagogía e informa, de ser el caso, el deterioro de los mismos al Asesor de Nutrición.
Asesor de nutrición o Jefe de cocina	99. Recibe un informe verbal del Auxiliar de cocina, respecto al deterioro de loza y utensilios y lo registra en el formato “Aspectos relevantes del área de alimentación”, clave DPES/CG/2018/ALI/08 (Anexo 8), e informa a la Directora. NOTA: Registra las situaciones presentadas a lo largo del día o al final de la jornada.
Jefe de cocina o Auxiliar de cocina	100. Lava y desinfecta al final de cada tiempo de alimentación la loza, utensilios, mobiliario y las áreas que integran alimentación, además de las ayudas técnicas utilizadas para la ministración de alimentos.
	101. 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.
Asesor de nutrición o Jefe de Cocina	102. Recibe las ayudas técnicas y entrega en el momento que se le soliciten.
	103. Elabora “Calendario” semanal de rol de limpieza exhaustiva, así como de los descansos del personal del área de alimentación. NOTA: El rol de actividades estará sujeto a modificaciones de acuerdo con las necesidades del área.
Asesor de nutrición o Jefe de	104. Recaba firma de conocimiento del personal del



Responsable	Actividad
Cocina	área de alimentación en el “Calendario”.
	105. Entrega a la Directora de la unidad el “Calendario” para su conocimiento y visto bueno.
Directora de la unidad	106. Recibe “Calendario”, firma de enterada y da seguimiento al mismo en los recorridos por la guardería.
Jefe de cocina o Auxiliar de cocina	107. Realiza limpieza rutinaria y exhaustiva de las áreas de alimentación conforme al “Calendario”.
	Modalidad B Laboratorio de leche
	108. Recolecta y escamocha frascos, biberones, mamilas, roscas, capuchones y utensilios.
	109. 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 DPES/CG/2018/ALI/06 (Anexo 6).
	110. Lava y desinfecta, al término de las actividades diarias, el equipo, mobiliario y área de laboratorio de leche.
	111. Entrega los frascos o biberones para ser devueltos al trabajador usuario.
Asesor de nutrición o Jefe de Cocina	112. Entrega al trabajador usuario los frascos o biberones vacíos.
	Etapas IX Entrevistar al trabajador usuario
Asesor de nutrición	113. Determina tipo de entrevista: Modalidad A. Historia y seguimiento alimentario.



Responsable	Actividad
	Continúa en la actividad 114. Modalidad B. Lactancia materna. Continúa en la actividad 124.
	Modalidad A Historia alimentaria y seguimiento alimentario
	114. Aplica el formato “Cuestionario de historia alimentaria”, clave DPES/CG/2018/ALI/04 (Anexo 4), al trabajador usuario con niño de nuevo ingreso.
	115. Capta, evalúa y registra los antecedentes de alimentación del niño y asesora al trabajador usuario en aspectos técnico-dietéticos.
	116. Asesora al trabajador usuario en aspectos técnico-dietéticos y entrega a la Directora el formato “Cuestionario de historia alimentaria, clave DPES/CG/2018/ALI/04 (Anexo 4), para su inclusión en el “Expediente”. NOTA: El “Expediente” se localiza en el “Procedimiento para la inscripción y registro de asistencia del servicio de guardería de prestación indirecta”.
Directora de la unidad	117. Recibe del Asesor de nutrición el formato de “Cuestionario de historia alimentaria”, clave DPES/CG/2018/ALI/04 (Anexo 4), y archiva en el “Expediente del niño”.
Asesor de nutrición	118. Recibe del Responsable de fomento de la salud la “Relación de niños con alteración de peso o modificación alimentaria”, clave DPES/CG/2018/FS/08, para requisitar el formato “Cuestionario de seguimiento alimentario”, clave DPES/CG/2018/ALI/05 (Anexo 5), para los niños con alteración de peso.
Asesor de nutrición	119. Entrevista al trabajador usuario a fin de indagar hábitos alimentarios del niño.



Responsable	Actividad
	120. Determina plan alimentario del niño con base en las indicaciones médicas, información obtenida del trabajador usuario y la observación de hábitos alimentarios.
	121. Informa, en un máximo de dos días, al trabajador usuario, a los Responsables de pedagogía y de fomento de la salud, a la Coordinadora del área de apoyo terapéutico, así como al personal del área de alimentación, el plan alimentario a seguir en el hogar y en la unidad para los niños con alteración de peso.
	122. Entrega a la Directora el formato “Cuestionario de seguimiento alimentario”, clave DPES/CG/2018/ALI/05 (Anexo 5), para incluirlo en el “Expediente del niño”.
Directora de la unidad	123. Recibe del Asesor de nutrición el formato “Cuestionario de seguimiento alimentario”, clave DPES/CG/2018/ALI/05 (Anexo 5), y lo archiva en el “Expediente del niño”. Continúa en la actividad 128.
	Modalidad B Lactancia Materna
Asesor de nutrición	124. Orienta a las trabajadoras usuarias con hijos menores de 24 meses 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 DPES/CG/2018/ALI/06 (Anexo 6).
	125. Mantiene coordinación con los Responsables de fomento de la salud, de pedagogía y con la Coordinadora del área de discapacidad para brindar apoyo a la trabajadora usuaria que elija proporcionar la lactancia materna directa o indirecta.
Asesor de nutrición	126. Entrega al personal de pedagogía que supervisa la ministración de los alimentos, a la Coordinadora del área de apoyo terapéutico y al responsable de fomento de la salud la lista con los nombres de los



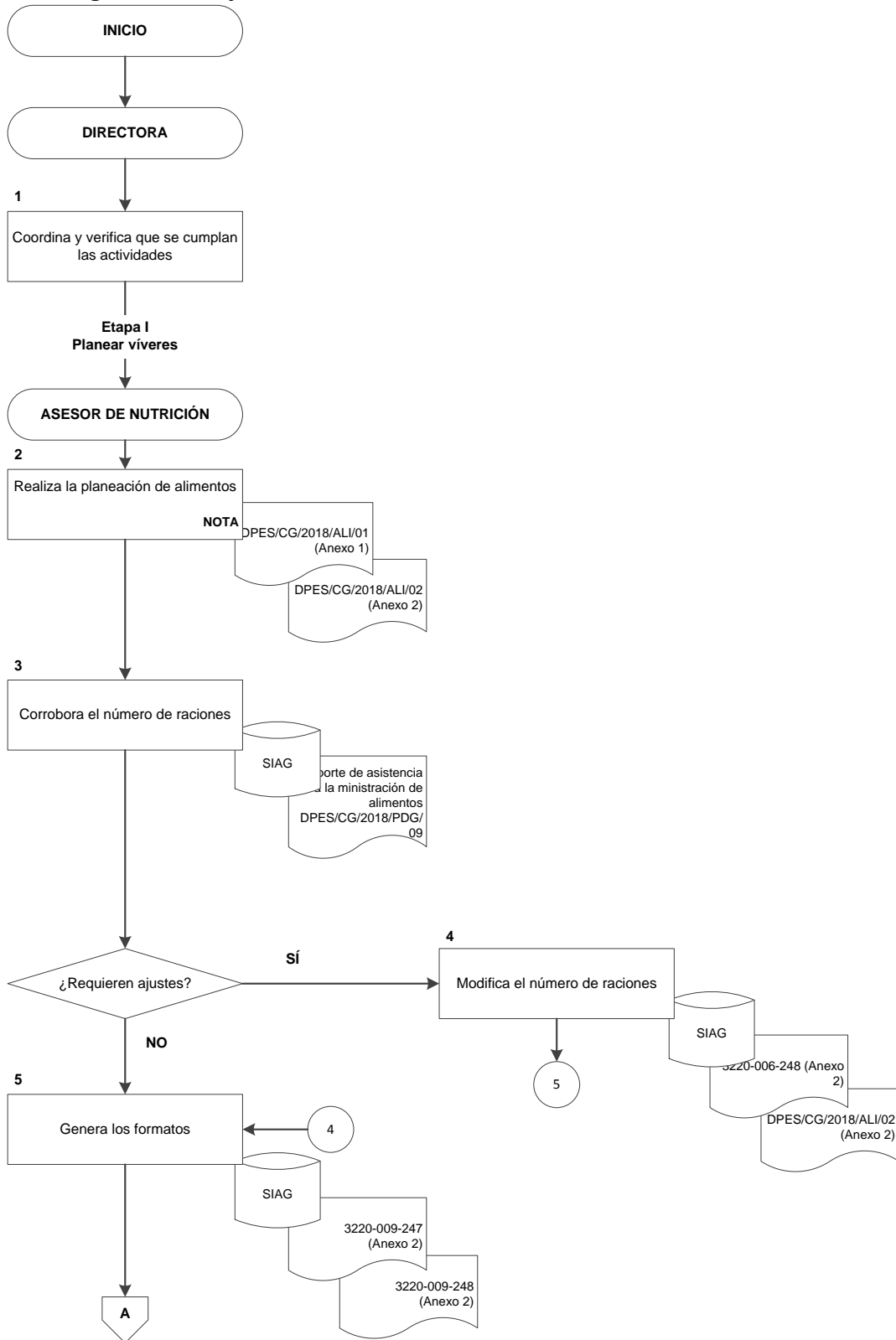
Responsable	Actividad
	niños que recibirán lactancia materna directa o indirecta y la actualizará cada que vez que haya un cambio.
	127. Informa al personal de pedagogía que supervisa la ministración de los alimentos, a la Coordinadora del área de apoyo terapéutico y al responsable de fomento de la salud cuando la trabajadora usuaria solicite cambios para continuar con la lactancia materna, conforme a lo establecido en la “Guía técnica de lactancia materna y preparación de fórmulas infantiles”, clave DPES/CG/2018/ALI/06 (Anexo 6).
	Etapa VIII Aspectos administrativos
Asesor de nutrición o Jefe de cocina	128. Realiza en el módulo Pla.C.A. el ingreso de víveres del “Stock de alimentos”, clave 3220-009-195 (Anexo 2), conforme a lo establecido en la “Guía técnica para la operación flexibilizada del módulo Pla.C.A.”, clave DPES/CG/2018/ALI/02 (Anexo 2).
	129. Requisita el formato “Aspectos relevantes del área de alimentación”, clave DPES/CG/2018/ALI/08 (Anexo 8), con propuesta de solución a las situaciones relevantes presentadas y lo entrega a la Directora para conocimiento y visto bueno. NOTA: Registra las situaciones presentadas a lo largo del día o al final de la jornada.
Directora de la unidad	130. Recibe del Asesor de nutrición el formato “Aspectos relevantes del área de alimentación” clave DPES/CG/2018/ALI/08 (Anexo 8), con propuesta de solución a la problemática presentada, avala o modifica y da visto bueno.
Asesor de nutrición	131. Archiva los formatos solicitados en forma impresa, así como los solicitados en respaldo electrónico para resguardo de la información, conservándola de la manera siguiente:

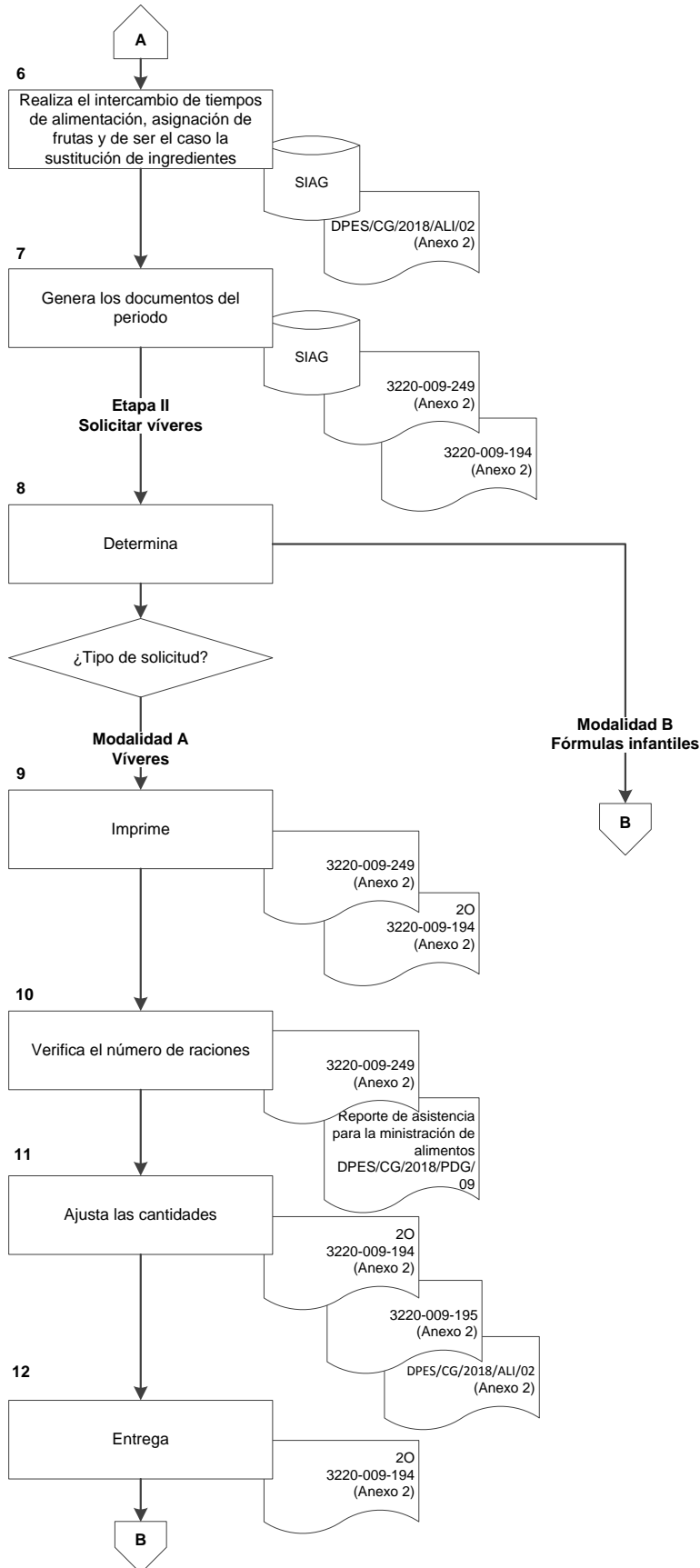


Responsable	Actividad
	<p>Carpeta No.1.-“Orden de compra Pla.C.A.”, clave 3220-009-194 (Anexo 2), requisitada e impresa; la “Minuta desarrollada por régimen día y servicio Pla.C.A.”, clave 3220-009-249 (Anexo 2), impresa con las modificaciones pertinentes; “Notas de remisión”, “Menú”, “Cálculo para preparación de fórmulas lácteas”, clave 3220-009-250 (Anexo 2); “Vale al almacén”, clave 3220-009-198 (Anexo 2); y el “Reporte de asistencia para la ministración de alimentos” clave DPES/CG/2018/PDG/09.</p> <p>NOTA: Estos documentos 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.</p> <p>Carpeta No. 2.-Temporalmente: la “Minuta desarrollada por régimen, día y servicio Pla.C.A.”, clave 3220-009-249 (Anexo 2), próxima a utilizar.</p> <p>Carpeta No. 3.- El “Concentrado de raciones servidas Pla.C.A.”, clave 3220-009-247 (Anexo 2), el “Censo de regímenes dietéticos Pla.C.A.”, clave 3220-009-248 (Anexo 2), y el “Inventario mensual de víveres”, clave 3220-009-204 (Anexo 2).</p> <p>Carpeta No. 4.- Formato “Aspectos relevantes del área de alimentación”, clave DPES/CG/2018/ALI/08 (Anexo 8).</p> <p>Carpeta No. 5.- Copia de valoraciones o recetas médicas y “Relación de niños con alteración de peso o modificación alimentaria”, clave DPES/CG/2018/FS/08.</p>
Fin del procedimiento	

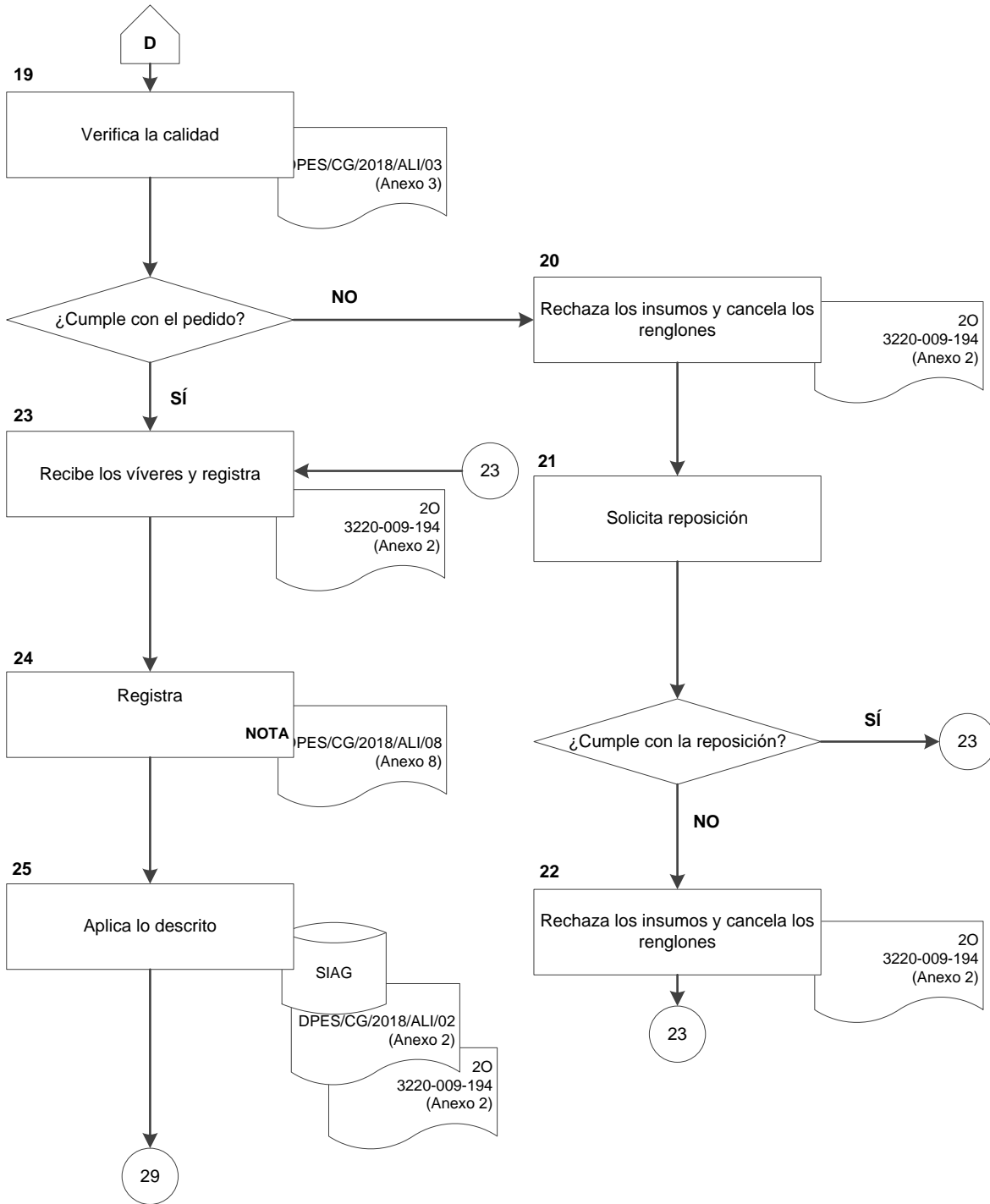


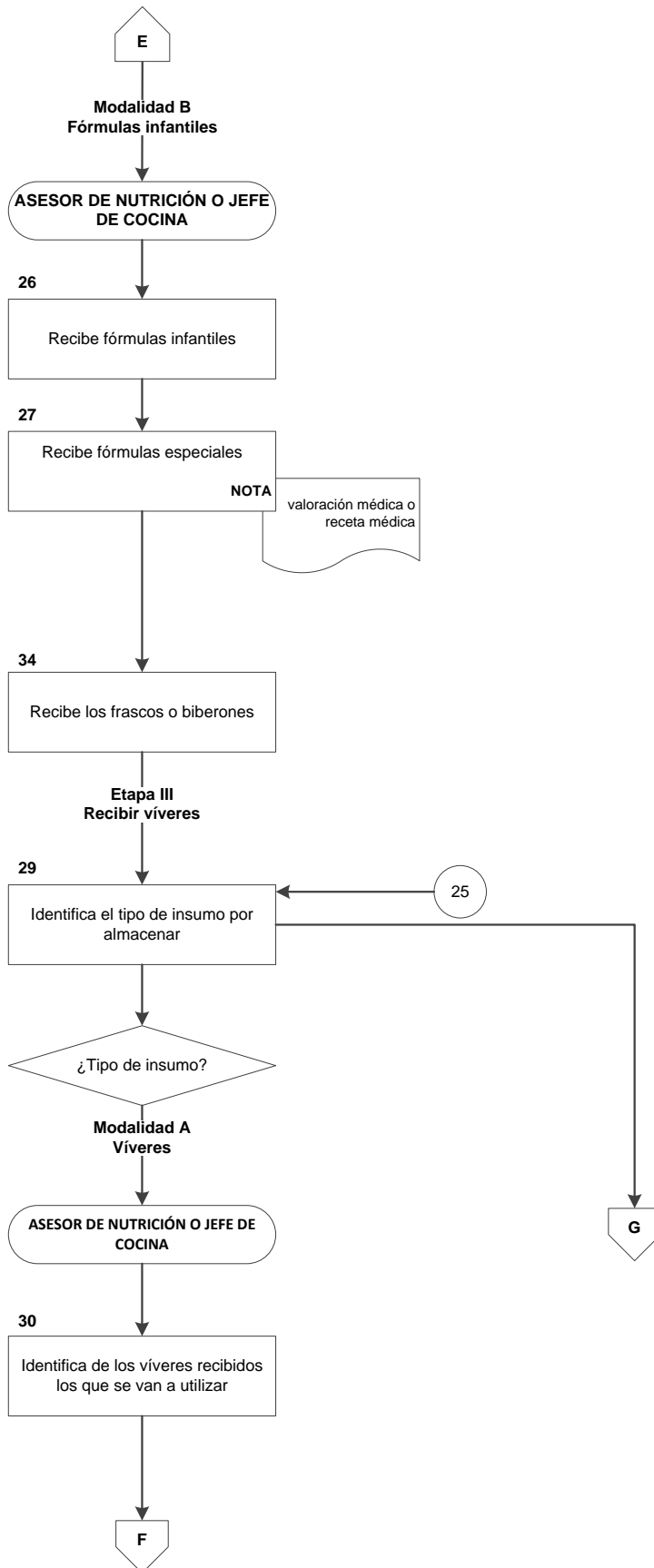
7. Diagrama de flujo

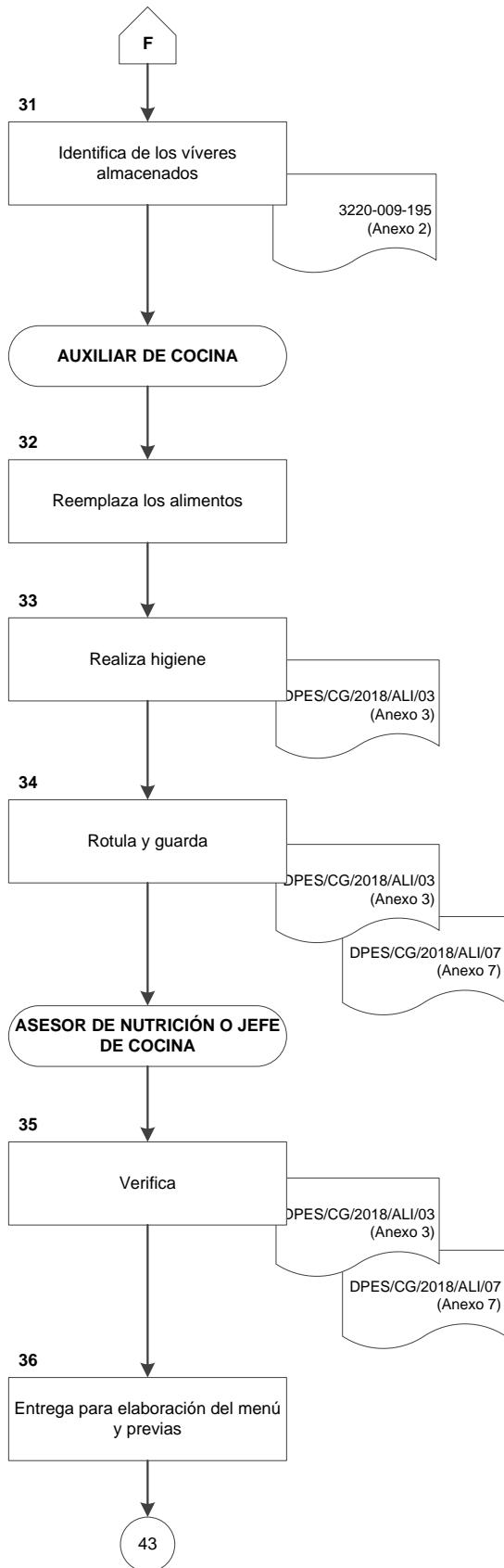


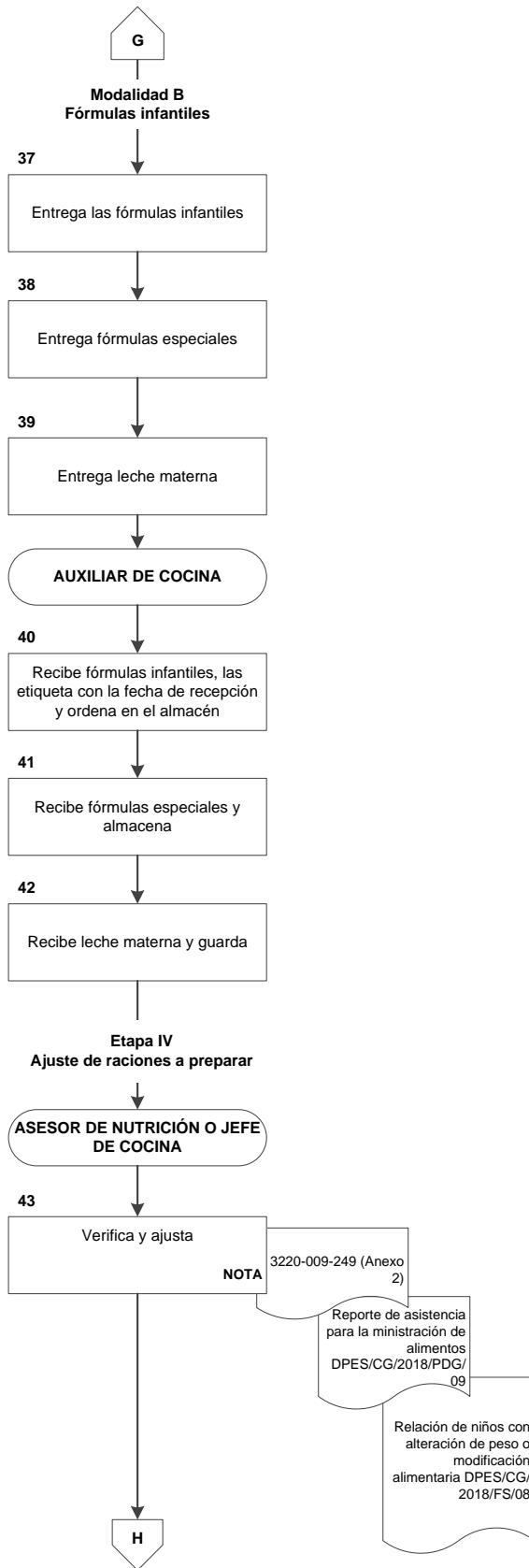


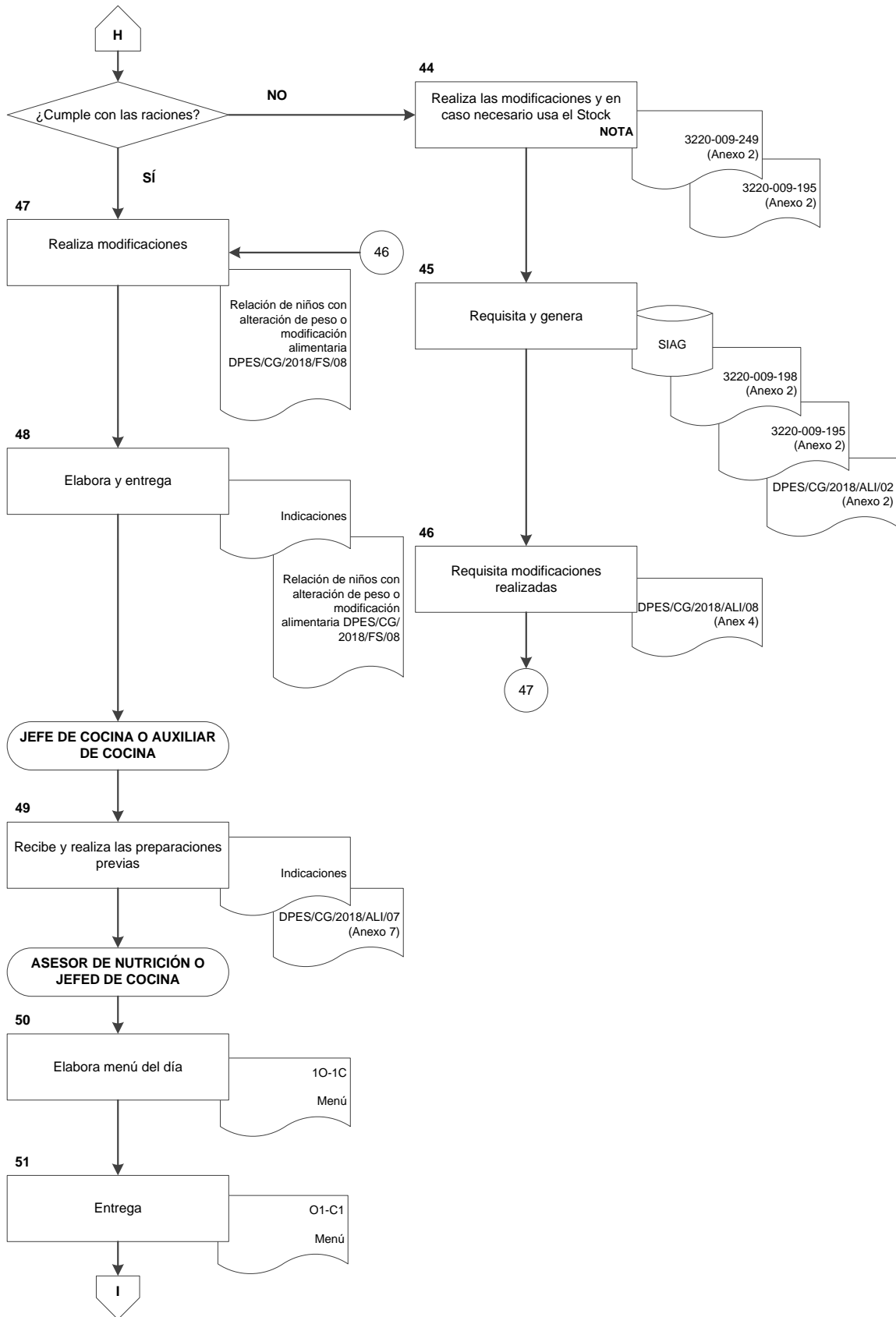


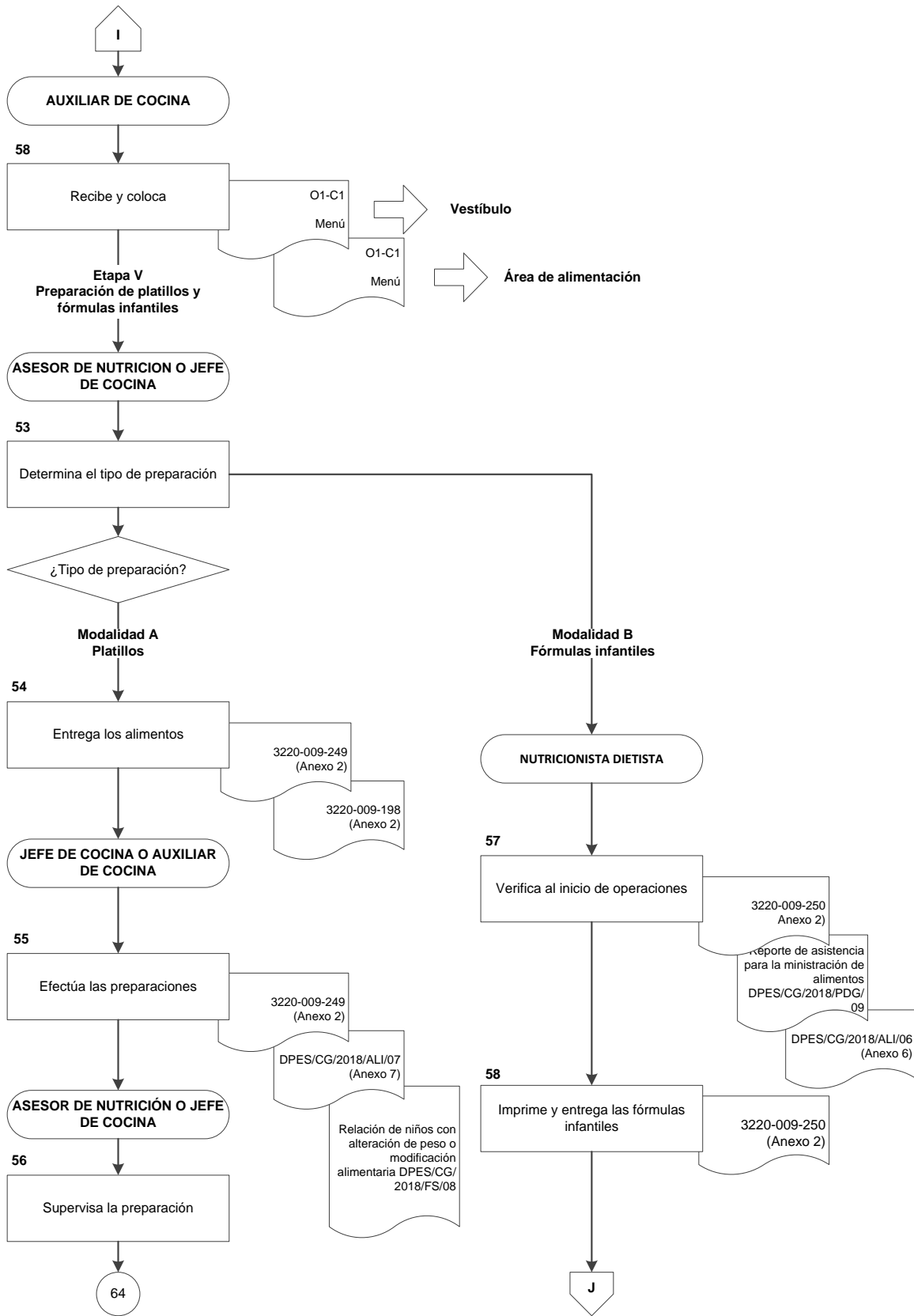


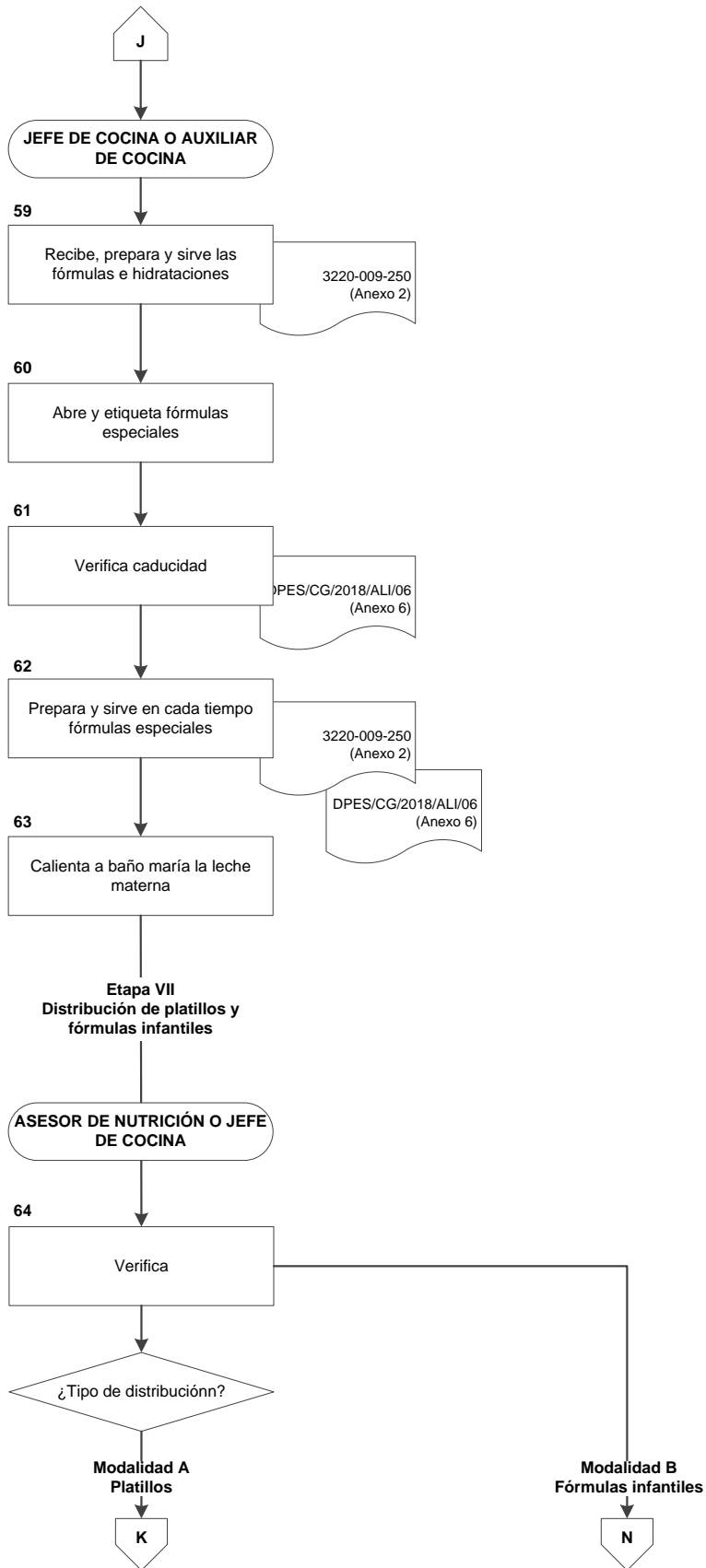


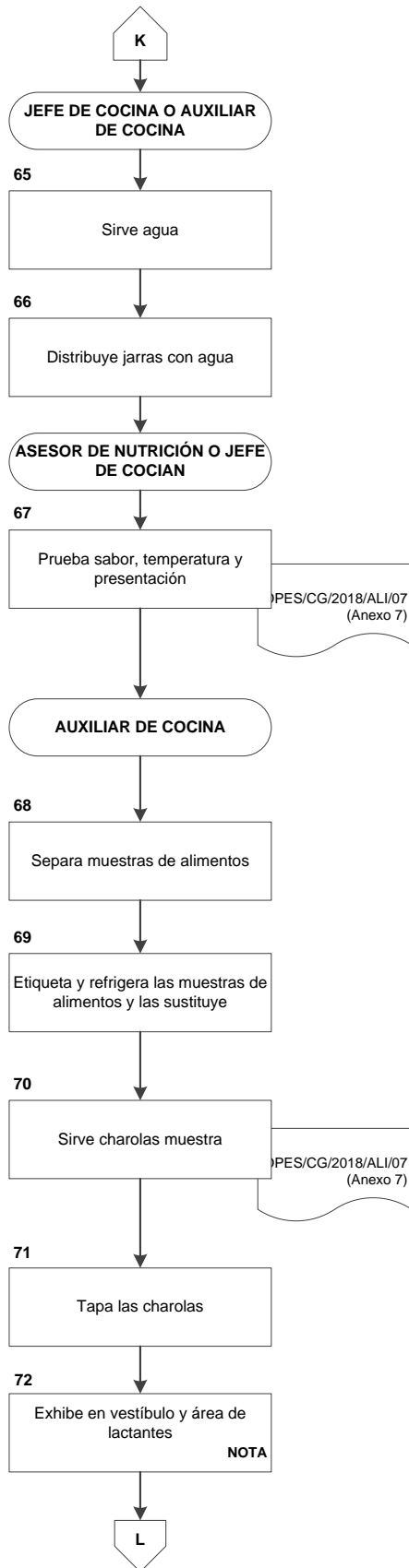


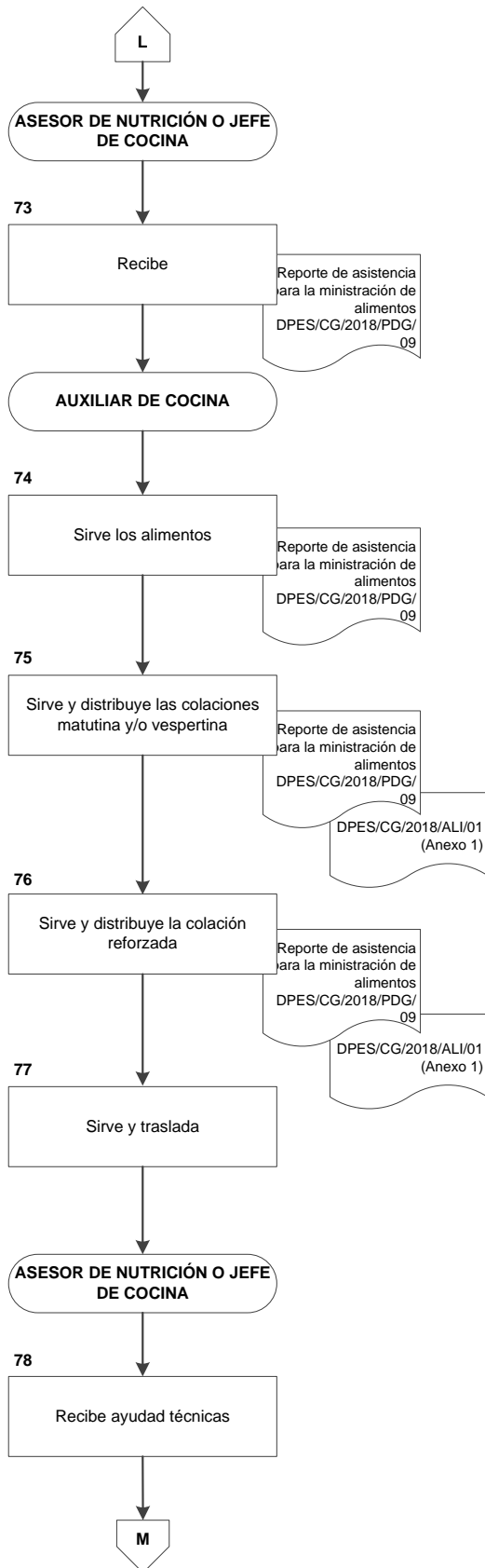


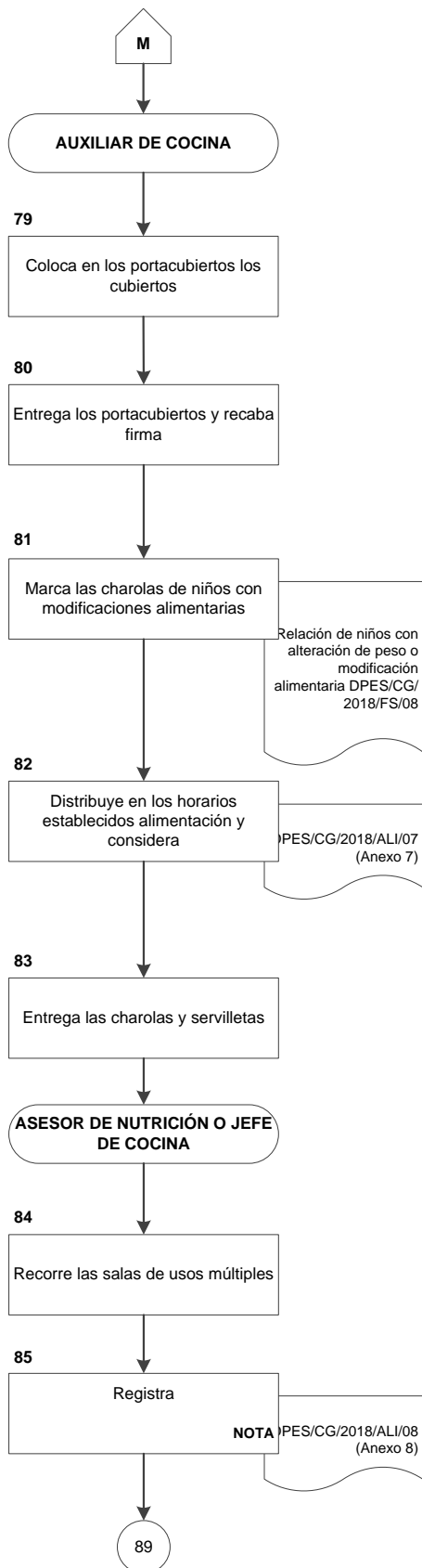


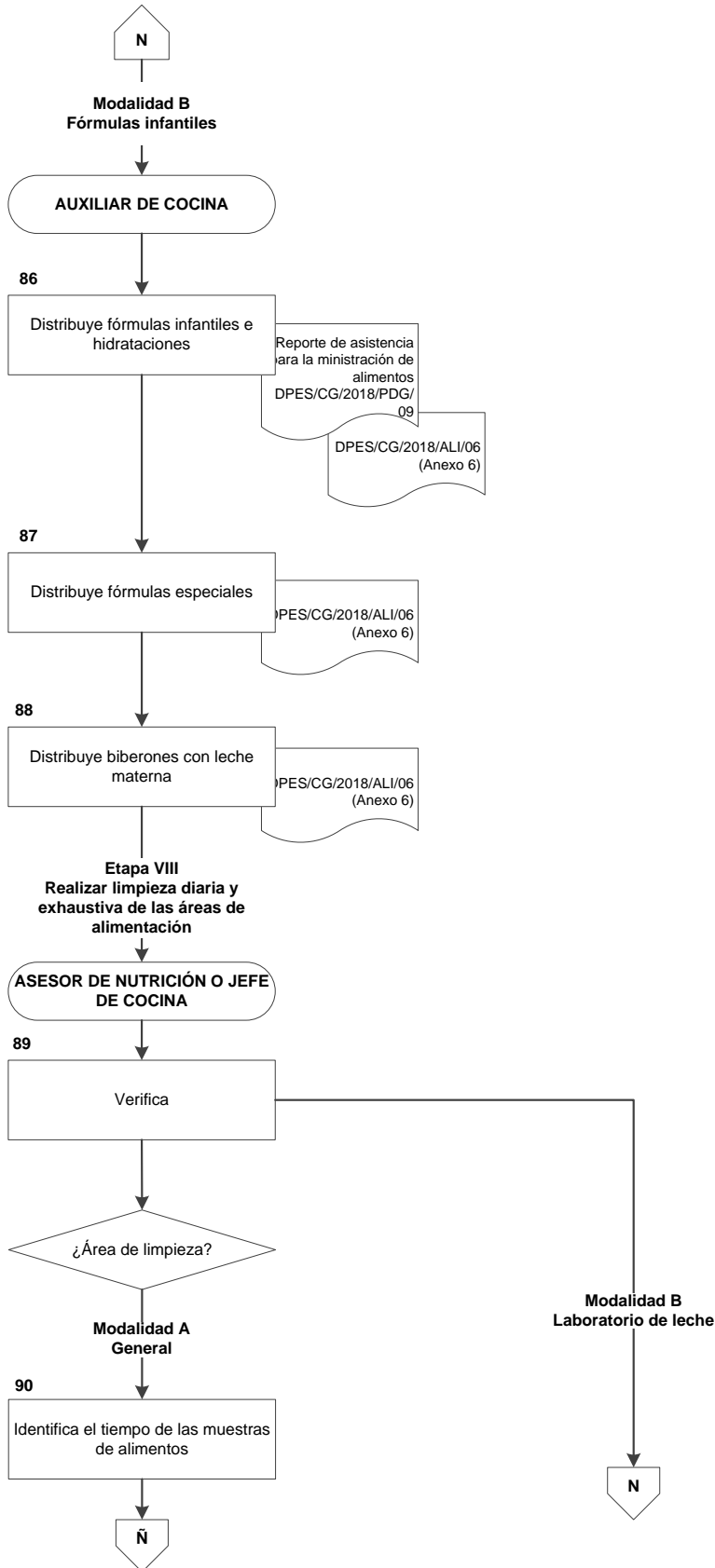


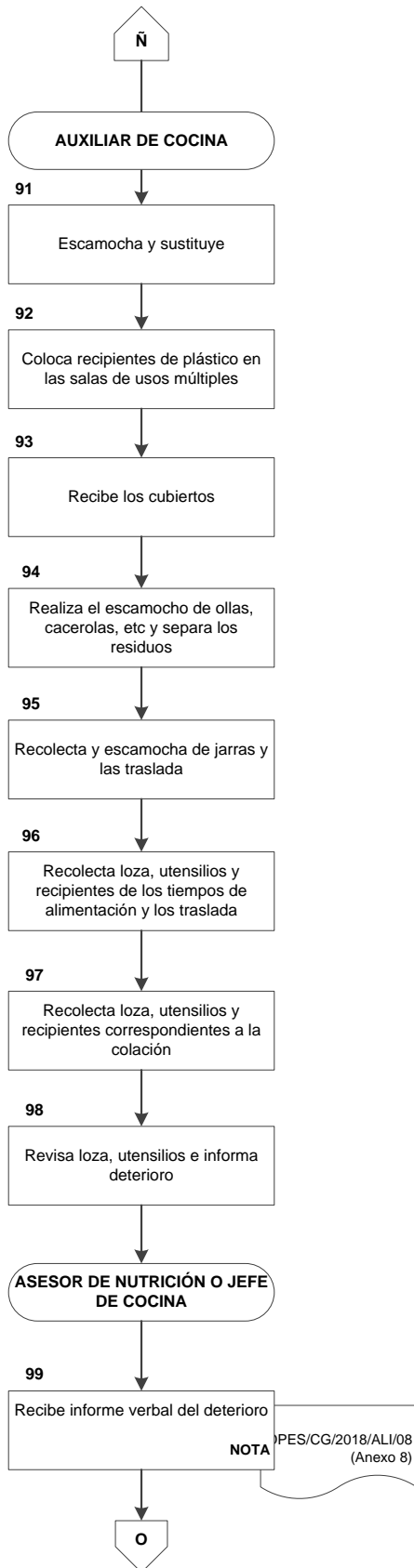


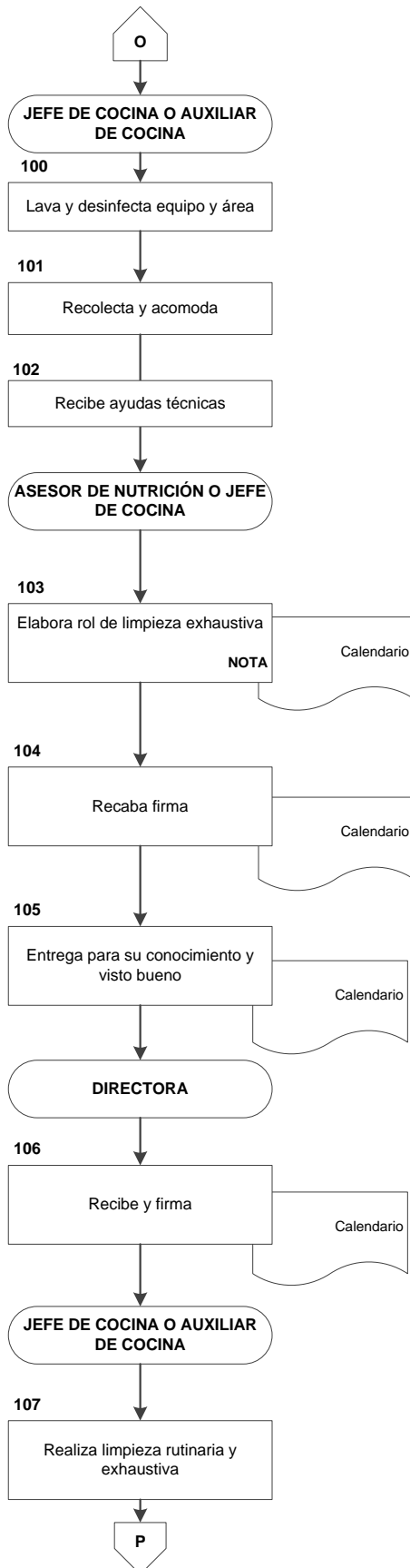


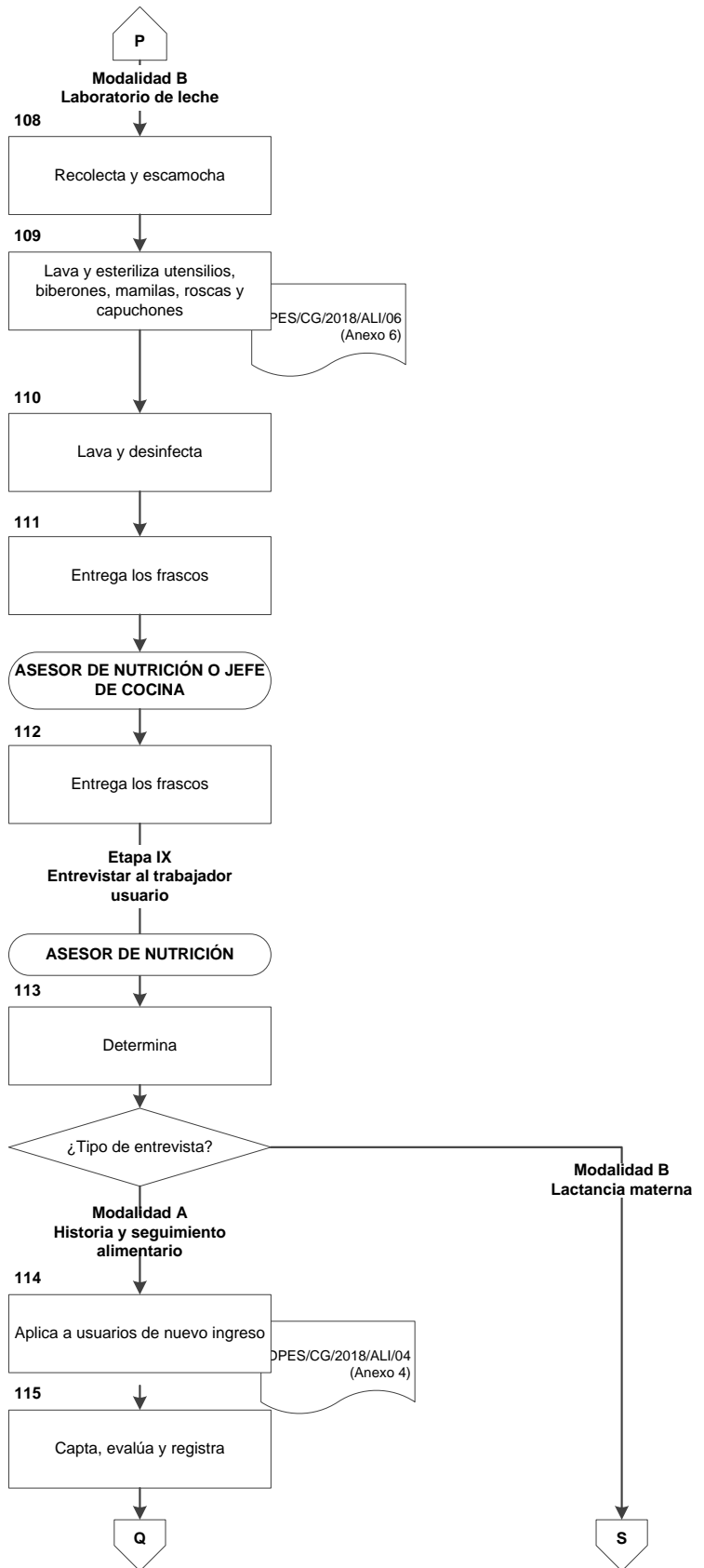


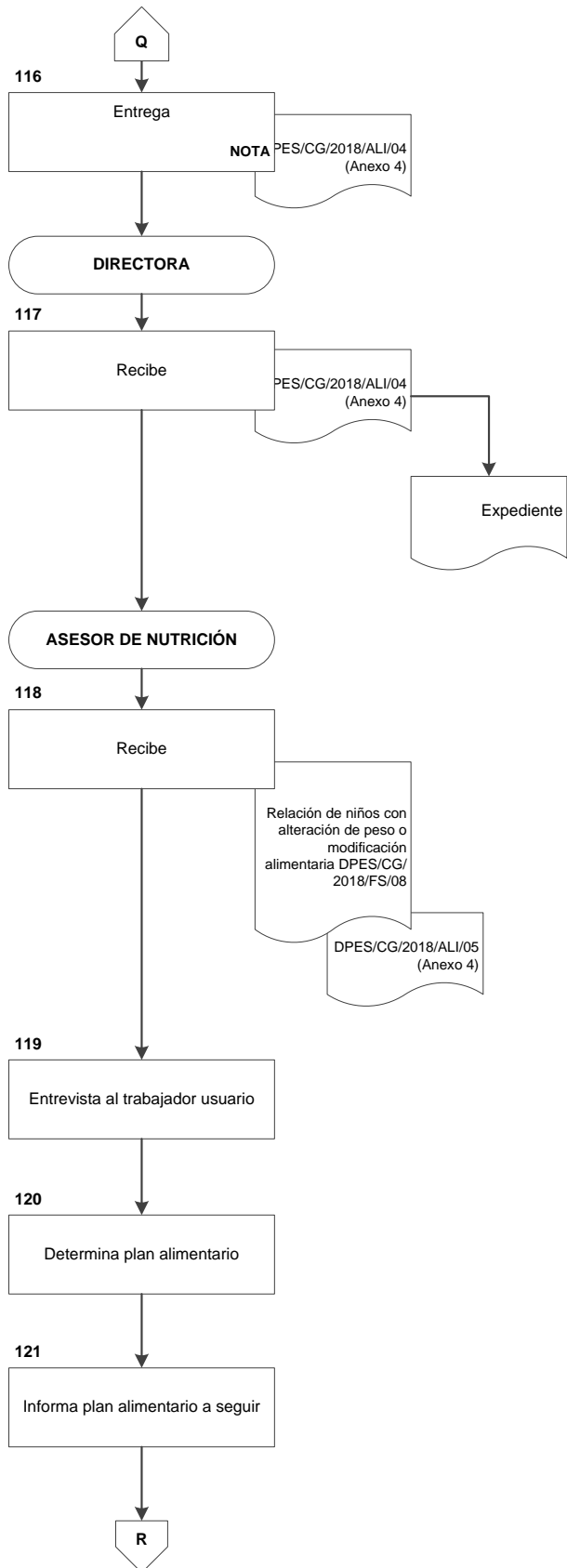


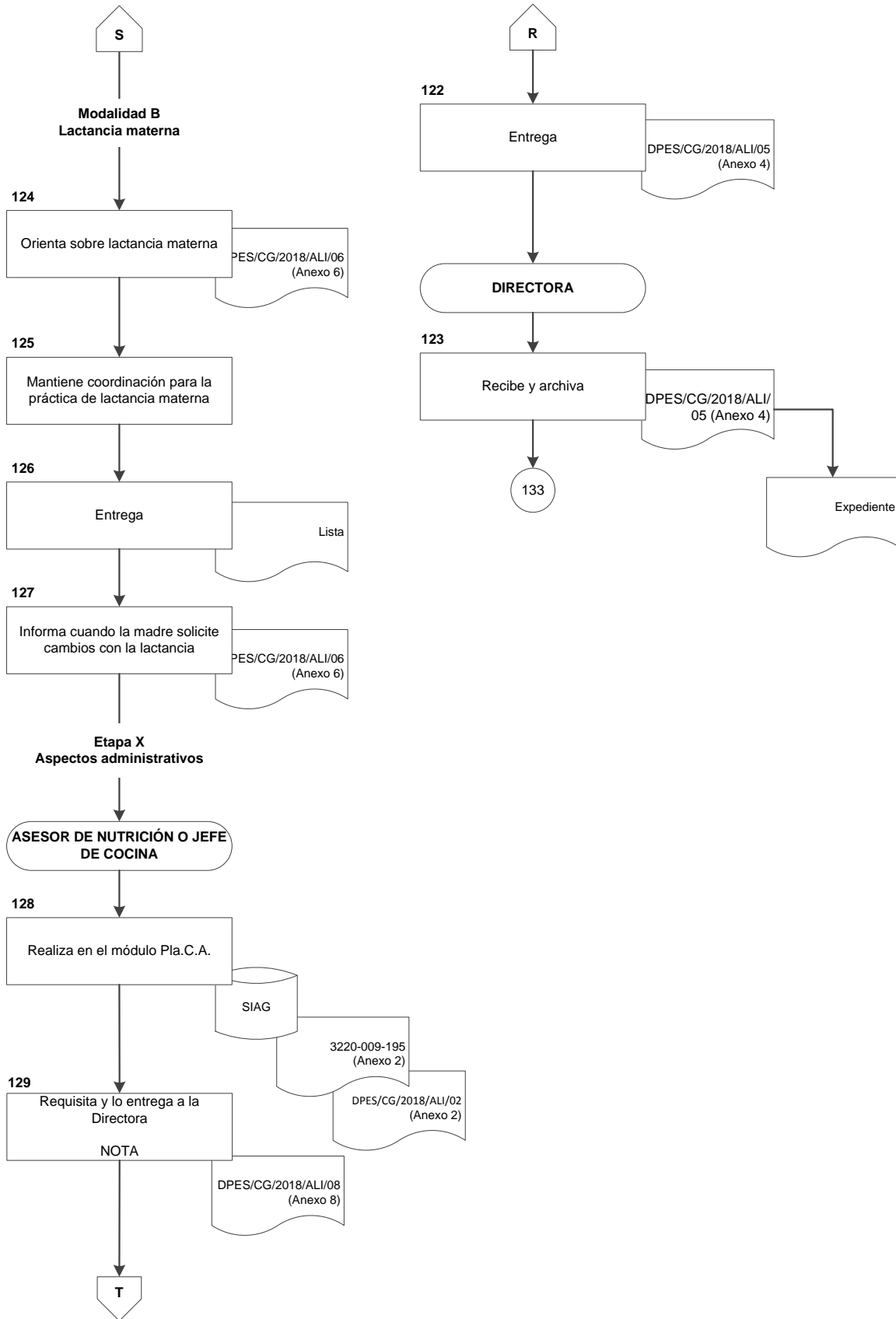


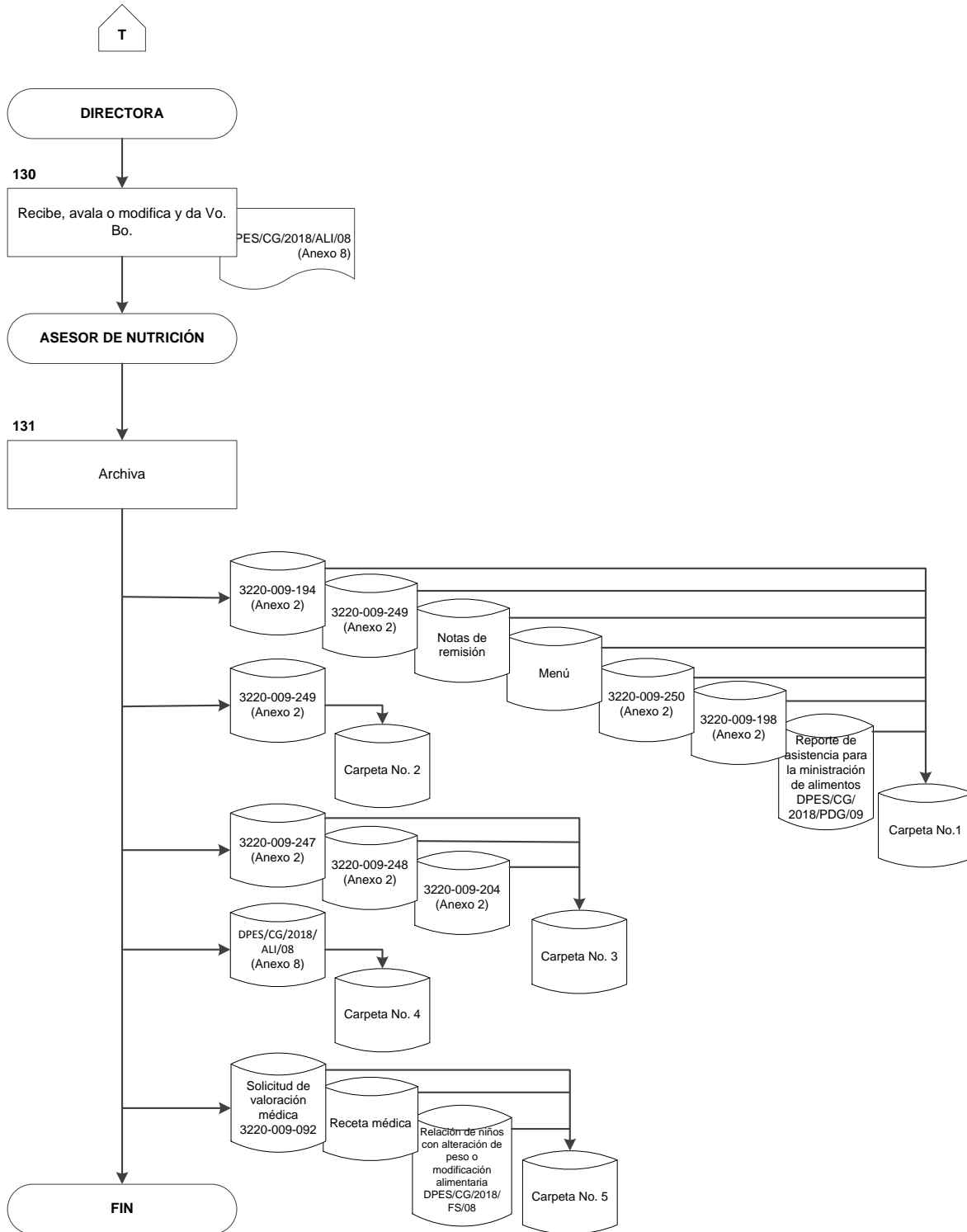














ANEXO 1

Guía técnica de aspectos técnico-dietéticos por régimen de alimentación

Aspectos técnico-dietéticos por régimen de alimentación¹

La alimentación tiene como objetivo cubrir los requerimientos energéticos para un sano crecimiento, respetando el nivel de desarrollo físico, cognitivo y afectivo-social de los niños. El esquema alimentario que se proporciona en el servicio de guardería del IMSS cubre los requerimientos energéticos del 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 (OMS) en 2001 y de peso publicadas en 2006, lo que permite diferenciarlos, en forma cualitativa y cuantitativa, en nueve regímenes para los niños entre 43 días de nacidos hasta los 72 meses, como a continuación se describe:

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 de una sola verdura o fruta, por semana.
Complementario II	7 meses a 7 meses 29 días	Continuación de leche materna y/o lactancia artificial e introducción de purés de cereales.
Complementario III	8 meses a 9 meses 29 días	Continuación de leche materna y/o lactancia artificial e introducción de purés de carnes y leguminosas.
Transicional I	10 meses a 10 meses 29 días	Continuación de leche materna y/o lactancia artificial y modificación de la presentación de los alimentos, iniciar picado extrafino.
Transicional II	11 meses a 11 meses 29 días	Continuación de lactancia materna y/o lactancia artificial e introducción de puré de yema de huevo a la dieta.
Normal I	12 meses a 35 meses 29 días	La lactancia materna puede extenderse hasta los 2 años de vida.
Normal II *	36 meses en adelante	Introducción de huevo completo y lácteos, consumo de cereales integrales y alimentos ricos en ácidos grasos esenciales.

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

¹ El lenguaje empleado en el presente documento no genera ninguna distinción ni marca diferencias entre hombres y mujeres, por lo que las referencias o alusiones en la redacción hechas a un género representan a ambos.

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 el niño no sea amamantado por la madre o no reciba lactancia materna indirecta.
- Si el trabajador usuario refiere que 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.
- En el inicio y cierre del horario de atención de la unidad.
- La alimentación deberá contener la cantidad indicada en el Mosaico de menús, según corresponda al rango de edad.
- La fórmula infantil modificada en proteínas se diluirá al 14.3%.
- La fórmula de seguimiento o 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 DPES/CG/2018/ALI/07 (Anexo 7).

Régimen Lácteo I y II

La alimentación proporcionada a los niños de 43 días a 5 meses 29 días de edad consistirá, exclusivamente, de leche materna, o de lactancia artificial en caso de que el niño no sea amamantado por la madre o no reciba lactancia materna indirecta.

Cuando el trabajador usuario requiera la inclusión de alimentos sólidos para los niños que por edad pertenezcan a este régimen, o bien, la modificación en la alimentación, se pedirá al Responsable de fomento de la salud la valoración médica o receta médica, en la que el médico tratante determine la procedencia de dicha petición.

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.

Régimen Complementario I, II y III

En esa etapa 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 apropiadas y favorecer su crecimiento y desarrollo. Abarca de los 6 a los 9 meses con 29 días. Se divide en tres regímenes: 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.

Recomendaciones para la alimentación a niños del régimen complementario:

- 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 si el trabajador usuario refiere que el niño así la consume.
- Ministran lactancia artificial en caso de que el niño no sea amamantado 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 distinto, de acuerdo con el orden que corresponda en el mosaico de menús.
- Cuando un niño cumpla entre semana la edad para pasar al régimen siguiente se hará el cambio de régimen hasta el lunes siguiente, 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.
- Incorporar a los niños de 6 meses al régimen Complementario I, proporcionando exclusivamente verduras durante la 1ª y 2ª semanas del sexto mes de edad. En la 3ª y 4ª semanas continuar con verduras e iniciar con frutas.
- La presentación de los alimentos debe respetar las etapas de desarrollo de niños, iniciando con puré.
- Alimentar despacio y pacientemente. Enseñar a los niños alimentos nuevos y hábitos alimentarios, animarlos a comer, sin forzar.
- Permitir que los niños manipulen y experimenten con los alimentos.
- No adicionar condimentos: sal, azúcar, miel, jarabe, saborizantes y especias.
- Sugerir al trabajador usuario iniciar en casa el consumo de carnes magras, como res y pollo, para niños de 6 meses y pescado en presentación de puré para los niños de 8 meses en adelante.



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
			Lactancia artificial	524	25%	25%	25%	25%
Complementario II	7 meses a 7 meses 29 días	628	Alimentación Complementaria	103	20%	40%	40%	N/A
			Lactancia artificial	524	25%	25%	25%	25%
Complementario III	8 meses 9 meses 29 días	664	Alimentación Complementaria	228	30%	40%	30%	N/A
			Lactancia artificial	436	25%	25%	25%	25%

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

Frecuencia y tipo de alimentos

Complementario I 6 meses a 6 meses 29 días			
Niños(as) de 6 meses 1ª y 2ª semana		Niños(as) de 6 meses 3ª y 4ª semana	
Verduras	Observaciones	Frutas y Verduras	Observaciones
<ul style="list-style-type: none"> De 2 a 6 cucharadas cafeteras. 1 a 2 veces al día. Proporcionar en la mañana y al medio día para formar el hábito de desayuno y comida. 	<ul style="list-style-type: none"> Continuar con la lactancia materna o lactancia artificial. Presentación puré. Aumentar paulatinamente la cantidad y variedad de verduras. Alimentos ricos en vitaminas y minerales. Hidratación de 1 a 2 veces al día. Recomendar al trabajador usuario iniciar en casa la introducción consumo 	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar verdura en la mañana y en la comida. Iniciar con fruta una vez al día, preferentemente a la hora de la comida, 2 a 8 cucharadas cafeteras. 	<ul style="list-style-type: none"> Continuar con la lactancia materna o lactancia artificial. Presentación puré Utilizar frutas y verduras con buen aporte energético y de micro nutrientes. Proporcionar fruta cruda o cocida. Aumentar cantidad y variedad de frutas y verduras. Hidratación 1 a 2 veces al día. Recomendar al trabajador usuario iniciar en casa la introducción consumo de



	de carnes magras como res y pollo en presentación de puré.		carnes magras como res y pollo en presentación de puré.
Complementario II 7 meses a 7 meses 29 días			
Cereales, Frutas, Verduras		Observaciones	
<ul style="list-style-type: none"> • Iniciar con arroz, avena, papa y amaranto. • Fruta. • Verduras. • Proporciónese en la mañana para formar el hábito del desayuno. 		<ul style="list-style-type: none"> • Continuar con la lactancia materna o lactancia artificial. • Presentación puré. • Aumentar paulatinamente la cantidad y variedad. • Alimentos con buen aporte energético y de micro nutrimentos. • Dar a probar dos cucharadas de cereales, frutas o verduras en merienda. • Hidratación 1 a 2 veces al día. • Recomendar al trabajador usuario iniciar en casa la introducción del consumo de carnes magras como res y pollo en presentación de puré. 	

Complementario III 8 a 9 meses 29 días	
Leguminosas, carnes, cereales, verduras, frutas	Observaciones
<ul style="list-style-type: none"> • Iniciar con carne magra de res y pechuga de pollo. • Iniciar con leguminosas. • Continuar con arroz, avena, papa, trigo, amaranto, verduras y frutas. • Los alimentos que se den por primera vez, deben ofrecerse en la mañana. 	<ul style="list-style-type: none"> • Continuar con la lactancia materna o lactancia artificial. • Presentación puré y sopas caldosas. • Leguminosas cocidas, molidas y coladas. • Primero introducir carnes solas y luego combinadas con verduras o cereales. • Aumentar paulatinamente la cantidad, variedad, en los tres tiempos de alimentación. • Alimentos con buen aporte energético y de micro nutrimentos. • Hidratación 1 a 2 veces al día. • Recomendar al trabajador usuario iniciar en casa la introducción de pescado en presentación de puré.

Régimen Transicional I y II

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 del niño a la dieta familiar.

Recomendaciones para proporcionar la alimentación de 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.
- Ministrarla lactancia artificial en caso de que el niño no sea amamantado 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 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 los niños nuevos alimentos y hábitos alimentarios, animarlos a comer, sin forzar.
- Permitir que los niños manipulen y experimenten con los alimentos.
- Incorporar a los niños de 11 meses al régimen Transicional II, en el cual se les ministrará puré de yema de huevo en las mañanas, para valorar tolerancia.
- La consistencia y presentación de los alimentos debe respetar las etapas de desarrollo de los niños, continuar con puré, alimentos suaves en picado extrafino y, posteriormente, picado fino.

Aspectos técnico-dietéticos para el niño con discapacidad

La alimentación que se proporcione a los niños que presentan discapacidad será conforme a lo establecido en esta Guía. Se pueden presentar casos especiales 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 DPES/CG/2018/ALI/04 (Anexo 4), para dar seguimiento a las circunstancias que pueden impactar en la alimentación del niño con discapacidad en el servicio de guardería.

Para una modificación en la alimentación será necesario verificar la prescripción del médico tratante y especialistas que atienden al niño con discapacidad que requiere apoyo terapéutico parcial. Es importante contar con información sobre la atención específica del 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:



- La presentación de los alimentos (puré, picado extrafino, picado fino y picado) será de acuerdo con lo establecido para cada régimen de alimentación.
- La modificación de los alimentos deberá conservar sus características organolépticas (olor, sabor, aspecto) y ser favorable al desarrollo del niño.
- Para los casos en los que se requiere sustituir alimentos se deberán utilizar los listados de Alimentos equivalentes.
- Respetar el ritmo de alimentación y las características del desarrollo de los niños.
- 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.
- Cuando se detecten niños que requieran una presentación de los alimentos diferente a la que corresponde a su régimen, será el Asesor de nutrición y la Coordinadora del área para apoyo terapéutico/Coordinadora del área de pedagogía, quienes determinarán la modificación, considerando las indicaciones del médico tratante.
- La presentación correspondiente al régimen podrá modificarse a puré, picado extrafino, picado fino, picado o trozos pequeños.
- Al niño que presente dificultades severas para masticar o deglutir se le podrán proporcionar los alimentos en forma semisólida (papilla) o semilíquida (licuado).
- 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.
- La Coordinadora del área para apoyo terapéutico/ Coordinadora del área 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	Aporte calórico *	Toma 2	Aporte calórico *	Toma 3	Aporte calórico *	Toma 4	Aporte calórico *	Toma 5	Aporte calórico *	Total de aporte diario *
120 ml	90	150 ml	112	150 ml	112	120 ml	90	120 ml	90	493

Lácteo II										
4 meses a 5 meses 29 días										
Toma 1	Aporte calórico *	Toma 2	Aporte calórico *	Toma 3	Aporte calórico *	Toma 4	Aporte calórico *	Toma 5	Aporte calórico *	Total de aporte diario *
150 ml	112	150 ml	112	150 ml	112	150 ml	112	150 ml	112	568

*Unidad de medida: Calorías

Régimen Complementario I

Semanas	Complementario I										
	6 meses a 6 meses 29 días										
	Desayuno / Toma 1			Comida / Toma 2			Toma 3		Toma 4		Total de aporte diario *
Toma 1	Alimentación complementaria	Suma de aporte calórico *	Toma 2	Alimentación complementaria	Suma de aporte calórico *	Toma 3	Suma de aporte calórico *	Toma 4	Suma de aporte calórico *		
1	180 ml	Puré de zanahoria	152	180 ml	Puré de zanahoria	177	180 ml	130	180 ml	130	589
2	180 ml	Puré de chayote	147	180 ml	Puré de manzana	173	180 ml	130	180 ml	130	580
3	180 ml	Puré de chícharo	163	180 ml	Puré de pera	180	180 ml	130	180 ml	130	602
4	180 ml	Puré de calabaza	148	180 ml	Puré de chícharo	199	180 ml	130	180 ml	130	606
5	180 ml	Puré de calabaza	148	180 ml	Puré de papaya	173	180 ml	130	180 ml	130	580
6	180 ml	Puré de chayote	147	180 ml	Puré de pera	188	180 ml	130	180 ml	130	612
7	180 ml	Puré de chícharo	163	180 ml	Puré de chícharo	177	180 ml	130	180 ml	130	589
8	180 ml	Puré de zanahoria	152	180 ml	Puré de manzana	165	180 ml	130	180 ml	130	571

* Unidad de medida: Calorías

NOTA: Deben considerarse cuatro semanas para los niños de 6 meses, indistintamente de la semana en que se incorpora al régimen Complementario I.



Régimen Complementario II

Días	Complementario II											
	7 meses a 7 meses 29 días											
	Desayuno / Toma 1			Comida / Toma 2			Merienda / Toma 3			Toma 4		Total de aporte diario *
Toma 1	Alimentación complementaria	Suma de aporte calórico *	Toma 2	Alimentación complementaria	Suma de aporte calórico *	Toma 3	Alimentación complementaria	Suma de aporte calórico *	Toma 4	Suma de aporte calórico *		
1	180 ml	Puré de guayaba	152	180 ml	Puré de chayote Puré de avena	163	180 ml	Puré de chayote Puré de avena	163	180 ml	130	608
2	180 ml	Puré de plátano	174	180 ml	Puré de calabaza Puré de arroz	185	180 ml	Puré de calabaza Puré de arroz	185	180 ml	130	673
3	180 ml	Puré de papaya	146	180 ml	Puré de chayote Puré de avena	163	180 ml	Puré de chayote Puré de avena	163	180 ml	130	603
4	180 ml	Puré de manzana	156	180 ml	Puré de zanahoria Puré de arroz	189	180 ml	Puré de zanahoria Puré de arroz	189	180 ml	130	663
5	180 ml	Puré de pera	155	180 ml	Puré de chícharo Puré de papa	179	180 ml	Puré de chícharo Puré de papa	179	180 ml	130	643

*Unidad de medida: Calorías

Régimen Complementario III

Días	Complementario III											
	8 meses a 9 meses 29 días											
	Desayuno / Toma 1			Comida / Toma 2			Merienda / Toma 3			Toma 4		Total de aporte diario *
Toma 1	Alimentación complementaria	Suma de aporte calórico *	Toma 2	Alimentación complementaria	Suma de aporte calórico *	Toma 3	Alimentación complementaria	Suma de aporte calórico *	Toma 4	Suma de aporte calórico *		
1	150 ml	Puré de calabaza Puré de guayaba	159	150 ml	Puré de chayote Puré de pollo Puré de avena	195	150 ml	Puré de pera Puré de chícharo	174	150 ml	108	635
2	150 ml	Puré de chícharo Puré de papa	158	150 ml	Puré de calabaza Puré de res Puré de arroz	203	150 ml	Puré de papaya Puré de arroz	166	150 ml	108	634
3	150 ml	Puré de avena Puré de plátano	192	150 ml	Puré de chayote Puré de pollo Puré de avena	195	150 ml	Puré de manzana Puré de chayote	163	150 ml	108	658
4	150 ml	Puré de zanahoria Puré de manzana	170	150 ml	Puré de zanahoria Puré de res Puré de arroz	209	150 ml	Puré de guayaba Puré de arroz	173	150 ml	108	660
5	150 ml	Puré de papa Puré de pera	156	150 ml	Puré de chayote Puré de pollo Puré de papa	179	150 ml	Puré de plátano Puré de chayote	182	150 ml	108	624

*Unidad de medida: Calorías



Régimen Transicional I

Número de menú	Transicional I									
	10 meses a 10 meses con 29 días									
	Desayuno		Suma de aporte calórico *	Comida		Suma de aporte calórico *	Merienda		Suma de aporte calórico *	Total de aporte diario *
Toma 1	Alimentación complementaria	Toma 2		Alimentación complementaria	Toma 3		Alimentación complementaria			
1	120 ml	Puré de manzana con arroz Calabacitas cocidas Fruta de temporada	213	120 ml	Sopa de letras con zanahoria Pollo en salsa verde Fruta de temporada	271	120 ml	Puré de pollo con zanahoria y chayote Puré de arroz Fruta de temporada	212	696
2	120 ml	Puré de pollo y zanahoria Puré de avena y guayaba Fruta de temporada	207	120 ml	Picadillo de res Arroz blanco Fruta de temporada	274	120 ml	Puré de chícharo y pollo Puré de camote Fruta de temporada	211	692
3	120 ml	Puré de pollo con chayote Puré de arroz Fruta de temporada	211	120 ml	Picadillo de pollo Sopa de fideo Fruta de temporada	275	120 ml	Caldo de res Puré de trigo con plátano Fruta de temporada	220	706
4	120 ml	Puré de frijol Fruta de temporada	216	120 ml	Arroz a la mexicana Lomo con verduras Fruta de temporada	274	120 ml	Puré de res con arroz y zanahoria Fruta de temporada	212	701
5	120 ml	Puré de res con chícharo Fruta de temporada	209	120 ml	Caldo tlalpeño Ensalada primavera Fruta de temporada	274	120 ml	Puré de papa Puré de pollo con acelga Fruta de temporada	204	687
6	120 ml	Puré de avena y guayaba Picadito de res Fruta de temporada	208	120 ml	Pollo en salsa verde Arroz a la mexicana Fruta de temporada	269	120 ml	Res con champiñones Fruta de temporada	207	684
7	120 ml	Puré de pollo y vegetales Fruta de temporada	203	120 ml	Cocido de res Puré de espinaca Tortilla de maíz Fruta de temporada	275	120 ml	Puré de lomo con vegetales Puré de arroz Fruta de temporada	218	696
8	120 ml	Puré de pollo con verduras Fruta de temporada	203	120 ml	Sopa de fideo Lomo guisado en salsa roja Fruta de temporada	268	120 ml	Puré de res con chícharo Fruta de temporada	209	680
9	120 ml	Puré de trigo con plátano Puré de res Fruta de temporada	205	120 ml	Pechuga de pollo en salsa verde Arroz a la mexicana Fruta de temporada	284	120 ml	Puré de pollo y vegetales Fruta de temporada	203	692
10	120 ml	Puré de frijol Fruta de temporada	216	120 ml	Sopa de fideo Asado de res Fruta de temporada	279	120 ml	Puré de pollo y espinaca Pan bolillo integral Fruta de temporada	205	700



Régimen Transicional I

Número de menú	Transicional I									
	10 meses a 10 meses con 29 días									
	Desayuno		Suma de aporte calórico *	Comida		Suma de aporte calórico *	Merienda		Suma de aporte calórico *	Total de aporte diario *
Toma 1	Alimentación complementaria	Toma 2		Alimentación complementaria	Toma 3		Alimentación complementaria			
11	120 ml	Puré de res y arroz	205	120 ml	Codito con pollo	276	120 ml	Puré de res con calabaza	204	685
		Fruta de temporada			Fruta de temporada					
12	120 ml	Puré de pollo y vegetales	203	120 ml	Sopa puré de chayote	272	120 ml	Puré de frijol	216	691
		Fruta de temporada			Picadillo de res			Fruta de temporada		
13	120 ml	Puré de res y vegetales	209	120 ml	Sopa de fideo	281	120 ml	Sopa puré de espinaca	205	694
		Fruta de temporada			Lomo con alubias			Pollo salteado		
14	120 ml	Puré de arroz	209	120 ml	Sopa de verduras	278	120 ml	Puré de lomo con vegetales	218	706
		Brócoli en caldillo			Pollo en salsa verde			Puré de arroz		
15	120 ml	Sopa de pollo y chayote	205	120 ml	Res en salsa verde	264	120 ml	Puré de pollo con avena	204	673
		Fruta de temporada			Puré de papa			Pan bolillo integral		
16	120 ml	Picadito de lomo	220	120 ml	Cocido de la abuela	280	120 ml	Avena con manzana	219	720
		Puré de calabaza			Sopa de letras con zanahoria			Puré de res		
17	120 ml	Puré de camote	201	120 ml	Sopa de pasta con espinaca	279	120 ml	Puré de pollo y vegetales	203	683
		Puré de res			Res guisada			Fruta de temporada		
18	120 ml	Puré de pollo con ejote	201	120 ml	Lomo con verduras	274	120 ml	Puré de res y arroz	205	680
		Fruta de temporada			Arroz a la mexicana			Fruta de temporada		
19	120 ml	Puré de arroz	211	120 ml	Pollo a la cacerola	268	120 ml	Pan bolillo integral	213	691
		Puré de res			Arroz blanco			Puré de pollo		
20	120 ml	Puré de res con calabaza	204	120 ml	Cocido de res	275	120 ml	Puré de avena y guayaba	209	688
		Fruta de temporada			Puré de espinaca			Tortilla de maíz		



Régimen Transicional I

Número de menú	Transicional I									
	10 meses a 10 meses con 29 días									
	Desayuno			Comida			Merienda			Total de aporte diario *
Toma 1	Alimentación complementaria	Suma de aporte calórico *	Toma 2	Alimentación complementaria	Suma de aporte calórico *	Toma 3	Alimentación complementaria	Suma de aporte calórico *		
21	120 ml	Verduras con carne Fruta de temporada	209	120 ml	Pollo guisado en salsa roja Arroz de ollita Fruta de temporada	290	120 ml	Puré de pollo y zanahoria Puré de camote Fruta de temporada	208	706
22	120 ml	Puré de frijol Fruta de temporada	216	120 ml	Ensalada primavera Res en salsa roja Fruta de temporada	267	120 ml	Puré de res con brócoli Fruta de temporada	207	689
23	120 ml	Puré de pollo con verduras Fruta de temporada	203	120 ml	Lomo guisado en salsa roja Sopa de fideo Fruta de temporada	268	120 ml	Carne de res con manzana Fruta de temporada	208	680
24	120 ml	Puré de pollo y vegetales Fruta de temporada	203	120 ml	Espagueti con verduras Picadillo de pollo Fruta de temporada	282	120 ml	Estofado de vegetales Puré de res Fruta de temporada	219	704
25	120 ml	Puré de res Puré de avena Fruta de temporada	206	120 ml	Sopa de fideo Bistec a la mexicana Fruta de temporada	275	120 ml	Puré de pollo Puré de papa Fruta de temporada	205	686
26	120 ml	Estofado de pollo Fruta de temporada	203	120 ml	Consomé de pollo Arroz rojo Fruta de temporada	266	120 ml	Puré de res con espinaca Fruta de temporada	210	680
27	120 ml	Puré de trigo con plátano Puré de pollo y zanahoria Fruta de temporada	212	120 ml	Albóndigas de res Sopa puré de chayote Fruta de temporada	267	120 ml	Puré de chícharo y pollo Puré de arroz Fruta de temporada	221	700
28	120 ml	Puré de pollo con papa Fruta de temporada	201	120 ml	Coditos con vegetales Lomo a la naranja Fruta de temporada	300	120 ml	Puré de avena y guayaba Carne en tomate Fruta de temporada	208	709
29	120 ml	Puré de pollo y espinaca Pan bolillo integral Fruta de temporada	205	120 ml	Tinga de pollo Espagueti con verduras Fruta de temporada	268	120 ml	Puré de res con arroz y zanahoria Fruta de temporada	212	685
30	120 ml	Puré de res con chícharo Fruta de temporada	209	120 ml	Bistec en salsa verde Arroz de ollita Fruta de temporada	278	120 ml	Puré de pollo y zanahoria Puré de avena y guayaba Fruta de temporada	207	694



Régimen Transicional I

Número de menú	Transicional I									
	10 meses a 10 meses con 29 días									
	Desayuno		Suma de aporte calórico *	Comida		Suma de aporte calórico *	Merienda		Suma de aporte calórico *	Total de aporte diario *
Toma 1	Alimentación complementaria	Toma 2		Alimentación complementaria	Toma 3		Alimentación complementaria			
31	120 ml	Trocitos de vegetales Fruta de temporada	210	120 ml	Sopa de fideo Res en salsa roja Fruta de temporada	268	120 ml	Puré de arroz Puré de pollo con acelga Fruta de temporada	220	697
32	120 ml	Puré de frijol Fruta de temporada	216	120 ml	Consomé de res Papas y poro salteados Fruta de temporada	284	120 ml	Puré de res y vegetales Fruta de temporada	209	709
33	120 ml	Puré florentino Fruta de temporada	202	120 ml	Sopa de fideo Lomo en salsa verde Fruta de temporada	265	120 ml	Puré de pollo Puré de papa Fruta de temporada	205	672
34	120 ml	Puré de res y vegetales Fruta de temporada	209	120 ml	Sopa juliana Pollo con manzana Tortilla de maíz Fruta de temporada	285	120 ml	Sopa mixta con carne Fruta de temporada	208	701
35	120 ml	Puré de acelga Fruta de temporada	202	120 ml	Sopa de espinaca Alambre de res Fruta de temporada	277	120 ml	Sopa de fideos con pollo Fruta de temporada	215	694
36	120 ml	Arroz con pollo Fruta de temporada	207	120 ml	Sopa de verduras Papitas con carne Fruta de temporada	276	120 ml	Puré de avena y guayaba Picadito de res Fruta de temporada	208	692
37	120 ml	Puré de camote Chayotes mexicanos Fruta de temporada	206	120 ml	Sopa de fideo Res a la mexicana Fruta de temporada	280	120 ml	Estofado de pollo Fruta de temporada	203	689
38	120 ml	Puré de chícharo y pollo Puré de papa Fruta de temporada	205	120 ml	Sopa de la huerta Alambre de res Fruta de temporada	276	120 ml	Ensalada de verdura con pollo Fruta de temporada	206	687
39	120 ml	Pan bolillo integral Chayotes navegantes Fruta de temporada	209	120 ml	Arroz blanco Sopita de pollo Fruta de temporada	267	120 ml	Puré de pollo Puré de trigo con plátano Fruta de temporada	215	691
40	120 ml	Puré de espinaca con pollo Zanahoria con manzana Fruta de temporada	218	120 ml	Sopa de fideo Consomé de pollo Fruta de temporada	265	120 ml	Coditos con vegetales Fruta de temporada	214	698

* Unidad de medida: Calorías.



Régimen Transicional II

Número de menú	Transicional II									
	11 meses a 11 meses con 29 días									
	Desayuno			Comida			Merienda			Total de aporte diario *
Toma 1	Alimentación complementaria	Suma de aporte calórico *	Toma 2	Alimentación complementaria	Suma de aporte calórico *	Toma 3	Alimentación complementaria	Suma de aporte calórico *		
1	120 ml	Puré de manzana con arroz Calabacitas cocidas Fruta de temporada	213	120 ml	Sopa de letras con zanahoria Pollo en salsa verde Fruta de temporada	271	120 ml	Puré de pollo con zanahoria y chayote Puré de arroz Fruta de temporada	212	696
2	120 ml	Puré de yema de huevo Puré de avena y guayaba Fruta de temporada	234	120 ml	Picadillo de res Arroz blanco Fruta de temporada	274	120 ml	Puré de chícharo y pollo Puré de camote Fruta de temporada	211	719
3	120 ml	Puré de pollo con chayote Puré de arroz Fruta de temporada	211	120 ml	Picadillo de pollo Sopa de fideo Fruta de temporada	275	120 ml	Caldo de res Puré de trigo con plátano Fruta de temporada	220	706
4	120 ml	Puré de yema de huevo Puré de camote Fruta de temporada	235	120 ml	Arroz a la mexicana Lomo con verduras Fruta de temporada	274	120 ml	Puré de res con arroz y zanahoria Fruta de temporada	212	720
5	120 ml	Puré de res con chícharo Fruta de temporada	209	120 ml	Caldo tlalpeño Ensalada primavera Fruta de temporada	274	120 ml	Puré de papa Puré de pollo con acelga Fruta de temporada	204	687
6	120 ml	Puré de avena y guayaba Picadito de res Fruta de temporada	208	120 ml	Pollo en salsa verde Arroz a la mexicana Fruta de temporada	269	120 ml	Res con champiñones Fruta de temporada	207	684
7	120 ml	Puré de yema de huevo Puré de vegetales Fruta de temporada	248	120 ml	Cocido de res Puré de espinaca Tortilla de maíz Fruta de temporada	275	120 ml	Puré de lomo con vegetales Puré de arroz Fruta de temporada	218	741
8	120 ml	Puré de pollo con verduras Fruta de temporada	203	120 ml	Sopa de fideo Lomo guisado en salsa roja Fruta de temporada	268	120 ml	Puré de res con chícharo Fruta de temporada	209	681
9	120 ml	Puré de zanahoria y calabaza Puré de yema de huevo Fruta de temporada	240	120 ml	Pechuga de pollo en salsa verde Arroz a la mexicana Fruta de temporada	284	120 ml	Puré de pollo y vegetales Fruta de temporada	203	727
10	120 ml	Puré de frijol Fruta de temporada	216	120 ml	Sopa de fideo Asado de res Fruta de temporada	279	120 ml	Puré de pollo con espinaca Pan bolillo integral Fruta de temporada	205	700



Régimen Transicional II

Número de menú	Transicional II									
	11 meses a 11 meses con 29 días									
	Desayuno		Suma de aporte calórico *	Comida		Suma de aporte calórico *	Merienda		Suma de aporte calórico *	Total de aporte diario *
Toma 1	Alimentación complementaria	Toma 2		Alimentación complementaria	Toma 3		Alimentación complementaria			
11	120 ml	Puré de res y arroz Fruta de temporada	209	120 ml	Codito con pollo Puré de camote Fruta de temporada	276	120 ml	Puré de res con calabaza Fruta de temporada	204	689
12	120 ml	Puré de yema de huevo Puré de zanahoria Fruta de temporada	228	120 ml	Sopa puré de chayote Picadillo de res Fruta de temporada	272	120 ml	Puré de frijol Fruta de temporada	216	716
13	120 ml	Puré de res y vegetales Fruta de temporada	209	120 ml	Sopa de fideo Lomo con alubias Fruta de temporada	281	120 ml	Sopa puré de espinaca Pollo salteado Fruta de temporada	205	694
14	120 ml	Puré de arroz Puré de yema de huevo Fruta de temporada	245	120 ml	Sopa de verduras Pollo en salsa verde Fruta de temporada	278	120 ml	Puré de lomo con vegetales Puré de arroz Fruta de temporada	218	741
15	120 ml	Sopa de pollo y chayote Fruta de temporada	205	120 ml	Res en salsa verde Puré de papa Pan bolillo integral Fruta de temporada	264	120 ml	Puré de pollo con avena Fruta de temporada	204	673
16	120 ml	Picadito de lomo Puré de calabaza Fruta de temporada	220	120 ml	Cocido de la abuela Sopa de letras con zanahoria Fruta de temporada	280	120 ml	Avena con manzana Puré de res Fruta de temporada	221	722
17	120 ml	Puré de camote Puré de yema de huevo Fruta de temporada	235	120 ml	Sopa de pasta con espinaca Res guisada Fruta de temporada	279	120 ml	Puré de pollo y vegetales Fruta de temporada	203	717
18	120 ml	Puré de pollo con ejote y zanahoria Fruta de temporada	201	120 ml	Lomo con verduras Arroz a la mexicana Fruta de temporada	274	120 ml	Puré de res y arroz Fruta de temporada	209	683
19	120 ml	Puré de arroz Puré de yema de huevo Fruta de temporada	245	120 ml	Pollo a la cacerola Arroz blanco Fruta de temporada	268	120 ml	Pan bolillo integral Puré de pollo Fruta de temporada	213	726
20	120 ml	Puré de res con calabaza Fruta de temporada	204	120 ml	Cocido de res Puré de espinaca Tortilla de maíz Fruta de temporada	275	120 ml	Puré de avena y guayaba Picadito de lomo Fruta de temporada	209	688



Régimen Transicional II

Número de menú	Transicional II									
	11 meses a 11 meses con 29 días									
	Desayuno			Comida			Merienda			Total de aporte diario *
Toma 1	Alimentación complementaria	Suma de aporte calórico *	Toma 2	Alimentación complementaria	Suma de aporte calórico *	Toma 3	Alimentación complementaria	Suma de aporte calórico *		
21	120 ml	Verduras con carne Fruta de temporada	205	120 ml	Pollo guisado en salsa roja Arroz de ollita Fruta de temporada	290	120 ml	Puré de pollo y zanahoria Puré de camote Fruta de temporada	208	703
22	120 ml	Puré de yema de huevo Puré de papa Fruta de temporada	229	120 ml	Ensalada primavera Res en salsa roja Fruta de temporada	267	120 ml	Puré de res con brócoli Fruta de temporada	207	702
23	120 ml	Puré de pollo con verduras Fruta de temporada	203	120 ml	Lomo guisado en salsa roja Sopa de fideo Fruta de temporada	268	120 ml	Carne de res con manzana Fruta de temporada	208	680
24	120 ml	Puré de yema de huevo Puré mixto Fruta de temporada	236	120 ml	Espagueti con verduras Picadillo de pollo Fruta de temporada	283	120 ml	Estofado de vegetales Puré de res Fruta de temporada	219	738
25	120 ml	Puré de res Puré de avena Fruta de temporada	202	120 ml	Sopa de fideo Bistec a la mexicana Fruta de temporada	275	120 ml	Puré de pollo Puré de papa Fruta de temporada	205	682
26	120 ml	Estofado de pollo Fruta de temporada	203	120 ml	Consomé de pollo Arroz rojo Fruta de temporada	266	120 ml	Puré de res con espinaca Fruta de temporada	210	680
27	120 ml	Puré de trigo con plátano Puré de yema de huevo Fruta de temporada	239	120 ml	Albóndigas de res Sopa puré de chayote Fruta de temporada	271	120 ml	Puré de chícharo y pollo Puré de arroz Fruta de temporada	221	732
28	120 ml	Puré de pollo con papa Fruta de temporada	201	120 ml	Coditos con vegetales Lomo a la naranja Fruta de temporada	300	120 ml	Puré de avena y guayaba Carne en tomate Fruta de temporada	208	709
29	120 ml	Puré de yema de huevo Pan bolillo integral Fruta de temporada	237	120 ml	Tinga de pollo Espagueti con verduras Fruta de temporada	269	120 ml	Puré de res con arroz y zanahoria Fruta de temporada	212	718
30	120 ml	Puré de res con chícharo Fruta de temporada	209	120 ml	Bistec en salsa verde Arroz de ollita Fruta de temporada	278	120 ml	Puré de pollo y zanahoria Puré de avena y guayaba Fruta de temporada	207	694



Régimen Transicional II

Número de menú	Transicional II									
	11 meses a 11 meses con 29 días									
	Desayuno		Suma de aporte calórico *	Comida		Suma de aporte calórico *	Merienda		Suma de aporte calórico *	Total de aporte diario *
Toma 1	Alimentación complementaria	Toma 2		Alimentación complementaria	Toma 3		Alimentación complementaria			
31	120 ml	Trocitos de vegetales	210	120 ml	Sopa de fideo	268	120 ml	Puré de arroz	220	697
		Fruta de temporada			Res en salsa roja			Puré de pollo con acelga		
32	120 ml	Puré de yema de huevo	240	120 ml	Consomé de res	284	120 ml	Puré de res y vegetales	209	733
		Puré campesino			Papas y poro salteados			Fruta de temporada		
33	120 ml	Fruta de temporada	202	120 ml	Sopa de fideo	265	120 ml	Puré de pollo	205	672
		Puré florentino			Lomo en salsa verde			Puré de papa		
34	120 ml	Fruta de temporada	245	120 ml	Sopa juliana	285	120 ml	Sopa mixta con carne	208	738
		Puré de yema de huevo			Pollo con manzana			Fruta de temporada		
35	120 ml	Puré de calabaza	202	120 ml	Tortilla de maíz	277	120 ml	Sopa de fideos con pollo	215	694
		Puré de acelga			Sopa de espinaca			Fruta de temporada		
36	120 ml	Fruta de temporada	207	120 ml	Alambre de res	276	120 ml	Sopa de fideos con pollo	208	692
		Arroz con pollo			Sopa de verduras			Puré de avena y guayaba		
37	120 ml	Fruta de temporada	235	120 ml	Papitas con carne	280	120 ml	Picadito de res	203	718
		Puré de camote			Sopa de fideo			Fruta de temporada		
38	120 ml	Puré de yema de huevo	205	120 ml	Res a la mexicana	276	120 ml	Fruta de temporada	206	687
		Puré de chícharo y pollo			Sopa de la huerta			Ensaladade de verdura con pollo		
39	120 ml	Fruta de temporada	237	120 ml	Alambre de res	267	120 ml	Fruta de temporada	215	720
		Pan bolillo integral			Arroz blanco			Puré de pollo		
40	120 ml	Puré de yema de huevo	218	120 ml	Sopita de pollo	265	120 ml	Puré de trigo con plátano	214	698
		Puré de espinaca con pollo			Fruta de temporada			Fruta de temporada		
	120 ml	Zanahoria con manzana	218	120 ml	Sopa de fideo	265	120 ml	Coditos con vegetales	214	698
		Fruta de temporada			Consomé de pollo			Fruta de temporada		
		Fruta de temporada			Fruta de temporada					

* Unidad de medida: Calorías.



Régimen Normal I

Número de menú	Régimen Normal I								
	12 meses a 35 meses con 29 días								
	Desayuno	Colación Matutina	Suma de aporte calórico *	Comida	Suma de aporte calórico *	Colación vespertina	Merienda	Suma de aporte calórico *	Total de aporte diario *
1	Huevo revuelto en salsa roja Tortilla de maíz Leche entera Fruta de temporada	Agua	266	Agua Sopa de pasta Tortitas de atún y papa Ensalada de maíz Fruta de temporada	372	Agua	Crema conde Leche entera Pan bolillo integral Fruta de temporada	281	919
2	Quesadilla Ensalada de calabacitas Leche entera Naranja	Agua	261	Agua Salpicón Frijoles colados Arroz blanco Fruta de temporada	324	Agua	Esquites Huevos al bañil Leche entera Fruta de temporada	259	843
3	Enjimatadas con pollo Coliflor guisada Leche entera Fruta de temporada	Agua	274	Agua Caldo de garbanzo Picadillo de pollo Guarnición de maíz Fruta de temporada	324	Agua	Migas Norteñas Leche entera Fruta de temporada	249	848
4	Huevo revuelto con frijoles Pan con crema de cacahuete Leche entera Fruta de temporada	Agua	277	Agua Lomo con verduras Coditos italianos Brócoli en caldillo Puré de papa Fruta de temporada	359	Agua	Tortilla de maíz Queso con calabacitas Leche entera Fruta de temporada	282	918
5	Papa y queso guisados Frijoles refritos Leche entera Fruta de temporada	Agua	237	Agua Arroz a la jardinera Caldo tlalpeño Esquites Fruta de temporada	331	Agua	Omelete de espinaca y papa Pan bolillo integral Leche entera Fruta de temporada	255	823
6	Taquitos de huevo Leche entera Fruta de temporada	Agua	257	Agua Ensalada de atún a la mexicana Arroz de ollita Puré de camote Fruta de temporada	331	Agua	Pan bolillo integral Sopa de queso y champiñones Leche entera Fruta de temporada	246	834
7	Brócoli con queso en caldillo Pan bolillo integral Leche entera Fruta de temporada	Agua	258	Agua Consomé de res Tortilla de maíz Frijoles refritos Fruta de temporada	337	Agua	Guarnición de maíz Entomatado de pollo Leche entera Fruta de temporada	261	855
8	Chilaquiles rojos con pollo Leche entera Fruta de temporada	Agua	255	Agua Sopa de pasta Lomo guisado en salsa roja Frijoles colados Fruta de temporada	346	Agua	Queso panela con nopales en salsa verde Pan con crema de cacahuete Leche entera Fruta de temporada	275	876
9	Huevo revuelto con zanahoria y elote Puré de camote Leche entera Naranja	Agua	256	Agua Pollo a la cacerola Arroz a la jardinera Manzana con pasitas Fruta de temporada	320	Agua	Papas salteadas Bistec Popeye Leche entera Fruta de temporada	243	819
10	Enfrijolada Leche entera Fruta de temporada	Agua	268	Agua Espaguetti Asado de res Tortilla de maíz Fruta de temporada	334	Agua	Tortilla de maíz Huevo a la campesina Leche entera Fruta de temporada	257	860



Régimen Normal I

Número de menú	Régimen Normal I								
	12 meses a 35 meses con 29 días								
	Desayuno	Colación Matutina	Suma de aporte calórico *	Comida	Suma de aporte calórico *	Colación vespertina	Merienda	Suma de aporte calórico *	Total de aporte diario *
11	Huevo revuelto en salsa roja Tortilla de maíz Leche entera Fruta de temporada	Agua	266	Agua Sopa minestrone Ensalada de atún con codito Guarnición de maíz Fruta de temporada	370	Agua	Ensalada de codito frío Leche entera Fruta de temporada	265	901
12	Budín de papa con salsa roja Leche entera Fruta de temporada	Agua	262	Agua Picadillo de res Ensalada de pepino Crema conde Fruta de temporada	363	Agua	Pollo con nopales en salsa verde Frijoles colados Leche entera Fruta de temporada	239	864
13	Queso con calabacitas Tortilla de maíz Leche entera Fruta de temporada	Agua	282	Agua Sopa de pasta Lomo con alubias Pan bolillo integral Fruta de temporada	359	Agua	Chayotes gratinados Puré de camote Leche entera Fruta de temporada	262	903
14	Omelete de verduras Pan bolillo integral Leche entera Naranja	Agua	251	Agua Pollo en salsa roja Arroz cubano Esquites Fruta de temporada	324	Agua	Hamburguesitas Papas salteadas Leche entera Fruta de temporada	272	846
15	Quesadilla con salsa mexicana Leche entera Fruta de temporada	Agua	259	Agua Sopa crema de chayote y papa Res en salsa verde Pan bolillo integral Fruta de temporada	336	Agua	Huevo revuelto con frijoles Pan con crema de cacahuete Leche entera Fruta de temporada	277	871
16	Huevo revuelto Papas salteadas Leche entera Fruta de temporada	Agua	250	Agua Atún estilo bacalao Macarrón a la crema Guarnición de maíz Fruta de temporada	341	Agua	Cubiquesos salseados Leche entera Fruta de temporada	249	840
17	Pollo con calabazas Ensalada de maíz Leche entera Naranja	Agua	252	Agua Caldo de garbanzo Res guisada Tortilla de maíz Fruta de temporada	343	Agua	Pollo con manzana Acelgas a la mexicana Leche entera Fruta de temporada	259	853
18	Queso guisado con vegetales Pan con crema de cacahuete Leche entera Fruta de temporada	Agua	276	Agua Lomo con verduras Arroz a la jardinera Pan bolillo integral Fruta de temporada	319	Agua	Cuadritos con huevo Leche entera Fruta de temporada	260	856
19	Huevo revuelto con ejote Tortilla de maíz Leche entera Fruta de temporada	Agua	260	Agua Pechuga de pollo en salsa verde Sopa de pasta con espinaca y papa Frijoles colados Fruta de temporada	325	Agua	Tinga de res Leche entera Puré de camote Fruta de temporada	243	828
20	Enchiladas rojas con espinaca Leche entera Fruta de temporada	Agua	267	Agua Cocido de res Sopa de garbanzo Tortilla de maíz Fruta de temporada	322	Agua	Tortitas de ejote en salsa roja Pan bolillo integral Leche entera Fruta de temporada	260	850



Régimen Normal I

Número de menú	Régimen Normal I								
	12 meses a 35 meses con 29 días								
	Desayuno	Colación Matutina	Suma de aporte calórico *	Comida	Suma de aporte calórico *	Colación vespertina	Merienda	Suma de aporte calórico *	Total de aporte diario *
21	Huevo a la mexicana Tortilla de maíz Leche entera Fruta de temporada	Agua	263	Agua Croquetas de atún Arroz de ollita Ensalada de maíz Fruta de temporada	363	Agua	Chayotes gratinados Tortilla de maíz Leche entera Fruta de temporada	261	887
22	Molletes con salsa mexicana Leche entera Naranja	Agua	261	Agua Res en salsa roja Tortilla de maíz Acelgas a la mexicana Arroz blanco Fruta de temporada	332	Agua	Pan con crema de cacahuete Ejotes con pollo salteado Leche entera Fruta de temporada	251	844
23	Pollo guisado con verduras Puré de papa Leche entera Fruta de temporada	Agua	263	Agua Lomo guisado en salsa roja Fideo seco Esquites Fruta de temporada	331	Agua	Pan bolillo integral Calabazas con queso Leche entera Fruta de temporada	268	862
24	Huevo revuelto con papa Ensalada de maíz Leche entera Fruta de temporada	Agua	263	Agua Sopa minestrone Croquetas de pollo Pan bolillo integral Fruta de temporada	335	Agua	Pastel de atún Esquites Leche entera Fruta de temporada	259	856
25	Enchiladas rojas gratinadas Leche entera Fruta de temporada	Agua	267	Agua Sopa de alubias Bistec a la mexicana Guacamole Fruta de temporada	321	Agua	Pollo con brócoli Leche entera Puré de papa Fruta de temporada	238	826
26	Huevo a la mexicana Pan con crema de cacahuete Leche entera Fruta de temporada	Agua	263	Agua Albóndigas de atún Arroz rojo Puré de camote Fruta de temporada	337	Agua	Acelgas a la mexicana Sopa de brócoli con queso Leche entera Fruta de temporada	281	880
27	Chilaquiles verdes con pollo Leche entera Fruta de temporada	Agua	259	Agua Tortilla de maíz Albóndigas de res Sopa de lenteja Fruta de temporada	359	Agua	Ensalada de pollo Leche entera Fruta de temporada	244	861
28	Pan bolillo integral Cremoso de champiñones Leche entera Fruta de temporada	Agua	266	Agua Coditos con vegetales Lomo a la naranja Puré de papa Fruta de temporada	348	Agua	Enchiladas rojas gratinadas Leche entera Fruta de temporada	267	882
29	Huevo revuelto con zanahoria y elote Tortilla de maíz Leche entera Fruta de temporada	Agua	258	Agua Caldo de habas con nopales Fajitas de pollo Frijoles colados Fruta de temporada	338	Agua	Niño envuelto Pan bolillo integral Leche entera Fruta de temporada	285	880
30	Calabazas gratinadas Pan bolillo integral Leche entera Fruta de temporada	Agua	273	Agua Bistec con papas en salsa verde Arroz de ollita Tortilla de maíz	349	Agua	Espagueti a la boloñesa Leche entera Fruta de temporada	249	871



Régimen Normal I

Número de menú	Régimen Normal I								
	12 meses a 35 meses con 29 días								
	Desayuno	Colación Matutina	Suma de aporte calórico *	Comida	Suma de aporte calórico *	Colación vespertina	Merienda	Suma de aporte calórico *	Total de aporte diario *
31	Entomatadita de champiñones Leche entera Fruta de temporada	Agua	259	Agua Sopa de pasta Jitomate relleno de atún Guarnición de maíz Fruta de temporada	343	Agua	Queso guisado con vegetales Papas salteadas Leche entera Fruta de temporada	263	864
32	Frijoles refritos Torta a la española Leche entera Naranja	Agua	255	Agua Papas y poro salteados Carne de res con nopales Crema conde Fruta de temporada	344	Agua	Pollo y brócoli con pasta Tortilla de maíz Leche entera Fruta de temporada	285	884
33	Papitas con carne Pan con crema de cacahuete Leche entera Fruta de temporada	Agua	257	Agua Sopa primavera Lomo en salsa verde Pan bolillo integral Fruta de temporada	321	Agua	Pan bolillo integral Huevos florentinos Leche entera Fruta de temporada	267	845
34	Taquitos enfrijolados Leche entera Fruta de temporada	Agua	271	Agua Arroz blanco Sopita de pollo Tortilla de maíz Fruta de temporada	341	Agua	Ensalada de atún con codito Leche entera Fruta de temporada	258	870
35	Quesadilla con trocitos de vegetales Leche entera Fruta de temporada	Agua	260	Agua Sopa de lenteja Alambre con queso Ensalada de maíz Fruta de temporada	376	Agua	Queso panela con nopales en salsa verde Tortilla de maíz Leche entera Fruta de temporada	279	915
36	Huevo con champiñones Ensalada de maíz Leche entera Naranja	Agua	260	Agua Sopa de pasta con espinaca y papa Ensalada rusa con atún Ensalada de pepino Fruta de temporada	320	Agua	Pan bolillo integral Calabacitas rellenas de queso Leche entera Fruta de temporada	261	842
37	Tortilla de maíz Nopales con queso Leche entera Fruta de temporada	Agua	264	Agua Sopa de pasta Res a la mexicana Frijoles colados Fruta de temporada	343	Agua	Verduras gratinadas Guarnición de maíz Leche entera Fruta de temporada	283	891
38	Pan con crema de cacahuete Ensalada safari Leche entera Fruta de temporada	Agua	252	Agua Taquitos de carne Ensalada de jicama con zanahoria Manzana con pasitas Fruta de temporada	354	Agua	Arroz con atún Puré de papa Leche entera Fruta de temporada	279	885
39	Pan bolillo integral Cremoso de champiñones Leche entera Fruta de temporada	Agua	266	Agua Sopa de garbanzo Salpicón de pollo Arroz blanco Fruta de temporada	318	Agua	Quesadilla Ejotes napolitanos Leche entera Fruta de temporada	260	844
40	Enjitomatadas con huevo Leche entera Fruta de temporada	Agua	267	Agua Papas gratinadas Consomé de pollo Tortilla de maíz Fruta de temporada	332	Agua	Cubitos de queso con chayotes Pan bolillo integral Leche entera Fruta de temporada	262	861



Régimen Normal II

Número de menú	Régimen Normal II 36 meses a 72 meses								
	Desayuno	Colación Matutina	Suma de aporte calórico *	Comida	Suma de aporte calórico *	Colación vespertina	Merienda	Suma de aporte calórico *	Total de aporte diario *
1	Huevo revuelto en salsa roja Tortilla de maíz Leche entera Fruta de temporada	Agua	350	Agua Sopa de pasta Tortitas de atún y papa Ensalada de maíz Fruta de temporada	508	Agua	Crema conde Leche entera Pan bolillo integral Fruta de temporada	375	1233
2	Quesadilla Ensalada de calabacitas Leche entera Naranja	Agua	375	Agua Salpicón Arroz blanco Frijoles colados Fruta de temporada	449	Agua	Esquites Huevos al bañil Leche entera Fruta de temporada	390	1214
3	Enjimatadas con pollo Coliflor guisada Leche entera Fruta de temporada	Agua	398	Agua Caldo de garbanzo Picadillo de pollo Guarnición de maíz Ensalada de jícama con pepino Fruta de temporada	480	Agua	Migas Norteñas Leche entera Fruta de temporada	353	1232
4	Huevo revuelto con frijoles Pan con crema de cacahuete Leche entera Fruta de temporada	Agua	366	Agua Lomo con verduras Coditos italianos Brócoli en caldillo Puré de papa Fruta de temporada	503	Agua	Tortilla de maíz Queso con calabacitas Leche entera Fruta de temporada	365	1235
5	Papa y queso guisados Frijoles refritos Leche entera Fruta de temporada	Agua	344	Agua Arroz a la jardinera Caldo tlalpeño Esquites Fruta de temporada	459	Agua	Omelete de espinaca y papa Pan bolillo integral Leche entera Fruta de temporada	372	1175
6	Taquitos de huevo Leche entera Fruta de temporada	Agua	367	Agua Ensalada de atún a la mexicana Arroz de ollita Puré de camote Fruta de temporada	469	Agua	Pan bolillo integral Sopa de queso y champiñones Leche entera Fruta de temporada	363	1199
7	Brócoli con queso en caldillo Pan bolillo integral Leche entera Fruta de temporada	Agua	373	Agua Consomé de res Tortilla de maíz Frijoles refritos Fruta de temporada	459	Agua	Guarnición de maíz Entomatado de pollo Leche entera Fruta de temporada	377	1209
8	Chilaquiles rojos con pollo Leche entera Fruta de temporada	Agua	369	Agua Sopa de pasta Lomo guisado en salsa roja Frijoles colados Ensalada de vegetales Fruta de temporada	500	Agua	Queso panela con nopales en salsa verde Pan con crema de cacahuete Leche entera Fruta de temporada	394	1263
9	Huevo revuelto con zanahoria y elote Puré de camote Leche entera Naranja	Agua	399	Agua Pollo a la cacerola Arroz a la jardinera Manzana con pasitas Pan bolillo integral Fruta de temporada	518	Agua	Papas salteadas Bistec Popeye Leche entera Fruta de temporada	342	1260
10	Enfrijolada Leche entera Fruta de temporada	Agua	366	Agua Espagueti Asado de res Tortilla de maíz Ensalada de pepino Fruta de temporada	448	Agua	Tortilla de maíz Huevo a la campesina Leche entera Fruta de temporada	348	1161



Régimen Normal II

Número de menú	Régimen Normal II								
	36 meses a 72 meses								
	Desayuno	Colación Matutina	Suma de aporte calórico *	Comida	Suma de aporte calórico *	Colación vespertina	Merienda	Suma de aporte calórico *	Total de aporte diario *
11	Huevo revuelto en salsa roja Tortilla de maíz Leche entera Fruta de temporada	Agua	350	Agua Sopa minestrone Ensalada de atún con codito Guarnición de maíz Fruta de temporada	503	Agua	Ensalada de codito frío Leche entera Ejotes napolitanos Fruta de temporada	356	1210
12	Budín de papa con salsa roja Frijoles refritos Leche entera Fruta de temporada	Agua	394	Agua Picadillo de res Ensalada de pepino Crema conde Guacamole Fruta de temporada	535	Agua	Pollo con nopales en salsa verde Frijoles colados Leche entera Fruta de temporada	347	1276
13	Queso con calabacitas Leche entera Tortilla de maíz Fruta de temporada	Agua	365	Agua Sopa de pasta Lomo con alubias Pan bolillo integral Fruta de temporada	469	Agua	Chayotes gratinados Puré de camote Leche entera Fruta de temporada	395	1229
14	Omelete de verduras Pan bolillo integral Leche entera Naranja	Agua	373	Agua Pollo en salsa roja Arroz cubano Esquites Coliflor guisada Fruta de temporada	474	Agua	Hamburguesitas Papas salteadas Leche entera Fruta de temporada	382	1230
15	Quesadilla con salsa mexicana Leche entera Ensalada de calabacitas Fruta de temporada	Agua	380	Agua Sopa crema de chayote y papa Res en salsa verde Pan bolillo integral Fruta de temporada	453	Agua	Huevo revuelto con frijoles Pan con crema de cacahuate Leche entera Fruta de temporada	366	1200
16	Huevo revuelto Papas salteadas Leche entera Fruta de temporada	Agua	364	Agua Atún estilo bacalao Macarrón a la crema Ensalada de jicama con zanahoria Guarnición de maíz Fruta de temporada	482	Agua	Cubiquesos salseados Tortilla de maíz Leche entera Fruta de temporada	377	1223
17	Pollo con calabazas Ensalada de maíz Leche entera Naranja	Agua	364	Agua Caldo de garbanzo Res guisada Tortilla de maíz Fruta de temporada	458	Agua	Pollo con manzana Acelgas a la mexicana Leche entera Fruta de temporada	364	1186
18	Queso guisado con vegetales Pan con crema de cacahuate Leche entera Fruta de temporada	Agua	396	Agua Lomo con verduras Arroz a la jardinera Frijoles refritos Pan bolillo integral Fruta de temporada	493	Agua	Cuadritos con huevo Leche entera Fruta de temporada	358	1247
19	Huevo revuelto con ejote Tortilla de maíz Leche entera Fruta de temporada	Agua	351	Agua Pechuga de pollo en salsa verde Sopa de pasta con espinaca y papa Frijoles colados Fruta de temporada	468	Agua	Tinga de res Calabazas con queso Puré de camote Fruta de temporada Leche entera	386	1205
20	Enchiladas rojas con espinaca Leche entera Fruta de temporada	Agua	367	Agua Cocido de res Sopa de garbanzo Tortilla de maíz Manzana con pasitas Fruta de temporada	511	Agua	Tortitas de ejote en salsa roja Pan bolillo integral Leche entera Fruta de temporada	388	1266



Régimen Normal II

Número de menú	Régimen Normal II								
	36 meses a 72 meses								
	Desayuno	Colación Matutina	Suma de aporte calórico *	Comida	Suma de aporte calórico *	Colación vespertina	Merienda	Suma de aporte calórico *	Total de aporte diario *
21	Huevo a la mexicana Tortilla de maíz Leche entera Fruta de temporada	Agua	348	Agua Croquetas de atún Arroz de ollita Ensalada de maíz Fruta de temporada	511	Agua	Chayotes gratinados Tortilla de maíz Leche entera Fruta de temporada	352	1211
22	Molletes con salsa mexicana Leche entera Naranja	Agua	381	Agua Res en salsa roja Tortilla de maíz Acelgas a la mexicana Arroz blanco Fruta de temporada	515	Agua	Pan con crema de cacahuete Ejotes con pollo salteado Leche entera Fruta de temporada	381	1278
23	Pollo guisado con verduras Puré de papa Leche entera Fruta de temporada	Agua	371	Agua Lomo guisado en salsa roja Fideo seco Esquites Fruta de temporada	467	Agua	Pan bolillo integral Calabazas con queso Leche entera Fruta de temporada	378	1215
24	Huevo revuelto con papa Ensalada de maíz Leche entera Fruta de temporada	Agua	385	Agua Sopa minestrone Croquetas de pollo Pan bolillo integral Fruta de temporada	473	Agua	Pastel de atún Esquites Leche entera Fruta de temporada	404	1262
25	Enchiladas rojas gratinadas Leche entera Fruta de temporada	Agua	368	Agua Sopa de alubias Bistec a la mexicana Guacamole Tortilla de maíz Fruta de temporada	457	Agua	Pollo con brócoli Leche entera Puré de papa Fruta de temporada	372	1197
26	Huevo a la mexicana Pan con crema de cacahuete Leche entera Fruta de temporada	Agua	351	Agua Albóndigas de atún Arroz rojo Puré de camote Fruta de temporada	485	Agua	Acelgas a la mexicana Sopa de brócoli con queso Leche entera Fruta de temporada	381	1217
27	Chilaquiles verdes con pollo Leche entera Fruta de temporada	Agua	365	Agua Tortilla de maíz Albóndigas de res Sopa de lenteja Fruta de temporada	461	Agua	Ensalada de pollo Leche entera Fruta de temporada	355	1181
28	Pan bolillo integral Cremoso de champiñones Leche entera Fruta de temporada	Agua	371	Agua Coditos con vegetales Lomo a la naranja Puré de papa Fruta de temporada	492	Agua	Enchiladas rojas gratinadas Leche entera Fruta de temporada	368	1231
29	Huevo revuelto con zanahoria y elote Tortilla de maíz Leche entera Fruta de temporada	Agua	351	Agua Caldo de habas con nopales Fajitas de pollo Frijoles colados Papas salteadas Fruta de temporada	491	Agua	Niño envuelto Pan bolillo integral Leche entera Fruta de temporada	399	1241
30	Calabazas gratinadas Pan bolillo integral Leche entera Fruta de temporada	Agua	357	Agua Bistec con papas en salsa verde Arroz de ollita Tortilla de maíz Fruta de temporada	447	Agua	Espagueti a la boloñesa Leche entera Fruta de temporada	359	1163



Régimen Normal II

Número de menú	Régimen Normal II								
	36 meses a 72 meses								
	Desayuno	Colación Matutina	Suma de aporte calórico *	Comida	Suma de aporte calórico *	Colación vespertina	Merienda	Suma de aporte calórico *	Total de aporte diario *
31	Entomatadita de champiñones Leche entera Fruta de temporada	Agua	367	Agua Sopa de pasta Jitomate relleno de atún Guarnición de maíz Fruta de temporada	470	Agua	Queso guisado con vegetales Papas salteadas Leche entera Fruta de temporada	379	1216
32	Frijoles refritos Torta a la española Leche entera Naranja	Agua	380	Agua Papas y poro salteados Carne de res con nopales Crema conde Fruta de temporada	451	Agua	Pollo y brócoli con pasta Tortilla de maíz Leche entera Fruta de temporada	375	1206
33	Papitas con carne Pan con crema de cacahuete Leche entera Fruta de temporada	Agua	398	Agua Sopa primavera Lomo en salsa verde Pan bolillo integral Fruta de temporada	450	Agua	Pan bolillo integral Huevos florentinos Leche entera Fruta de temporada	378	1226
34	Taquitos enfrijolados Leche entera Fruta de temporada	Agua	367	Agua Arroz blanco Sopita de pollo Tortilla de maíz Ensalada de vegetales Fruta de temporada	449	Agua	Ensalada de atún con codito Leche entera Fruta de temporada	395	1211
35	Quesadilla con trocitos de vegetales Leche entera Fruta de temporada	Agua	374	Agua Sopa de lenteja Alambre con queso Ensalada de maíz Fruta de temporada	494	Agua	Queso panela con nopales en salsa verde Tortilla de maíz Leche entera Fruta de temporada	364	1233
36	Huevo con champiñones Ensalada de maíz Leche entera Naranja	Agua	387	Agua Sopa de pasta con espinaca y papa Ensalada rusa con atún Ensalada de pepino Fruta de temporada	453	Agua	Pan bolillo integral Calabacitas rellenas de queso Leche entera Fruta de temporada	373	1213
37	Tortilla de maíz Nopales con queso Leche entera Fruta de temporada	Agua	352	Agua Sopa de pasta Res a la mexicana Frijoles colados Fruta de temporada	459	Agua	Verduras gratinadas Guarnición de maíz Leche entera Fruta de temporada	405	1216
38	Pan con crema de cacahuete Ensalada safari Leche entera Fruta de temporada	Agua	379	Agua Taquitos de carne Ensalada de jicama con zanahoria Manzana con pasitas Fruta de temporada	451	Agua	Arroz con atún Puré de papa Leche entera Fruta de temporada	385	1214
39	Pan bolillo integral Cremoso de champiñones Leche entera Fruta de temporada	Agua	371	Agua Sopa de garbanzo Salpicón de pollo Arroz blanco Fruta de temporada	451	Agua	Quesadilla Ejotes napolitanos Leche entera Fruta de temporada	374	1196
40	Enjitomatadas con huevo Leche entera Fruta de temporada	Agua	356	Agua Papas gratinadas Consomé de pollo Tortilla de maíz Fruta de temporada	465	Agua	Cubitos de queso con chayotes Leche entera Pan bolillo integral Fruta de temporada	392	1213

* Unidad de medida: Calorías.

ANEXO 2
Guía técnica para la operación flexibilizada del módulo Pla.C.A.

Guía técnica para la operación del módulo Pla.C.A.*

El presente documento contiene la guía para operar la herramienta tecnológica para la planeación y control de alimentos, Pla.C.A. SIAG (Figura 1), diseñada con el propósito de automatizar el proceso de planeación, adecuación y control de alimentos, al tiempo que simplifica los trámites administrativos en la unidad. Esta herramienta toma como base la información del Sistema de Información y Administración de Guarderías (SIAG) y lo establecido en la normatividad de alimentación del servicio de guardería del IMSS. La operación de esta herramienta tecnológica estará a cargo del Asesor de nutrición y se realizará conforme a los requerimientos de las actividades del área de alimentación.



Figura 1.- Pantalla del Sistema de Información y Administración de Guarderías.

Al ingresar al SIAG, éste emitirá un mensaje indicando las fechas críticas en que el Asesor de nutrición deberá realizar la planeación para el cálculo de raciones del período correspondiente.

Nota: Estas fechas están basadas en la calendarización para la planeación de alimentos que se envía anualmente por la Coordinación del Servicio de Guardería para el Desarrollo Integral Infantil.

Días No Laborables

Para consultar los días no laborables del periodo a planear, ingresa en el SIAG al módulo Pla.C.A., menú Planeación, submenú Días No Laborables.

Cuando no hay días no laborables indicados para el periodo, se muestra la pantalla

* El lenguaje empleado en el presente documento no genera ninguna distinción ni marca diferencias entre hombres y mujeres, por lo que las referencias o alusiones en la redacción hechas a un género representan a ambos.

(Figura 2).



Figura 2.- Pantalla de días no laborables

Cuando hay días no laborables considerados para el periodo, da clic en el botón *Consultar* para revisarlos (Figura 3).

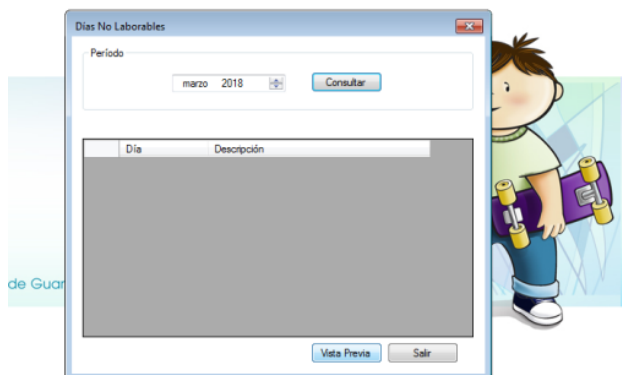


Figura 3.- Pantalla consulta días no laborables.

El sistema generará un archivo en Excel con la fecha y la descripción. Durante el ciclo de planeación de alimentos, el módulo generará en ceros los documentos correspondientes a los Días No Laborables.

Concentrado de raciones servidas Pla.C.A. y Censo de regímenes dietéticos Pla.C.A.

El formato “Concentrado de raciones servidas Pla.C.A.”, clave 3220-009-247, refleja el total de fórmula modificada en proteínas, fórmula de seguimiento y las raciones por

régimen, día y tiempo de alimentación, conforme a los registros de asistencia obtenidos del SIAG de las cinco semanas anteriores a la fecha en que se realiza la planeación.

Para generar el “Censo de regímenes dietéticos Pla.C.A.”, clave 3220-009-248, el módulo selecciona, de las últimas cuatro semanas, aquélla con el promedio de asistencia más alto de los regímenes Normal I y II, además incluye 10% o 15% más correspondiente a la guardería.

Para iniciar la planeación de alimentos, continúa en la ruta siguiente: módulo Pla.C.A., menú Planeación, submenú Concentrado de raciones servidas (Figura 4).

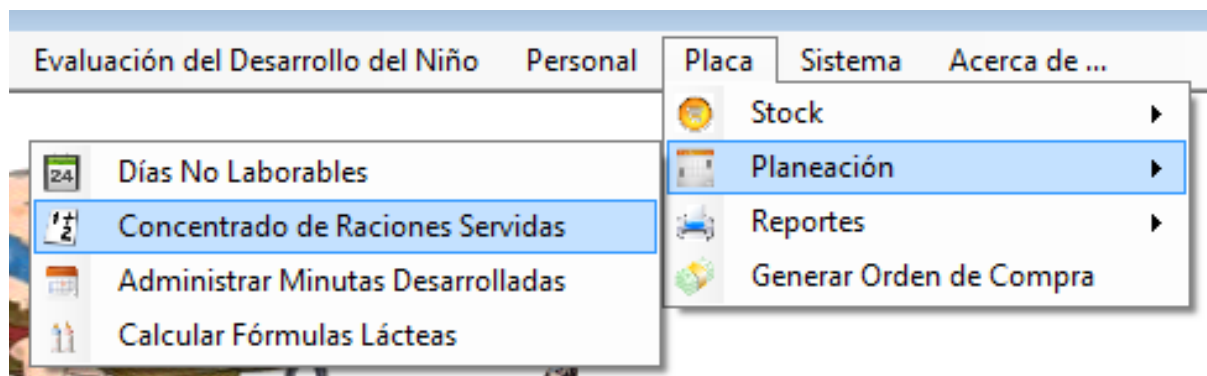
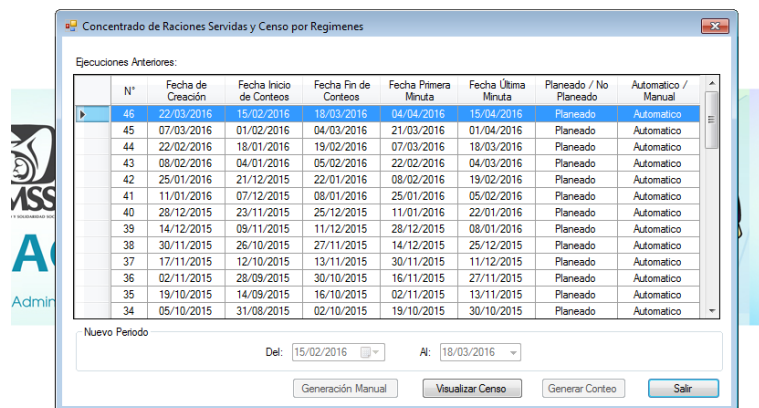


Figura 4.- Submenú Concentrado de raciones servidas.

En donde se muestra el registro de las planeaciones anteriores (Figura 5).



Ejecuciones Anteriores:							
N°	Fecha de Creación	Fecha Inicio de Corteos	Fecha Fin de Corteos	Fecha Primera Minuta	Fecha Última Minuta	Planeado / No Planeado	Automatico / Manual
46	22/03/2016	15/02/2016	18/03/2016	04/04/2016	15/04/2016	Planeado	Automatico
45	07/03/2016	01/02/2016	04/03/2016	21/03/2016	01/04/2016	Planeado	Automatico
44	22/02/2016	18/01/2016	19/02/2016	07/03/2016	18/03/2016	Planeado	Automatico
43	08/02/2016	04/01/2016	05/02/2016	22/02/2016	04/03/2016	Planeado	Automatico
42	25/01/2016	21/12/2015	22/01/2016	08/02/2016	19/02/2016	Planeado	Automatico
41	11/01/2016	07/12/2015	08/01/2016	25/01/2016	05/02/2016	Planeado	Automatico
40	28/12/2015	23/11/2015	25/12/2015	11/01/2016	22/01/2016	Planeado	Automatico
39	14/12/2015	09/11/2015	11/12/2015	28/12/2015	08/01/2016	Planeado	Automatico
38	30/11/2015	26/10/2015	27/11/2015	14/12/2015	25/12/2015	Planeado	Automatico
37	17/11/2015	12/10/2015	13/11/2015	30/11/2015	11/12/2015	Planeado	Automatico
36	02/11/2015	28/09/2015	30/10/2015	16/11/2015	27/11/2015	Planeado	Automatico
35	19/10/2015	14/09/2015	16/10/2015	02/11/2015	13/11/2015	Planeado	Automatico
34	05/10/2015	31/08/2015	02/10/2015	19/10/2015	30/10/2015	Planeado	Automatico

Nuevo Periodo
Del: 15/02/2016 A: 18/03/2016
Generación Manual Visualizar Censo Generar Corteo Salir

Figura 5.- Registro de planeaciones anteriores.

Da clic en la opción Visualizar Censo, aparecerá la ventana Administrar Censo; en ésta se despliega un formato de Censo con las cantidades emitidas por el SIAG que consideran el 10% o 15% correspondiente a la unidad, dichas cifras se podrán modificar en cada régimen y tiempo de alimentación, de acuerdo con las raciones que el Asesor de

nutrición haya cuantificado, considerando el porcentaje extra. Invariablemente, da clic en la opción Guardar, el módulo regresará a la pantalla anterior (Figura 6)

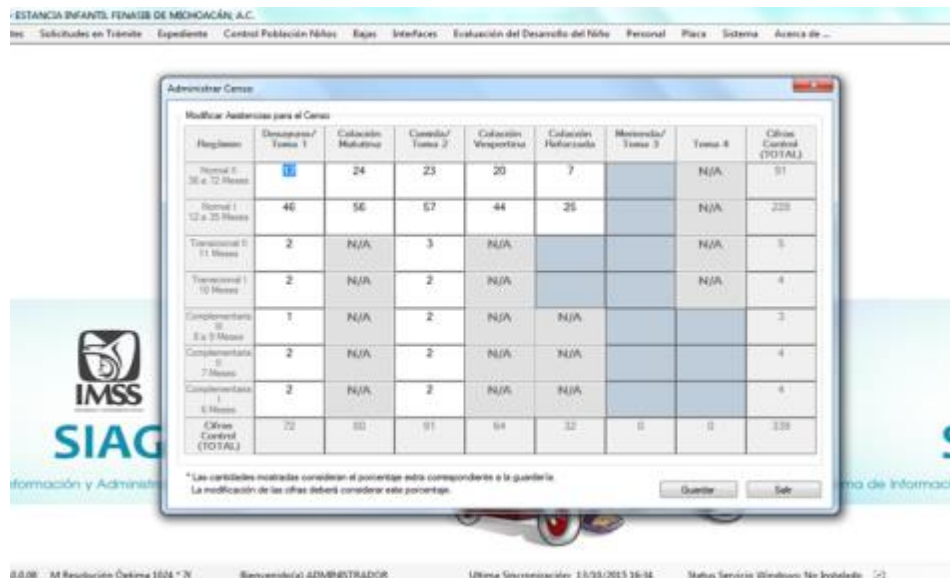


Figura 6.- Pantalla de edición de Censo de regímenes.

Para las unidades que ofrecen el servicio con doble turno, la edición del “Censo de regímenes dietéticos Pla.C.A.”, clave 3220-009-248, permitirá que el Asesor de nutrición planee la alimentación de ambos turnos, siendo necesario considerar el tiempo de alimentación en el que termina el primer turno e inicia el segundo; sumar la asistencia por régimen de alimentación conforme al “Reporte de asistencia para la ministración de alimentos”, clave DPES/CG/2018/PDG/09, de cada turno e incrementar el porcentaje extra correspondiente a la unidad, editar el resultado en el campo del propio tiempo de alimentación en la pantalla Administrar Censo, a fin de que los documentos generados reflejen el total de raciones del tiempo de alimentación de ambos turnos.

Nota: Anotar estos ajustes en el formato “Aspectos relevantes del área de alimentación”, clave DPES/CG/2018/ALI/08 (Anexo 8), en el rubro correspondiente a planeación de alimentos.

Da clic en Generar conteo para obtener el “Concentrado de raciones servidas Pla.C.A.”, clave 3220-009-247, y el “Censo de regímenes dietéticos Pla.C.A.”, clave 3220-009-248, que reflejará las modificaciones realizadas por el Asesor de nutrición. Estos documentos se desplegarán en la barra de tareas en formato Excel. Concluido este proceso, aparece un recuadro con la pregunta *¿Desea realizar la asignación de frutas en este momento?* Se puede continuar o acceder al módulo en cualquier momento antes de la utilización de la “Orden de compra Pla.C.A.”, clave 3220-009-194, y la “Minuta desarrollada por régimen, día y servicio Pla.C.A.”, clave 3220-009-249.

Para consultar el archivo histórico del “Concentrado de raciones servidas Pla.C.A.”, clave 3220-009-247, y el “Censo de regímenes dietéticos Pla.C.A.”, clave 3220-009-248, la ruta

es módulo Pla.C.A., menú Reportes, submenú Concentrado y Censo, aparece una ventana con las siguientes columnas: Número de conteo, Fecha de creación, Fecha de inicio y Fecha fin (Figura 7)

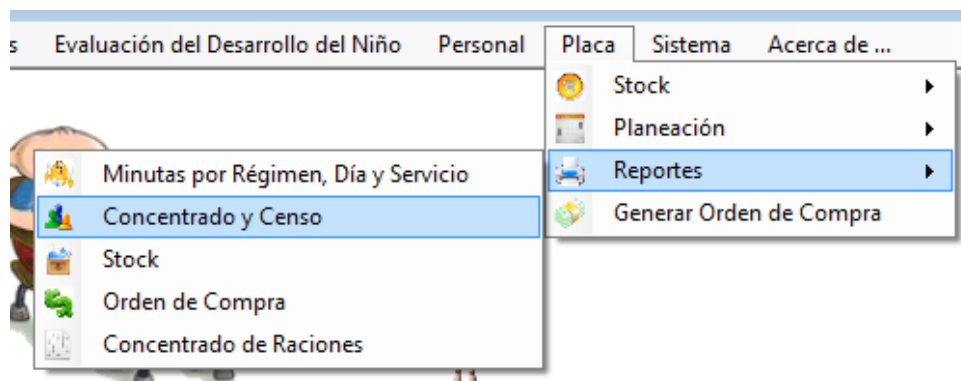


Figura 7.- Pantalla de consulta de históricos de los formatos Concentrado y Censo

Selecciona la fecha requerida, da clic en uno o ambos documentos para desplegarlos en la barra de tareas. Deberá darse clic en Imprimir.

A fin de realizar el cálculo del indicador se requiere generar el Concentrado de raciones, que se encuentra en la siguiente ruta: módulo Pla.C.A., menú Reportes, submenú Concentrado de raciones. En la ventana que aparece elige el rango de fecha del 26 del mes anterior al 25 del mes corriente y da clic en Generar (Figura 8)

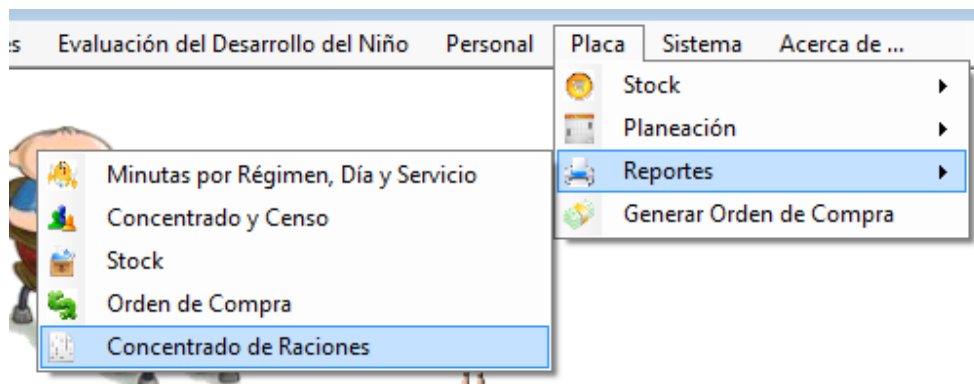


Figura 8.- Pantalla de generación de Concentrado de raciones por rango de fechas.

Intercambiar tiempos de alimentación

El esquema alimentario se integra por varios regímenes alimentarios, agrupados por rango de edad, integrados por tiempos de alimentación, que a su vez se conforman de platillos e ingredientes. Para los regímenes Transicional I, Transicional II, Normal I y Normal II se desarrollaron tiempos de alimentación equivalentes, lo cual posibilita el intercambio entre estos, a fin de aumentar la variedad de la dieta que se ministra.

El módulo Pla.C.A. integra un apartado específico para llevar a cabo el intercambio entre

tiempos de alimentación con aportes calóricos equivalentes, considerando que:

- Los tiempos de alimentación están agrupados en desayuno y colación matutina, comida y colación vespertina y merienda.
- Se realizará únicamente en las diez minutas del período de la planeación corriente.
- El intercambio únicamente se podrá realizar por otro que pertenezca al mismo régimen y tiempo de alimentación.
- Se deberá marcar como “Guardar sin Intercambio” cuando en alguna Minuta no se realiza intercambio.
- Los 10 tiempos de alimentación de la planeación en ejecución no se pueden utilizar para realizar intercambio, pero sí podrán ser reemplazados.
- Los tiempos de alimentación de la planeación anterior permanecerán bloqueados.
- El módulo validará el valor calórico total de la Minuta por Régimen, de acuerdo con el horario de atención, de lo contrario solicitará que se realicen los ajustes necesarios. En caso de realizar la planeación de forma manual, debido a alguna interrupción en el flujo del sistema, el Asesor de nutrición verificará que el aporte nutrimental esté en los rangos de adecuación para el régimen correspondiente.

Para ingresar al submenú continúa en la siguiente ruta; **Pla.C.A.** menú **Planeación** submenú **Administrar Minutas Desarrolladas** (Figura 9).



Figura 9.- Ruta de acceso a la administración de minutas desarrolladas

Selecciona la pestaña intercambiar tiempos de alimentación. La pantalla muestra en un recuadro el número, día y fecha de aplicación de las minutas del período de planeación y el estado de intercambio, así como un combo para seleccionar el Régimen y Tiempo de alimentación (Figura 10).



Solicitudes Pendientes Solicitudes en Trámite Expediente Control Población Niños Bajas Interfaces Evaluación del Desarrollo del Niño Personal Placa Sistema Acerca de ...

Administrador Minutas Desarrolladas

Intercambiar Tiempos de Alimentación | Asignar Frutas para Agua y Platillo | Sustituir Ingredientes

Minutas Desarrolladas del último periodo.

C.I: Con intercambio. S.I: Sin intercambio

Régimen Alimenticio y Tiempo de Alimentación

15/10/2015 01:38 p.m.

Menú 01			Menú 02			Menú 03			Menú 04			Menú 05		
D			D			D			D			D		
C			C			C			C			C		
M			M			M			M			M		
Kilocalorías: 0			Kilocalorías: 0			Kilocalorías: 0			Kilocalorías: 0			Kilocalorías: 0		
Menú 06			Menú 07			Menú 08			Menú 09			Menú 10		
D			D			D			D			D		
C			C			C			C			C		
M			M			M			M			M		
Kilocalorías: 0			Kilocalorías: 0			Kilocalorías: 0			Kilocalorías: 0			Kilocalorías: 0		
Menú 11			Menú 12			Menú 13			Menú 14			Menú 15		
D			D			D			D			D		
C			C			C			C			C		
M			M			M			M			M		
Kilocalorías: 0			Kilocalorías: 0			Kilocalorías: 0			Kilocalorías: 0			Kilocalorías: 0		
Menú 16			Menú 17			Menú 18			Menú 19			Menú 20		
D			D			D			D			D		
C			C			C			C			C		
M			M			M			M			M		
Kilocalorías: 0			Kilocalorías: 0			Kilocalorías: 0			Kilocalorías: 0			Kilocalorías: 0		

Guardar sin Intercambio | Guardar Cambios en T.A. | Limpiar | Vista Previa | Guardar Cambios en M.D. | Salir

SIAG SmartClient V.3.0.0.08 M Resolución Óptima 1024 * 76 Bienvenido(a) ADMINISTRADOR Última Sincronización: 14/10/2015 13:01 Status Servicio Windows: Running

Figura 10.- Pantalla realizar intercambios de tiempos de alimentación con aportes calóricos equivalentes

Selecciona la minuta en la que se va a intercambiar. Escoge el régimen y el tiempo de alimentación. El módulo muestra el listado de los 40 tiempos de alimentación correspondientes a la selección previamente realizada, reflejando el número de calorías de cada uno de ellos (Figura 11).

Solicitudes Pendientes Solicitudes en Trámite Expediente Control Población Niños Bajas Interfaces Evaluación del Desarrollo del Niño Personal Placa Sistema Acerca de ...

Administrador Minutas Desarrolladas

Intercambiar Tiempos de Alimentación | Asignar Frutas para Agua y Platillo | Sustituir Ingredientes

Minutas Desarrolladas del último periodo.

N°	Día	Fec. Aplicación	E.I.
1	Lunes	02/11/2015	
2	Martes	03/11/2015	
3	Miércoles	04/11/2015	
4	Jueves	05/11/2015	
5	Viernes	06/11/2015	
6	Lunes	09/11/2015	
7	Martes	10/11/2015	
8	Miércoles	11/11/2015	
9	Jueves	12/11/2015	
10	Viernes	13/11/2015	

C.I: Con intercambio. S.I: Sin intercambio

Régimen Alimenticio y Tiempo de Alimentación

Transicional I

Desayuno

19/10/2015 05:16 p.m.

Menú 01			Menú 02			Menú 03			Menú 04			Menú 05		
D			D			D			D			D		
C			C			C			C			C		
M			M			M			M			M		
Kilocalorías: 98			Kilocalorías: 94			Kilocalorías: 92			Kilocalorías: 89			Kilocalorías: 83		
Menú 06			Menú 07			Menú 08			Menú 09			Menú 10		
D			D			D			D			D		
C			C			C			C			C		
M			M			M			M			M		
Kilocalorías: 157			Kilocalorías: 79			Kilocalorías: 75			Kilocalorías: 92			Kilocalorías: 89		
Menú 11			Menú 12			Menú 13			Menú 14			Menú 15		
D			D			D			D			D		
C			C			C			C			C		
M			M			M			M			M		
Kilocalorías: 88			Kilocalorías: 79			Kilocalorías: 82			Kilocalorías: 121			Kilocalorías: 78		
Menú 16			Menú 17			Menú 18			Menú 19			Menú 20		
D			D			D			D			D		
C			C			C			C			C		
M			M			M			M			M		
Kilocalorías: 88			Kilocalorías: 79			Kilocalorías: 82			Kilocalorías: 121			Kilocalorías: 78		

Guardar sin Intercambio | Guardar Cambios en T.A. | Limpiar | Vista Previa | Guardar Cambios en M.D. | Salir

SIAG SmartClient V.3.0.0.08 M Resolución Óptima 1024 * 76 Bienvenido(a) ADMINISTRADOR Última Sincronización: 13/10/2015 16:34 Status Servicio Windows: No Instalado

Figura 11.- Pantalla para realizar intercambios de tiempos de alimentación con aportes calóricos equivalentes, con minuta, régimen y tiempo de alimentación seleccionado

Elige y da doble clic en el tiempo de alimentación candidato para el intercambio. Una vez realizado el intercambio, se mostrará en color verde el tiempo de alimentación por el cual

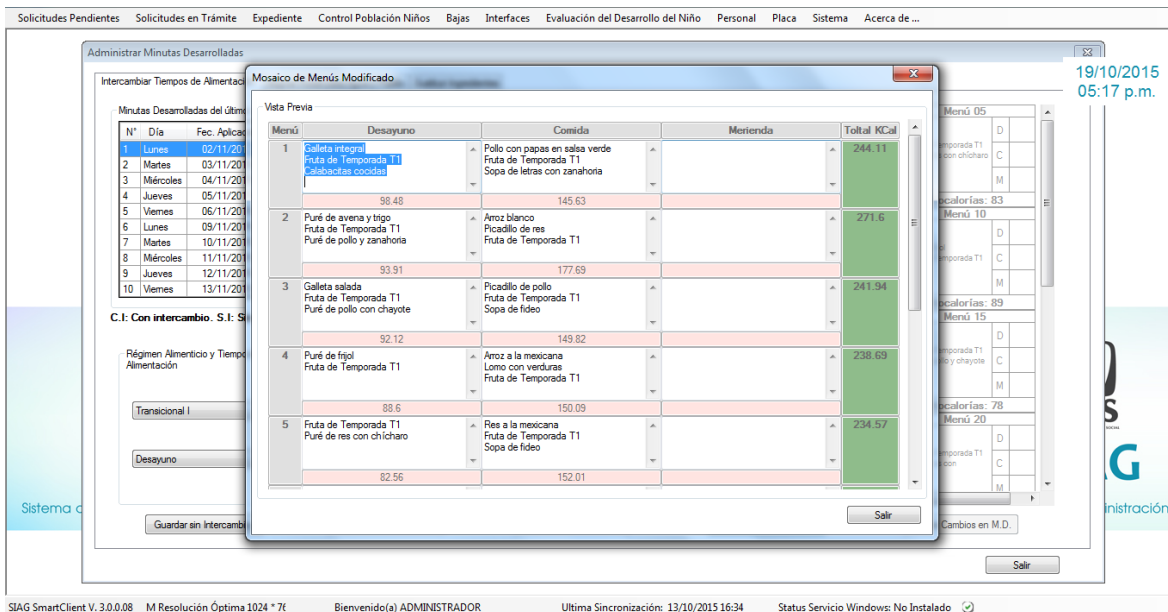
se sustituirá. Si se desea seguir realizando intercambios da clic en **Guardar en T.A.**, (guardar en tiempo de alimentación) y repite el proceso. Una vez que hayas finalizado los intercambios para esa minuta y ese régimen da clic en **Guardar cambios en M.D.** (guardar cambios en minuta desarrollada) (Figura 12).

Figura 12.- Pantalla con el intercambio realizado en la minuta, régimen y tiempo de alimentación seleccionado.

Una vez realizado el intercambio el módulo envía un mensaje de confirmación (Figura 13).

Figura 13.- Pantalla de confirmación de intercambio de tiempo de alimentación

Para desplegar el mosaico de menús modificado, la pantalla **Intercambiar Tiempos de Alimentación**, incorpora un botón de **Vista Previa**, el cual muestra los cambios realizados en la planeación corriente (Figura 14).



Menú	Desayuno	Comida	Merienda	Total KCal
1	Galleta integral Fruta de Temporada T1 Calabacitas cocidas	Pollo con papas en salsa verde Fruta de Temporada T1 Sopa de letras con zanahoria		244.11
	98.48	145.63		
2	Puré de avena y trigo Fruta de Temporada T1 Puré de pollo y zanahoria	Arroz blanco Picadillo de res Fruta de Temporada T1		271.6
	93.91	177.69		
3	Galleta salada Fruta de Temporada T1 Puré de pollo con chayote	Picadillo de pollo Fruta de Temporada T1 Sopa de fideo		241.54
	92.12	149.82		
4	Puré de frijol Fruta de Temporada T1	Arroz a la mexicana Lomo con verduras Fruta de Temporada T1		238.69
	88.6	150.09		
5	Fruta de Temporada T1 Puré de res con chicharo	Res a la mexicana Fruta de Temporada T1 Sopa de fideo		234.57
	82.56	152.01		

Figura 14.- Pantalla de vista previa con mosaico de menú modificado

Selección de fruta

Para continuar el flujo de actividades ingresa al módulo Pla.C.A., menú Planeación, submenú Administrar Minutas Desarrolladas (Figura 15).

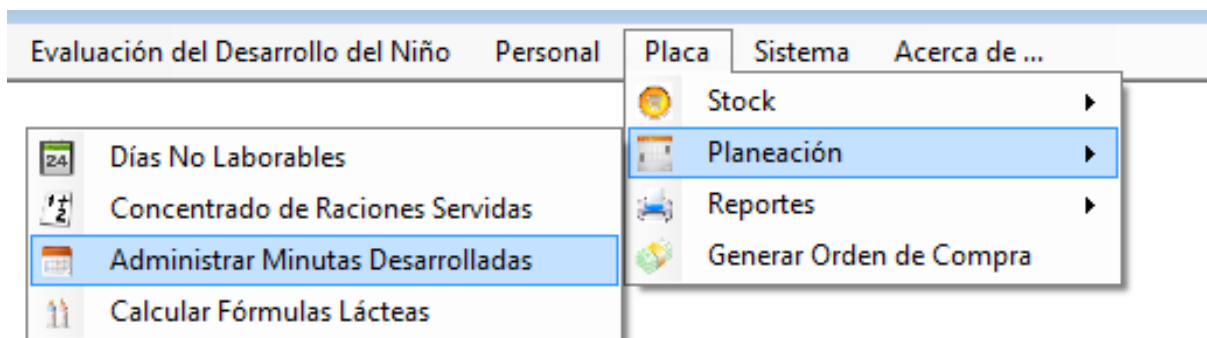


Figura 15.- Pantalla de acceso a administración de minutas.

Elige la pestaña Asignar frutas para platillo. Se muestra la pantalla con: fecha de aplicación de las minutas, tiempos de alimentación diferenciados por platillo, así como los listados de fruta. Únicamente se asignarán frutas para los tiempos de alimentación correspondientes al horario de atención de la unidad (Figura 16).

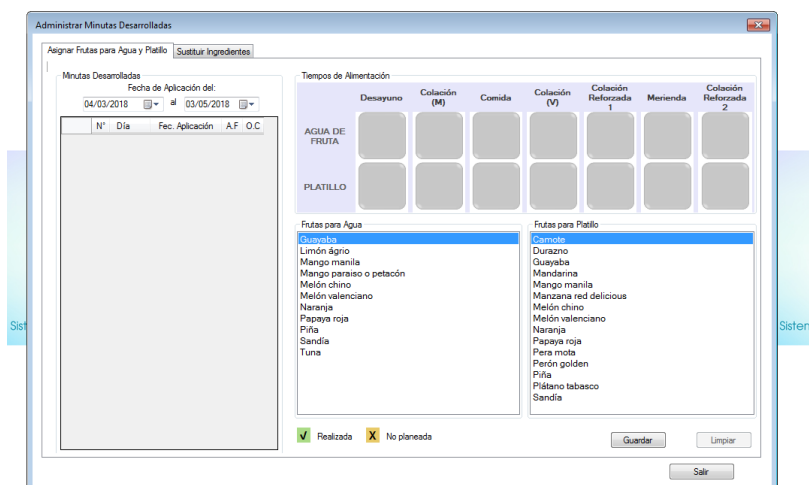


Figura 16.- Pantalla de asignación de frutas.

Determina, con base en la minuta del día, la fruta para platillo por cada tiempo de alimentación, considerando características, temporalidad, variedad y la inclusión de fruta cítrica diariamente.

Selecciona la minuta a la cual se va a asignar fruta. Escoge el nombre de la fruta para platillo y arrastra con el cursor al lugar correspondiente en el tiempo de alimentación elegido. Da clic en Guardar, continúa de esta forma la asignación para los días que abarque el periodo de planeación.

Listado de frutas de temporada												
Fruta	Ene	Feb	Mzo	Abr	Myo	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Guayaba	X	X						X	X	X	X	X
Jícama											X	X
Lima									X	X	X	X
Limón	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Mamey		X	X	X	X	X						
Mango			X	X	X	X	X	X	X			
Mandarina	X	X								X	X	
Manzana							X	X	X	X		
Melón		X	X	X	X	X	X	X	X			
Naranja	X	X	X	X						X	X	X
Papaya	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X
Pera					X		X	X	X	X		
Perón							X			X		
Piña	X	X	X	X	X	X	X					
Plátano	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Sandía				X	X	X	X	X	X			
Tuna							X	X	X			

Sustitución de alimentos

El módulo Pla.C.A. permite realizar la sustitución de alimentos con base en el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, esto, con la finalidad de proporcionar una alimentación variada y adecuada.

El cálculo de la sustitución de alimentos se realizará automáticamente entre alimentos del mismo grupo, cuyo aporte nutrimental es similar, lo que permitirá que sean intercambiables entre sí. De ser necesaria la sustitución, continuar por la ruta siguiente: ingresa al módulo Pla.C.A., menú Planeación, submenú Administrar Minutas Desarrolladas, y en esta pantalla da clic en la pestaña Sustituir ingredientes (Figura 17).

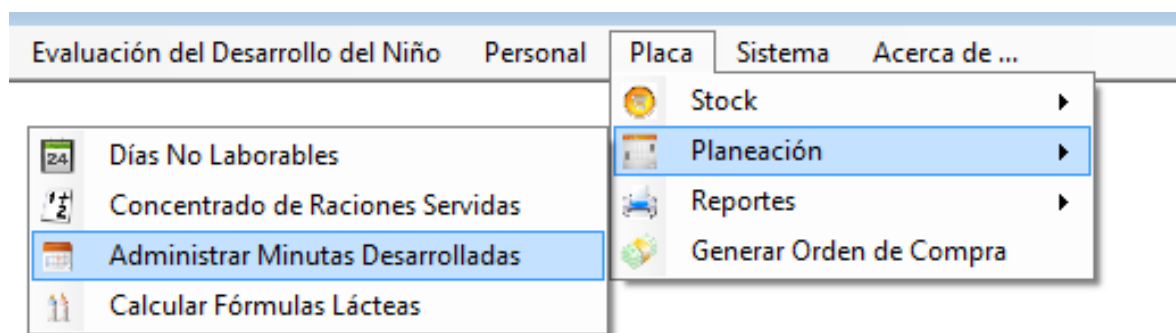


Figura 17.- Pantalla de acceso a administración de minutas.

Selecciona la fecha de la minuta en la que se va a sustituir, el módulo habilita los recuadros correspondientes, elige el Régimen alimentario, Tiempo de alimentación y Platos, al terminar de seleccionar, se muestran los Ingredientes del platillo elegido (Figura 18).

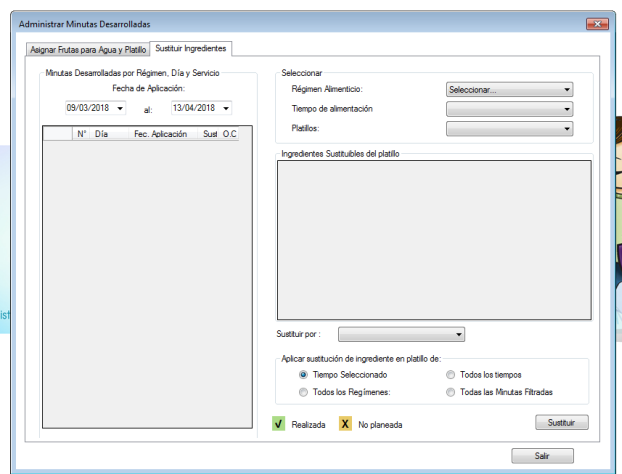


Figura 18.- Pantalla de acceso a administración de minutas.

En Ingredientes Sustituibles del platillo se enlistan cada uno de los componentes del platillo a modificar. Da clic en el ingrediente que se desea sustituir. Da clic en el recuadro Sustituir por, en el que se enlistarán los alimentos pertenecientes al mismo grupo. Escoge el alimento para realizar la sustitución, elige dando clic en la opción Aplicar sustitución de ingredientes en platillo de, dónde desea aplicar la sustitución, por último, da clic en Sustituir.

Para los niños con control alimentario que requieren modificación en su alimentación, o bien, en caso de registrarse una eventualidad, la sustitución de ingredientes se realizará de forma manual, considerando alimentos equivalentes.

Minuta desarrollada por régimen, día y servicio Pla.C.A.

Este documento debe reflejar el número de raciones calculadas en el “Censo de regímenes dietéticos Pla.C.A”, clave 3220-009-248, tiene por finalidad mostrar la cantidad total de alimento para preparar el número de raciones especificados por régimen, tiempo de alimentación y platillo considerando el cálculo del factor de corrección de los alimentos; se utiliza en la entrega de insumos al personal del Servicio de alimentación, para la preparación y distribución de alimentos.

Muestra los siguientes datos: número de Minuta, tiempos de alimentación agrupados en Desayuno y Colación matutina, Comida y Colación vespertina así como Merienda y Colación reforzada, además proporciona nombre del platillo y alimentos que lo integran con unidad de peso o de capacidad, despliega clave del alimento con base en el Cuadro Básico de Alimentos o Medicamentos.

Para desplegar la “Minuta desarrollada por régimen, día y servicio Pla.C.A.”, clave 3220-009-249, se debe seguir la siguiente ruta: módulo Pla.C.A., menú Reportes, submenú Minutas por Régimen, Día y Servicio (Figura 19).

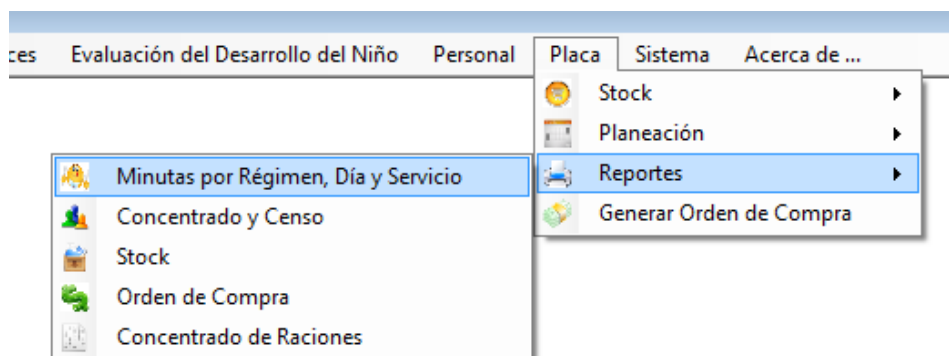


Figura 19.- Pantalla de acceso a generación de minutas.

En la pestaña Por fecha de aplicación se selecciona la fecha requerida para una sola

minuta. En la segunda pestaña Por Rango de Minutas, podrá generar el reporte de una a diez minutas, eligiendo los números de las Minutas que se requieren en Minuta inicial y Minuta Final. Selecciona, en ambas opciones, el Reporte de Minuta Original o Reporte de Minuta Sustituida según sea el caso. En el recuadro Generar Reporte da clic e identifica, en la barra de tareas, el documento en Excel con las minutas solicitadas. En el caso de la minuta con alimentos sustituidos, estos se diferenciarán con el signo (*) (Figura 20)

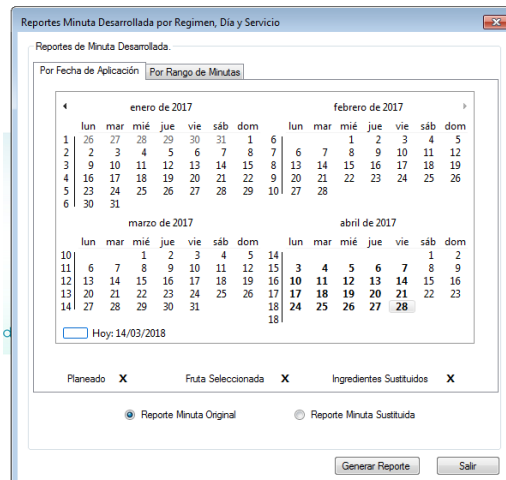


Figura 20.- Pantalla de selección minutas desarrolladas.

Orden de compra Pla.C.A.

Documento que refleja la cantidad total de alimento para solicitar a los proveedores con base en una o varias “Minuta desarrollada por régimen, día y servicio Pla.C.A.”, clave 3220-009-249, de acuerdo con la opción de surtido requerido por cada Unidad Operativa; es necesario realizarlas con anticipación y en forma continua, de lo contrario, el módulo se bloquea y no permite la generación de las siguientes.

La conformación de este documento requiere efectuar varias actividades en diferentes momentos como: Generar, Editar, Imprimir y Cerrar.

Generar Orden de Compra

Ingresa al módulo Pla.C.A., submenú Generar Orden de Compra (Figura 21).

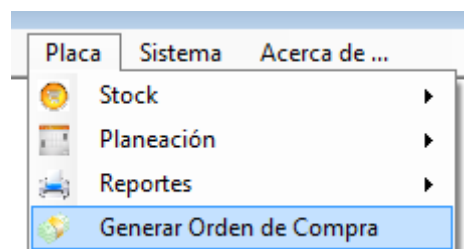


Figura 21.- Pantalla menús de acceso orden de compra.

En la pantalla Administrar Órdenes de compra dar clic en la pestaña Generar Órdenes de compra, elige la fecha de aplicación del Periodo de Minutas Desarrolladas a las que les va a generar la orden de compra (Figura 22).

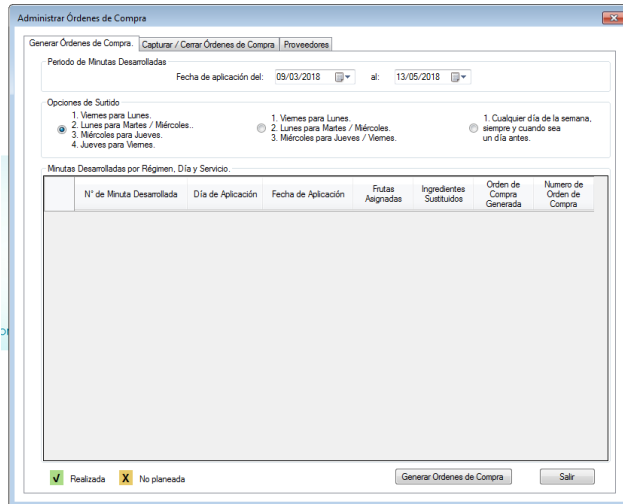


Figura 22.- Pantalla de generación de órdenes de compra.

Elige la Opción de surtido, de acuerdo con los días que surte el proveedor en la unidad, en la opción 1 el surtido es de cuatro días, por tanto se generan cuatro órdenes de compra; para la opción 2, tres órdenes de compra y, para la opción 3, una orden de compra.

Para generar la Orden de compra: selecciona cinco días de minutas (lunes a viernes) para la opción 1 y 2; un día para la opción 3, oprime Generar OC, se desplegará un mensaje indicando que ya se generaron las Órdenes de compra, continuar con la edición de la Orden de compra.

Editar Orden de compra

En pestaña Capturar/Cerrar Órdenes de compra, selecciona el rango de fechas en Fecha de surtido, a continuación elige el No. de la orden de compra que se va a editar. Aparecerán en el recuadro de lado derecho los grupos de alimentos (Abarrotes, Carnes derivados y huevo, Frutas y vegetales, Leche y derivados, Varios), da clic en el grupo a editar. En la parte media de la pantalla se despliegan los alimentos pertenecientes a ese grupo, que corresponden a la orden de compra seleccionada (Figura 23)

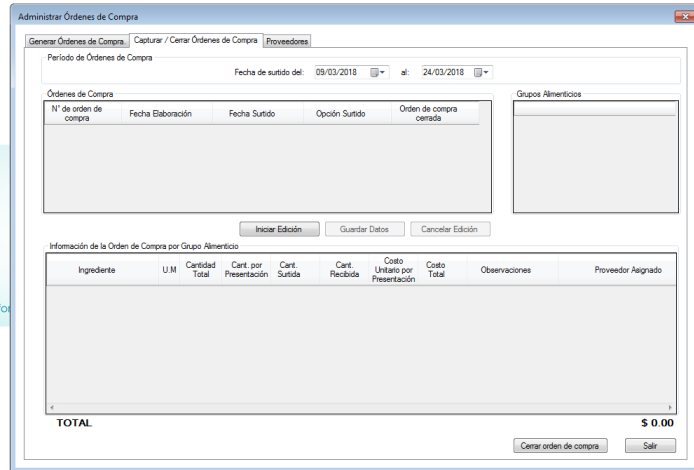


Figura 23.- Pantalla para capturar/Cerrar Órdenes de compra.

Da clic en Iniciar Edición, en la columna Cantidad Presentación edita la cantidad a solicitar, de acuerdo con la medida de peso o capacidad que tiene el producto. Determina, en la columna correspondiente, el proveedor asignado para el surtido de cada alimento, al finalizar la edición, presiona Guardar Datos.

Nota: Es imperativo asignar proveedor a todos los insumos, de no contar con éste se deberá seleccionar "Sin proveedor".

Imprimir Orden de compra

Para ver las Órdenes de compra, continúa por la siguiente ruta: módulo Pla.C.A., menú Reportes, submenú Orden de compra (Figura 24).

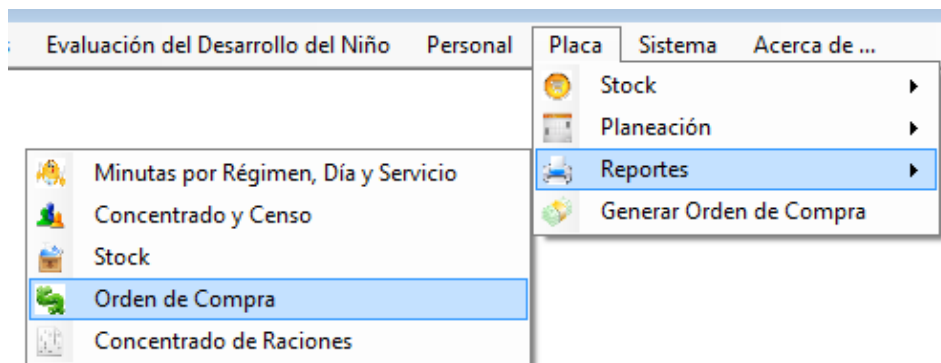


Figura 24.- Pantalla acceso menú impresión orden de compra.

Determina en Fecha de surtido el rango de órdenes de compra a consultar, se desplegarán las órdenes de compra solicitadas. Selecciona la orden de compra a imprimir, teniendo en cuenta que éstas se generarán de una en una; al calce de la ventana, da clic en Grupo de alimentos y presiona Ver Reporte de OC (Figura 25)

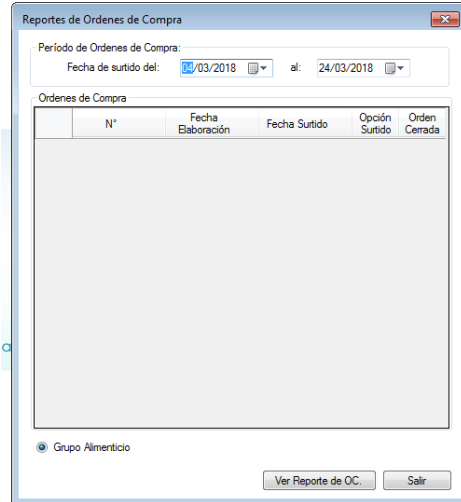


Figura 25.- Pantalla selección de orden de compra a imprimir.

En caso de que más de un proveedor surta un mismo grupo de alimentos, se mostrará una orden de compra por cada proveedor con los ingredientes correspondientes resaltados en negritas.

Los grupos de alimentos se despliegan en las hojas del archivo Excel en el siguiente orden:

- **Abarrotes:**
Cereales, harinas integrales, pastas cortas, pastas largas, condimentos sólidos, canela, sal, carne seca, productos de pesca, aceites, grasas, semillas de leguminosas, leguminosas industrializadas y vegetales secos.
- **Carne, derivados y huevo:**
Carne de cerdo, carne de pollo, carne de res y huevo.
- **Frutas y vegetales:**
Frutas en estado natural y vegetales en estado natural.
- **Leche y derivados:**
Fórmulas infantiles, leche entera ultrapasteurizada, yogurt y quesos.
- **Varios:**
Pan, pastel y productos de maíz y trigo.

Cerrar Orden de compra

Para finalizar con la edición de las Órdenes de compra, continúa en la ruta módulo Pla.C.A., menú Generar Orden de compra, en la pestaña Capturar/Cerrar Órdenes de compra selecciona la fecha de la orden de compra y edita, en cada grupo de alimentos,

los datos solicitados con base en la copia de la “Orden de compra Pla.C.A.”, clave 3220-009-194, utilizada en la recepción de alimentos.

Para cerrar la orden de compra, al término de la edición, da clic en Cerrar Orden de compra. La orden de compra que se cerró ya no podrá ser editada, no obstante se podrá ver e imprimir en la ruta módulo Pla.C.A., menú Reportes, submenú Orden de compra.

En la pestaña Proveedores se deberán ingresar los datos solicitados para la identificación de los proveedores de la Unidad Operativa, para que el módulo emita los documentos con la información editada.

Cálculo para la preparación de biberones

Para realizar diariamente el cálculo de fórmula infantil a preparar, el módulo Pla.C.A. tomará las asistencias del último día laborable, por régimen y tiempo de alimentación, registradas en el SIAG.

Para desplegar la pantalla de cálculo, se debe seguir la siguiente ruta: módulo Pla.C.A., menú Planeación, submenú Calcular Fórmulas, que despliega una ventana con cuatro pestañas (Figura 26).

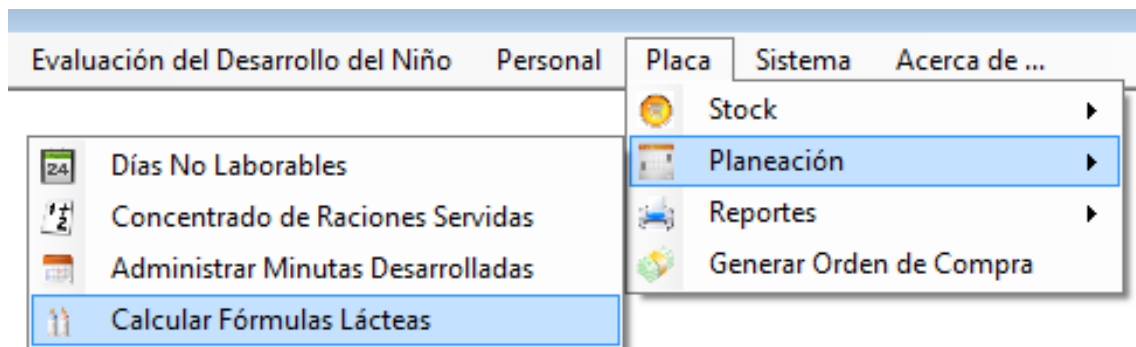


Figura 26.- Pantalla de acceso cálculo de fórmulas infantiles e hidrataciones.

La edición de la información reflejada en cada una de las pestañas de este submenú se realiza con la opción Modificar, y es necesario dar clic en Guardar para que se apliquen los cambios; de ser necesario da clic en Limpiar para descartar lo modificado (Figura 27).



Figura 27.- Pantalla de edición de cálculo de fórmulas infantiles e hidrataciones.

Las modificaciones se deberán realizar conforme lo establecido en la “Guía técnica de lactancia materna y preparación de fórmulas láctea” clave DPES/CG/2018/ALI/08 (Anexo 8). Al editar las cantidades el módulo, recalcula los ingredientes necesarios.

Fórmula infantil especial y leche materna (Primera pestaña)

El Asesor de nutrición deberá efectuar la inclusión, revisión y, en caso que aplique, actualización diaria del listado de los niños incluidos en este apartado, por prescripción médica o práctica de lactancia materna.

Para la administración de este listado, se considera un combo mediante el cual se podrán agregar o eliminar el Nombre del Niño, realizando la búsqueda por nombre, apellido o CURP.

Se deben editar los campos Fórmula o leche, Sala, Ración y Número de biberones necesarios durante la permanencia del niño en la guardería.

Fórmula infantil de inicio (Segunda pestaña)

El módulo Pla.C.A. precarga las cantidades considerando la asistencia del día anterior y el horario de atención de la unidad, así como la suma de fórmula a preparar para los niños de 43 días a 5 meses 29 días que recibirán lactancia artificial, con base en las técnicas de preparación correspondientes establecidas en la “Guía técnica para la preparación y distribución de alimentos” clave DPES/CG/2018/ALI/07 (Anexo 7).

Campos incluidos en la pestaña:

- Ración: cantidad en mililitros establecida para los diferentes regímenes de alimentación.
- Número de biberones: cantidad correspondiente por toma, tiempo de alimentación y régimen.
- Cantidad de agua en litros: cantidad resultado de multiplicar la ración por el número de biberones.
- Cantidad de fórmula en kilogramos: cantidad resultado de multiplicar la cantidad establecida de fórmula por la cantidad de agua en litros.
- Total: Suma de cada columna más el 10% de reserva.
- Agua: Resultado del total de la columna Cantidad de agua.
- Fórmula modificada: Resultado del total de la columna Cantidad de fórmula.

Fórmula infantil de seguimiento (Tercera pestaña)

El módulo Pla.C.A. precarga las cantidades considerando la asistencia del día anterior y el horario de atención de la unidad, así como la suma de fórmula a preparar para los niños de 6 meses a 11 meses 29 días que recibirán lactancia artificial, con base en las técnicas de preparación correspondientes establecidas en la “Guía técnica para la preparación y distribución de alimentos” clave DPES/CG/2018/ALI/07 (Anexo 7).

Campos incluidos en la pestaña:

- Ración: cantidad en mililitros establecida para los diferentes regímenes de alimentación.
- Número de biberones: cantidad correspondiente por toma, tiempo de alimentación y régimen.
- Cantidad de agua en litros: cantidad resultado de multiplicar la ración por el número de biberones.
- Cantidad de fórmula en kilogramos: cantidad resultado de multiplicar la cantidad establecida de fórmula por la cantidad de agua en litros.
- Total: Suma de cada columna más el 10% de reserva.
- Agua: Resultado del total de la columna Cantidad de agua.
- Fórmula de seguimiento: Resultado del total de la columna Cantidad de fórmula.

Hidratación (Cuarta pestaña)

El módulo Pla.C.A. precarga, en la pestaña, el número de hidrataciones a preparar, considerando la asistencia del día anterior y el horario de atención de la unidad.

Campos incluidos en la pestaña:



- Número de biberones: Total del número de niños de 43 días a 9 meses 29 días de edad, por tomas de hidratación.
- Número de tazas: Total del número de niños de 10 meses a 11 meses 29 días de edad, por tomas de hidratación.
- Cantidad total: Suma del total de hidrataciones y tazas.

Al término de la edición del formato “Cálculo para la preparación de fórmulas lácteas”, clave 3220-009-250, da clic en Vista previa, para generar el formato y posibilitar su impresión. Este documento deberá contar con respaldo inmediato, dada su caducidad diaria, por lo que será necesario guardarlo en una carpeta electrónica.

Alimentos de reserva

Son tres listados de insumos integrados al módulo Pla.C.A., dos de ellos destinados a cubrir casos imprevistos o de emergencia y el tercero para su utilización en actividades recreativas o pedagógicas; permiten su administración a través de la baja o alta de los alimentos que conforman cada uno de ellos.

Casos imprevistos o de emergencia.

• Falta de servicios públicos (agua, luz, gas).	• Abasto inoportuno.
• Descomposición de alimentos.	• Accidentes durante la preparación de alimentos.
• Días festivos laborables.	• Cubrir los insumos necesarios para la preparación de los purés destinados para el régimen Complementario I en la 3ª y 4ª semana del sexto mes de vida.

Dos de los listados están adecuados para integrar un menú de rápida y fácil preparación para los regímenes:

- Complementario y Transicional
- Normal

El tercer listado contiene insumos que se pueden requerir para llevar a cabo las actividades del programa educativo, sólo se surtirán cuando sean solicitados por el personal de pedagogía. Mediante este listado se solicitarán los alimentos específicos para las fechas establecidas en el Calendario de festejos.

- A solicitar por el personal de pedagogía y para actividades del calendario de festejos



Calendario de festejos			
Fecha		Festejo	Modificaciones al menú del día
Mes	Día		
Enero	6	Día de reyes	Menú especial.
Febrero	14	Día de la amistad	Menú especial.
Marzo	21	Fiesta de la primavera	Menú especial.
Abril	30	Día del niño	Menú especial. Piñata con fruta o juguetes que no dañen la integridad de los niños.
Mayo	10	Día de las madres	Menú especial.
Septiembre	16	Independencia de México	Menú mexicano.
Noviembre	2	Día de muertos	Menú especial.
	20	Día de la Revolución Mexicana	Menú especial.
Diciembre	24	Fiestas decembrinas	Menú especial. Posadas: piñatas con fruta o juguetes que no dañen la integridad de los niños.
Cada mes		Celebración para los niños que cumplen años durante el mes	Pastel.
<p>Para la planeación de estas actividades el Asesor de nutrición deberá:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinarse con el personal de pedagogía. • Adaptar el menú de acuerdo con el tipo de evento y a la preferencia de los niños. • Sustituir para la celebración de cumpleaños, la fruta de temporada por pastel y proporcionar a todos los niños del régimen Normal 			

El sistema calcula y actualiza el “Stock de alimentos”, clave 3220-009-195, de acuerdo con el número de niños inscritos en la guardería; al actualizar dicha información emite una alarma que avisa la falta de insumos de acuerdo con la inscripción.

Alarma

Cuando en la pantalla principal del SIAG aparece el ícono (carro de supermercado), se deberá verificar en la siguiente ruta los ingredientes faltantes de los Alimentos de reserva (Figura 28).

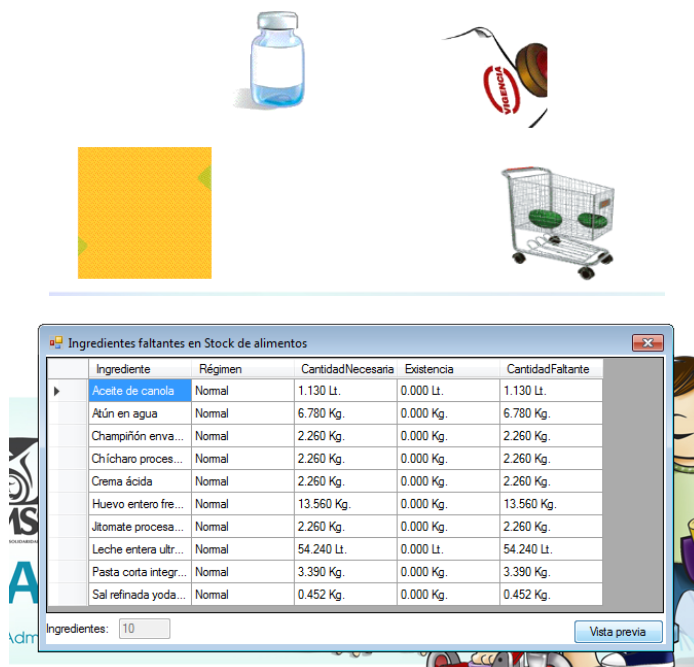


Figura 28.- Alarma de stock de alimentos.

Da clic en Vista previa para consultar el Número de raciones correspondiente a los niños inscritos y el total de alimentos requeridos.

Este documento tiene tres pestañas correspondientes al tipo de *Stock*, cada uno refleja Ración por niño, Unidad, Cantidad a solicitar, Capacidad de la presentación (información que deberá ingresar el Asesor de nutrición registrando para alimentos envasados con líquido, el peso drenado de la presentación comercial) y Cantidad por presentación.

Ingreso a *Stock*

Inicia el ingreso de alimentos en el módulo Pla.C.A., de acuerdo con el tipo de *stock*, capturando la información solicitada en cada recuadro, siguiendo esta ruta (Figura 29):

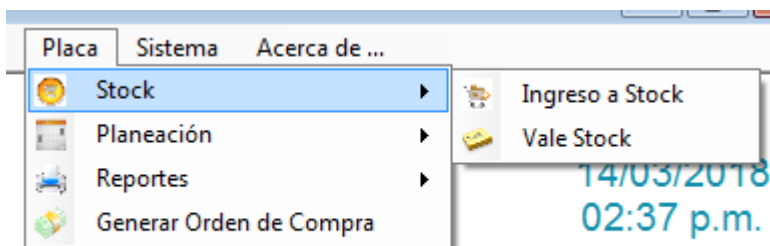


Figura 29.- Ruta de acceso a Stock de alimentos.

Módulo Pla.C.A., menú *Stock*, submenú Ingreso a *Stock*

Elige Tipo de *Stock*, en Producto da clic y selecciona el alimento, el módulo multiplica automáticamente la ración por niño por el número de los niños inscritos, reflejando el resultado en Cantidad necesaria.

Edita en Presentación la cantidad comercial del producto registrando el peso drenado, y la unidad de peso correspondiente en Unidad Presentación.

Determina el número de Unidades a Ingresar por presentación, da clic en Guardar en *Stock*; aparecerá la confirmación de la cantidad de alimento que se ingresa al stock, da clic en Aceptar para ingresar el ingrediente.

Vale al almacén

Para registrar los alimentos que se retiran del *stock* debido a su utilización por rotación, desabasto, emergencia, o cuando se utiliza para proporcionar la alimentación de los niños, así como los alimentos necesarios para la tercera y cuarta semana del régimen Complementario I, dar de baja.

Módulo Pla.C.A., menú *Stock*, submenú *Vale Stock*.

En la ventana que se desplegará selecciona el Tipo de *Stock*, Producto, Cantidad Solicitada y anota en Justificación el motivo que sustenta la salida de los alimentos del “Stock de alimentos” clave 3220-009-195, fórmulas infantiles y leche entera.

Presiona Generar Vale para obtener el reporte en Excel del alimento dado de baja o tomar la opción de Generar Acumulado de Vales de Almacén que refleja todos los alimentos dados de baja en un mismo día. El vale es un documento que deberá contar con respaldo inmediato, dada su caducidad diaria, por lo que será necesario guardar en una carpeta electrónica o imprimir.

Inventario mensual de víveres

El Inventario mensual de víveres es un documento necesario para casos administrativos que apliquen en el área de alimentación; permite conocer la existencia física de alimentos registrada en el módulo Pla.C.A.

Para generar el reporte continuar en la ruta siguiente; ingresa al módulo Pla.C.A., menú Reportes, submenú *Stock* (Figura 30).

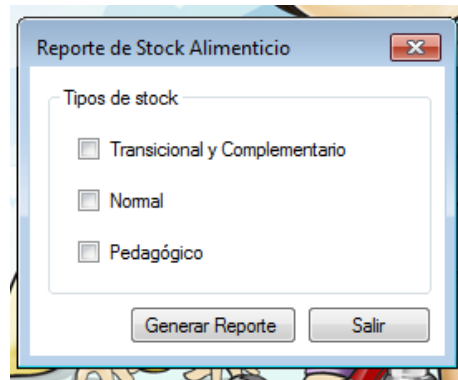
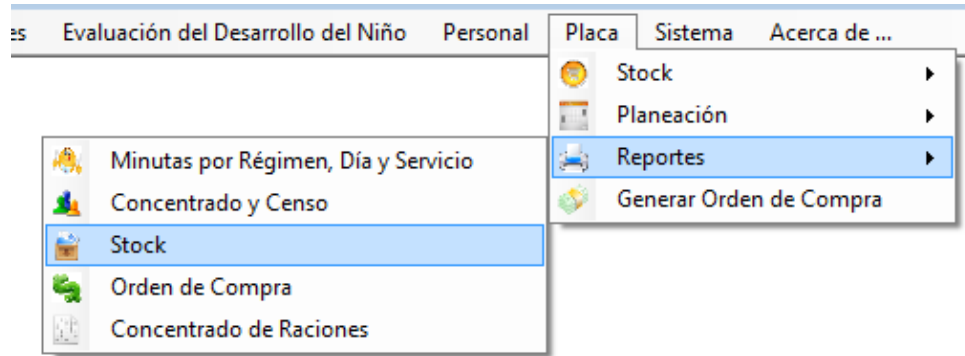


Figura 30.- Pantalla de generación de inventario de víveres.

Da clic en uno o todos los Tipos de *Stock*, oprime el recuadro Generar Reporte

Observaciones generales:

Para contar con el respaldo de los formatos que emite el sistema, éstos se pueden imprimir o guardar en forma electrónica.

En caso de interrupción en el flujo de información descrito en precedente, independientemente de la causa que lo haya generado, el Asesor de nutrición reportará la incidencia a la Directora de la unidad, asentándola en el formato “Aspectos relevantes del área de alimentación”, clave DPES/CG/2018/ALI/08 (Anexo 8), dando el seguimiento correspondiente. Se deberá realizar el requisitado en forma manual de los formatos emitidos por el módulo Pla. C. A. para su empleo en la operación y debido archivo, en tanto se corrige la incidencia.



Concentrado de raciones servidas Pla.C.A.



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
DIRECCIÓN DE PRESTACIONES ECONÓMICAS Y SOCIALES
COORDINACIÓN DEL SERVICIO DE GUARDERÍA PARA EL DESARROLLO INTEGRAL INFANTIL

Concentrado de Raciones Servidas Pla.C.A.

Guardería: _____
Año y Mes: _____
Delegación: _____ Localidad: _____

		Régimen y Tiempo de Alimentación																								
		Lácteo				Complementaria						Transicional 10 a 11 meses				Normal 12 meses a 72 meses										
		Leche modificada 43 días a 5 meses		Leche de seguimiento 6 a 11 meses		I		II		III		I		II		I			II							
		No. Biberones	Gr. Preparación	No. Biberones	Gr. Preparación	6 meses		7 meses		8 a 9 meses		10 meses		11 meses		12 a 35 meses 29 días			36 meses a 72 meses							
Día	Fecha			D	C	M	D	C	M	D	C	M	D	C	M	CR	D	C	M	CR	D	C	M	CR		
Semana 1	Lunes																									
	Martes																									
	Miércoles																									
	Jueves																									
	Viernes																									
	Suma																									
Promedio																										
Semana 2	Lunes																									
	Martes																									
	Miércoles																									
	Jueves																									
	Viernes																									
	Suma																									
Promedio																										
Semana 3	Lunes																									
	Martes																									
	Miércoles																									
	Jueves																									
	Viernes																									
	Suma																									
Promedio																										
Semana 4	Lunes																									
	Martes																									
	Miércoles																									
	Jueves																									
	Viernes																									
	Suma																									
Promedio																										
Semana 5	Lunes																									
	Martes																									
	Miércoles																									
	Jueves																									
	Viernes																									
	Suma																									
Promedio																										
Total																										

Total de raciones servidas Total de raciones servidas Total de raciones servidas Total de raciones servidas Total de raciones servidas

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.

Requisito

Responsable del servicio

Vo. Bo.

Directora



Censo de regímenes dietéticos Pla.C.A.



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
DIRECCIÓN DE PRESTACIONES ECONÓMICAS Y SOCIALES
COORDINACIÓN DEL SERVICIO DE GUARDERÍA PARA EL DESARROLLO INTEGRAL INFANTIL

Censo de Regímenes Dietéticos Pla.C.A

Guardería No: _____ Delegación: _____ Localidad: _____

Fecha de Elaboración _____

Variedad	Día Mes Año			Colación matutina	Comida / Toma 2	Colación Vespertina	Colación Reforzada	Merienda / Toma 3	Toma 4	Cifras de control (Total)
	Desayuno / Toma 1									
Normal II 36 meses en adelante	0			0	0	0	0	0	0	0
Normal I 12 meses a 35 meses	0			0	0	0	0	0	0	0
Transicional II 11 meses	0			0	0	0	0	0	0	0
Transicional I 10 meses	0			0	0	0	0	0	0	0
Complementaria III 8 a 9 meses	0			0	0	0	0	0	0	0
Complementaria II 7 meses	0			0	0	0	0	0	0	0
Complementaria I 6 meses	0			0	0	0	0	0	0	0
Cifras de control (Total)	0			0	0	0	0	0	0	0

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.

Requisito

Responsable del servicio

Vo.Bo.

Directora

3220-009-248



Minuta desarrollada por régimen, día y servicio Pla.C.A.



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
DIRECCIÓN DE PRESTACIONES ECONÓMICAS Y SOCIALES
COORDINACIÓN DEL SERVICIO DE GUARDERÍA PARA EL DESARROLLO INTEGRAL INFANTIL

Minuta desarrollada por régimen, día y servicio Pla.C.A.

UNIDAD _____ GUARDERÍA _____ DELEGACIÓN _____
MINUTA N° _____ FECHA ELAE _____ FECHA APLI _____ LOCALIDAD: _____

DESAYUNO Y COLACIÓN

Clave del platillo y Alimentos	Platillo y Alimentos	Unidad	Lactantes I	Lactantes II	Compleme ntaria I	Complem entaria II	Complem entaria III	Transicio nal I	Transicio nal II	Normal I	Normal II	Total
			0 0	0 0	0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0	

(*) Ingrediente Sustituido

3220-009-249

Minuta desarrollada por régimen, día y servicio Pla.C.A.

UNIDAD _____ GUARDERÍA _____ DELEGACIÓN _____
MINUTA N° _____ FECHA ELAE _____ FECHA APLI _____ LOCALIDAD: _____

COMIDA Y COLACIÓN

Clave del platillo y Alimentos	Platillo y Alimentos	Unidad	Lactantes I	Lactantes II	Compleme ntaria I	Complem entaria II	Complem entaria III	Transicio nal I	Transicio nal II	Normal I	Normal II	Total
			0 0	0 0	0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0	

(*) Ingrediente Sustituido

3220-009-249

Minuta desarrollada por régimen, día y servicio Pla.C.A.

UNIDAD _____ GUARDERÍA _____ DELEGACIÓN _____
MINUTA N° _____ FECHA ELAE _____ FECHA APLI _____ LOCALIDAD: _____

MERIENDA Y COLACIÓN

Clave del platillo y Alimentos	Platillo y Alimentos	Unidad	Lactantes I	Lactantes II	Compleme ntaria I	Complem entaria II	Complem entaria III	Transicio nal I	Transicio nal II	Normal I	Normal II	Total
			0 0	0 0	0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0	

(*) Ingrediente Sustituido

3220-009-249

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.



Orden de compra



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
DIRECCIÓN DE PRESTACIONES ECONÓMICAS Y SOCIALES
COORDINACIÓN DEL SERVICIO DE GUARDERÍA PARA EL DESARROLLO INTEGRAL INFANTIL

Orden de compra Pla.C.A.

GUARDERÍA: _____ DELEGACIÓN: _____
FOLIO: _____ FECHA ELAB: _____ FEC. SURTIDO: _____ LOCALIDAD: _____

Minuta(s) Correspondiente(s) N° _____

Día(s) de Utilización: _____

CLAVE DEL ALIMENTO C.B.A	NOMBRE DEL ALIMENTO	20/01/2015	21/01/2015	CANTIDAD SOLICITADA	UNIDAD	CANT. A SOL. POR PRESENTACION	CANTIDAD SURTIDA	CANTIDAD RECIBIDA	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL

(*) Ingrediente Sustituido

3220-009-194

VoBo _____ Directora _____ Responsable del Servicio _____
Nombre y firma Representante Proveedor: _____ Proveedor: _____
Nombre y Giro de la Empresa _____ Ced. Empadronamiento: _____
Registro Federal de Causante _____ Domicilio: _____

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.

Vale al almacén



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
DIRECCIÓN DE PRESTACIONES ECONÓMICAS Y SOCIALES
COORDINACIÓN DEL SERVICIO DE GUARDERÍA PARA EL DESARROLLO INTEGRAL INFANTIL

Vale al almacén

Guardería No.: _____
Fecha: _____
Delegación: _____
Folio: _____

Alimentos	Presentación	Capacidad	Cantidad	Justificación

Requisitó

Vo.Bo.

Responsable del servicio

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.

3220-009-198



Inventario mensual de víveres



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
DIRECCIÓN DE PRESTACIONES ECONÓMICAS Y SOCIALES
COORDINACIÓN DEL SERVICIO DE GUARDERÍA PARA EL DESARROLLO INTEGRAL INFANTIL

Guardería No.: _____ Fecha: _____
Delegación: _____
Localidad: _____

Inventario mensual de víveres						
RÉGIMEN	ARTÍCULO	PRESENTACIÓN	CAPACIDAD	CONTROL DE EXISTENCIA	EXISTENCIA FÍSICA	DIFERENCIA
Requisito					Vo.Bo.	
Responsible del servicio					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.

3220-009-204

Stock de alimentos



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
DIRECCIÓN DE PRESTACIONES ECONÓMICAS Y SOCIALES
COORDINACIÓN DEL SERVICIO DE GUARDERÍA PARA EL DESARROLLO INTEGRAL INFANTIL

Stock de alimentos

Régimen Complementario y Transicional

No. de Raciones _____

Alimento	Ración por niño g/ml	Unidad	Cantidad a solicitar kg/lt.	Capacidad de la Presentación	Cantidad por presentación
Hojuelas de avena	0.015	Kg.			
Chayote sin espinas	0.045	Kg.			
Fórmula de Seguimiento	0.070	Kg.			
Fórmula Modificada en proteínas	0.080	Kg.			
Manzana	0.080	Kg.			
Pechuga de pollo	0.030	Kg.			
Pera mota	0.080	Kg.			

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.

3220-009-195



Stock de alimentos

Régimen Normal

No. de Raciones _____

Alimento	Ración por niño g/ml	Unidad	Cantidad a solicitar kg/lt.	Capacidad de la Presentación	Cantidad por presentación
Aceite de canola	0.005	Lt.			
Atún en agua	0.030	Kg.			
Champiñon envasado rebanado	0.010	Kg.			
Chícharo procesado envasado	0.010	Kg.			
Huevo entero fresco	0.060	Kg.			
Jitomate procesado puré	0.010	Lt.			
Leche entera ultrapasteurizada	0.240	Kg.			
Crema acida	0.010	Kg.			
Pasta para sopa integral	0.015	Kg.			
Sal de mesa	0.002	Kg.			

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.

3220-009-195



Stock de alimentos

A solicitar por el servicio de pedagogía y para actividades del calendario de festejos

No. de Raciones _____

Alimento	Ración por niño g/ml	Unidad	Cantidad a solicitar kg/lt.	Capacidad de la Presentación	Cantidad por presentación
Ajo en bulbo	0.002	Kg.			
Anís	0.001	Kg.			
Arroz integral	0.015	Kg.			
Canela en rama	0.001	Kg.			
Cebolla blanca	0.001	Kg.			
Clavo entero	0.001	Kg.			
Epazote	0.001	Kg.			
Frijol bayo	0.015	Kg.			
Harina de trigo integral	0.010	Kg.			
Hierbas de olor	0.001	Kg.			
Lenteja	0.015	Kg.			
Orégano en hoja	0.001	Kg.			
Pastel	0.050	Kg.			
Pimienta negra	0.001	Kg.			
Sal de mesa	0.002	Kg.			
Uva procesada deshidratada	0.005	Kg.			

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.

3220-009-195



Cálculo para la preparación de fórmulas lácteas



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
DIRECCIÓN DE PRESTACIONES ECONÓMICAS Y SOCIALES
COORDINACIÓN DEL SERVICIO DE GUARDERÍA PARA EL DESARROLLO INTEGRAL INFANTIL

Cálculo para la preparación de fórmulas lácteas

Guardería : _____
Fecha: _____
Delegación: _____
Folio No.: _____

Temperatura del refrigerador: _____ °C

Fórmula láctea especial y leche materna

Nombre del niño (a)	Fórmula o leche	Sala	Ración	No. Biberones

Fórmula modificada en proteínas

Ración	No. de biberones	Cantidad de agua, lt	Cantidad de fórmula, kg
120 ml			
150 ml			
180 ml			
210 ml			
150 ml (Reserva)			
Total			

Cantidad Total	
Agua	
Fórmula modificada	

Fórmula de seguimiento

Ración	No. de biberones	Cantidad de agua, lt	Cantidad de fórmula, kg
120 ml			
150 ml			
180 ml			
210 ml			
150 ml (Reserva)			
Total			

Cantidad total	
Agua	
Fórmula de seguimiento	

Hidratación

Ración	No. de biberones	No. Tazas	Cantidad total
100 ml.			

Requisitó

Preparó

Vo. Bo.

Responsable del servicio

Responsable de la preparación

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.

3220-009-250



ANEXO 3

Guía técnica de características de los alimentos para su recepción y almacenamiento

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; asimismo el almacenamiento debe preservar y asegurar la calidad de los insumos.

El siguiente cuadro 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	Que proceda de leche sin pasteurizar	<u>Refrigeración</u> 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	<u>Temperatura ambiente o refrigeración.</u> En anaqueles, estantes o refrigerador, emplear sistema PEPS.

* El lenguaje empleado en el presente documento no genera ninguna distinción ni marca diferencias entre hombres y mujeres, por lo que las referencias o alusiones en la redacción hechas a un género representan a ambos.



		etiqueta Fecha de caducidad vencida	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.

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 Olor característico	Con moho, coloración extraña, magulladuras	<u>Refrigeración</u> Parte media baja del refrigerador, emplear sistema PEPS. Lavar y colocar en recipientes o bolsas de plástico 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		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
Camote, Jícama, Papa, Elote, Nopal, Zanahoria, Sandía,			



Plátano, Naranja, Toronja, Piña, Melón			manzana conservar en empaque original o en recipiente de plástico. <u>Refrigeración</u> 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 obscuro, descolorida en el tejido elástico Textura: Viscosa, pegajosa	<u>Refrigeración</u> Parte superior del refrigerador. No congelar.
Cerdo	Color: Rosa pálido Textura: Firme y elástica Olor: Característico	Olor: Putrefacto, agrio Presentación: Congelada	Colocar en recipiente y cubrir con papel protector autoadherible, emplear sistema PEPS.
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> 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	<p><u>Temperatura ambiente o Refrigeración</u></p> <p>Parte baja del refrigerador cuando el almacenamiento sea mayor de 48 horas, emplear sistema PEPS.</p> <p>Quitar empaque original y colocar en recipiente de plástico.</p>
Cereales			
Alimento	Parámetro/Aceptación	Criterios de rechazo	Ubicación y condiciones de almacenamiento
Granos, harinas, productos de panificación, tortillas y otros productos secos	<p>Apariencia específica del producto</p> <p>Coloración característica</p> <p>Empaque con etiqueta</p> <p>Caducidad vigente</p>	<p>Con moho, coloración ajena al producto, humedad o con infestaciones o materias extrañas</p> <p>Fecha de caducidad vencida</p>	<p><u>Temperatura ambiente</u></p> <p>En anaqueles o estantes, emplear sistema PEPS.</p> <p>En el lugar asignado para los alimentos del menú del día.</p> <p>En empaque original, con etiqueta.</p>

ANEXO 4
Cuestionario de historia alimentaria



Historia alimentaria

Nombre del niño _____ (1)
 Fecha de Nacimiento _____ (2)
 Fecha de ingreso a la guardería _____ (3)
 Al nacer: Peso _____ (4) Talla _____ (5)
 Actual: Peso _____ (6) Talla _____ (7)

I. Antecedentes alimentarios.

(8)

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

1. ¿El niño es o fue amamantado? Sí No ¿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 Indique: _____

Si el niño es mayor de seis meses pase a la pregunta número 5

2. ¿Desea acudir a la guardería para amamantar a su hijo(a)?

Sí No

3. ¿Le da a su 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. ¿Cuántos mililitros de leche o fórmula infantil se proporcionan actualmente al niño en cada toma? _____



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

7. ¿El niño ha presentado complicaciones con la alimentación?

Sí No

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?

Sí No

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

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

10. En qué orden fueron introducidos, los alimentos diferentes a la leche:

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. ¿El niño presentó intolerancia a algún alimento?

Sí No

Especifique a cuál: _____

Especifique el tipo de reacción: _____

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

Sí No Médico IMSS Médico particular



13. ¿Cuál es la presentación de los alimentos que ofrece al niño en el hogar?

Puré Picado fino Picado extrafino
Picado Otros Especifique: _____

14. ¿Cómo acostumbra proporcionar los alimentos al 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 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 del niño?

Frutas	Verduras	Cereales	Otros
Plátano <input type="checkbox"/>	Calabaza <input type="checkbox"/>	Tortilla <input type="checkbox"/>	_____
Melón <input type="checkbox"/>	Chayote <input type="checkbox"/>	Cereal de caja <input type="checkbox"/>	_____
Guayaba <input type="checkbox"/>	Zanahoria <input type="checkbox"/>	Camote <input type="checkbox"/>	_____
Manzana <input type="checkbox"/>	Jitomate <input type="checkbox"/>	Galletas <input type="checkbox"/>	_____
Papaya <input type="checkbox"/>	Chícharo <input type="checkbox"/>	Arroz <input type="checkbox"/>	_____
Sandía <input type="checkbox"/>		Papa <input type="checkbox"/>	_____

Leguminosas	Carnes	Lácteos	Otros
Frijol <input type="checkbox"/>	Res <input type="checkbox"/>	Leche <input type="checkbox"/>	_____
Haba <input type="checkbox"/>	Pollo <input type="checkbox"/>	Queso <input type="checkbox"/>	_____
Lenteja <input type="checkbox"/>	Jamón <input type="checkbox"/>	Crema <input type="checkbox"/>	_____
Garbanzo <input type="checkbox"/>	Pescado <input type="checkbox"/>	Yogurt <input type="checkbox"/>	_____
Alubia <input type="checkbox"/>	Cerdo <input type="checkbox"/>	Margarina <input type="checkbox"/>	_____

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



III. Plan alimentario

Indique con base en las respuestas obtenidas, el plan alimentario a seguir para proporcionar al niño una alimentación adecuada a su edad y condición.

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

Leche materna Fórmula infantil modificada en proteínas

Fórmula de seguimiento Fórmula infantil especial

Otros Especifique: _____

19. Indique el utensilio a emplear para proporcionar los líquidos al niño:

Biberón Cuchara Vaso especial Taza entrenadora Otro

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

Sí No
Especifique _____

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

Sí No Indique cuál _____

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

Sí No Especifique _____

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

Sí No
Especifique _____

24. El niño consume la misma alimentación que el resto de la familia

Sí No
Especifique _____



25. Observaciones:

Registrar hábitos alimentarios, orientación que se da al usuario(a) y plan alimentario a seguir:

Requisitó

11

Responsable del área

Vo.Bo.

12

Directora de la unidad



ANEXO 6
“Cuestionario de historia alimentaria”
INSTRUCTIVO DE LLENADO

No.	DATO	ANOTAR
1	Nombre del niño	Nombre completo y sin abreviaturas del niño.
2	Fecha de nacimiento	Día, mes y año de nacimiento del niño.
3	Fecha de ingreso a la guardería	Día, mes y año de ingreso a la guardería.
4	Al nacer: peso	Kilogramos que pesó el niño al nacer registrados en la “Solicitud de Examen Médico de Admisión”.
5	Al nacer: Talla	Dato obtenido de la medición del niño al nacer registrado en la “Solicitud de Examen Médico de Admisión”.
6	Actual: peso	Kilogramos que pesa el niño al ingreso, dato registrado por el Servicio de fomento de la salud.
7	Actual: talla	Dato obtenido de la medición del niño y registrado por el Servicio de fomento de la salud.
8	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.
9	Plan alimentario	Anotar el régimen a seguir en la alimentación del niño.
10	Observaciones	Resultado del análisis de la información recabada en el documento y la información proporcionada al trabajador usuario.
11	Requisitó	Nombre y firma del Responsable del área.
12	Vo.Bo.	Nombre y firma de la Directora de la unidad.

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 5
Cuestionario de seguimiento alimentario

Seguimiento alimentario

Tiene como finalidad identificar la conducta alimentaria de los niños con alteración de peso a través de la observación durante la ministración de alimentos. Se aplicará a todos aquellos niños referidos por fomento de la salud en el formato “Relación de niños con alteración de peso o modificación alimentaria”, clave DPES/CG/2018/FS/08.

Deberá realizarse para determinar si las conductas alimentarias inadecuadas en los niños son producto de los hábitos alimentarios familiares o si éstas obedecen al estímulo que ofrece el personal de pedagogía que ministra los alimentos como proceso formativo.

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

Considerar que:

- Se requirirá el primer día de la semana.
- La primera parte se aplicará cuando se trate de niños con bajo peso.
- La segunda parte para 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

Nombre del niño _____ (1)

Fecha de Nacimiento _____ (2)

Fecha _____ (3)

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: _____ (4) Peso actual: _____ (5) Peso/talla o IMC _____ (6)

Talla al nacer: _____ (7) Talla actual: _____ (8) Talla para la edad: _____ (9)

2. Especifique el motivo por el cual se indica seguimiento alimentario _____ (10)

Bajo peso Riesgo de sobrepeso Sobrepeso

Seguimiento mensual					
FECHAS DE REGISTRO					
Datos Actuales	Primer Registro	Segundo Registro	Tercer Registro	Cuarto Registro	Quinto Registro
Fecha _____ (11)					
Edad _____ (12)					
Peso actual _____ (13)					
Talla actual _____ (14)					
IMC _____ (15)					
Peso por longitud _____ (16)					

Seguimiento alimentario
Primera parte

17

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

Niños de 43 días a 5 meses 29 días de edad.

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

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

4. ¿El niño bebe la fórmula infantil o leche sin tener que insistirle?

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

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

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

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

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

Observaciones

18

Registrar indicaciones médicas, hábitos alimentarios, orientación que se da al usuario(a) 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

17

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

Niños de 6 a 9 meses 29 días de edad.

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

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

4. ¿El niño acepta con agrado la ministración de alimentos sólidos?

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

5. ¿El niño consume la cantidad de alimentos sólidos indicadas para su edad?

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

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

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

Observaciones

18

Registrar indicaciones médicas, hábitos alimentarios, orientación que se da al usuario(a) 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

17

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

Niños de 10 meses de edad, en adelante.

3. ¿El niño acepta la presentación de los alimentos indicada para su edad?

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

4. ¿El niño consume los alimentos que le corresponden sin tener que insistirle?

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

5. ¿El niño consume la cantidad de alimento indicada para su edad?

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

6. ¿El niño acepta con agrado la ministración de alimentos?

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

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

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

Observaciones

18

Registrar indicaciones médicas, hábitos alimentarios, orientación que se da al usuario(a) 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
Segunda parte**

19

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

Niños de 43 días a 5 meses 29 días de edad.

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

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

4. ¿El niño manifiesta querer más fórmula infantil o leche que la indicada para su edad?

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

Observaciones

18

Registrar indicaciones médicas, hábitos alimentarios, orientación que se da al usuario(a) 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
Segunda parte

19

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

Niños de 6 a 9 meses 29 días de edad.

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

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

4. ¿El niño acepta con agrado la introducción de alimentos sólidos?

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

5. ¿El niño manifiesta querer más cantidad de alimentos sólidos que la indicada para su edad?

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

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

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

7. ¿El niño se despierta continuamente y solamente se calma con alimento o leche?

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

Observaciones

18

Registrar indicaciones médicas, hábitos alimentarios, orientación que se da al usuario(a) 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
Segunda parte

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

19

Niños de 10 meses de edad, en adelante.

3. ¿El niño acepta la presentación de los alimentos indicada para su edad?

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

4. ¿El niño muestra interés por alimentarse por sí mismo?

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

5. ¿El niño acepta el régimen alimentario indicado para su edad?

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

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

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

7. ¿El niño llora o se enoja porque quiere más alimento?

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

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

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

9. ¿El niño manifiesta preferencia por algún alimento?

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

Indicar cuáles _____

10. ¿El niño demuestra demasiado interés por consumir sus alimentos rápidamente?

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

11. ¿El niño toma o solicita agua antes de consumir sus alimentos?



Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

12. ¿Cambia el estado de ánimo del niño al consumir sus alimentos?

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

Observaciones

18

Registrar indicaciones médicas, hábitos alimentarios, orientación que se da al usuario(a) 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

Conclusiones Finales:

Indicaciones médicas, avances del plan alimentario mensual, asesoramiento en aspectos técnico-dietéticos al trabajador usuari

20

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.

Fecha _____ 21 _____

Requisitó.

22

Responsable del área

Vo.Bo.

23

Directora de la unidad



ANEXO 7
Cuestionario de seguimiento alimentario
INSTRUCTIVO DE LLENADO

No.	DATO	ANOTAR
1	Nombre del niño	Nombre del niño a quien se inicia el seguimiento.
2	Fecha de Nacimiento	Día, mes y año en que nació el niño.
3	Fecha	Día, mes y año de la aplicación del “Cuestionario de seguimiento alimentario” clave DPES/CG/2018/ALI/05 (Anexo 5), iniciando el día lunes con el primer registro.
4	Peso al nacer	Kilogramos que pesó el niño al nacer, solicitar al Responsable de fomento de la salud.
5	Peso actual	Kilogramos que pesa el niño, obtener el último dato registrado de la “Relación de niños con alteración de peso o modificación alimentaria”, clave DPES/CG/2018/FS/08.
6	Peso/Talla o IMC	Kilogramos que debe pesar según los parámetros de peso por longitud para niños de 0 a 2 años; o Índice de Masa corporal (IMC) para niños de 2 a 6 años, solicitar al Responsable de fomento de la salud.
7	Talla al nacer	Dato obtenido de la medición del niño al nacer, solicitar al Responsable de fomento de la salud.
8	Talla actual	Dato obtenido de la medición del niño, obtener de la “Relación de niños con alteración de peso o modificación alimentaria”, clave DPES/CG/2018/FS/08.
9	Talla para la edad	Medida que debe tener según su edad, solicitar al Responsable de fomento de la salud.
10	Especificar motivo del seguimiento	Seleccionar con una (X) la opción según sea el caso.
11	Fecha	Registro de fecha mensual del seguimiento.



ANEXO 7
Cuestionario de seguimiento alimentario
INSTRUCTIVO DE LLENADO

No.	DATO	ANOTAR
12	Edad	Edad del niño en meses, obtener de la valoración médica o receta médica.
13	Peso actual	Kilogramos registrados en la “Relación de niños con alteración de peso o modificación alimentaria”, clave DPES/CG/2018/FS/08.
14	Talla actual	Medida que se registra mes a mes obtener de la “Relación de niños con alteración de peso o modificación alimentaria”, clave DPES/CG/2018/FS/08.
15	IMC	Resultado de la relación entre el peso y la estatura de los niños de 2 a 6 años, obtener de la “Relación de niños con alteración de peso o modificación alimentaria”, clave DPES/CG/2018/FS/08.
16	Peso por longitud	Peso por longitud de los niños de 0 a 2 años, solicitar al Responsable de fomento de la salud.
17	Primera parte niños bajos de peso. A) Niños de 43 días a 5 meses 29 días de edad B) Niños de 6 a 9 meses 29 días de edad C) Niños de 10 meses en adelante	Responder el cuestionario de la sección que corresponda a la edad del niño, incluir la hoja de la carátula y la hoja de conclusiones finales para cada grupo de edad.
18	Observaciones	Registrar indicaciones médicas, hábitos alimentarios, orientación que se da al usuario(a), plan alimentario a seguir y los avances mensuales.
19	Segunda parte niños con riesgo de sobrepeso y	Responder el cuestionario de la sección que corresponda a la edad del niño, incluir la hoja de la



ANEXO 7
Cuestionario de seguimiento alimentario
INSTRUCTIVO DE LLENADO

No.	DATO	ANOTAR
	sobrepeso.	carátula del seguimiento y la hoja de conclusiones
	D) Niños de 43 días a 5 meses 29 días de edad	finales para cada grupo de edad.
	E) Niños de 6 a 9 meses 29 días de edad	
	F) Niños de 10 meses en adelante	
20	Conclusiones finales	Registrar al dar por concluido el seguimiento alimentario, indicaciones médicas, avances del plan alimentario, orientación en aspectos técnico-dietéticos que se da al trabajador usuario así como los resultados.
21	Fecha	Día, mes y año en que se concluye el seguimiento.
22	Requisitó	Nombre y firma del Responsable del área.
23	Vo.Bo.	Nombre y firma de la Directora de la unidad.

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 6

Guía técnica de lactancia materna y preparación de fórmulas infantiles

Lactancia materna *

Al ingreso de los niños a la guardería se deberá promover y facilitar la lactancia materna, orientar a la asegurada usuaria 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 trabajadora usuaria elija en qué forma se alimentará a su niño.

Lactancia materna directa

Cuando la trabajadora usuaria elija asistir a la guardería a alimentar a su hijo, considerar que:

- Deberá asistir en los horarios establecidos de acuerdo con la edad del niño.
- Deberá registrar su asistencia en una libreta anotando el nombre del niño, sala de atención o grupo, hora de lactancia y fecha.
- Se efectuará en la sala de usos múltiples de lactantes.
- A los niños de 6 meses de edad en adelante se les proporcionará primero el alimento sólido y después la lactancia materna.

Lactancia materna indirecta

Cuando las trabajadoras usuarias no puedan asistir a lactar en la guardería, se les podrá dar la opción de practicar lactancia materna indirecta considerando:

- Que la asegurada usuaria entregue al Asesor de nutrición la leche materna en frascos o biberones etiquetados con el nombre completo del niño, la sala o grupo de atención, hora y fecha de extracción.
- Que la asegurada usuaria con un niño de 12 a 24 meses 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 los niños menores de 12 meses, la leche materna se puede proporcionar en vaso, taza y cuchara, en caso de que así lo requieran en biberón.
 - A los niños de 12 a 18 meses se provea la leche recibida en vaso o taza etiquetada con el nombre completo del niño y sala o grupo de atención.
 - En el caso de los niños de 19 a 24 meses verter en vaso infantil etiquetado con el nombre completo del niño y sala o grupo de atención.

* 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.

- En cualquiera de los casos de no ser suficiente la leche materna se complemente con lactancia artificial o leche entera según corresponda a la edad de los niños.
- Cuando la trabajadora usuaria contemple destetar o ya no acudir a alimentar a su hijo a la guardería, debe notificarlo al personal de pedagogía y al Asesor de nutrición para que el niño se considere en el régimen que por edad le corresponde.

Preparación de fórmulas infantiles

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 3220-014-007, 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 trabajadora 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 Asesor de nutrición para su reposición.

Para la preparación verificar que:

- Se realice con base en el “Cálculo para la preparación de fórmulas infantiles” clave 3220-009-250.
- La preparación de fórmula modificada en proteínas y fórmula de seguimiento sólo se efectúe 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 los niños de 12 a 14 meses 29 días; para 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 valoración médica o receta médica. En ambos casos dosificar con 120 mililitros cada toma, exclusivamente para desayuno y merienda.
- Las fórmulas infantiles, leche materna y leche entera se calienten de manera uniforme a baño maría



- Las fórmulas infantiles se identifiquen con capuchones de diferentes colores o con etiquetas de acuerdo con la dilución o tipo de fórmula infantil.
- Para la hidratación se ofrezcan 100 ml de agua hervida para los niños de 43 días 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 (Anexo 2).
- Se enfríen inmediatamente las fórmulas ya reconstituidas y no deben mantenerse a temperatura ambiente durante más de dos horas.
- Conserve en refrigeración a 5°C previamente enfriadas las fórmulas reconstituidas; no podrán almacenarse por un período máximo 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 los niños que así lo requieren.

Para la higiene del material verificar que:

- Conserve 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.



ANEXO 7

Guía técnica para la preparación y distribución de alimentos

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, mondar, cortar, seccionar, agrupar, rallar, licuar o picar alimentos y llevar a cabo métodos de cocción.

Criterios para la elaboración:

- Es de observancia obligatoria la NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios, en lo correspondiente.
- 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 que se almacenen, según la indicación del Asesor de nutrición.
- Al término de cada actividad deben taparse correctamente los alimentos y almacenarse 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:** 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 y quitar todas las semillas o descorazonar,

* El lenguaje empleado en el presente documento no genera ninguna distinción ni marca diferencias entre hombres y mujeres, por lo que las referencias o alusiones en la redacción hechas a un género representan a ambos.



las de hoja lavar hoja por hoja y desinfectar; realizar el corte necesario, utilizar y/o almacenar en refrigeración.

- **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, o almacenar; tirar o conservar el agua de cocción, según lo indique del Asesor de nutrición de acuerdo con la preparación que se va a realizar, o conservar en recipientes separados y almacenar en el refrigerador.
- **Arroz integral:** Seleccionar un día antes y almacenar 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 almacenar a temperatura ambiente o en el refrigerador.
- **Leguminosas sin cocción:** Seleccionar y almacenar 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 almacenar en el refrigerador.
- **Carnes y pollo sin cocción:** Descamisar, verificar que no contenga fragmentos de hueso o cartílago y almacenar en el refrigerador.
- **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. Para almacenar conservar el caldo y la carne en recipientes separados en el refrigerador o tirar el caldo según lo indique del Asesor de nutrición de acuerdo con la preparación que se va a realizar.
- **Leche entera:** En clima frío entibiar antes de su ministración.
- **Queso:** Lavar los empaques, rallar, cortar o picar, según la preparación y almacenar en el refrigerador.

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. Al final de cada régimen se incluye la información nutrimental por platillo.

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 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.



Técnicas de preparación Régimen Lácteo I y II

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

Fórmula modificada en proteínas 150 ml		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Fórmula modificada en proteínas	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 seguimiento o continuación 180 ml (Toma 1, 2, 3, 4)		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Fórmula de seguimiento	25.8 g	1. Diluir el polvo de la fórmula en el agua, hasta obtener una mezcla homogénea.
Agua	180 ml	

Puré de calabaza		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Calabacita italiana	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	

Puré de chayote		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Chayote	40 g	1. Mondar los chayotes, retirar el corazón 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	



Técnicas de preparación Régimen Complementario I

Puré de chícharo		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Chícharo limpio	30 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 manzana		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Manzana	40 g	1. Mondar las manzanas y cocer.
		2. Licuar utilizando agua de cocción 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	40 g	1. Mondar las peras y cocer.
		2. Licuar utilizando agua de cocción y colar.

Puré de plátano		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Plátano tabasco	30 g	1. Mondar los plátanos.
Agua	30 ml	2. Licuar con la fórmula ya rehidratada y colar.
Fórmula de seguimiento	4.3 g	

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 seguimiento o continuación 180 ml (Toma 1, 2, 3, 4)

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Fórmula de seguimiento	25.80 g	1. 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	8 g	1. Cocer el arroz previamente remojado.
Aceite de oliva	1 g	2. Licuar el arroz con agua de cocción y el aceite de oliva hasta lograr una mezcla homogénea.

Puré de avena

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Hojuelas de avena	8 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	40 g	1. Retirar los extremos de la calabaza 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.

Puré de chayote

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Chayote	40 g	1. Mondar los chayotes 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.

Puré de chícharo

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Chícharo limpio	30 g	1. Cocer los chícharos.
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

Puré de guayaba		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Guayaba	40 g	1. Mondar las guayabas y cocer. 2. Licuar utilizando poca agua de cocción y colar.

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		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Papa blanca	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	40 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 seguimiento	3 g	



Técnicas de preparación Régimen Complementario II

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 seguimiento o continuación 150 ml (Toma 1, 2, 3, 4)

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Fórmula de seguimiento	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	8 g	1. Cocer el arroz previamente remojado.
Aceite de oliva	1 ml	2. Licuar con agua de cocción, agregar el aceite poco a poco hasta lograr una mezcla homogénea.

Puré de avena

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Hojuelas de avena	8 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	60 g	1. Retirar los extremos de la calabaza 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.

Puré de chayote

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Chayote	60 g	1. Mondar los chayotes, retirar el corazón 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.

Puré de chícharo

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Chícharo limpio	30 g	1. Cocer los chícharos.
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

Puré de guayaba		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Guayaba	50 g	1. Mondar las guayabas y cocer. 2. Licuar utilizando poca agua de cocción y colar.

Puré de manzana		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Manzana	50 g	1. Mondar las manzanas y cocer. 2. Licuar utilizando agua de cocción y colar.

Puré de papa		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Papa blanca	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	50 g	1. Mondar las peras y cocer. 2. Licuar utilizando agua de cocción y colar.

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



Técnicas de preparación Régimen Complementario III

Puré de pollo		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	15 g	1. Cocer el pollo
Papa blanca	10 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	15 g	1. Cocer la carne.
Papa blanca	10 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.

Puré de lenteja**		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Lenteja	15 g	1. Cocer las lentejas. 2. Licuar las lentejas con caldo de cocción y colar.

Puré de frijol**		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Frijol bayo	15 g	1. Cocer los frijoles. 2. Licuar los frijoles con caldo de cocción y colar.

** Cuando las preparaciones puré de lenteja o puré de frijol formen parte de los platillos del Régimen Normal sustituirán a los purés de avena, papa y arroz correspondiente a la comida del Régimen Complementario III.



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Técnicas de uso general

Fórmula de seguimiento 120 ml (Toma 1, 2, 3)		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Fórmula de seguimiento	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	

Puré de yema de huevo		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Yema de huevo	20 g	1. Cocer la pieza de huevo a partir de agua hirviendo (Una pieza por niño). 2. Al huevo ya cocido, retirarle el cascarón y separar la yema de la clara. 3. Licuar la leche con la yema de huevo hasta obtener una mezcla homogénea.
Fórmula de seguimiento	2.3 g	
Agua	15 ml	

Tortilla de maíz		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Tortilla de maíz	15 g	

Colación reforzada. Transicional I y II		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Fórmula de seguimiento		
Fórmula de seguimiento	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 blanca	40 g	2. Mondar, picar y cocer la papa.
Cebolla blanca	5 g	3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y colar.
Jitomate bola	13 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	4 ml	6. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.

Albóndigas de res		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pulpa de res molida	17 g	1. Hervir poca cantidad de agua, retirar del fuego agregar el arroz y dejar reposar durante 15 minutos.
Jitomate bola	20 g	2. Mondar y picar finamente parte de la cebolla.
Arroz integral	6 g	3. Mezclar la carne con arroz, cebolla y formar las albóndigas.
Cebolla blanca	1 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	10 g	1. Freír el arroz.
Jitomate bola	25 g	2. Licuar el jitomate con ajo y cebolla. Colar.
Cebolla blanca	1 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	4 ml	



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Arroz blanco		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Arroz integral	10 g	1. Freír el arroz.
Cebolla blanca	1 g	2. Licuar el ajo y cebolla con un poco de agua y colar.
Ajo en bulbo	0.0001g	
Aceite de canola	3 ml	3. Incorporar al arroz, agregar agua suficiente, controlar la intensidad del fuego, no permitir la ebullición.

Arroz con pollo		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	10 g	1. Cocer la pechuga, picar y reservar el caldo de cocción.
Arroz integral	10 g	2. Freír el arroz
Aceite de canola	4 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	8 g	1. Freír el arroz.
Jitomate bola	20 g	2. Mondar, picar y cocer la zanahoria y papa
Cebolla blanca	1 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 blanca	10 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	4 ml	5. Controlar la intensidad del fuego, no permitir la ebullición.

Arroz rojo		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Arroz integral	10 g	1. Freír el arroz.
Jitomate bola	25 g	2. Licuar el jitomate con ajo y cebolla; colar
Cebolla blanca	1 g	3. Incorporar el caldillo de jitomate al arroz, agregar cantidad de agua necesaria.
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	3 ml	4. Controlar la intensidad del fuego, agregar el agua necesaria para su cocción.



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Arroz verde		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Arroz integral	10 g	1. Freír el arroz.
Espinaca	10 g	2. Ablandar la espinaca, sumergiéndola en agua caliente por un par de minutos
Cebolla blanca	1 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 blanca	25 g	3. Licuar el jitomate, con el resto de la cebolla y ajo. Colar y acitronar.
Jitomate bola	20 g	4. Incorporar la carne, las papas y la zanahoria al caldillo de jitomate.
Cebolla blanca	1 g	5. Agregar agua suficiente y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	4 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	8 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 bola	25 g	2. Cocer y picar la carne.
Zanahoria	20 g	3. Licuar el jitomate, el ajo y la cebolla. Colar y acitronar.
Cebolla blanca	1 g	4. Incorporar la carne, las papas y la zanahoria al caldillo de jitomate.
Papa blanca	25 g	5. Agregar agua suficiente y cocinar a fuego medio.
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	0.50 g	
	4 ml	



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

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 blanca	25 g	3. Mondar y cocer el tomate
Chayote	25 g	4. Licuar el tomate con ajo, cebolla y colar
Cebolla blanca	1 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	8 g	1. Cocer y picar la pechuga
Brócoli	22 g	2. Picar y cocer el brócoli.
Jitomate bola	15 g	3. Acitronar el brócoli y la pechuga picada; moviendo constantemente
Cebolla blanca	1 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 italiana	35 g	1. Retirar los extremos de la calabaza.
Pulpa de res molida	10 g	2. Picar y cocer la calabaza.
Aceite de canola	2 ml	3. Cocer la carne.
		4. Acitronar las calabazas, moviendo constantemente, agregar la carne y mezclar.

Caldo de res		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Papa blanca	10 g	1. Cocer y picar la carne, reservar el caldo de cocción.
Zanahoria	10 g	2. Mondar, picar y cocer las verduras.
Jitomate bola	20 g	3. Licuar el jitomate con ajo y cebolla. Colar y acitronar; agregar el caldo de cocción de la carne.
Cebolla blanca	1 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	9 g	
Aceite de canola	2 ml	



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

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 blanca	20 g	4. Incorporar al caldo de pollo el pollo picado, las verduras y el caldillo de jitomate.
Jitomate bola	25 g	5. De ser necesario agregar un poco de agua. Controlar la intensidad del fuego.
Cebolla blanca	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	2 ml	

Carne de res con manzana		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pulpa de res molida	14 g	1. Cocer en su propio jugo la carne con ajo.
Manzana	30 g	2. Mondar, picar y cocer las papas.
Papa blanca	10 g	3. Mondar, descorazonar y picar la manzana.
Jitomate bola	20 g	4. Licuar el jitomate con cebolla y colar.
Cebolla blanca	3 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	25 g	2. Mondar, picar y cocer el chayote.
Tomate verde	25 g	3. Cocer el tomate.
Cebolla blanca	3 g	4. Licuar el tomate con cebolla y ajo, 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	



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Chayotes mexicanos		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pulpa de res molida	10 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mondar, picar y cocer los chayotes y papas. 2. Cocer en su propio jugo la carne 3. Licuar el jitomate con ajo y cebolla. Colar 4. Acitronar las verduras moviendo constantemente. 5. Agregar la carne y añadir el jitomate licuado 6. Controlar la intensidad del fuego hasta lograr la reducción del líquido
Chayote	15 g	
Papa blanca	5 g	
Jitomate bola	10 g	
Cebolla blanca	2 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	3 ml	

Chayotes navegantes		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pulpa de res molida	10 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mondar, picar y cocer los chayotes. 2. Cocer en su propio jugo la carne. 3. Licuar el jitomate con ajo y cebolla. Colar 4. Acitronar el chayote moviendo constantemente. 5. Agregar la carne y añadir el jitomate licuado 6. Incorporar cantidad de agua necesaria y controlar la intensidad del fuego hasta la cocción.
Chayote	20 g	
Jitomate bola	20 g	
Cebolla blanca	3 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	3 ml	

Cocido de la abuela		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	14 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer la pechuga con parte de la cebolla, retirar y picar; reservar el caldo de cocción. 2. Picar finamente las espinacas. 3. Mondar y picar la papa. 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.
Papa blanca	28 g	
Cebolla blanca	3 g	
Espinaca	15 g	
Aceite de canola	4 ml	



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Cocido de res		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pulpa de res	12 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer la carne en suficiente agua con cebolla y ajo. Picar, reservar el caldo de cocción. 2. Mondar, picar y cocer las verduras. 3. Acitronar las verduras, moviendo constantemente. 4. Incorporar al caldo de cocción de la carne, las verduras y la carne, de ser necesario agregar agua. 5. Dejar a fuego lento hasta su cocción.
Cebolla blanca	1 g	
Zanahoria	15 g	
Calabacita italiana	10 g	
Chayote	15 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	4.5 ml	

Codito con pollo		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pasta para sopa integral codito	7 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer la pechuga y picar. 2. Cocer la pasta con parte del ajo y de la cebolla. 3. Mondar, picar y cocer la papa. 4. Licuar el jitomate con el resto de la cebolla y ajo; colar y acitronar. 5. Integrar al caldillo la pechuga, el codito, la papa y mezclar.
Pechuga de pollo	15 g	
Papa blanca	20 g	
Jitomate bola	25 g	
Cebolla blanca	4 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	5 ml	

Coditos con vegetales		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pasta para sopa integral codito	7 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer en su jugo la carne. 2. Cocer la pasta con parte del ajo y de la cebolla. 3. Mondar, picar y cocer la zanahoria. 4. Licuar el jitomate con el resto de la cebolla y ajo. Colar y acitronar. 5. Integrar al caldillo la carne, el codito, la zanahoria y mezclar.
Pulpa de res molida	10 g	
Zanahoria	20 g	
Jitomate bola	25 g	
Cebolla blanca	2 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	4 ml	



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

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 con cebolla las verduras y la pechuga
Chayote	20 g	3. Retirar del caldo la pechuga y picar, regresar al caldo.
Papa blanca	1 g	4. Mondar el aguacate y picar.
Cebolla blanca	7 g	5. Servir el caldo agregando el aguacate al final.
Aguacate		

Consomé de res		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pulpa de res	12 g	1. Mondar y picar las verduras.
Zanahoria	20 g	2. Cocer las verduras y la carne con cebolla en suficiente agua.
Chayote	17 g	3. Retirar la carne para picar.
Papa blanca	20 g	4. Regresar la carne picada al consomé.
Cebolla blanca	1 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 blanca	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	2 g	

Ensalada de verdura con pollo		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo molida	12 g	1. Mondar, picar finamente, y cocer las verduras.
Zanahoria	25 g	2. Cocer la pechuga.
Chayote	25 g	3. Acitronar la cebolla, agregar las verduras y mover constantemente.
Papa blanca	1 g	4. Agregar la pechuga.
Cebolla blanca	4 ml	5. Incorporar un poco del caldo de cocción de la pechuga.
Aceite de canola		



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Espagueti con verduras		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Zanahoria	10 g	1. Mondar, picar y cocer la zanahoria
Pasta para sopa integral espagueti	10 g	2. Cocer la pasta con parte del ajo y escurrir cuando se haya cocido.
Poro	2 g	3. Picar finamente el poro
Jitomate bola	20 g	4. Licuar el jitomate con el resto del ajo y colar.
Ajo en bulbo	0.0001 g	5. Acitronar el poro 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 blanca	20 g	4. Acitronar las verduras, agregar el jitomate molido, incorporar la pechuga y mezclar.
Jitomate bola	25 g	5. Agregar agua suficiente, controlando la intensidad del fuego hasta su cocción.
Cebolla blanca	2 g	
Aceite de canola	4 ml	
Ajo en bulbo	0.0001	

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



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Lomo a la naranja		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Lomo de cerdo	15 g	1. Mondar, cocer y picar las papas.
Naranja	30 g	2. Cocer la carne con cebollal y picar.
Papa blanca	30 g	3. Extraer el jugo de las naranjas y reservar.
Cebolla blanca	3 g	4. Picar la cebolla y el ajo finamente.
Ajo en bulbo	0.0001 g	5. Acitronar la cebolla y el ajo, agregar las papas y mover constantemente.
Aceite de canola	3 ml	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	10 g	1. Cocer la carne con una parte de la cebolla.
Alubias	6 g	Picar.
Papa blanca	20 g	2. Mondar, cocer y picar las papas.
Jitomate bola	25 g	3. Cocer en suficiente agua las alubias y colar.
Cebolla blanca	1 g	4. Licuar jitomate con ajo y cebolla. Colar.
Ajo en bulbo	0.0001 g	5. Acitronar las papas y las alubias, agregar el jitomate molido.
Aceite de canola	4 ml	6. Incorporar la carne y mezclar.
		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 cebolla. Picar.
Jitomate bola	25 g	2. Retirar los extremos de las calabazas, mondar las zanahorias, picar y cocer.
Calabacita italiana	25 g	3. Licuar el jitomate con ajo y cebolla. Colar, acitronar e incorporar la carne, las verduras. Mezclar.
Zanahoria	35 g	4. Agregar la cantidad de agua necesaria, controlar la intensidad del fuego.
Cebolla blanca	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	3 ml	



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Lomo en salsa verde		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Lomo de cerdo	12 g	1. Mondar, picar y cocer las papas.
Tomate verde	20 g	2. Cocer y licuar el tomate, con ajo y cebolla; colar.
Papa blanca	35 g	3. Cocer y dorar la carne, agregar las papas moviendo constantemente
Cebolla blanca	2 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 cebolla. Picar.
Jitomate bola	25 g	2. Retirar los extremos a las calabacitas, picar y cocer.
Calabacita italiana	25 g	3. Mondar, picar y cocer la papa.
Papa blanca	25 g	4. Licuar jitomate con ajo y cebolla; colar.
Cebolla blanca	3 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	

Papas y poro salteados		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Papa blanca	60 g	1. Mondar, cocer y picar las papas.
Poro	2 g	2. Picar muy finamente el poro.
Aceite de canola	4 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 blanca	20 g	2. Cocer y picar la carne.
Jitomate bola	25 g	3. Licuar el jitomate con ajo y cebolla; colar.
Cebolla blanca	3 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.



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

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 y picar chayotes y papas.
Papa blanca	25 g	3. Cocer y licuar el tomate con ajo y cebolla, colar.
Chayote	20 g	
Cebolla blanca	1 g	4. Acitronar el caldillo de tomate y agregar agua suficiente.
Aceite de canola	4 ml	
Ajo en bulbo	0.0001 g	5. Incorporar la pechuga las papas y el chayote controlar la intensidad del fuego.

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

Picadillo de res		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pulpa de res molida	16 g	1. Cocer la carne.
Zanahoria	25 g	2. Mondar, picar y cocer las verduras.
Papa blanca	25 g	3. Licuar el jitomate con ajo y cebolla; colar.
Jitomate bola	25 g	4. Acitronar las verduras, agregar el jitomate molido, incorporar la carne y mezclar.
Cebolla blanca	2 g	
Aceite de canola	3 ml	5. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Ajo en bulbo	0.0001 g	

Picadito de lomo		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Lomo de cerdo	10 g	1. Cocer la carne y picar.
Chayote	25 g	2. Mondar, picar y cocer el chayote.
Jitomate bola	15 g	3. Licuar el jitomate con ajo y cebolla. Colar.
Cebolla blanca	2 g	4. Acitronar la carne agregar el jitomate molido, permitir su ebullición y agregar el chayote, sazonar.
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	4 ml	



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Picadito de res		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pulpa de res	9 g	1. Cocer la carne y picar.
Chayote	25 g	2. Mondar, picar y cocer el chayote.
Jitomate bola	15 g	3. Licuar el jitomate con ajo y cebolla.
Cebolla blanca	2 g	4. Acitronar la carne agregar el jitomate
Ajo en bulbo	0.0001 g	molido, permitir su ebullición, agregar el
Aceite de canola	2 ml	chayote y sazonar.

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

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



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

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	1 g	3. Mondar y cocer el tomate verde.
Papa blanca	25 g	4. Licuar el tomate con ajo y cebolla; colar y acitronar. Agregar agua suficiente.
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	3 ml	5. Incorporar el pollo y la papa a la salsa verde, controlar la intensidad del fuego.

Pollo guisado en salsa roja		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	15 g	1. Cocer la pechuga de pollo con cebolla.
molida	40 g	2. Mondar, picar y cocer las papas.
Papa blanca	25 g	3. Licuar el jitomate con cebolla y ajo. Colar
Jitomate bola	1 g	4. Acitronar la pechuga y las papas añadir el caldillo de jitomate y mezclar, agregar un poco de agua.
Cebolla blanca	4 ml	
Aceite de canola	0.0001 g	5. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Ajo en bulbo		

Pollo Salteado		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	10 g	1. Cocer la pechuga de pollo con cebolla, y picar.
Jitomate bola	20 g	2. Licuar el jitomate con cilantro, cebolla y ajo; colar.
Cebolla blanca	2 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	3. Acitronar el jitomate molido agregar la pechuga y un poco de caldo de pollo.
Aceite de canola	4 ml	
Cilantro	0.50 g	4. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.

Puré campesino		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Zanahoria	12 g	1. Mondar y cocer las verduras
Calabacita italiana	12 g	2. Licuar todos los ingredientes con un poco del caldo de cocción de las verduras, agregar poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Chayote	12 g	
Papa blanca	20 g	
Aceite de canola	1 ml	



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

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 blanca	35 g	3. Mondar, picar y cocer las papas
Aceite de oliva	4 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	8 g	1. Cocer el arroz.
Aceite de oliva	1 ml	2. Licuar el arroz cocido con aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea.

Puré de avena		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Hojuelas de avena	8 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.

Puré de avena y guayaba		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Hojuelas de avena	5 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.



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Puré de calabaza		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Calabacita italiana	30 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Retirar los extremos de las calabazas y cocer. 2. Mondar y cocer las papas. 3. Licuar los ingredientes utilizando agua de cocción de las calabazas y poco a poco agregar el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Papa blanca	30 g	
Aceite de oliva	1 ml	

Puré de camote		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Camote amarillo	20 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mondar y cocer el camote con la canela en rama. 2. Retirar toda la canela, cuando esté cocido. 3. Licuar el camote con agua de cocción.
Canela en rama	0.5 g	

Puré de chícharo y pollo		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	10 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer los chícharos. 2. Cocer la pechuga de pollo. 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.
Chícharo limpio	15 g	
Aceite de oliva	4 ml	

Puré de espinaca		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Papa blanca	35 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mondar y cocer la papa. 2. Cocer la espinaca. 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.
Espinaca	8 g	
Aceite de oliva	4 ml	

Puré de espinaca con pollo		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	10 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer la pechuga y la espinaca. 2. Licuar los ingredientes con caldo de cocción de la pechuga, poco a poco agregar el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Espinaca	10 g	
Aceite de oliva	5 ml	



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Puré de frijol		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Frijol bayo	13 g	1. Cocer los frijoles con una parte de cebolla.
Cebolla blanca	1 g	2. Picar el resto de la cebolla.
Aceite de canola	5 ml	3. Acitronar la cebolla y agregar los frijoles.
		4. Licuar los ingredientes con caldo de cocción y colar.

Puré de lomo con vegetales		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Calabacita italiana	5 g	1. Mondar los vegetales y cocer.
Zanahoria	5 g	2. Cocer la carne.
Chayote	5 g	3. Acitronar en poco aceite las verduras agregar la carne y mover constantemente.
Lomo de cerdo	12 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	4 ml	

Puré de manzana con arroz		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Arroz integral	6 g	1. Cocer el arroz previamente remojado.
Manzana	20 g	2. Pelar, descorazonar y cocer la manzana con canela
Canela en rama	0.5 g	3. Licuar los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea y colar.

Puré de papa		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Papa blanca	30 g	1. Mondar la papa.
Aceite de oliva	4 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.



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Puré de pollo		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	10 g	1. Cocer la pechuga de pollo.
Zanahoria	35 g	2. Mondar y cocer las zanahorias.
Aceite de oliva	4 ml	3. 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 acelga		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Acelga	8 g	1. Picar la cebolla y las acelgas.
Pechuga de pollo	10 g	2. Cocer la pechuga.
Zanahoria	25 g	3. Acitronar en poco aceite la cebolla y agregar las acelgas, moviendo constantemente.
Cebolla blanca	1 g	
Aceite de canola	4 ml	4. Licuar los ingredientes con un poco de 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 verduras		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	10 g	1. Mondar y cortar las papas
Acelga	35 g	2. Picar la cebolla y las acelgas.
Papa blanca	30 g	3. Cocer la pechuga y las papas.
Cebolla blanca	1 g	4. Acitronar la cebolla con las acelgas y agregar las papas
Aceite de canola	4 ml	5. Licuar todos los ingredientes con caldo de cocción de la pechuga hasta obtener una mezcla homogénea. Colar.



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Puré de pollo con avena		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Hojuelas de avena	8 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer la pechuga de pollo. 2. Mezclar las hojuelas de avena con un poco de caldo de cocción del pollo. 3. Licuar todos los ingredientes, agregar poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Pechuga de pollo	10 g	
Aceite de oliva	4 ml	

Puré de pollo con chayote		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	10 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mondar el chayote y cocer. 2. Cocer la pechuga de pollo con cebolla. 3. Licuar los ingredientes, agregando caldo de cocción del pollo, agregar poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Chayote	30 g	
Cebolla blanca	1 g	
Aceite de oliva	3.5 ml	

Puré de pollo con ejote y zanahoria		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pierna o muslo de pollo	10 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Retirar los extremos del ejote. 2. Mondar las papas. 3. Cocer las verduras. 4. Cocer el pollo, deshebrar y picar 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.
Papa blanca	26 g	
Ejote	30 g	
Aceite de oliva	3 ml	

Puré de pollo con papa		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	10 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer la pechuga. 2. Mondar y cocer las papas. 3. Picar la cebolla 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 el hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Papa blanca	40 g	
Cebolla blanca	2 g	
Aceite de oliva	4 ml	



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Puré de pollo con zanahoria y chayote		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Zanahoria	15 g	1. Cocer la pechuga con la mitad de la cebolla
Chayote	15 g	2. Mondar y cocer las verduras.
Papa blanca	5 g	3. Picar el resto de la cebolla y con un poco de aceite acitronar con las verduras y la pechuga, moviendo constantemente.
Pechuga de pollo	10 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	1 g	

Puré de pollo y espinaca		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	10 g	1. Picar la cebolla
Espinaca	14 g	2. Picar la espinaca
Aceite de oliva	4 ml	3. Cocer la pechuga
Cebolla blanca	2 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 blanca	30 g	2. Cocer la pechuga de pollo
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	4 ml	



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Puré de pollo y zanahoria		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Zanahoria	25 g	1. Cocer la pechuga molida de pollo con cebolla 2. Mondar y cocer la zanahoria. 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.
Pechuga de pollo molida	10 g	
Aceite de oliva	4 ml	
Cebolla blanca	1 g	

Puré de res		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Chambarete de res	10 g	1. Cocer la carne. 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.
Aceite de oliva	4 ml	

Puré de res con brócoli		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Brócoli	47 g	1. Cocer la carne con parte de la cebolla 2. Mondar el brócoli, la papa y cocer 3. Picar el resto del a cebolla y acitronar en poco aceite, agregar el brócoli y mezclar. 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.
Chambarete de res	9 g	
Cebolla blanca	11 g	
Papa blanca	18 g	
Aceite de oliva	4 ml	

Puré de res con calabaza		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Calabacita italiana	40 g	1. Cocer la carne con cebolla. 2. Retirar los extremos de las calabazas y cocer. 3. Mondar y cocer las papas. 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.
Chambarete de res	10 g	
Papa blanca	27 g	
Cebolla blanca	6 g	
Aceite de oliva	4 ml	



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Puré de res con arroz y zanahoria		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Arroz integral	8 g	1. Cocer la carne, agregar las zanahorias mondadas.
Chambarete de res	10 g	2. Cocer el arroz previamente remojado.
Zanahoria	30 g	3. Licuar todos los ingredientes con un poco de caldo de cocción.
Aceite de oliva	4 ml	4. 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	7 g	1. Cocer la carne con parte de la cebolla
Cebolla blanca	10 g	2. Mondar y cocer las papas.
Papa blanca	11 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	26 g	5. Licuar todos los ingredientes con caldo de cocción de la carne y agregar poco a poco el resto del aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.

Puré de res con espinaca		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Chambarete de res	10 g	1. Cocer la carne
Papa blanca	40 g	2. Mondar y cocer la papa
Espinaca	30 g	3. Picar las espinacas
Aceite de oliva	4 m	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.



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Puré de res y arroz		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pulpa de res	10 g	1. Cocer la carne
Arroz integral	8 g	2. Cocer el arroz previamente remojado.
Aceite de oliva	2 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	10 g	1. Mondar los vegetales y cocer
Calabacita italiana	30 g	2. Cocer la carne
Papa blanca	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	4 ml	

Puré de trigo con plátano		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Harina de trigo integral	7 g	1. Diluir harina de trigo en poca cantidad de agua.
Plátano	7 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 de vegetales		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Zanahoria	30 g	1. Mondar y cocer la zanahoria y las papas
Papa blanca	30 g	2. Licuar todos los ingredientes con un poco del caldo de cocción de las verduras, agregar poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Aceite de oliva	1 ml	

Puré de zanahoria		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Zanahoria	60 g	1. Mondar y cocer las zanahorias.
Aceite de oliva	3 ml	2. Licuar las zanahorias con un poco del caldo de cocción, agregar poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Puré de zanahoria y calabaza		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Zanahoria	60 g	1. Mondar y cocer la zanahoria y la calabaza. 2. Licuar todos los ingredientes con un poco del caldo de cocción de las verduras, agregar poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Calabacita italiana	12 g	
Aceite de oliva	1 ml	

Puré florentino		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	10 g	1. Mondar y cocer las papas. 2. Cocer la pechuga. 3. Picar las espinacas y la cebolla. 4. Acitronar en poco aceite la cebolla, agregar las espinacas y mover constantemente. 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.
Papa blanca	40 g	
Espinaca	5 g	
Cebolla blanca	2 g	
Aceite de oliva	4 ml	

Puré mixto		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Chayote	20 g	1. Mondar y cocer las verduras 2. Licuar todos los ingredientes con un poco del caldo de cocción de las verduras, agregar poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Zanahoria	30 g	
Calabacita italiana	20 g	
Aceite de canola	1 ml	

Res a la mexicana		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Bistec de pierna de res	15 g	1. Cocer y picar la carne 2. Mondar, picar y cocer la papa 3. Licuar el jitomate con cebolla y ajo; colar y acitronar 4. Incorporar la carne de res y la papa al caldillo, moviendo constantemente 5. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción
Jitomate bola	30 g	
Papa blanca	1 g	
Cebolla blanca	5 ml	
Aceite de canola	0.0001 g	
Ajo en bulbo		



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Res con champiñones		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pulpa de res molida	10 g	1. Cocer en su jugo la carne.
Champiñón	25 g	2. Mondar, picar y cocer las papas.
Papa blanca	32 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	3.5 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	12 g	1. Cocer la carne con cebolla.
Jitomate bola	25 g	2. Mondar, picar y cocer las verduras
Zanahoria	12 g	3. Licuar el jitomate con ajo y cebolla. Colar y acitronar. Agregar agua suficiente.
Calabacita italiana	12 g	4. Incorporar la carne y las verduras al caldillo de jitomate
Chayote	12 g	5. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción
Papa blanca	20 g	
Cebolla blanca	1 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	3 ml	

Res en salsa verde		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pulpa de res	12 g	1. Mondar y cocer el tomate.
Tomate verde	20 g	2. Cocer y picar la carne.
Papa blanca	8 g	3. Mondar, picar y cocer las papas.
Cebolla blanca	1 g	4. Licuar el tomate con ajo y cebolla. Colar y acitronar, agregar agua suficiente.
Ajo en bulbo	0.0001 g	5. Incorporar la carne y las papas.
Aceite de canola	4 ml	6. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Res guisada		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Bistec de pierna de res	13 g	1. Mondar, picar y cocer las verduras.
Jitomate bola	25 g	2. Cocer y picar la carne.
Papa blanca	25 g	3. Licuar el jitomate con ajo y cebolla. Colar y acitronar, añadir agua suficiente.
Brócoli	8 g	4. Incorporar la carne y las verduras al caldillo de jitomate.
Cebolla blanca	1 g	5. Dejar hervir y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	5 ml	

Sopa de espinaca		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Espinaca	10 g	1. Picar finamente las espinacas.
Papa blanca	35 g	2. Mondar, picar y cocer las papas.
Cebolla blanca	2 g	3. Licuar el jitomate con cebolla y ajo. Colar.
Jitomate bola	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	3.5 ml	

Sopa de fideo		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pasta para sopa integral fideo	10 g	1. Freír la pasta.
Jitomate bola	25 g	2. Licuar el jitomate con ajo y cebolla, colar.
Cebolla blanca	1 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	10 g	1. Mondar, picar y cocer las zanahorias.
Zanahoria	10 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 bola	25 g	4. Acitronar el jitomate, agregar caldo de cocción del pollo.
Cebolla blanca	2 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.
Aceite de canola	4 ml	



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Sopa de la huerta		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Zanahoria	20 g	<ol style="list-style-type: none">1. Mondar, picar y cocer zanahoria y papa; reservar el caldo de cocción.2. Licuar el jitomate con ajo.3. Picar finamente las espinacas y el poro.4. Acitronar el poro, las espinacas e incorporar el jitomate molido.5. Añadir caldo de cocción de las verduras.6. Agregar la zanahoria y la papa, mover constantemente
Papa blanca	22 g	
Espinaca	10 g	
Poro	5 g	
Jitomate bola	20 g	
Aceite de canola	3.5 ml	
Ajo en bulbo	0.0001 g	

Sopa de letras con zanahoria		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pasta para sopa integral letra	10 g	<ol style="list-style-type: none">1. Mondar y picar la zanahoria.2. Freír la pasta y agregar la zanahoria, moviendo constantemente.3. Licuar el jitomate con ajo y cebolla; colar.4. Incorporar el jitomate molido a la pasta.5. Agregar la cantidad de agua necesaria y dejar a fuego lento hasta su cocción.
Zanahoria	10 g	
Jitomate bola	25 g	
Cebolla blanca	1 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	4 ml	

Sopa de verduras		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Papa blanca	50 g	<ol style="list-style-type: none">1. Mondar y picar la papa.2. Picar finamente las espinacas y el poro.3. Acitronar el poro, añadir las papas, y mover constantemente4. Licuar el jitomate con ajo y cebolla. Colar.5. Incorporar el caldillo a la papa y poro, añadir agua suficiente.6. Agregar las espinacas.7. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Espinaca	10 g	
Poro	3 g	
Cebolla blanca	5 g	
Jitomate bola	25 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	4.5 ml	



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Sopa de pasta con espinaca		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pasta para sopa integral letra	10 g	1. Freír la pasta, moviendo constantemente.
Jitomate bola	25 g	2. Picar la espinaca.
Espinaca	5 g	3. Licuar el jitomate con ajo y cebolla. Colar.
Cebolla blanca	1 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	10 g	1. Mondar, picar y cocer las verduras.
Chayote	25 g	2. Cocer la pechuga y picar.
Papa blanca	30 g	3. Licuar el jitomate con cebolla y ajo. Colar.
Jitomate bola	25 g	4. Acitronar el jitomate, agregar las verduras y la pechuga moviendo constantemente.
Cebolla blanca	3 g	5. Añadir caldo de cocción de la pechuga.
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	4 ml	

Sopa juliana		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Zanahoria	20 g	1. Mondar y picar las verduras.
Calabacita italiana	10 g	2. Picar el poro.
Chayote	20 g	3. Acitronar el poro, agregar las verduras, mover constantemente.
Poro	3 g	4. Licuar el jitomate con ajo y cebolla. Colar.
Jitomate bola	25 g	5. Integrar el jitomate a las verduras.
Cebolla blanca	2 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	10 g	1. Mondar y picar la zanahoria y papa.
Zanahoria	20 g	2. Cocer y picar la carne.
Papa blanca	25 g	3. Licuar el jitomate con cebolla y ajo. Colar.
Cebolla blanca	2 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 bola	25 g	6. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción, agregar la carne picada.
Aceite de canola	2 ml	



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Sopa puré con chayote		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Chayote	35 g	1. Mondar y picar los chayotes y las papas.
Papa blanca	35 g	2. Picar finamente cebolla y ajo.
Cebolla blanca	3 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	20 g	1. Mondar y cocer las papas y las espinacas con cebolla.
Papa blanca	30 g	2. Licuar los vegetales con agua de cocción.
Cebolla blanca	2 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	25 g	2. Cocer la pechuga, picar y reservar el caldo de cocción
Papa blanca	30 g	3. Picar finamente el ajo y la cebolla.
Cebolla blanca	3 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	4 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	6 g	2. Mondar, picar y cocer el chayote.
Jitomate bola	25 g	3. Licuar jitomate con ajo y el resto de la cebolla. Colar y freír.
Chayote	45 g	4. Incorporar al jitomate la pechuga y el chayote.
Ajo en bulbo	0.0001 g	5. Agregar caldo de cocción de la pechuga y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción
Aceite de canola	4 ml	



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Trocitos de vegetales		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pulpa de res molida	10 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. Pelar y picar la zanahoria, papa y el chayote.
Chayote	15 g	4. Acitronar las verduras.
Papa blanca	20 g	5. Licuar jitomate con ajo y cebolla. Colar.
Jitomate bola	25 g	6. Agregar el jitomate a las verduras controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Cebolla blanca	1 g	7. Incorporar la carne y mezclar.
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	4 ml	

Verduras con carne		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Cuete de res	15 g	1. Cocer y picar la carne.
Tomate verde	25 g	2. Pelar, 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 de cocción de la carne y permitir su cocción. mover constantemente
Cebolla blanca	5 g	5. Incorporar las verduras y la carne.
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	4 ml	

Zanahoria con manzana		
Ingredientes	Cantidades	Preparación
Zanahoria	25 g	1. Pelar, picar y cocer la zanahoria.
Manzana	40 g	2. Pelar 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	110 g	130 g	1. Mondar la fruta y picar.

Naranja			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	NI	NII	
Naranja	105 g	150 g	1. Retirar la cáscara, quitar las semillas y partir para los niños del régimen Normal I 2. Para los niños de Normal II partir y quitar las semillas

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.

Se deberá sustituir la crema de cacahuete para los niños de 12 a 24 meses de edad y aquellos con restricción alimentaria a frutos secos

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
	NI	NII	



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

	N-I	N-II
Tortilla de maíz	30 g	30 g

Colación reforzada. Normal I y II

Leche entera ultrapasteurizada

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



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Acelgas a la mexicana			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Acelga	50 g	50 g	1. Picar las acelgas.
Papa blanca	40 g	60 g	2. Mondar, cocer y picar las papas.
Jitomate bola	25 g	35 g	3. Picar la cebolla y el jitomate.
Cebolla blanca	2 g	5 g	4. Acitronar la cebolla y el jitomate, agregar las acelgas y las papas, añadir sal.
Aceite de canola	2 ml	2 ml	
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	2 g	7 g	6. Acitronar la cebolla y el ajo, mover, añadir el pimiento, las papas y la carne picada, hasta dorar.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Aceite de canola	g	5 ml	
Sal de mesa	4 ml	0.70 g	7. Agregar los champiñones y el queso, controlar la intensidad del fuego hasta que el queso se funda.
	0.50 g		

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.
Cilantro	1 g	2 g	2. Desmoronar o rallar el pan.
Cebolla blanca	2 g	5 g	3. Escurrir el atún
Huevo fresco	3 g	8 g	4. Picar la cebolla y el cilantro.
Pan bolillo integral	5 g	8 g	5. Mondar y cocer las papas.
Aceite de canola	5 ml	7 ml	6. Triturar la papa ya cocida.
			7. Mezclar todos los ingredientes.
			8. Formar las albóndigas y freír.

Albóndigas de res		
Ingredientes	Cantidades	Preparación



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

	N-I	N-II	
Pulpa de res molida	35 g	50 g	1. Hervir poca cantidad de agua, retirar del fuego agregar el arroz y dejar reposar durante 15 minutos.
Jitomate bola	35 g	35 g	
Arroz integral	4 g	7 g	
Cilantro	2 g	3 g	
Cebolla blanca	2 g.	5 g	
Ajo	0.0001 g	0.0001 g	2. Mondar y picar finamente parte de la cebolla y cilantro.
Sal de mesa	g	0.70 g	
Huevo fresco	0.50 g	8 g	3. Mezclar con la carne huevo, arroz, cebolla cilantro y formar las albóndigas.
	5 g		
			4. Licuar el jitomate con ajo, sal y el resto de la cebolla, 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	
Arroz integral	15 g	15 g	1. Mondar, picar y cocer la zanahoria y la papa.
Jitomate bola	30 g	35 g	
Chícharo limpio	3 g	6 g	2. Cocer los chícharos.
Papa blanca	5 g	8 g	3. Freír el arroz, agregar las verduras moviendo constantemente.
Zanahoria	5 g	8 g	
Cebolla blanca	2 g	6 g	4. Licuar jitomate, ajo, cebolla y sal. Colar.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Aceite de canola	g	5 ml	5. Incorporar el jitomate al arroz y las verduras, agregar agua suficiente y dejar cocer, controlando la intensidad del fuego.
Sal de mesa	5 ml	0.70 g	
	0.50 g		

Arroz a la mexicana

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Arroz integral	12 g	15 g	1. Freír el arroz.
Cebolla blanca	1 g	1 g	2. Licuar el jitomate, el ajo, la cebolla, sal y colar
Jitomate bola	30 g	35 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	3. Incorporar al arroz el jitomate, agregar agua suficiente y controlar la intensidad del fuego hasta la cocción, no permitir la ebullición.
Aceite de canola	g	7 ml	
Sal de mesa	5 ml	0.70 g	
	0.50 g		

Arroz blanco

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



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

	N-I	N-II	
Arroz integral	12 g	15 g	1. Freír el arroz hasta que dore ligeramente.
Chicharo limpio	7 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,
Ajo en bulbo	0.0001	0.0001 g	agregar agua suficiente y dejar cocer,
Aceite de canola	g	4 ml	controlando la intensidad del fuego.
Sal de mesa	3 ml	0.70 g	
	0.50 g		

Arroz con atún			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Atún en agua	30 g	33 g	1. Freír el arroz.
Arroz integral	8 g	10 g	2. Licuar el ajo con parte de la cebolla, un poco de agua y sal. Colar.
Jitomate bola	20 g	25 g	3. Incorporar el caldillo al arroz, agregar
Cebolla blanca	2 g	3 g	agua suficiente, y dejar cocer, controlando
Ajo en bulbo	0.0001	0.0001 g	la intensidad del fuego.
Aceite de canola	g	5 ml	4. Picar el jitomate y el resto de la cebolla.
Sal de mesa	5 ml	0.70 g	5. Escurrir el atún.
	0.50 g		6. Acitronar la cebolla, agregar el jitomate picado, mover constantemente y dejar cocer.
			7. Incorporar el atún y mezclar
			8. Incorporar el atún al arroz cocido y servir.

Arroz cubano			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Arroz integral	15 g	15 g	1. Freír el arroz.
Frijol	7 g	10 g	2. Cocer los frijoles con agua y cebolla.
Cebolla blanca	1 g	5 g	3. Licuar el frijol con agua de cocción y sal.
Ajo en bulbo	0.0001	0.0001 g	4. Incorporar el frijol licuado al arroz.
Aceite de canola	g	5 ml	Agregar agua suficiente.
Sal de mesa	3 ml	0.70 g	5. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción, no permitir la ebullición.
	0.50 g		

Arroz de ollita			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Arroz integral	10 g	10 g	1. Mondar y picar las verduras.



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Jitomate bola	25 g	35 g	2. Licuar el jitomate, ajo, cebolla y sal. Colar.
Cebolla blanca	2 g	6 g	3. Freír el arroz, agregar las verduras picadas y los chícharos, moviendo constantemente.
Zanahoria	10 g	15 g	
Papa blanca	20 g	20 g	4. Agregar el jitomate licuado, agua suficiente y controlar la intensidad del fuego sin permitir la ebullición, sin dejar que evapore.
Chícharo limpio	8 g	8 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	5. Servir caldoso.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Aceite de canola	g	5 ml	
	4 ml		

Arroz rojo

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Arroz integral	12 g	15 g	1. Freír el arroz.
Jitomate bola	30 g	35 g	2. Licuar jitomate, ajo, cebolla y sal. Colar.
Aceite de canola	5 ml	7 ml	3. Incorporar al arroz, agregar agua suficiente y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Cebolla blanca	2 g	3 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	g	0.70 g	
	0.50 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	20 g	30 g	2. Mondar, picar y cocer la zanahoria.
Jitomate bola	30 g	35 g	3. Licuar el jitomate, el ajo, el resto de la cebolla y sal. Colar.
Papa blanca	10 g	20 g	
Cebolla blanca	2 g	2 g	4. Acitronar la carne, agregar la zanahoria, mover constantemente, agregar el caldillo de jitomate, agua suficiente y permitir la cocción a fuego medio.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Aceite de canola	g	5 ml	
Sal de mesa	3 ml	0.70 g	
	0.50 g		

Atún estilo bacalao

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Atún en agua	40 g	55 g	1. Mondar las verduras.



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Jitomate bola	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.
Calabacita italiana	20 g	20 g	Colar
Papa blanca	10 g	15 g	4. Acitronar las verduras, agregar el atún moviendo constantemente.
Cebolla blanca	2 g	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	5. Incorporar el caldillo de jitomate, mezclar y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción
Aceite de oliva	g	6 ml	
Sal de mesa	6 ml	0.70 g	
	0.50 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 bola	30 g	35 g	2. Cocer y picar la carne.
Zanahoria	20 g	20 g	3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal.
Papa blanca	30 g	30 g	Colar
Elote	15 g	15 g	4. Desgranar el elote
Cebolla blanca			5. Acitronar las verduras, agregar la carne y por último el elote, mover constantemente.
Aceite de canola	3 g	5 g	
Ajo en bulbo	1 ml	1 ml	6. Incorporar el caldillo de jitomate a los ingredientes, agregar agua suficiente y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Sal de mesa	0.0001 g	0.0001 g	
	g	0.70 g	
	0.50 g		

Bistec con papas en salsa verde			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Bistec de pierna de res	47 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	3 g	5 g	
Aceite de canola	5 ml	7 ml	5. Acitronar la carne, agregar las papas y los



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Ajo en bulbo	0.0001	0.0001 g	champiñones, moviendo constantemente.
Sal de mesa	g	0.70 g	6. Incorporar a los ingredientes la salsa de tomate, agregar agua suficiente y permitir la cocción a fuego medio.
	0.50 g		

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

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 bola	30 g	35 g	3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal.
Aceite de canola	1 ml	1 ml	Colar
Cebolla blanca	2 g	6 g	4. Incorporar al brócoli el caldillo de jitomate, agregar agua de cocción y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción
Ajo en bulbo	0.0001	0.0001 g	
Sal de mesa	g	0.70 g	5. Rallar el queso.
	0.50 g		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 bola	30 g	35 g	2. Acitronar el brócoli.
Cebolla blanca	1 g	1 g	3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal.



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Ajo en bulbo	0.0001	0.0001 g	Colar
Aceite de canola		6 ml	4. Agregar al brócoli el caldillo de jitomate
Sal de mesa	4 ml	0.70 g	añadir agua de cocción y permitir la
	0.50 g		cocción a fuego medio.

Budín de papa con salsa roja

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Papa blanca	55 g	65 g	1. Mondar y cocer la papa.
Huevo fresco	22 g	25 g	2. Machacar la papa e incorporar, huevo, sal, harina y formar una mezcla homogénea.
Queso panela	20 g	30 g	3. Agregar la mezcla anterior en un recipiente previamente engrasado con aceite.
Harina de trigo	3 g	6 g	4. Tapar y cocer a fuego lento.
Jitomate bola	30 g	35 g	5. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar y acitronar. Agregar poca cantidad de agua y permitir su cocción a fuego lento
Cebolla blanca	2 g	5 g	6. Cortar el budín y bañar con la salsa de jitomate.
Aceite de canola	1 ml	2 ml	7. Rallar el queso y colocar sobre le budín al momento de servir.
Ajo en bulbo	0.0001	0.0001 g	
Sal de mesa	g	0.70 g	
	0.50 g		

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 bola	30 g	35 g	3. Cocer las calabazas durante 3 minutos, partir a lo largo y retirar la pulpa y reservar.
Ajo en bulbo	0.0001	0.0001 g	4. Acitronar la cebolla, jitomate y el ajo, agregar la pulpa de las calabazas y mezclar.
Cebolla blanca	g	3 g	5. Rallar el queso.
Aceite de canola	2 g	3 ml	6. Rellenar las calabazas con la mezcla anterior y espolvorear el queso encima.
Sal de mesa	2 ml	0.70 g	
	0.50 g		

Calabazas con queso



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Calabacita italiana	75 g	80 g	1. Mondar, picar y cocer la calabaza 2. Picar la cebolla. 3. Rallar el queso 4. Dorar la cebolla moviendo constantemente, agregar la calabaza y mezclar 5. Para servir agregar el queso sobre las calabazas.
Queso manchego	18 g	22 g	
Cebolla blanca	2 g	3 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Calabazas gratinadas

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Calabacita italiana	75 g	75 g	1. Mondar, picar y cocer la calabaza con sal 2. Picar la cebolla. 3. Deshebrar el queso. 4. Dorar un poco la cebolla, agregar la calabaza y mover constantemente. 5. Agregar el queso sobre las calabazas y dejar gratinar
Queso oaxaca	25 g	25 g	
Cebolla blanca	2 g	2 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.50 g	

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	10 g	17 g	
Chayote	10 g	17 g	
Jitomate bola	30 g	35 g	
Cebolla blanca	2 g	6 g	
Aceite de canola	3 ml	5 ml	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	g	0.70 g	
	0.50 g		

Caldo de habas con nopales

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



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

	N-I	N-II	
Haba seca	15 g	15 g	1. Cocer las habas con sal y licuar
Nopal	10 g	14 g	2. Cortar, cocer y escurrir los nopales.
Jitomate bola	30 g	35 g	3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal.
Cebolla blanca	3 g	4 g	Colar y freír.
Aceite de canola	5 ml	5 ml	4. Incorporar al caldillo las habas y el nopal.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	Agregar agua suficiente y controlar la
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	intensidad del fuego hasta la cocción.

Caldo tlalpeño			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pechuga de pollo	42 g	65 g	1. Mondar, picar y cocer las verduras.
Zanahoria	12 g	20 g	2. Mondar y picar el aguacate
Chayote	12 g	15 g	3. Cocer el pollo con cebolla y sal en
Ejote	5 g	10 g	suficiente agua
Jitomate bola	30 g	35 g	4. Licuar el jitomate, con ajo, cebolla y sal.
Cebolla blanca	5 g	7 g	Colar y freír.
Aceite de oliva	2 ml	6 ml	5. Agregar las verduras al caldo de pollo y el
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	caldillo de jitomate
Sal de mesa	g	0.70 g	6. De ser necesario añadir un poco de agua
Aguacate	0.50 g	10 g	y dejar hervir a fuego lento.
	10 g		7. Servir con el aguacate encima

Carne de res con nopales			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pulpa de res molida	38 g	60 g	1. Picar, cocer y escurrir los nopales.
Nopal	40 g	45 g	2. Picar el cilantro.
Jitomate bola	20 g	35 g	3. Cocer en su propio jugo la carne.
Cebolla blanca	2 g.	5 g	4. Licuar jitomate con cebolla, ajo, cilantro y
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	sal. Colar
Cilantro	g	3 g	5. Añadir el caldillo a la carne e incorporar
Sal de mesa	2 g	0.70 g	los nopales y mezclar.
	0.50 g		6. Agregar cantidad de agua suficiente y
			controlar la intensidad del fuego hasta su
			cocción.

Chayotes gratinados			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Chayote	60 g	85 g	1. Mondar, picar y cocer los chayotes.
Queso Oaxaca	20 g	28 g	2. Deshebrar el queso.
Cebolla blanca	2 g	3 g	3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal.
Jitomate bola	30 g	30 g	Colar y cocer.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	4. Acitronar los chayotes, agregar el queso y permitir que se gratine.
Sal de mesa	g	0.70 g	5. Servir los chayotes, y al servir agregar la salsa de jitomate encima.
Aceite de canola	0.50 g	4 ml	
	3 ml		

Chilaquiles rojos con pollo			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Tortilla de maíz	30 g	43 g	1. Cocer la pechuga y deshebrar.
Jitomate bola	30 g	35 g	2. Deshidratar y cortar la tortilla con 24 horas de anticipación.
Cebolla blanca	2 g	3 g	3. Rallar el queso.
Pechuga de pollo	25 g	28 g	4. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal.
Crema entera	10 g	13 g	Colar.
Queso manchego	5 g	7 g	5. Acitronar el caldillo de jitomate, agregar agua suficiente y permitir su cocción.
Aceite de canola	1 ml	2 ml	6. Agregar al caldillo la tortilla y la pechuga, controlar la intensidad del fuego.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	7. Al servir añadir queso y crema encima.
Sal de mesa	g	0.70 g	
	0.50 g		

Chilaquiles verdes con pollo			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Tortilla de maíz	30 g	40 g	1. Cocer la pechuga y deshebrar.
Tomate verde	30 g	35 g	2. Deshidratar y cortar la tortilla con 24 hrs de anticipación.
Cebolla blanca	2 g	5 g	3. Rallar el queso
Queso manchego	5 g	10 g	4. Mondar y cocer el tomate
Pechuga de pollo	25 g	25 g	5. Licuar el tomate con ajo, cebolla y sal.
Crema entera	10 g	12 g	Colar.
Aceite de canola	1 ml	1.5 ml	6. Acitronar el caldillo de tomate, agregar agua suficiente y permitir su cocción.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	7. Agregar al caldillo de jitomate las tortillas
Sal de mesa	g	0.70 g	
	0.50 g		



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

- y la pechuga, controlar la intensidad del fuego.
8. Servir con el queso y la crema encima.

Cocido de res			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pulpa de res	37 g	55 g	<ol style="list-style-type: none"> 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	15 g	15 g	
Chayote	15 g	15 g	
Ejote	4 g	5 g	
Cebolla blanca	2 g	6 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	g	0.70 g	
Limón agrio	0.50 g	15 g	
Cilantro	5 g	2 g	
	1 g		

Coditos con vegetales			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pasta para sopa integral (codito)	15 g	20 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mondar, picar y cocer las verduras 2. Cocer la pasta con un poco de aceite y sal 3. Desgranar el elote. 4. Picar finamente el ajo, la cebolla y el jitomate. 5. Acitronar la cebolla, ajo y el jitomate picado, moviendo constantemente 6. Incorporar al jitomate las verduras, el elote, el codito y mezclar; de ser necesario agregar un poco de sal.
Zanahoria	15 g	20 g	
Calabacita italiana	10 g	13 g	
Jitomate bola	25 g	30 g	
Elote	7 g	10 g	
Cebolla blanca	2 g	3 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	g	0.70 g	
Aceite de canola	0.50 g	6 ml	
	4 ml		

Coditos italianos			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Pasta para sopa integral (codito)	15 g	18 g	1. Cocer la pasta con un poco de aceite y sal.
Queso manchego	7 g	10 g	2. Rallar el queso.
Crema entera	8 g	10 g	3. Picar finamente el ajo, la cebolla y el jitomate.
Cebolla blanca	3 g	4 g	4. Acitronar la cebolla, ajo y el jitomate picado, agregar sal y mover constantemente.
Jitomate bola	25 g	35 g	5. Incorporar el codito al jitomate y poco a poco la crema entera, 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	g	0.70 g	
Aceite de canola	0.50 g	1 ml	
	1 ml		

Coliflor guisada

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Coliflor	35 g	70 g	1. Mondar, picar y cocer la coliflor y la papa.
Jitomate bola	25 g	30 g	2. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar.
Papa blanca	10 g	12 g	3. Freír el jitomate molido, agregar poca cantidad de agua.
Cebolla blanca	1 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	g	0.70 g	
Aceite de canola	0.50 g	2 ml	
	1 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	4 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	2 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
--------------	------------	-------------



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

	N-I	N-II	
Pulpa de res	45 g	60 g	1. Mondar y picar las verduras.
Zanahoria	15 g	25 g	2. Cocer la carne con cebolla y sal en suficiente agua.
Chayote	20 g	30 g	3. Incorporar las verduras y hervir controlando la intensidad del fuego hasta la cocción.
Ejote	5 g	10 g	
Cebolla blanca	2 g	5 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Crema conde			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Frijol	8 g	8 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	22 g	3. Picar finamente el resto de la cebolla.
Cebolla blanca	1 g	1 g	4. Freír la cebolla, agregar los frijoles licuados y mover constantemente, agregar la leche y de ser necesario agua.
Aceite de canola	3 ml	3 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 y cocer.
Cebolla blanca	2 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	3 ml	4 ml	

Cremoso de champiñones			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Pechuga de pollo molida	20 g	25 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer la pechuga de pollo. 2. Picar finamente ajo y cebolla. 3. Mondar, picar y cocer las papas. 4. Picar los champiñones. 5. Acitronar con la mitad de aceite el ajo y la cebolla, agregar los champiñones y mover constantemente. 6. Agregar la crema entera y mezclar. 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.
Champiñón	18 g	20 g	
Papa blanca	2 g	3 g	
Cebolla blanca	3 ml	4 ml	
Aceite de canola	0.50 g	0.70 g	
Sal de mesa	15 g	18 g	
Crema entera			

Croquetas de atún			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Atún en agua	40 g	60 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Picar parte de la cebolla y el cilantro. 2. Mondar y cocer las papas 3. Machacar las papas y añadir el huevo, sal, cebolla, cilantro, mayonesa y atún hasta obtener una mezcla homogénea. 4. Formar tortitas, revolcar en harina y freír en el aceite. 5. Licuar el jitomate, con ajo, cebolla y sal. Colar y cocer. Agregar poca cantidad de agua. 6. Al servir, bañar las croquetas con la salsa de jitomate.
Papa blanca	35 g	40 g	
Aceite de canola	3 ml	5 ml	
Cilantro	1 g	1 g	
Huevo fresco	8 g	15 g	
Jitomate bola	30 g	35 g	
Cebolla blanca	1 g	5 g	
Mayonesa	2 g	5 g	
Harina de trigo	2 g	3 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Croquetas de pollo			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pechuga de pollo molida	40 g	60 g	<ol style="list-style-type: none"> 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
Papa blanca	20 g	25 g	
Cilantro	1 g	1 g	
Cebolla blanca	2 g	3 g	



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Huevo fresco	5 ml	6.5 ml	<p>picado, sal y huevo.</p> <p>5. Formar las croquetas, revolver en harina y freír en el aceite.</p> <p>6. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar y cocer. Agregar poca cantidad de agua.</p> <p>7. Al servir, bañar las croquetas con la salsa de jitomate.</p>
Aceite de canola	30 g	35 g	
Jitomate bola	0.0001	0.0001 g	
Ajo	g	0.70 g	
Sal de mesa	0.50 g	3 g	
Harina de trigo	2 g		

Cuadritos con huevo

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pan bolillo integral	25 g	25 g	<p>1. Cocer y licuar los frijoles.</p> <p>2. Picar finamente la cebolla y el ajo.</p> <p>3. Cascar y batir el huevo con sal.</p> <p>4. Acitronar la cebolla y el ajo, agregar el huevo y cocer.</p> <p>5. Rebanar el pan bolillo.</p> <p>6. Untar frijoles a la rebanada de pan y colocar encima el huevo.</p> <p>7. Partir por la mitad antes de servir.</p>
Frijol	5 g	10 g	
Huevo fresco	35 g	45 g	
Cebolla blanca	2 g	5 g	
Aceite de canola	1 ml	1.5 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	<p>1. Mondar, picar en cubos y cocer los chayotes.</p> <p>2. Picar en cubos el queso.</p> <p>3. Licuar el jitomate con cebolla, ajo y sal. Colar.</p> <p>4. Acitronar el jitomate, agregar un poco de agua y permitir la cocción.</p> <p>5. Añadir los cubos de queso y chayote.</p>
Queso panela	35 g	50 g	
Jitomate bola	35 g	35 g	
Ajo en bulbo	0.0001	0.0001 g	
Cebolla blanca	g	3 g	
Aceite de canola	2 g	2.5 ml	
Sal de mesa	2 ml	0.70 g	
	0.50 g		

Cubiquesos salseados

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Queso panela	50 g	55 g	1. Mondar y picar las papas.



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Papa blanca	50 g	45 g	2. Picar en cubos el queso.
Jitomate bola	35 g	35 g	3. Licuar el jitomate con cebolla, agregar sal, colar y cocer.
Cebolla blanca	5 g	6 g	4. Freír las papas moviendo constantemente y agregar el caldillo.
Aceite de canola	2 ml	2 ml	5. Una vez cocidas las papas en el caldillo agregar el queso y retirar del fuego.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	

Ejotes Napolitanos			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Ejote	20 g	45 g	1. Retirar los extremos a los ejotes, picar y cocer. 2. Picar cebolla, ajo y jitomate. 3. Acitronar la cebolla, ajo y jitomate, agregar los ejotes, añadir sal y mover constantemente. 4. Controlar la intensidad del fuego hasta la cocción.
Jitomate bola	16 g	25 g	
Cebolla blanca	2 g	3 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	g	0.70 g	
Aceite de canola	0.50 g 2 ml	3 ml	

Ejotes con pollo salteado			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pechuga de pollo molida	25 g 35 g	35 g 70 g	1. Retirar los extremos a los ejotes, picar y cocer. 2. Cocer en su propio jugo la pechuga molida. 3. Picar la cebolla, el ajo y el jitomate. 4. Acitronar la cebolla, ajo y el jitomate, agregar la pechuga y los ejotes, mover constantemente y añadir sal. 5. Controlar la intensidad del fuego hasta la cocción.
Ejote	30 g	35 g	
Jitomate bola	3 g	6 g	
Cebolla blanca	0.0001 g	0.0001 g	
Ajo en bulbo	g	0.70 g	
Sal de mesa	0.50 g	4 ml	
Aceite de canola	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.



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Queso panela	40 g	50 g	2. Acitronar con cebolla las espinacas
Espinaca	30 g	35 g	3. Rallar el queso.
Jitomate bola	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	2 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	1 ml	1.5 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. 2. Deshebrar el queso. 3. Calentar la tortilla por ambos lados, agregar queso en el centro, doblar por la mitad y esperar a que se funda el queso. 4. Bañar la tortilla con el caldillo de jitomate y agregar crema por encima antes de servir.
Jitomate bola	35 g	35 g	
Cebolla blanca	2 g	3 g	
Queso Oaxaca	25 g	30 g	
Crema entera	2 g	4 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

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 y añadir sal. 5. Sumergir la tortilla de maíz en el caldillo de frijol, doblar la tortilla y bañar con un
Frijol bayo	7 g	10 g	
Queso panela	30 g	42 g	
Crema entera	10 g	10 g	
Aceite de canola	1 g	2 ml	
Cebolla blanca	1 g	2 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

- poco más de frijol.
6. Rallar el queso
 7. Agregar la crema y el queso panela encima antes de servir.

Enjitomatadas con huevo			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Huevo fresco	35 g	40 g	<ol style="list-style-type: none"> 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 bola	30 g	35 g	
Cebolla blanca	2 g	3 g	
Crema entera	4 g	6 g	
Queso panela	15 g	20 g	
Aceite de canola	0.50 ml	0.50 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	<ol style="list-style-type: none"> 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 bola	30 g	35 g	
Cebolla blanca	2 g	3 g	
Crema entera	4 g	6 g	
Queso panela	10 g	20 g	
Aceite de canola	0.50 ml	0.50 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



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

	N-I	N-II	
Elote	20 g	45 g	1. Desgranar el elote.
Zanahoria	20 g	30 g	2. Mondar, picar y cocer la zanahoria.
Cebolla blanca	3 g	3 g	3. Acitronar la cebolla, agregar la zanahoria
Aceite de canola	5 g	5 g	y los granos de elote, sazonar.
Sal de mesa	0.50 g	0.50 g	

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 bola	30 g	35 g	2. Picar la cebolla y el jitomate.
Cebolla blanca	5 g	7 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
Aceite de oliva	2 ml	3 ml	jugo de los limones, el aceite de oliva y
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	sal.
			6. Mondar el aguacate, picar y servir sobre
			el atún al momento de servir.

Ensalada de atún con codito			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pasta para sopa integral (codito)	10 g	16 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. Monda, picar y cocer las verduras.
Zanahoria	10 g	20 g	4. Escurrir el atún.
Mayonesa	7 g	8 g	5. Mezclar todos los ingredientes
Crema entera	10 g	20 g	incluyendo la crema entera y la mayonesa.
Cebolla blanca	2 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	2 g	5 g	2. Picar y cocer las calabacitas.
Aceite de canola	0.50 ml	0.5 ml	3. Picar la cebolla.



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

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 2. Exprimir el limón y recolectar el jugo 3. Mezclar la zanahoria y jícama, agregar el jugo de limón y sal.
Zanahoria	40 g	50 g	
Limón agrio	5 g	15 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Ensalada de manzana			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Manzana	35 g	50 g	1. Mondar, descorazonar y picar la manzana 2. Mondar y picar el apio 3. Mezclar la crema entera con la mayonesa 4. Mezclar todos los ingredientes y agregar las pasas
Apio	10 g	12 g	
Uvas pasas deshidratadas	3 g	7 g	
Crema entera	10 g	12 g	
Mayonesa	4 g	7 g	

Ensalada de pepino			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pepino	40 g	70 g	1. Mondar y picar el pepino. 2. Extraer el jugo de limón y reservar. 3. Incorporar al pepino el jugo de limón y sal.
Limón agrio	5 g	8 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Ensalada de pollo			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pasta para sopa integral (codito)	12 g	15 g	1. Cocer la pasta con cebolla y sal. 2. Mondar, picar y cocer las papas y zanahorias. 3. Cocer los chícharos.
Pechuga de pollo	20 g	30 g	
Chícharo limpio	12 g	12 g	



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Papa blanca	12 g	25 g	4. Cocer la pechuga de pollo y deshebrar.
Zanahoria	15 g	25 g	5. Mezclar todos los ingredientes
Mayonesa	5 g	7 g	incluyendo la crema entera y la
Crema entera	8 g	10 g	mayonesa.
Cebolla blanca	2 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. Escurrir el atún.
Chícharo limpio	15 g	18 g	3. Mezclar todos los ingredientes con la
Atún en agua	42 g	62 g	mayonesa.
Mayonesa	10 g	14 g	

Ensalada safari			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Queso panela	30 g	43 g	1. Retirar los extremos a los ejotes, picar y
Pimiento morrón	5 g	7 g	cocer.
Ejote	10 g	12 g	2. Mondar picar y cocer las zanahoria
Zanahoria	15 g	20 g	3. Picar los champiñones.
Champiñón	15 g	20 g	4. Picar el pimiento.
Cebolla blanca	2 g	3 g	5. Cortar en trozos pequeños el queso.
Aceite de canola	2 ml	3 ml	6. Picar la cebolla.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	7. Acitronar la cebolla, agregar el pimiento y
			mover hasta su cocción.
			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			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pepino	25 g	25 g	1. Mondar , rallar y picar las verduras
Zanahoria	25 g	25 g	2. Extraer el jugo de limón



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Jícama	25 g	50 g	3. Mezclar todos los ingredientes, agregando el jugo de limón y la sal.
Limón agrio	10 g	14 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	<ol style="list-style-type: none"> Picar la mitad de la cebolla y el ajo. Picar los champiñones. Acitronar la cebolla y el ajo, agregar los champiñones, moviendo constantemente. Licuar el jitomate con el resto del ajo, de la cebolla y sal. Colar, agregar agua suficiente y cocer. Rebanar el queso panela, y reservar un poco para picar. 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 bola	30 g	35 g	
Champiñón	25 g	30 g	
Cebolla blanca	3 g.	4 g	
Ajo en bulbo	0.0001	0.0001 g	
Sal de mesa	g	0.70 g	
Aceite de canola	0.50 g	3 ml	
Tortilla de maíz	2 ml	35 g	
	25 g		

Entomatado de pollo			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pechuga de pollo	25 g	32 g	<ol style="list-style-type: none"> Mondar, picar y cocer las verduras. Cocer el pollo con cebolla y picar. Acitronar las verduras, agregar el pollo y mover constantemente. Cocer el tomate y licuar con ajo, 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	2 g	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001	0.0001 g	
Aceite de canola	g	3 ml	
Sal de mesa	2 ml	0.70 g	
	0.50 g		



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Espagueti			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pasta para sopa integral (espagueti)	15 g	20 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer la pasta a partir de agua hirviendo con cebolla, aceite y sal. 2. Escurrir la pasta 3. Licuar el jitomate, con ajo, cebolla y sal. Colar y acitronar; agregar cantidad de agua necesaria 4. Incorporar la crema entera y sal, mover hasta mezclar 5. Agregar la pasta a la salsa de jitomate y mezclar.
Cebolla blanca	2 g	5g	
Jitomate bola	35 g	35 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	g	0.70 g	
Crema entera	0.50 g	7 g	
Aceite de canola	5 g	5 ml	
	3 ml		

Espagueti a la boloñesa			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pasta para sopa integral (espagueti)	15 g	20 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer la pasta a partir de agua hirviendo con cebolla y sal, escurrir. 2. Mondar, picar y cocer las verduras. 3. Dorar la carne, agregar las verduras y mover constantemente. 4. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar. 5. Incorporar el jitomate molido a la carne. 6. Agregar la pasta en la salsa de jitomate; de ser necesario añadir agua y mover hasta mezclar todos los ingredientes.
Pulpa de res molida	20 g	28 g	
Zanahoria	15 g	22 g	
Chayote	15 g	22 g	
Jitomate bola	35 g	38 g	
Cebolla blanca	2 g	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	g 0.50 g	0.70 g	

Esquites			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Elote	20 g	45g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Desgranar el elote. 2. Picar muy finamente la cebolla. 3. Rallar el queso. 4. Acitronar la cebolla, agregar el elote y sazonar. 5. Retirar del fuego mezclar con la crema
Crema entera			
Cebolla blanca	15 g	20 g	
Queso panela	3 g	3 g	
Sal de mesa	15 g	20 g	
	0.50 g	0.50 g	



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

entera y espolvorear el queso al servir.

Fajitas de pollo			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pechuga de pollo	35 g	45 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer la pechuga y picar en tiras. 2. Rallar el queso. 3. Picar cebolla, jitomate, ajo y pimiento. 4. Picar los champiñones. 5. Acitronar el ajo, agregar cebolla, jitomate, pimiento, la pechuga y los champiñones, añadir sal y mover constantemente. 6. Colocar el queso encima en el momento de servir en cada charola.
Pimiento morrón	10 g	12 g	
Jitomate bola	20 g	30 g	
Champiñón	20 g	30 g	
Queso chihuahua	5 g	15 g	
Cebolla blanca	3 g	5 g	
Aceite de canola	1 ml	3 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	
Pasta para sopa integral (fideo)	10 g	15 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar. 2. Freír la pasta hasta que dore, agregar el caldillo de jitomate y cocinar a fuego lento permitiendo la reducción del caldillo. 3. Servir con el queso espolvoreado encima.
Queso fresco	8 g	12 g	
Jitomate bola	25 g	35 g	
Aceite de canola	5 ml	6 ml	
Cebolla blanca	2 g	3 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	18 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer y licuar los frijoles con caldo de cocción. 2. Picar el pimiento morrón, el jitomate y la cebolla. 3. Freír la cebolla y el pimiento, agregar el jitomate moviendo constantemente. 4. Agregar los frijoles licuados, añadir sal y de ser necesario un poco de agua de cocción.
Pimiento morrón	5 g	7 g	
Jitomate bola	10 g	14 g	
Cebolla blanca	2 g	3 g	
Aceite de canola	2 ml	3 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Frijoles refritos			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Frijol	12 g	14 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer y licuar los frijoles con caldo de cocción. 2. Picar cebolla y ajo. 3. Freír la cebolla y el ajo moviendo constantemente. 4. Agregar los frijoles licuados y mezclar.
Cebolla blanca	5 g	7 g	
Aceite de canola	0.50 ml	1 ml	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.070 g	

Guacamole			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Aguacate	30 g	45 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Picar la cebolla y el cilantro. 2. Pelar y machacar los aguacates. 3. Mezclar todos los ingredientes, agregar el jugo de limón y sal
Cebolla blanca	2 g	3 g	
Cilantro	2 g	3 g	
Limón agrio	5 g	7 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Guarnición de maíz			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Elote	20 g	45 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Desgranar el elote. 2. Mondar y picar finamente el pimiento y la cebolla. 3. Acitronar la cebolla y el pimiento. 4. Ya cocido agregar los granos de elote, sazonar.
Pimiento morrón	20 g	20 g	
Cebolla blanca	3 g	3 g	
Aceite de canola	5 g	5 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.50 g	

Hamburguesitas			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pulpa de res molida	25 g	33 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Deshidratar el pan con 24 horas de anticipación y rallar. 2. Picar finamente la cebolla y el perejil. 3. Incorporar a la carne, el pan rallado, el huevo, el perejil, la cebolla y la sal. 4. Formar la hamburguesita y freír.
Huevo fresco	5 g	8 g	
Pan bolillo integral	10 g	10 g	
Perejil	3 g	4 g	
Cebolla blanca	2 g	5 g	
Aceite de canola	2 ml	2 ml	



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Sal de mesa 0.50 g 0.70 g

Huevo a la campesina			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Huevo fresco	47 g	55 g	1. Cascar y batir el huevo con sal.
Papa blanca	10 g	35 g	2. Picar la cebolla.
Cebolla blanca	1 g	4 g	3. Mondar, picar y cocer la papa.
Aceite de canola	0.50 ml	0.50 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 bola	25 g	35 g	2. Picar jitomate, cebolla y finamente el pimiento morrón.
Pimiento morrón	5 g	25 g	3. Freír la cebolla, agregar el pimiento morrón y posteriormente el jitomate.
Cebolla blanca	4 g	10 g	4. Añadir el huevo y controlar la intensidad del fuego hasta la cocción.
Aceite de canola	0.50 ml	0.5 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	0.50 ml	0.50 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.

Huevo revuelto			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Huevo fresco	54 g	65 g	1. Picar la cebolla.
Cebolla blanca	5 g	7 g	2. Cascar y batir el huevo con la crema entera y sal.
Crema entera	4 g	6 g	3. Acitronar la cebolla, incorporar el huevo batido y mover constantemente,
Aceite de canola	0.50 ml	1 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

4. Controlar la intensidad del fuego hasta la cocción.

Huevo revuelto con ejote			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Huevo fresco	45 g	60 g	1. Retirar los extremos, picar y cocer los ejotes.
Ejote	15 g	30 g	
Jitomate bola	30 g	35 g	
Aceite de canola	0.50 ml	0.5 ml	
Cebolla blanca	2 g	5 g	2. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal, colar.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	3. Cascar y batir el huevo con sal.
Sal de mesa	g	0.70 g	
	0.50 g		
			4. Acitronar los ejotes, agregar el huevo batido y ya que esté cocido agregar el jitomate molido, añadir agua suficiente y permitir su ebullición.

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 cocción.
Frijol bayo	10 g	12 g	
Cebolla blanca	3 g	4 g	2. Cascar y batir el huevo con sal.
Aceite de canola	1 ml	0.50 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	
Cebolla blanca	3 g	7 g	2. Cascar y batir el huevo con sal.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	3. Freír el huevo, agregar los nopales y mezclar moviendo constantemente.
Sal de mesa	g	0.70 g	
Aceite de canola	0.50 g	0.50 ml	4. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
	0.50 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	12 g	30 g	2. Licuar jitomate, ajo, cebolla, y colar.
Jitomate bola	30 g	35 g	3. Cascar y batir el huevo con sal.



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Cebolla blanca	2 g	3 g	4. Acitronar la papa, añadir el huevo batido y mezclar moviendo constantemente.
Aceite de canola	0.50 ml	0.50	5. Una vez cocido el huevo, agregar el jitomate molido y agua suficiente, permitir su ebullición.
Ajo en bulbo	0.0001	0.0001 g	
Sal de mesa	g	0.70 g	
	0.50 g		

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	25 g	30 g	2. Desgranar el elote.
Elote	10 g	16 g	3. Cascar y batir el huevo con sal.
Aceite de canola	0.50 ml	1 ml	4. Acitronar la zanahoria, añadir el elote y el huevo batido, mezclar moviendo constantemente.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	5. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.

Huevo revuelto en salsa roja

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Huevo fresco	45 g	55 g	1. Mondar, picar y cocer la papa.
Chícharo limpio	8 g	12 g	2. Cocer el chícharo
Jitomate bola	30 g	35 g	3. Cascar, batir y cocer el huevo con sal, incorporar las verduras y mover constantemente.
Cebolla blanca	2 g	3 g	4. Licuar jitomate, ajo, cebolla y colar.
Papa blanca	8 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	0.50 ml	0.50 ml	
Ajo en bulbo	0.0001	0.0001 g	
	g		

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	20 g	35 g	4. Cocer y licuar el tomate con ajo y cebolla. Colar y agregar al huevo ya cocido.
Aceite de canola	0.50 ml	0.50 ml	5. Incorporar agua suficiente y permitir la ebullición.
Ajo en bulbo	0.0001	0.0001 g	
Sal de mesa	g	0.70 g	
	0.50 g		



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Huevos florentinos			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Huevo fresco	45 g	55 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Picar la espinaca y cebolla. 2. Mondar, picar y cocer la zanahoria. 3. Cascar y batir el huevo con sal. 4. Acitronar la cebolla, agregar la zanahoria, las espinacas e incorporar el huevo; mezclar moviendo constantemente hasta su cocción
Espinaca	25 g	25 g	
Cebolla blanca	3 g	3 g	
Zanahoria	40 g	40 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Aceite de canola	0.50 ml	1 ml	

Jitomate relleno de atún			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Jitomate bola	25 g	40 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar el jitomate a la mitad y retirar las semillas. 2. Picar la cebolla. 3. Cocer los chícharos, ya cocidos añadir un poco de sal. 4. Escurrir el atún. 5. Mezclar la mayonesa y la crema entera e incorporar el atún, la cebolla y los chícharos. 6. Rellenar los jitomates con la mezcla de atún.
Atún en agua	42 g	65 g	
Chícharo limpio	10 g	15 g	
Cebolla blanca	2 g	3 g	
Mayonesa	7 g	10 g	
Crema entera	7 g	10 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Lomo con verduras			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Lomo de cerdo	45 g	60 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer la carne con cebolla, sal y picar. 2. Mondar y picar las verduras. 3. Licuar el jitomate con ajo, 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
Zanahoria	10 g	10 g	
Chayote	15 g	10 g	
Jitomate bola	30 g	35 g	
Chícharo limpio	8 g	10 g	
Cebolla blanca	6 g	6 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Aceite de canola	g	3 ml	
Sal de mesa	1 ml	0.70 g	



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

0.50 g cocción.

Lomo a la naranja			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Lomo de cerdo	60 g	85 g	<ol style="list-style-type: none"> 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	2 g	3 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Aceite de canola	g	4 ml	
Perejil	3 ml	3 g	
Sal de mesa	2 g	0.70 g	
	0.50 g		

Lomo con alubias			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Lomo de cerdo	46 g	70 g	<ol style="list-style-type: none"> 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	9 g	12 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Jitomate bola	30 g	35 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Aceite de canola	g	4 ml	
Sal de mesa	3 ml	0.70 g	
	0.50 g		

Lomo en salsa verde			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Lomo de cerdo	55 g	75 g	<ol style="list-style-type: none"> 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 6. Incorporar a la carne y las verduras la salsa de tomate. Agregar agua suficiente y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Cebolla blanca	3 g	7 g	
Tomate verde	30 g	35 g	
Nopal	20 g	35 g	
Aceite de canola	2 ml	5 ml	
Papa blanca	20 g	65 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	g 0.50 g	0.70 g	

Lomo guisado en salsa roja			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Lomo de cerdo	55 g	65 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer la carne con parte de la cebolla y picar. 2. Mondar, picar y cocer las calabacitas y papas. 3. Licuar jitomate, ajo, el resto de la cebolla y sal. Colar y acitronar. 4. Agregar la carne picada, las verduras, cantidad de agua suficiente y dejar cocer. 5. Controlar la intensidad del fuego, hasta su cocción.
Jitomate bola	30 g	35 g	
Calabacita italiana	20 g	30 g	
Papa blanca	30 g	35 g	
Cebolla blanca	3 g	5 g	
Aceite de canola	1 ml	4 ml	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	g 0.50 g	0.70 g	

Macarrón a la crema			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pasta para sopa integral (macarrón)	15 g	17 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer la pasta con aceite, parte de la cebolla y escurrir. 2. Rallar el queso. 3. Picar el resto de la cebolla. 4. Acitronar la cebolla, agregar la crema y sal
Crema entera	10 g	20 g	
Queso panela	5 g	10 g	
Cebolla blanca	2 g	5 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Aceite de canola 2 ml 3 ml 5. Incorporar la pasta y mezclar.
6. Servir con el queso rallado encima.

Manzana con pasitas			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Manzana	20 g	25 g	1. Mondar, descorazonar y picar en cubos la manzana. 2. Mezclar el yogurt con la manzana y las pasitas.
Yogurt natural sin azúcar	40 ml	60 ml	
Uva pasa deshidratada	5 g	5 g	

Migas norteñas			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Tortilla de maíz	20 g	30 g	1. Cascar y batir el huevo con sal. 2. Picar finamente la cebolla. 3. Cortar la tortilla en trozos pequeños. 4. Acitronar la cebolla, agregar las tortillas. 5. Incorporar el huevo y mover constantemente hasta su cocción.
Huevo fresco	50 g	60 g	
Papa blanca	20 g	25 g	
Cebolla blanca	6 g	6 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Aceite de canola	0.50 ml	1 ml	

Molletes con salsa mexicana			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pan bolillo integral	20 g	30 g	1. Cocer los frijoles en agua con cebolla. 2. Licuar los frijoles con caldo de cocción y agregar sal. 3. Partir el pan bolillo a la mitad y retirar el migajón. 4. Untar los frijoles ya molidos y colocar sobre el queso manchego. 5. Gratinar el queso antes de servir. 6. Para la salsa: picar jitomate, cebolla y cilantro.
Frijol bayo	7 g	7 g	
Queso manchego	15 g	20 g	
Jitomate bola	8 g	10 g	
Cebolla blanca	5 g	7 g	
Cilantro	0.50 g	0.50 g	
Limón agrio	5 g	7 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

7. Extraer el jugo de limón.
8. Mezclar todos los ingredientes, agregar el jugo de limón y sal.

Niño envuelto			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pulpa de res molida	25 g	30 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mondar, picar y cocer las verduras. 2. Mezclar la carne molida, huevo, pan y la sal. 3. En el papel aluminio extender la mezcla de la carne. 4. Colocar las verduras en un extremo y enrollar comprimiendo. 5. Hornear o cocer en baño maría.
Huevo fresco	5 g	10 g	
Zanahoria	15 g	20 g	
Espinaca	15 g	20 g	
Papa blanca	15 g	20 g	
Pan bolillo integral	5 g	5 g	
Aceite de canola	2 ml	2 ml	
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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Picar, cocer los nopales con ajo, sal y escurrir. 2. Picar en cubos el queso panela. 3. Picar la cebolla y el jitomate. 4. Acitronar la cebolla, agregar jitomate, y los nopales cocidos, moviendo constantemente. 5. Incorporar el queso y mezclar.
Nopal	20 g	35 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Cebolla blanca	g	5 g	
Jitomate bola	3 g	35 g	
Sal de mesa	25 g	0.70 g	
Aceite de canola	0.50 g	2 ml	
	2 ml		

Omelete de espinaca y papa			
Ingredientes	Cantidades		Preparación



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

	N-I	N-II	
Huevo fresco	40 g	50 g	1. Mondar, picar y cocer la papa.
Espinaca	10 g	12 g	2. Picar la espinaca.
Papa blanca	10 g	15 g	3. Cascar, batir el huevo con sal
Jitomate bola	30 g	35 g	4. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal.
Cebolla blanca	2 g	5 g	Colar y cocer. Agregar agua suficiente.
Aceite de canola	0.50 ml	1 ml	5. Acitronar la espinaca, agregar el huevo y
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	mezclar; cuando esté casi cocido agregar
Sal de mesa	g	0.70 g	la papa, doblar y voltear.
	0.50 g		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 entera.
Champiñón	15 g	30 g	2. Picar los champiñones.
Calabacita italiana	7 g	9 g	3. Mondar, picar y cocer la papa y la calabacita.
Papa blanca	10 g	25 g	4. Cocer el huevo batido en un sartén con
Crema entera	2 g	3 g	aceite.
Aceite de canola	0.50 ml	0.50 ml	5. Cuando esté medio cocido agregar los
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	champiñones, doblar y voltear hasta su
			cocción.

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	32 g	40 g	2. Cortar en cubos el queso.
Cebolla blanca	2 g	5 g	3. Licuar jitomate con ajo, cebolla y sal.
Jitomate bola	30 g	35 g	Colar, agregar cantidad de agua necesaria
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	y cocer.
Sal de mesa	g	0.70 g	4. Incorporar el queso y la papa.
	0.50 g		

Papas gratinadas			
Ingredientes	Cantidades		Preparación



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

	N-I	N-II	
Papa blanca	40 g	90 g	1. Mondar, cocer y picar las papas.
Queso manchego	5 g	12 g	2. Rallar el queso.
Crema entera	5 g	7 g	3. Licuar la crema entera y el queso.
Aceite de canola	1 ml	1 ml	4. Acitronar las papas, moviendo constantemente, agregar la crema y queso por encima.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	5. Se puede gratinar 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	2 g	6 g	2. Picar la cebolla.
Aceite de canola	2 ml	2.50 ml	3. Acitronar la cebolla moviendo constantemente, agregar las papas y la sal.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	4. Permitir se doren a fuego lento.

Papa y poro salteados			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Papa blanca	40 g	50 g	1. Mondar, picar y cocer las papas.
Poro	7 g	8 g	2. Picar y cocer el apio.
Apio	8 g	10 g	3. Picar el poro y perejil.
Aceite de canola	0.50 ml	0.50 ml	4. Acitronar poro y apio, añadir las papas y mezclar moviendo constantemente,
Perejil	2 g	3 g	5. Agregar el perejil, dejar a fuego lento y sazonar.
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 bola	25 g	35 g	3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla, cilantro y sal. Colar
Pimiento morrón	5 g	7 g	4. Picar finamente pimiento morrón.
Cebolla blanca	5 g	3 g	5. Acitronar el pimiento morrón, moviendo constantemente, incorporar la carne y las
Cilantro	2 g	3 g	
Ajo en bulbo	0.0001	0.0001 g	



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Aceite de canola	g	5 ml	papas.
Sal de mesa	2 ml	0.70 g	6. Añadir el jitomate y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
	0.50 g		

Pastel de atún

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Papa blanca	20 g	42 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mondar, picar y cocer las papas, las zanahorias y el apio. 2. Picar finamente la cebolla. 3. Escurrir el atún. 4. Rallar el queso. 5. Una vez cocidas las papas, machacar. 6. Mezclar las papas con el huevo la mitad de la crema y sal, hasta formar una pasta. 7. Untar con aceite el fondo y las paredes de la budinera, forrar con parte de la mezcla de las papas. 8. Aparte mezclar cebolla, apio zanahorias, atún, queso manchego y el resto de la crema. 9. Verter sobre la papa y cubrir con una capa de papa, tapar con papel aluminio y hornear o cocinar a fuego lento.
Atún en agua	15 g	18 g	
Huevo fresco	5 g	7 g	
Apio	5 g	7 g	
Zanahoria	10 g	12 g	
Cebolla blanca	1 g	2 g	
Queso manchego	6 g	10 g	
Crema entera	10 g	10 g	
Aceite de canola	0.50 ml	1.50 ml	
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	42 g	60 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mondar, picar y cocer el nopal y la papa. 2. Cocer la pechuga de pollo y picar. 3. Cocer y licuar el tomate con ajo, cebolla y sal. Colar y acitronar. 4. Incorporar la pechuga, la papa y el nopal a la salsa de tomate, agregar agua suficiente. 5. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Tomate verde	25 g	35 g	
Papa blanca	25 g	42 g	
Nopal	20 g	20 g	
Cebolla blanca	3 g	4 g	
Aceite de canola	3 ml	4 ml	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	g 0.50 g	0.70 g	

Picadillo de pollo

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pechuga de pollo	42 g	60 g	1. Mondar, picar y cocer la zanahoria



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

molida	30 g	35 g	2. Cocer los chícharos.
Zanahoria	7 g	7 g	3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal.
Chícharo limpio	30 g	35 g	Colar.
Jitomate bola	2 g	3 g	4. Freír la carne y las verduras moviendo
Cebolla blanca	3.5 ml	5 ml	constantemente, incorporar el jitomate a
Aceite de canola	0.0001	0.0001 g	la carne. Agregar agua suficiente.
Ajo en bulbo	g	0.70 g	5. Controlar la intensidad del fuego hasta su
Sal de mesa	0.50 g		cocción.

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	8 g	3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal.
Papa blanca	25 g	25 g	Colar.
Jitomate bola	30 g	35 g	4. Cocer en su propio jugo la pulpa de res.
Cebolla blanca	2 g	6 g	5. Agregar el jitomate molido y las verduras
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	a la carne. Añadir un poco de agua.
			6. Controlar la intensidad del fuego hasta su
			cocción.

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 bola	30 g	35 g	2. Cocer la pechuga con cebolla y picar.
Zanahoria	25 g	30 g	3. Freír las verduras moviendo
Calabacita italiana	15 g	25 g	constantemente y agregar la pechuga de
Cebolla blanca	6 g	7 g	pollo.
Aceite de canola	3 ml	6 ml	4. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal.
Ajo en bulbo	0.0001	0.0001 g	Colar.
Sal de mesa	g	0.70 g	5. Agregar el jitomate molido a la pechuga y
	0.50 g		a las verduras y añadir cantidad de agua
			suficiente.
			6. Controlar la intensidad del fuego hasta su
			cocción.

Pollo con brócoli			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Pechuga de pollo	20 g	28 g	1. Picar y cocer el brócoli.
Brócoli	25 g	70 g	2. Cocer la pechuga con cebolla y picar.
Jitomate bola	30 g	35 g	3. Licuar jitomate con ajo, cebolla y sal.
Cebolla blanca	2 g	5 g	Colar.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	4. Acitronar la pechuga.
Aceite de canola	g	5 ml	5. Incorporar a la pechuga el brócoli y el jitomate molido, agregar un poco de caldo de cocción del pollo.
Sal de mesa	3.5 ml	0.70 g	6. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
	0.50 g		

Pollo con calabazas

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Calabacita italiana	35 g	80 g	1. Retirar los extremos, picar y cocer la calabaza. 2. Cocer la pechuga con cebolla y picar. 3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar. 4. Acitronar la pechuga, moviendo constantemente. 5. Incorporar a la pechuga las calabazas y el jitomate molido, agregar agua suficiente. 6. Controlar la intensidad de fuego hasta su cocción.
Pechuga de pollo	20 g	28 g	
Jitomate bola	30 g	35 g	
Cebolla blanca	2 g	6 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Aceite de canola	g	3 ml	
Sal de mesa	3.5 ml	0.70 g	
	0.50 g		

Pollo con manzana

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pierna y muslo de pollo	28 g	40 g	1. Cocer el pollo con una parte de la cebolla, ajo y sal, ya cocido retirar el pollo, deshebrar y picar, reservando el caldo de cocción.
Manzana	30 g	35 g	
Apio	10 g	15 g	2. Mondar, descorazonar y cortar en cubos la manzana. 3. Licuar el jitomate con el resto de la cebolla y el ajo. Colar y cocer 4. Añadir al jitomate el pollo y la manzana. 5. Agregar un poco del caldo de cocción del pollo, incorporar sal y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Jitomate bola	30 g	35 g	
Cebolla blanca	3 g	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	g	0.70 g	
	0.50 g		



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Pollo con nopales en salsa verde			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pechuga de pollo	20 g	30 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer y picar la pechuga. 2. Picar y cocer los nopales 3. Cocer y licuar el tomate con ajo, cebolla y sal. Colar 4. Acitronar la pechuga, agregar el nopal moviendo constantemente. 5. Incorporar el caldillo de tomate. Agregar agua suficiente. 6. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Tomate verde	25 g	35 g	
Nopal	20 g	30 g	
Cebolla blanca	2 g	6 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	g	0.70 g	
Aceite de canola	0.50 g 2 ml	3 ml	

Pollo en salsa roja			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pechuga de pollo	45 g	60 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mondar, picar y cocer las verduras. 2. Cocer y picar la pechuga de pollo. 3. Licuar el jitomate con cebolla, sal y colar 4. Acitronar el pollo y las verduras moviendo constantemente. 5. Incorporar la salsa de jitomate. Agregar agua suficiente y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Jitomate bola	30 g	35 g	
Zanahoria	20 g	20 g	
Chayote	15 g	25 g	
Cebolla blanca	1 g	6 g	
Aceite de canola	4 ml	3 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mondar, picar y cocer el chayote y la zanahoria. 2. Mondar y picar el apio. 3. Cocer la pechuga con cebolla y picar. 4. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar. 5. Acitronar la pechuga, agregar las verduras moviendo constantemente. 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.
Jitomate bola	30 g	30 g	
Chayote	30 g	30 g	
Zanahoria	20 g	20 g	
Apio	10 g	10 g	
Cebolla blanca	3 g	3 g	
Aceite de canola	5 ml	6 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Pollo y brócoli con pasta



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pasta para sopa integral (espagueti)	10 g	12 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. A partir de agua hirviendo cocer la pasta con sal, cebolla, aceite y escurrir. 2. Picar y cocer el brócoli. 3. Cocer la pechuga y picar. 4. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar. 5. Acitronar la pechuga, agregar el brócoli, el jitomate molido y un poco de caldo de cocción del pollo. 6. Agregar la pasta y mezclar. 7. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Pechuga de pollo	24 g	30 g	
Brócoli	10 g	28 g	
Jitomate bola	30 g	35 g	
Cebolla blanca	3 g	4 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	

Puré de camote

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Camote amarillo	40 g	70 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mondar y cocer el camote con la canela. 2. Machacar el camote, agregar poco a poco la crema hasta lograr una mezcla homogénea, de ser necesario añadir un poco de agua.
Crema entera	20 g	30 g	
Canela en rama	0.50 g	0.70 g	

Puré de papa

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Papa blanca	30 g	70 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mondar y cocer las papas. 2. Rallar el queso. 3. Machacar las papas añadir poco a poco la leche 4. Poner al fuego en flama baja incorporando todos los ingredientes.
Leche entera ultrapasteurizada	10 g	18 g	
Queso manchego	5 g	7 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Quesadilla

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



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

	N-I	N-II	
Tortilla de maíz	30 g	30 g	1. Deshebrar el queso, colocarlo sobre la tortilla y doblar. 2. Calentar hasta que se funda el queso.
Queso Oaxaca	22 g	28 g	

Quesadilla con salsa mexicana			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Tortilla de maíz	30 g	30 g	1. Deshebrar el queso, colocarlo sobre la tortilla y doblar.
Queso Oaxaca	23 g	28 g	
Jitomate bola	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	2 g	3 g	
Cilantro	1 g	1 g	3. Calentar la quesadilla hasta que se funda el queso.
Limón agrio	5 g	7 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	22 g	30 g	
Zanahoria	25 g	40 g	2. Deshebrar el queso.
Calabacita italiana	20 g	25 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	3. Mezclar las verduras con el queso, colocar al fuego en flama baja moviendo constantemente. 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. 2. Picar el jitomate, cebolla y ajo.
Calabacita italiana	35 g	35 g	



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Elote	15 g	15 g	3 .Picar el queso en cubitos.
Jitomate bola	20 g	25 g	4. Desgranar el elote.
Cebolla blanca	5 g	5 g	5. Acitronar ajo, cebolla y jitomate, agregar el elote y sal, mover constantemente.
Aceite de canola	2 ml	2 ml	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	6. Incorporar las calabazas y el queso, mezclando todos los ingredientes.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Queso guisado con vegetales			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Queso panela	38 g	50 g	1. Mondar, picar y cocer las verduras.
Zanahoria	20 g	25 g	2. Picar el queso en cubos.
Papa blanca	20 g	25 g	3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar.
Jitomate bola	30 g	35 g	
Brócoli	15 g	20 g	4. Acitronar las verduras moviendo constantemente, agregar el jitomate molido y cantidad de agua suficiente.
Cebolla blanca	3 g	4 g	
Aceite de canola	1.50 ml	1.50 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	
Papa blanca	15 g	15 g	4. Cocer y licuar el tomate con ajo, cebolla y sal. Colar.
Cebolla blanca	2 g	3 g	
Aceite de canola	2 ml	2 ml	5. Acitronar las verduras, agregar los nopales y mover constantemente.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	6. Incorporar el tomate molido a las verduras, añadir agua suficiente y controlar la intensidad del fuego hasta su



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

- cocción.
7. Al servir agregar el queso.

Res a la mexicana			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Bistec de pierna de res	50 g	70 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer y picar el bistec. 2. Picar la cebolla y la mitad del jitomate. 3. Desgranar el elote. 4. Acitronar la cebolla, el jitomate y los elotes moviendo constantemente. 5. Licuar la otra mitad del jitomate con ajo y sal. Colar. 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.
Jitomate bola	30 g	35 g	
Cebolla blanca	2 g	5 g	
Aceite de canola	4.50 ml	6 ml	
Elote	7 g	15 g	
Ajo en bulbo	0.0001	0.0001 g	
Sal de mesa	g	0.70 g	
	0.50 g		

Res en salsa roja			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pulpa de res molida	38 g	53 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mondar, picar y cocer las verduras. 2. Cocer en su propio jugo la carne y agregar las verduras. 3. Licuar el jitomate, con ajo, cebolla y sal. Colar. 4. Incorporar el caldillo a la carne con verduras, agregar cantidad de agua suficiente y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Zanahoria	10 g	10 g	
Calabacita italiana	10 g	10 g	
Chayote	10 g	10 g	
Jitomate bola	30 g	35 g	
Cebolla blanca	1 g	1 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Ajo en bulbo	0.0001	0.0001 g	
	g		



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Res en salsa verde			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pulpa de res molida	40 g	57g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Picar y cocer el nopal. 2. Mondar, picar y cocer las papas 3. Cocer y licuar el tomate, con ajo, cebolla y sal. Colar 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.
Cebolla blanca	3 g	4 g	
Tomate verde	30 g	35 g	
Nopal	20 g	25 g	
Papa blanca	20 g	35 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Res guisada			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Bistec de pierna de res	45 g	70 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Picar y cocer el brócoli y la papa. 2. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar. 3. Picar la carne y freír, incorporar el brócoli, la papa y agregar el jitomate molido. 4. Agregar agua suficiente y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Jitomate bola	30 g	35 g	
Brócoli	20 g	40 g	
Papa blanca	10 g	15 g	
Cebolla blanca	2 g	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Aceite de canola	g	7 ml	
Sal de mesa	5.50 ml	0.70 g	
	0.50 g		

Salpicón			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Falda de res	54 g	75 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer la carne con cebolla y sal. Deshebrar y picar.
Aguacate	15 g	30 g	



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Jitomate bola	25 g	40 g	2. Picar el jitomate, la cebolla y el cilantro.
Cilantro	2 g	2 g	3. Extraer el jugo de limón y reservar.
Cebolla blanca	5 g	7 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.
Aceite de oliva	2 ml	3 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	55 g	1. Cocer la pechuga con cebolla, sal. Deshebrar y picar.
Queso panela	10 g	18 g	2. Mondar, picar y cocer las papas
Aguacate	15 g	20 g	3. Picar el jitomate, la cebolla y el cilantro.
Jitomate bola	25 g	35 g	4. Picar en cubos el queso
Cebolla blanca	5 g	7 g	5. Extraer el jugo de limón y reservar
Papa blanca	20 g	30 g	6. Mezclar los ingredientes, agregar aceite de oliva, el jugo de limón y sal.
Cilantro	2 g	2 g	7. Mondar y picar en cubos el aguacate
Aceite de oliva	1 ml	3 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, crema y sal. Colar.
Crema entera	10 g	12 g	3. Cocer y agregar un poco más de agua de cocción de las verduras
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Sopa de alubias

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Alubias	17 g	15 g	1. Cocer las alubias.
Jitomate bola	30 g	35 g	2. Licuar el jitomate, con ajo, cebolla y sal. Colar.
Aceite de canola	3 ml	4 ml	3. Acitronar el caldillo de jitomate,
Cebolla blanca	5 g	2 g	



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Cilantro	1 g	1 g	incorporar las alubias. Agregar el cilantro y agua suficiente.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

4. Controlar la intensidad de fuego hasta su cocción.
5. Antes de servir retirar el cilantro.

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. 2. Rallar el queso 3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar. 4. Acitronar el brócoli y la papa moviendo constantemente. 5. Incorporar a las verduras el jitomate molido. Agregar agua suficiente. 6. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción. 7. Al servir espolvorear el queso encima.
Papa blanca	15 g	20 g	
Brócoli	25 g	25 g	
Jitomate bola	30 g	30 g	
Cebolla blanca	2 g	2 g	
Aceite de canola	3 ml	4 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Sopa de garbanzo			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Garbanzo	12 g	20 g	1. Cocer los garbanzos. 2. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar y acitronar. 3. Agregar los garbanzos al jitomate molido agregar agua suficiente y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Jitomate bola	25 g	35 g	
Cebolla blanca	1 g	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	g	0.70 g	
Aceite de canola	0.50 g 0.50 ml	0.50 ml	

Sopa de lenteja			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Lenteja	13 g	13 g	1. Cocer las lentejas.



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Jitomate bola	25 g	35 g	2. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar y acitronar.
Cebolla blanca	1 g	1 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	3. Agregar las lentejas al jitomate molido y añadir agua suficiente.
Sal de mesa	g	0.70 g	
Aceite de canola	0.50 g	6 ml	4. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
	4 ml		

Sopa de pasta			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pasta para sopa integral (moñito)	13 g	17 g	1. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar.
Jitomate bola	30 g	35 g	2. Freír la pasta.
Cebolla blanca	6 g	5 g	3. Incorporar el jitomate molido a la pasta, agregar agua suficiente.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	4. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Aceite de canola	g	7 ml	
Sal de mesa	5 ml	0.70 g	
	0.50 g		

Sopa de pasta con espinaca			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pasta para sopa integral (letra)	13 g	15 g	1. Picar la espinaca.
Jitomate bola	30 g	35 g	2. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar
Espinaca	10 g	15 g	3. Freír la pasta, añadir la espinaca y mover constantemente.
Cebolla blanca	2 g	3 g	4. Incorporar a la pasta el jitomate molido. Agregar agua suficiente.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Aceite de canola	g	6 ml	5. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Sal de mesa	4 ml	0.70 g	
	0.50 g		

Sopa de pasta con espinaca y papa			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pasta para sopa integral (fideo)	12 g	15 g	1. Picar la espinaca.
Cebolla blanca	2 g	5 g	2. Mondar, picar y cocer la papa.
Espinaca	10 g	15 g	3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar
Papa blanca	20 g	45 g	4. Freír la pasta, añadir la espinaca, la papa y mover constantemente.
Jitomate bola	30 g	35 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	5. Incorporar a la pasta el jitomate molido.



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Aceite de canola	g	5 ml	Agregar agua suficiente.
Sal de mesa	3 ml	0.70 g	6. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
	0.50 g		

Sopa de queso y champiñones			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Queso panela	30 g	40 g	1. Mondar y picar las papas.
Champiñón	30 g	30 g	2. Picar el queso.
Jitomate bola	25 g	35 g	3. Picar los champiñones.
Papa blanca	15 g	25 g	4. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal.
Cebolla blanca	2 g	5 g	Colar y cocer. Agregar agua suficiente.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	5. Agregarlas papas y los champiñones. al caldillo de jitomate
Sal de mesa	g	0.70 g	6. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
	0.50 g		7. Al momento de servir agregar el queso.

Sopa juliana			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Zanahoria	15 g	21 g	1. Mondar y picar la zanahoria y el chayote
Calabacita italiana	15 g	21 g	2. Picar el ejote, la calabaza y el poro
Chayote	15 g	21 g	3. Acitronar el poro y añadir las verduras moviendo constantemente
Ejote	5 g	5 g	
Poro	2 g	2 g	4. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal.
Jitomate bola	30 g	35 g	Colar.
Cebolla blanca	2 g	3 g	5. Incorporar el caldillo de jitomate a las verduras. Agregar agua suficiente.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Aceite de canola	g	1 ml	6. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Sal de mesa	1 ml	0.70 g	
	0.50 g		

Sopa minestrone			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pasta para sopa integral (espagueti)	8 g	11 g	1. Cocer las alubias.
			2. Mondar y picar las verduras.



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Alubias	5 g	5 g	3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar.
Chayote	4 g	6 g	4. Acitronar las verduras, posteriormente las alubias y mover constantemente.
Zanahoria	4 g	6 g	5. Incorporar el jitomate molido a la mezcla anterior.
Calabacita italiana	4 g	6 g	6. Trozar el espagueti y agregarlo al caldillo
Jitomate bola	25 g	35 g	7. Agregar la cantidad de agua necesaria y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Aceite de canola	5 ml	7 ml	
Cebolla blanca	1 g	2 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 zanahoria, papa y chayote con el perejil; reservar el caldo de cocción. 2. Picar las espinacas, cebolla y ajo. 3. Acitronar la cebolla, el ajo, agregar las verduras y las espinacas 4. Licuar todos los ingredientes con la crema, sal y colar. 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.
Zanahoria	10 g	10 g	
Papa blanca	20 g	20 g	
Chayote	10 g	10 g	
Perejil	1 g	1 g	
Crema entera	15 g	15 g	
Cebolla blanca	2 g	2 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Aceite de canola	g	3 ml.	
Sal de mesa	4 ml. 0.50 g	0.70 g	

Sopita de pollo

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pechuga de pollo	52 g	65 g	1. Cocer la pechuga y los ejotes con cebolla, picar y reservar el caldo de cocción. 2. Mondar, picar el apio y papa 3. Picar la cebolla, ajo, y el jitomate 4. Acitronar la cebolla, ajo y las papas, , agregar el jitomate, posteriormente los ejotes, apio y la pechuga moviendo
Apio	10 g	10 g	
Cebolla blanca	2 g	5 g	
Perejil	1 g	2 g	
Jitomate bola	30 g	35 g	
Ejote	15 g	15 g	
Papa blanca	30 g	50 g	



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	constantemente.
Aceite de canola	g	6 ml	5. Incorporar caldo de cocción y de ser necesario agregar agua suficiente, añadir sal y el perejil.
Sal de mesa	5.50 ml	0.70 g	6. Controlar la intensidad del fuego hasta su ebullición, y antes de servir retirar las ramas de perejil.
	0.50 g		

Taquitos de carne			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pulpa de res molida	40 g	55 g	<ol style="list-style-type: none"> Retirar las puntas a los ejotes, picar y cocer. Picar la cebolla y el jitomate. Acitronar la cebolla, agregar la carne y dejar cocer en su propio jugo. Agregar el jitomate y los ejotes; y moviendo constantemente hasta mezclar Agregar sal y controlar la intensidad del fuego Calentar la tortilla y servir la carne en taco.
Tortilla de maíz	30 g	30 g	
Ejote	10 g	12 g	
Jitomate bola	20 g	30 g	
Cebolla blanca	2 g	3 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Taquitos de huevo			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Tortilla de maíz	30 g	45 g	<ol style="list-style-type: none"> Cascar y batir el huevo con sal. Picar las espinacas. Freír el huevo, añadir las espinacas, mover constantemente hasta su cocción. Calentar la tortilla y servir el huevo en taco.
Huevo fresco	48 g	55 g	
Espinaca	20 g	30 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Aceite de canola	0.50 ml	1 ml	

Taquitos enfrijolados			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Tortilla de maíz	30 g	35 g	<ol style="list-style-type: none"> Rallar el queso. Cocer los frijoles y licuar con caldo de cocción. Cascar y batir el huevo con sal. Picar finamente la cebolla. Acitronar la cebolla picada, agregar el
Queso panela	15 g	22 g	
Frijoles	7 g	9 g	
Huevo fresco	20 g	25 g	
Cebolla blanca	1 g	3 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Aceite de canola	2 ml	2 ml	huevo y mover constantemente hasta su cocción.
			6. Sazonar el frijol molido, agregar caldo o agua suficiente para formar el caldillo.
			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	7 g	2. Mondar, picar y cocer la zanahoria.
Jitomate bola	30 g	35 g	3. Picar parte de la cebolla.
Zanahoria	15 g	25 g	5. Licuar el jitomate con ajo, parte de la cebolla y sal. Colar.
Chícharo limpio	10 g	8 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	6. Acitronar la cebolla picada, agregar zanahoria, los chícharos y la carne moviendo constantemente.
Aceite de canola	g	3 ml	
Crema entera	1 ml	8 g	7. Incorporar el jitomate molido a las verduras con la carne y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción
Sal de mesa	5 g	0.70 g	8. Servir con la crema entera encima.
	0.50 g		

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	
Cebolla blanca	3 g	4 g	3. Cascar y batir el huevo con sal
Sal de mesa	0.5 g	0.70 g	4. Acitronar el pimiento morrón y la cebolla.
Aceite de canola	1 ml	1 ml	5. Incorporar las papas y el huevo moviendo constantemente hasta su cocción.

Tortitas de atún y papa



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Atún en agua	40 g	55 g	1. Mondar y cocer las papas.
Huevo fresco	5 g	8 g	2. Picar parte de la cebolla y el cilantro.
Papa blanca	50 g	70 g	3. Escurrir el atún.
Jitomate bola	30 g	35 g	4. Machacar las papas agregando sal.
Cebolla blanca	2 g	5 g	5. Mezclar las papas, la cebolla, el cilantro el huevo y el atún
Cilantro	1 g	1 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	6. Formar tortitas con esta mezcla revolver en harina y freír en aceite.
Harina de trigo	g	4 g	
Aceite de canola	2 g	7 ml	7. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal.
Sal de mesa	5 ml	0.70 g	Colar y cocer. Agregar agua suficiente.
	0.50 g		8. Bañar las tortitas con la salsa de jitomate.

Tortitas de ejote en salsa roja			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Ejote	15 g	20 g	1. Picar y cocer los ejotes.
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, la harina y el queso.
Jitomate bola	30 g	35 g	5. Formar tortitas y freír en aceite.
Cebolla blanca	1 g	1 g	
Aceite de canola	1.50 ml	2 ml	6. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	Colar y cocer. Agregar agua suficiente.
Sal de mesa	g	0.70 g	7. Bañar las tortitas con la salsa de jitomate.
	0.50 g		

Verduras gratinadas			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Queso Oaxaca	22 g	28 g	1. Deshebrar el queso.
Chayote	20 g	25 g	2. Mondar, rebanar y cocer las verduras con sal.
Zanahoria	10 g	20 g	
Brócoli	20 g	25 g	3. Colocar una capa de verduras rebanadas y otra de queso.
Papa blanca	20 g	40 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	4. Tapar y dejar a fuego medio hasta que gratine.



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

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
Cebolla blanca	2 g	3 g	y sazonar.
Aceite de canola	2 ml	3 ml	5. Servir con la rebanada de queso a un
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	lado.

Ensalada de vegetales			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Calabacita italiana	0	15 g	1. Retirar las puntas de las calabacitas.
Zanahoria	0	30 g	2. Pelar y picar la zanahoria y el chayote.
Chayote	0	10 g	3. Cocer las verduras.
Sal de mesa	0	0.70 g	4. Picar finamente la cebolla.
Aceite de canola	0	2 ml	5. Agregar al sartén caliente con aceite la
Cebolla blanca	0	5 g	cebolla, mover constantemente y por
			último añadir las verduras y sal.
			6. Mezclar y dejar cocer a fuego lento

Ensalada de jícama con pepino			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Jícama	0	50 g	1. Pelar, rallar y picar pepino y jícama.
Limón agrio (jugo)	0	15 g	2. Exprimir el limón para sacar el jugo.
Pepino	0	65 g	3. Mezclar la jícama y el pepino, agregar el
Sal de mesa	0	0.70 g	jugo de limón y sal.

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

Distribución de alimentos

Se realizará con base en las Raciones a servir por régimen y el Cuadro de Horarios para la de alimentos por tiempo de alimentación.

Raciones a servir por régimen

Platillos	Régimen		
	Complementario I (6 meses a 6 meses 29 días)	Complementario II (7 meses a 7 meses 29 días)	Complementario III (8 meses a 9 meses 29 días)
	Cantidad		
Fórmula infantil de seguimiento	180 ml	180 ml	150 ml
Puré de arroz		24 g	24 g
Puré de avena		20 g	20 g
Puré de calabaza	30 g	35 g	45 g
Puré de chayote	30 g	35 g	45 g
Puré de chícharo	25 g	30 g	30 g
Puré de frijol			20 g
Puré de guayaba		25 g	35 g
Puré de lenteja			20 g
Puré de manzana	25 g	30 g	40 g
Puré de papa		15 g	15 g
Puré de papaya	30 g	35 g	45 g
Puré de pera	25 g	30 g	40 g
Puré de plátano	30 g	35 g	40 g
Puré de pollo			20 g
Puré de res			20 g
Puré de zanahoria	30 g	35 g	45 g



Platillos	Régimen	
	Transicional I (10 meses a 10 meses 29 días)	Transicional II (11 meses a 11 meses 29 días)
	Cantidad	
Alambre de res	45 g	45 g
Albóndigas de res	30 g	30 g
Arroz	40 g	40 g
Arroz con pollo	40 g	40 g
Arroz de ollita	40 ml	40 ml
Asado de res	60 g	60 g
Avena con manzana	30 g	30 g
Bistec a la mexicana	45 g	45 g
Bistec en salsa verde	50 g	50 g
Brócoli en caldillo	30 g	30 g
Calabacitas cocidas	25 g	25 g
Caldo de res	35 g	35 g
Caldo tlalpeño	50 g	50 g
Carne de res con manzana	40 g	40 g
Carne en tomate	35 g	35 g
Chayotes mexicanos	25 g	25 g
Chayotes navegantes	30 g	30 g
Cocido de la abuela	40 g	40 g
Cocido de res	30 g	30 g
Codito con pollo	40 g	40 g
Coditos con verduras	40 g	40 g
Consomé de pollo	45 g	45 g
Consomé de res	45 g	45 g
Ensalada primavera	45 g	45 g
Ensalada de verdura con pollo	50 g	50 g
Espagueti con verduras	50 g	50 g
Estofado de pollo	50 g	50 g
Estofado de vegetales	50 g	50 g
Fórmula infantil de seguimiento	120 ml	120 ml
Fruta de temporada	70 g	70 g
Lomo a la naranja	40 g	40 g
Lomo con alubias	40 g	40 g
Lomo con verduras	50g	50g
Lomo en salsa verde	45 g	45 g
Lomo guisado en salsa roja	50 g	50 g



Platillos	Régimen	
	Transicional I (10 meses a 10 meses 29 días)	Transicional II (11 meses a 11 meses 29 días)
	Cantidad	
Pan bolillo integral	10 g	10 g
Papa y poro salteados	50 g	50 g
Papitas con carne	35 g	35 g
Pechuga de pollo en salsa verde	50 g	50 g
Picadillo de pollo	50 g	50 g
Picadillo de res	50 g	50 g
Picadito de lomo	30 g	30 g
Picadito de res	30 g	30 g
Pollo a la cacerola	40 g	40 g
Pollo con manzana	30 g	30 g
Pollo en salsa verde	35 g	35 g
Pollo guisado en salsa roja	45 g	45 g
Pollo salteado	20 g	20 g
Puré campesino	35 g	35 g
Puré de acelga	35 g	35 g
Puré de arroz	25 g	25 g
Puré de avena	20 g	20 g
Puré de avena y guayaba	25 g	25 g
Puré de calabaza	40 g	40 g
Puré de camote	30 g	30 g
Puré de chícharo y pollo	20 g	20 g
Puré de espinaca	25 g	25 g
Puré de espinaca con pollo	17 g	17 g
Puré de frijol	30 g	30 g
Puré de lomo con vegetales	25 g	25 g
Puré de manzana con arroz	35 g	35 g
Puré de papa	20 g	20 g
Puré de pollo	30 g	30 g
Puré de pollo con acelga	25 g	25 g
Puré de pollo con avena	25 g	25 g
Puré de pollo con chayote	25 g	25 g
Puré de pollo con ejote y zanahoria	35 g	35 g
Puré de pollo con papa	30 g	30 g



Platillos	Régimen	
	Transicional I (10 meses a 10 meses 29 días)	Transicional II (11 meses a 11 meses 29 días)
	Cantidad	
Puré de pollo con verduras	35 g	35 g
Puré de pollo con zanahoria y chayote	25 g	25 g
Puré de pollo y espinaca	20 g	20 g
Puré de pollo y vegetales	35 g	35 g
Puré de pollo y zanahoria	25 g	25 g
Puré de res	20 g	20 g
Puré de res con brócoli	40 g	40 g
Puré de res con calabaza	45 g	45 g
Puré de res con arroz y zanahoria	45 g	45 g
Puré de res con chícharo	25 g	25 g
Puré de res con espinaca	40 g	40 g
Puré de res y arroz	35 g	35 g
Puré de res y vegetales	45 g	45 g
Puré de trigo y plátano	25 g	25 g
Puré de vegetales	35 g	35 g
Puré de yema de huevo	--	35 g
Puré de zanahoria	40 g	40 g
Puré de zanahoria y calabaza	30 g	30 g
Puré florentino	35 g	35 g
Puré mixto	40 g	40 g
Res a la mexicana	40 g	40 g
Res con champiñones	40 g	40 g
Res en salsa roja	40 g	40 g
Res en salsa verde	30 g	30 g
Res guisada	35 g	35 g
Sopa de espinaca	45 g	45 g
Sopa de fideo	30 g	30 g
Sopa de fideos con pollo	40 g	40 g
Sopa de la huerta	50 g	50 g
Sopa de letras con zanahoria	40 g	40 g
Sopa de pasta con espinaca	40 g	40 g
Sopa de pollo y chayote	65 g	65 g



Platillos	Régimen	
	Transicional I (10 meses a 10 meses 29 días)	Transicional II (11 meses a 11 meses 29 días)
	Cantidad	
Sopa de verduras	55 g	55 g
Sopa juliana	55 g	55 g
Sopa mixta con carne	55 g	55 g
Sopa puré de chayote	90 ml	90 ml
Sopa puré de espinaca	70 ml	70 ml
Sopita de pollo	55 g	55 g
Tinga de pollo	45 g	45 g
Tortilla de maíz	15 g	15 g
Trocitos de vegetales	45 g	45 g
Verduras con carne	50 g	50 g
Zanahoria con manzana	35 g	35 g

NOTA: La cantidad mostrada representa el peso neto del platillo, sin considerar el peso del caldo en preparaciones caldosas y sopas.

Platillos	Régimen	
	Normal I (12 meses a 35 meses 29 días)	Normal II (36 meses a 72 meses)
	Cantidad	
Acelgas a la mexicana	70 g	95 g
Agua purificada	120 ml	120 ml
Alambre con queso	80 g	105 g
Albóndigas de atún	50 g	80 g
Albóndigas de res	65 g	85 g
Arroz a la jardinera	60 g	75 g
Arroz en toda presentación (seco)	50 g	60 g
Arroz cubano	50 g	60 g
Arroz de ollita	65 ml	80 ml
Asado de res	95 g	115 g
Atún estilo bacalao	100 g	120 g
Bistec a la mexicana	100 g	115 g
Bistec con papas en salsa verde	80 g	125 g
Bistec Popeye	75 g	80 g
Brócoli en caldillo	50 g	70 g



Platillos	Régimen	
	Normal I (12 meses a 35 meses 29 días)	Normal II (36 meses a 72 meses)
	Cantidad	
Brócoli con queso en caldillo	90 g	130 g
Budín de papa con salsa roja	100 g	115 g
Calabacitas rellenas de queso	103 g	115 g
Calabazas con queso	70 g	80 g
Calabazas gratinadas	80 g	80 g
Caldo de garbanzo	80 g	110 g
Caldo de habas con nopales	70 g	80 g
Caldo tlalpeño	90 g	125 g
Carne de res con nopales	70 g	100 g
Chayotes gratinados	80 g	105 g
Chilaquiles rojos con pollo	80 g	110 g
Chilaquiles verdes con pollo	85 g	95 g
Cocido de res	70 g	90 g
Coditos con vegetales	70 g	90 g
Coditos italianos	70 g	90 g
Coliflor guisada	55 g	95 g
Consomé de pollo	100 g	145 g
Consomé de res	65 g	90 g
Crema conde	75 g	80 g
Crema de espinacas	50 g	70 g
Cremoso de champiñones	70 g	85 g
Croquetas de atún	95 g	125 g
Croquetas de pollo	80 g	100 g
Cuadritos con huevo	70 g	95 g
Cubitos de queso con chayotes	80 g	130 g
Cubiquesos salseados	100 g	105 g
Ejotes napolitanos	25 g	50 g
Ejotes con pollo salteados	75 g	105 g
Enchiladas rojas con espinaca	100 g	125 g
Enchiladas rojas	70 g	85 g



Platillos	Régimen	
	Normal I (12 meses a 35 meses 29 días)	Normal II (36 meses a 72 meses)
	Cantidad	
gratinadas		
Enfrijoladas	85 g	105 g
Enjitomatadas con huevo	90 g	100 g
Enjitomatadas con pollo	80 g	90 g
Ensalada de maíz	40 g	70 g
Ensalada de atún a la mexicana	85 g	120 g
Ensalada de atún con codito	80 g	115 g
Ensalada de calabacitas	30 g	40 g
Ensalada de jícama con pepino	110 g	115 g
Ensalada de jícama con zanahoria	30 g	40 g
Ensalada de manzana	15 g	20 g
Ensalada de pepino	35 g	65 g
Ensalada de pollo	80 g	110 g
Ensalada de vegetales	40 g	44 g
Ensalada rusa con atún	100 g	130 g
Ensalada safari	65 g	80 g
Ensalada tricolor	20 g	20 g
Entomatadita de champiñones	100 g	120 g
Entomatado de pollo	75 g	85 g
Espagueti	60 g	70 g
Espagueti a la boloñesa	85 g	115 g
Esquites	40 g	75 g
Fajitas de pollo	70 g	100 g
Fideo seco	30 g	50 g
Frijoles colados	30 g	40 g
Frijoles refritos	40 g	45 g
Fruta de temporada	110 g	130 g
Guacamole	30 g	50 g
Guarnición de maíz	35 g	60 g
Hamburguesitas	25 g	30 g
Huevo a la campesina	50 g	75 g
Huevo a la mexicana	65 g	100 g



Platillos	Régimen	
	Normal I (12 meses a 35 meses 29 días)	Normal II (36 meses a 72 meses)
	Cantidad	
Huevo con champiñones	65 g	100 g
Huevo revuelto	55 g	65 g
Huevo revuelto con ejote	65 g	100 g
Huevo revuelto con frijoles	65 g	70 g
Huevo revuelto con nopales	60 g	90 g
Huevo revuelto con papa	60 g	90 g
Huevo revuelto con zanahoria y elote	70 g	90 g
Huevo revuelto en salsa roja	75 g	95 g
Huevos al albañil	70 g	100 g
Huevos florentinos	80 g	90 g
Jitomate relleno de atún	70 g	110 g
Leche entera ultrapasteurizada	100 ml	180 ml
Lomo a la naranja	40 g	55 g
Lomo con alubias	50 g	65 g
Lomo con verduras	70 g	85 g
Lomo en salsa verde	85 g	130 g
Lomo guisado en salsa roja	75 g	90g
Macarrón a la crema	45 g	60 g
Manzana con pasitas	60 g	85 g
Migas norteñas	80 g	105 g
Molletes con salsa mexicana	1 pieza (10g salsa)	2 pieza (15g salsa)
Naranja	105 g)	150 g
Niño envuelto	50 g	70 g
Nopales con queso	65 g	95 g
Omelete de espinaca y papa	70 g	85 g
Omelete de verduras	60 g	95 g
Pan bolillo integral	20 g	30g
Pan con crema de cacahuete	15 g	25 g
Papa y queso guisados	70 g	85 g



Platillos	Régimen	
	Normal I (12 meses a 35 meses 29 días)	Normal II (36 meses a 72 meses)
	Cantidad	
Papas gratinadas	40 g	85 g
Papas salteadas	30 g	60 g
Papa y poro salteados	40 g	50 g
Papitas con carne	65 g	90 g
Pastel de atún	60 g	90 g
Pechuga de pollo en salsa verde	90 g	120 g
Picadillo de pollo	90 g	110 g
Picadillo de res	90 g	105 g
Pollo a la cacerola	95 g	140 g
Pollo con brócoli	65 g	120 g
Pollo con calabazas	68 g	80 g
Pollo con manzana	80 g	110 g
Pollo con nopales en salsa verde	50 g	75 g
Pollo en salsa roja	90 g	120 g
Pollo guisado con verduras	90 g	95 g
Pollo y brócoli con pasta	70 g	100 g
Puré de camote	65 g	90 g
Puré de papa	35 g	80 g
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)
Queso con calabacitas	85 g	125 g
Queso guisado con vegetales	100 g	125 g
Queso panela con nopales en salsa verde	90 g	110 g
Res a la mexicana	60 g	90 g
Res en salsa roja	70 g	85 g
Res en salsa verde	80 g	110 g
Res guisada	80g	125 g
Salpicón	70 g	110 g
Salpicón de pollo	70 g	110 g
Sopa crema de chayote y	120 ml	120 ml



Platillos	Régimen	
	Normal I (12 meses a 35 meses 29 días)	Normal II (36 meses a 72 meses)
	Cantidad	
papa		
Sopa de alubias	70 g	75 g
Sopa de brócoli con queso	85 g	95 g
Sopa de garbanzo	60 g	90 g
Sopa de lenteja	60 g	70 g
Sopa de pasta	50 g	60 g
Sopa de pasta con espinaca y papa	65 g	90 g
Sopa de poro	55 g	85 g
Sopa de queso y champiñones	80 g	105
Sopa Minestrone	45 g	60 g
Sopa primavera	120 ml g	120 ml
Sopita de pollo	80 g	90 g
Taquitos de carne	75 g	100 g
Taquitos de huevo	85 g	100 g
Taquitos enfrijolados	85 g	100 g
Tinga de res	60 g	85 g
Tortilla de maíz	1 pieza	1 pieza
Torta a la española	80 g	110 g
Tortitas de atún y papa	100 g	140 g
Tortitas de ejote en salsa roja	70 g	90 g
Verduras gratinadas	75 g	110 g
Verduras salteadas	80 g	110 g

NOTA: La cantidad mostrada representa el peso neto del platillo, sin considerar el peso del caldo en preparaciones caldosas y sopas



Horarios para la distribución de alimentos por tiempo de alimentación

Tiempos de alimentación establecidos para guarderías que prestan servicio hasta las 16:00 horas

HORARIO	Régimen					
	Lácteo	Complementario			Transicional	Normal
	43 días a 5 meses	I 6 meses	II 7 meses	III 8 a 9 meses	10 a 11 meses	12 a 72 meses
08:30					Desayuno Toma	Desayuno
09:00	Toma	Desayuno Toma				
11:00		Hidratación				Colación
12:00	Toma					
12:30					Comida Toma	Comida
13:00		Comida Toma				
13:30	Hidratación					
15:00	Toma	Hidratación				Colación
16:00						Colación reforzada

Tiempos de alimentación establecidos para guarderías que prestan servicio hasta las 17:30 horas

HORARIO	Régimen					
	Lácteo	Complementario			Transicional	Normal
	43 días a 5 meses	I 6 meses	II 7 meses	III 8 a 9 meses	10 a 11 meses	12 a 72 meses
08:30					Desayuno Toma	Desayuno
09:00	Toma	Desayuno Toma				
11:00		Hidratación				Colación
12:00	Toma					
12:30					Comida Toma	Comida
13:00		Comida Toma				



13:30	Hidratación					
15:00	Toma	Hidratación				Colación
16:00					Colación reforzada	Colación reforzada
17:00		Toma	Merienda Toma			
17:30						



Horarios para la distribución ministración de alimentos por tiempo de alimentación

Tiempos de alimentación establecidos para guarderías que prestan servicio hasta las 19:00 horas.

HORARIO	Régimen					
	Lácteo	Complementario			Transicional	Normal
	43 días a 5 meses	I 6 meses	II 7 meses	III 8 a 9 meses	10 a 11 meses	12 a 72 meses
08:30					Desayuno Toma	Desayuno
09:00	Toma	Desayuno Toma				
11:00		Hidratación				Colación
12:00	Toma					
12:30					Comida Toma	Comida
13:00		Comida Toma				
13:30	Hidratación					
15:00	Toma	Hidratación				Colación
16:00						
17:00		Toma	Merienda Toma			Merienda
18:00	Toma					
19:00						

Tiempos de alimentación establecidos para guarderías que prestan servicio de las 21:00 horas en adelante

HORARIO	Régimen					
	Lácteo	Complementario			Transicional I	Normal
	43 días a 5 meses	I 6 meses	II 7 meses	III 8 a 9 meses	10 a 11 meses	12 a 72 meses
08:30					Desayuno Toma	Desayuno
09:00	Toma	Desayuno Toma				
11:00		Hidratación				Colación
12:00	Toma					
12:30					Comida Toma	Comida
13:00		Comida				



		Toma				
13:30	Hidratación					
15:00	Toma	Hidratación				Colación
16:00						
17:00		Toma	Merienda Toma			Merienda
18:00	Toma					
20:00		Toma			Colación reforzada	Colación reforzada
21:00	Toma					



Criterios de excepción al horario de ministración de alimentos por tiempos de alimentación establecidos:

- Las guarderías que cierran entre 16:00 y 16:30 horas deberán dar colación reforzada.
- Las guarderías que cierren entre las 17:00 y 17:30 horas reemplazarán la merienda por colación reforzada atendiendo los menús al efecto establecidos.
- Las guarderías que cierren después de las 17:30 horas darán merienda en el horario correspondiente.
- Las guarderías que cierren después de las 20:00 horas darán colación reforzada.

En la “Norma para la operación del servicio de guardería” clave 3220-001-018, se señala “Los horarios para la ministración de alimentos serán aquéllos que al efecto establezca la normatividad aplicable, 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 hidratación o colación se dará 2 horas después del desayuno y/o la comida.
- El horario para ministrar los alimentos será respetando que el lapso entre un tiempo de alimentación y otro no sea menor de 4 ni mayor a 5 horas.

Criterios a considerar para la ministración de alimentos en unidades de doble turno

- Cada turno deberá ofrecer por lo menos dos tiempos de alimentación completos; es decir, desayuno y comida, y comida y merienda, además de una colación o colación reforzada en cada turno, de acuerdo con el horario de atención en cada uno.

Régimen Lácteo I y II.

- Se deberá ofrecer hidratación a los niños a su ingreso al inicio del horario de atención de unidad de doble turno
- La ministración de alimentos será una hora después de inicio del horario de atención , considerando un lapso de 3 horas entre cada toma

Regímenes Complementario I, II y III, Transicional I y II, y Normal I y II

- Se deberá ofrecer hidratación o colación a los niños a su ingreso al inicio del horario de atención de la unidad de doble turno
- La ministración de la comida, comenzará dos horas después del inicio de labores de la guardería con doble turno
- 2 hrs. después de la comida se ministrará la colación
- 4 hrs. después de la comida se servirá la merienda



- 2 hrs. después de la merienda se dará una colación reforzada



ANEXO 8
Aspectos relevantes del área de alimentación



Aspectos Relevantes del Área de Alimentación

Guardería No.: _____
Fecha: _____
Delegación: _____

Aspectos	Situaciones	Acciones
Relativos a la planeación de alimentos		
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		

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

Vo.Bo.

Responsable del área de alimentación

Directora

DPES/CG/2018/ALI/08



ANEXO 8

“Aspectos relevantes del área del servicio de alimentación”

INSTRUCTIVO DE LLENADO

No.	DATO	ANOTAR
1	Guardería No.	Número asignado a la guardería.
2	Fecha.	Día, mes y año en que se requisita el formato.
3	Delegación.	Número y nombre de la Delegación del IMSS a la que corresponde la guardería.
4	Situaciones.	Eventos presentados durante el horario de atención de la unidad.
5	Acciones.	La propuesta de solución para cada situación.
6	Requisitó.	Nombre completo y firma del Responsable del área.
7	Vo.Bo.	Nombre y firma de la Directora de la unidad.

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.