



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN DE PRESTACIONES ECONÓMICAS Y SOCIALES

NOMBRE Y CLAVE DEL DOCUMENTO

**Procedimiento para la operación del servicio de alimentación en
guarderías del esquema vecinal comunitario**

AUTORIZACIÓN

Aprobó

Lic. Israel Raymundo Gallardo Sevilla
Director de Prestaciones Económicas y Sociales

Revisó

Lic. Nabiha M Sáade Záblah
Coordinadora de Guarderías

Elaboró

Lic. Silvia Oscura Blancas
Titular de la División de Desarrollo y Evaluación de Programas Operativos

REVISIÓN	1ª.	2ª.	3ª.	4ª.	5ª.
Aprobó					
Revisó					
Elaboró					
Páginas					
Fecha					



Procedimiento para la operación del servicio de alimentación en guarderías del esquema vecinal comunitario

1. Objetivo

Establecer las actividades para otorgar el servicio de alimentación en las guarderías del esquema vecinal comunitario, a los niños usuarios a fin de ofrecer a través de una dieta suficiente, completa, equilibrada, adecuada, variada e inocua que cubra los requerimientos específicos de acuerdo a la edad para alcanzar un nivel óptimo de crecimiento y desarrollo y así prevenir enfermedades crónico degenerativas.

2.Ámbito de aplicación

El presente procedimiento es de observancia obligatoria para la Directora, y el personal que labora en el servicio de Alimentación de las guarderías del esquema vecinal comunitario.

3. Políticas

3.1 El presente procedimiento atiende el contenido de los siguientes documentos:

- *Ley del Seguro Social 21-12-95 última reforma DOF 26-05-09.*
- *Reglamento para la Prestación de los Servicios de Guardería 30-06-97 última reforma DOF 29-12-09.*
- *La Norma que Establece las Disposiciones para la Operación del Servicio de Guardería clave 3000-001-009.*
- *La Norma que Establece las Disposiciones para la Coordinación entre las Guarderías y las Unidades de Medicina Familiar a fin de Proporcionar a los Niños Usuarios Atención Médica, Acciones de Prevención, Control y Vigilancia Epidemiológica clave 3000-001- 008.*
- *Las Normas Oficiales Mexicanas de la Federación:*
 - *NOM-031-SSA2-1999, Para la atención a la salud del niño. Apartado 9, incisos 9.1, 9.1.1, 9.1.1.2, 9.1.1.3, 9.1.1.4, 9.1.1.5.*
 - *NOM-043-SSA2-2005, 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. Apartado 5 inciso 5.4 y 5.12 Apartado 7 inciso 7.4, 7.5. y 7.6,*

3.2 El presente Procedimiento deja sin efecto a los siguientes documentos: Guía Técnica del Servicio de Nutrición, Instructivo de Operación del Servicio de Nutrición para el esquema vecinal comunitario de 1999 e Instructivo de Operación para el servicio de Alimentación del Sistema de Guarderías 3220-005-004 emitido el 3 de febrero de 2006.

3.3 El acceso a personas ajenas al servicio de Alimentación sólo se permitirá en situaciones que se vinculen con el funcionamiento de éste.



3.4 El laboratorio de leches será un área destinada y equipada para el uso exclusivo de la preparación de fórmulas lácteas, hidrataciones, esterilización, conservación y lavado de biberones así como la guarda del equipo y utensilios necesarios para realizar estas actividades.

3.5 El agua de consumo de los niños deberá ser purificada.

3.6 La alimentación complementaria para los niños se iniciará a partir del sexto mes de edad, utilizando alimentos de origen natural, frescos y de consumo habitual de la comunidad.

3.7 La loza y utensilios serán de uso exclusivo para los niños.

3.8 Realizará recorrido por las salas de usos múltiples durante la ministración de alimentos.

3.9 Se separarán los desechos en botes con bolsas de plástico en orgánicos e inorgánicos, trasladándolos al depósito de basura cuantas veces sea necesario.

Personal del servicio de Alimentación:

3.10 Realizará sus actividades conforme lo establece el presente Procedimiento.

3.11 Portará el uniforme reglamentario y completo durante la jornada de trabajo conforme a las Disposiciones sanitarias vigentes.

Directora:

3.12 Difundirá y vigilará que se cumpla lo establecido en el presente Procedimiento.

3.13 Vigilará que bajo ninguna circunstancia se reciba del asegurado usuario alimentos y utensilios para al consumo de los menores a excepción de fórmulas lácteas especiales indicadas por el médico y avaladas con receta médica.

3.14 Establecerá líneas de acción para mejorar el servicio de Alimentación, con base en los resultados de las supervisiones.

3.15. Establecerá coordinación con los responsables de los diferentes servicios a fin de dar cumplimiento al objetivo de la prestación del servicio de guardería.

Asesor de Nutrición:

3.16 Dirigirá todas las actividades relacionadas con el servicio de Alimentación.

3.17 Supervisará, asesorará y vigilará diariamente durante su jornada de trabajo que el personal del servicio de Alimentación realice sus actividades conforme lo establece el presente Procedimiento. Así como las 5. Disposiciones sanitarias apartado 5.12 Salud e higiene del personal y 7.6 Higiene del personal, establecidas en la NOM-251-SSA1-2009.

3.18 Calculará un aumento en la cantidad de raciones a servir del 10%.



3.19 Verificará que la madre que le solicite realizar la práctica de lactancia materna de los niños menores de 13 meses de edad lo haga en la sala de atención, conforme a la orientación higiénico-nutricional y dentro del horario establecido para la alimentación de los niños de las salas LA y LB.

3.20 Asesorará permanentemente y de manera conjunta con el responsable del servicio de Fomento de la Salud, a las aseguradas usuarias y al personal de la guardería en los aspectos relacionados con lactancia materna.

3.21 Asesorará permanentemente a las Asistentes educativas para proporcionar la ministración de alimentos.

3.22 Realizará la sustitución de alimentos en los casos que esté plenamente justificado, de acuerdo a los requerimientos nutricionales establecidos, conforme a la edad de los niños.

Asesor de Nutrición o Jefe de Cocina:

3.23 Verificará que el personal del servicio de alimentación al inicio y durante su jornada de trabajo cumplan en su presentación, actitud y desarrollo de sus actividades como lo señalan las 5. Disposiciones sanitarias apartado 5.12 establecidas en la NOM-251-SSA1-2009.

3.24 Verificará durante su jornada de trabajo que las instalaciones, mobiliario, equipo, material, loza y utensilios de uso exclusivo del servicio de Alimentación se encuentren en óptimas condiciones de funcionamiento y limpieza.

3.25 Verificará que los Auxiliares de cocina porten el uniforme durante la jornada de trabajo conforme a la NOM-251-SSA1-2009.

3.26 Vigilará que los alimentos que se elaboren diariamente en el servicio de Alimentación, sean para el consumo exclusivo de los niños inscritos en la guardería.

3.27 Verificará que la solicitud del asegurado usuario sobre la modificación al régimen alimentario del niño sea avalada con receta médica.

3.28 Verificará que los biberones con leche materna se entreguen etiquetados con el nombre y sala del niño así como fecha y hora de la extracción de la leche.

3.29 Mantendrá coordinación con los diferentes servicios de la unidad para el cumplimiento del objetivo de la prestación del servicio de guardería.

3.30 Vigilará que se respeten los horarios establecidos para los tiempos de alimentación de todos los regímenes.

3.31 Mantendrá un stock de alimentos para preparar menús completos para dos días, que sean de fácil y rápida preparación con base a la capacidad instalada de la guardería.

3.32 Verificará diariamente que el stock, cuente con los alimentos para cubrir los casos imprevistos y de emergencia.



3.33 Rotará los alimentos del stock, una vez a la semana los perecederos y mensualmente los no perecederos, de acuerdo a su fecha de recepción.

3.34 Utilizará los alimentos con mayor tiempo de almacenamiento y solicitará su reposición.

3.35 Vigilará que la loza desechable se utilice en los casos de aislamiento, por indicaciones del epidemiólogo de la unidad médica de apoyo o cuando se requiera por necesidades del servicio.

Auxiliar de Cocina:

3.36 Reportará en forma inmediata las fallas o mal funcionamiento de las instalaciones, mobiliario, equipo, material, loza y utensilios de uso exclusivo del servicio de Alimentación.

3.37 Almacenará los alimentos de acuerdo a lo establecido en las 5. Disposiciones sanitarias, apartado 5.4 de la NOM-251-SSA1-2009.

3.38 Separará los desechos en botes con bolsas de plástico en orgánicos e inorgánicos, trasladándolos al depósito de basura cuantas veces sea necesario.

4. Definiciones

Para efectos del presente procedimiento se entenderá por:

4.1 ablactación: Incorporación de alimentos no lácteos a la dieta del niño con el propósito de sustituir gradualmente la leche como alimento principal.

4.2 actividad: Conjunto de operaciones afines o tareas para cumplir con un procedimiento o programa ejecutadas por una persona o unidad administrativa que contribuyen al logro de una función.

4.3 agua hervida: Agua que se somete a ebullición para la eliminación de microorganismos patógenos.

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

4.5 alimentación: Conjunto de productos consumidos por un individuo con objeto de procurarse satisfacciones sensoriales y cubrir los requerimientos de su organismo.

4.6 alimentación complementaria: Proceso que se inicia con la introducción gradual y paulatina de alimentos diferentes a la leche materna, para satisfacer las necesidades nutrimentales del niño y no necesariamente para destetarlo, hasta integrarlo a la dieta de su familia.

4.7 alimentación correcta: Dieta que de acuerdo con los conocimientos reconocidos en la materia, cumple con las necesidades específicas de las diferentes etapas de la vida, promueve en los niños



el crecimiento y desarrollo adecuado; en los adultos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla.

4.8 alimento: Son órganos, tejidos o secreciones que contienen cantidades apreciables de nutrimentos biodisponibles, cuyo consumo en cantidades y formas habituales es inocuo y atractivo a los sentidos.

4.9 aporte calórico: Corresponde a la cantidad de energía que proviene de los alimentos ingeridos. Su unidad de medición son las kilocalorías.

4.10 área para la preparación de alimentos: Área física destinada para realizar las actividades inherentes, para proporcionar el servicio de Alimentación.

4.11 asegurado usuario: Asegurado con derecho a la prestación del servicio de guardería y hace uso del mismo.

4.12 asesor de nutrición: Es el profesional que labora en la guardería que planea y calcula regímenes, formula pedidos y requisiciones, recibe y controla el almacenaje de alimentos, verifica la correcta y oportuna preparación, elaboración, presentación y distribución de los alimentos, capta y evalúa las observaciones de alimentación en los niños asesorando al trabajador usuario 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.

4.13 asistente educativa: Es la encargada de recibir, realizar, proporcionar, detectar, registrar y solicitar, todos los elementos necesarios para llevar a cabo las actividades educativo-asistenciales que permitan facilitar el aprendizaje del niño.

4.14 aspectos técnico dietéticos: Son todos aquellos que por formación académica debe conocer el Asesor de Alimentación.

4.15 basura: Recortes o desperdicios de la materia prima o producto en proceso o cualquier material cuya calidad o característica, no permite incluirlo nuevamente en el proceso que lo genera. Material que se elimina.

4.16 colación: la porción de alimento más pequeña que las comidas principales (desayuno, comida, cena), sin necesariamente cumplir con las características de la dieta correcta.

4.17 coordinadora del área educativa: Agente colaborador en la supervisión, verificación, coordinación, organización, distribución, apoyo, valoración e información en cuanto a la realización de actividades educativo-asistenciales en la guardería.

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



4.19 desinfección: Reducción del número de microorganismos presentes en una superficie o alimento vegetal, a un nivel que no de lugar a contaminación nociva mediante agentes químicos, métodos físicos o ambos.

4.20 dieta: Conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día, y constituye la unidad de la alimentación.

4.21 dieta correcta:

- **Completa:** Que contenga todos los nutrimentos. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los 3 grupos (verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal).
- **Equilibrada:** Que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí.
- **Inocua:** Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes.
- **Suficiente:** que cubra las necesidades de todos los nutrimentos, en el caso de los niños, que crezcan y se desarrollen de manera correcta, de tal manera que el sujeto adulto tenga una buena nutrición y peso saludable.
- **Variada:** que incluya diferentes alimentos de cada grupo (verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal) en las comidas.
- **Adecuada:** que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características.

4.22 educadora: Encargada de planear, diseñar, capacitar, supervisar, evaluar, orientar, informar y apoyar, entre otros aspectos, las actividades pedagógicas y formativas durante el desarrollo integral del menor en la guardería.

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

4.24 fórmula especial: Todas aquellas diferentes a las fórmulas infantiles de inicio y continuación que se proporcionan en la guardería prescritas por el médico por intolerancia o alergia.

4.25 fórmula láctea de seguimiento o continuación con o sin probióticos: Es una fórmula de continuación, destinada especialmente para complementar la dieta para el desarrollo normal del lactante mayor, de seis a doce meses de edad.

4.26 gasto energético total (GET): Es la cantidad de kilocalorías que un individuo necesita diariamente, dependiendo de sus características como género, edad, peso y estatura.

4.27 guardería: Instalación de carácter educativo asistencial donde se favorece el desarrollo integral y armónico del menor y se otorga el servicio.

4.28 hidratación: Tiempo dentro de la alimentación de los niños en el que se proporciona agua natural sin sabor.



4.29 historia alimentaria: Registro para conocer los antecedentes sobre la alimentación y aspectos dietéticos de los niños que ingresan a la guardería, que sirve para dar orientación nutrimental a sus padres sobre la correcta alimentación, manejo higiénico y plan familiar.

4.30 IMSS o instituto: Instituto Mexicano del Seguro Social.

4.31 indicador: Valores de referencia teóricos que se utilizan para comparar e interpretar los resultados obtenidos en la operación del servicio de guardería.

4.32 jefe de Cocina: Persona responsable del servicio de alimentación en ausencia del asesor de nutrición

4.33 kilocaloría: Unidad de medición que corresponde a la cantidad de energía necesaria para elevar 1° C la temperatura de 1 gr. de agua.

4.34 leche entera: Es el producto obtenido directamente de la ordeña de vacas sanas; sometido al proceso de secado, evaporización, pasteurización o ultrapausterización, en envases herméticos y en condiciones asépticas.

4.35 leche materna: Es el nutriente ideal para el recién nacido que asegura un crecimiento y desarrollo óptimos, física y emocionalmente.

4.36 menú muestra: Presentación escrita y en charola de la alimentación que reciben los niños durante su estancia en la guardería. Se muestran los platillos del menú por tiempo de alimentación y la cantidad que se les proporciona. Su objetivo es que los padres usuarios conozcan lo que se otorgó a los niños.

4.37 minuta desarrollada: Desglose de los ingredientes de cada platillo componente del menú por una ración y tiempo de alimentación.

4.38 minuta sintética: Lista de platillos que conforman el menú diario de los diferentes regímenes, distribuidos por tiempo de alimentación.

4.39 mondar: Quitar o pelar la cascara, la vaina, el hollejo, etc. a las frutas y verduras.

4.40 NOM: Norma Oficial Mexicana que se especificará con el número y año en que se expidió.

4.41 nutrimento: Toda sustancia presente en los alimentos que juega un papel metabólico en el organismo.

4.42 orden de compra: Listado de alimentos a solicitar con base a las minutas desarrolladas por el número de raciones requeridas.

4.43 PEPS: Primeras entradas primeras salidas, acción que consiste en 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.



4.44 personal de la guardería: Personas que laboran en la guardería en los diferentes servicios de Administración, Fomento de la Salud, Pedagogía y Alimentación.

4.45 platillo: Combinación de alimentos que dan como resultado nuevos sabores o texturas; resulta en un efecto sinérgico a lo que a sabor textura y aporte nutrimental se refiere.

4.46 porcentaje de adecuación (% adecuación): La cantidad de kilocalorías obtenidas de la dieta con respecto al gasto energético total, (del 90% al 110% del gasto energético total se considera correcto).

4.47 preparación previa: Paso anterior a la preparación de los alimentos o platillos, en el que se realizan las operaciones como: pesar o medir ingredientes, limpiar, lavar, higienizar, cortar y agrupar, que se puede realizar hasta con 24 horas de anticipación, de acuerdo al alimento o platillo.

4.48 régimen: Dieta que se proporciona a los diferentes grupos de edad.

4.49 residuo: Sobrante que queda en los platos y se desecha por medio de escamochar.

4.50 Responsable del servicio de Fomento de la Salud: Es el profesional adscrito a la guardería que interviene en la atención de los menores, toma signos vitales, asesora al asegurado usuario en procedimientos higiénico-dietéticos y participa en actividades de educación para la salud del menor, corrobora que el personal que realiza la limpieza, efectúe el aseo del equipo, mobiliario e instalaciones de la guardería, realiza labores administrativas inherentes a las actividades descritas.

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

4.52 sobrante: Alimentos o preparaciones que no fueron servidas o preparadas que pueden utilizarse en otros servicios o preparaciones o se regresan al almacén.

4.53 stock: existencia física real de alimentos considerados como reserva.

4.54 sucedáneo de la leche humana de término: Proporciona niveles de nutrimentos que se aproximan a aquellos que se encuentran en la leche materna, a fin de asegurar un crecimiento y desarrollo normales en los lactantes de 0 a 5 meses de edad.

4.55 tiempos de alimentación: Horarios en que se ministra el régimen a los niños, ejemplo: desayuno, comida, merienda e hidrataciones.

4.56 utensilios: Instrumentos de trabajo como, tablas para cortes, cuchillos, cucharas, pinzas, tenedores, cucharones, recipientes, vasos, platos, tazas, charolas, jarras etc.



5. Procedimiento para la operación del servicio de alimentación en guarderías del esquema vecinal comunitario

Directora	Generalidades 1. Coordina y verifica que se cumpla con las actividades para: A) Planear alimentos B) Recibir víveres C) Almacenar víveres D) Preparar y distribuir alimentos e hidrataciones E) Realizar limpieza diaria y exhaustiva del servicio F) Aplicar historia y seguimiento alimentario G) Preparar fórmulas H) Aspectos administrativos. A) Planear alimentos	
Asesor de nutrición o Jefe de Cocina	2. Aplica lo descrito en la guía de “Aspectos técnico-dietéticos” (anexo 1) al momento de planear. 3. Recibe diario el “Reporte de Asistencia” XXXX-X-XX, requisitado por la Coordinadora del área educativa. 4. Cuantifica las raciones para planear, preparar, servir y distribuir los alimentos sumando la asistencia por régimen y servicio del “Reporte de Asistencia” XXXX-XXX-XXX. 5. Requisita diariamente el formato “Concentrado de raciones servidas” XXXX-XXX-XXX (anexo 2), considerando el formato “Reporte de Asistencia” XXXX-XXX-XXX.	Aspectos técnico-dietéticos Reporte de Asistencia XXXX-XXX-XXX Reporte de Asistencia XXXX-XXX-XXX Concentrado de raciones servidas XXXX-XXX-XXX Reporte de Asistencia XXXX-XXX-XXX



Responsable	Actividad	Documentos Involucrados
Asesor de nutrición	6. Requisita semanalmente el formato "Minuta desarrollada" XXXX_XXX_XXX (anexo 3) con base en el promedio de asistencia obtenida en el formato "Concentrado de raciones servidas" xxxx-xxx-xxx(anexo 2) de la semana anterior. 7. Requisita semanalmente el formato "Orden de compra" xxxx-xxx-xxx(anexo 4) con base a la "Minuta desarrollada" xxxx-xxx-xxx(anexo 3). NOTA: Se deberá ajustar a 80 gramos la cantidad por ración cuando se solicite plátano como fruta de temporada. 8. Entrega a la Directora el formato "Orden de compra XXX-XXX-XXX (anexo 4) para solicitar los víveres mínimos con dos días de anticipación al día de su utilización.	Minuta desarrollada xxxx-xxx-xxx Concentrado de raciones servidas xxxx-xxx-xxx Minuta desarrollada Orden de compra
Directora	9. Recibe el formato "Orden de compra XXXX-XXX-XXX(anexo 4) y autoriza o compra los víveres con anticipación a la elaboración de los menús, los requeridos para el "Stock de alimentos" (anexo 5) y los solicitados por el servicio de Pedagogía con base en el "Calendario de festejos" (anexo 6). B) Recibir víveres.	Orden de compra xxxx-xxx-xxx Stock de alimentos Calendario de festejos
Asesor de nutrición o Jefe de cocina	10. Recibe del proveedor los alimentos y coteja en los formatos "Orden de	Orden de compra xxxx-xxx-xxx



Responsable	Actividad	Documentos Involucrados
Asesor de nutrición o Jefe de cocina	compra” xxxx-xxx-xxx(anexo 4) que el peso y la cantidad de alimentos surtida, corresponda a la solicitada. 11. Verifica la calidad de los alimentos de acuerdo a lo establecido en la guía de “Características de los alimentos para su recepción” (anexo 7). 12. Recibe los víveres que cumplan con la calidad establecida en la guía “Características de los alimentos para su recepción” (anexo 7), para su utilización o almacenamiento. 13. Rechaza los alimentos que no cumplan con la calidad establecida en la guía “Características de los alimentos para su recepción” (anexo 7) y solicita su reposición. 14. Realiza las modificaciones en la “Minuta desarrollada” xxxx-xxx-xxx (anexo 3) en caso de que algún alimento no cumpla con el peso, cantidad y/o calidad especificados. C) Almacenar víveres 15. Identifica los víveres que se pueden reemplazar con base a la guía de “Stock de alimentos” (anexo 5).	Características de los alimentos para su recepción Características de los alimentos para su recepción Características de los alimentos para su recepción Minuta desarrollada xxxx-xxx-xxx
Auxiliar de cocina	16. Reemplaza los víveres identificados del “Stock de alimentos” (anexo 5) para su rotación, anotando su fecha de	Stock de alimentos



Responsable	Actividad	Documentos Involucrados
Asesor de nutrición o Jefe de cocina	recepción.	
	17. Identifica los víveres a utilizar para la elaboración de previas y los que se almacenan.	
	18. Entrega los víveres y las indicaciones por escrito al auxiliar de cocina, para la elaboración de las previas.	
Jefe de cocina o Auxiliar de cocina	19. Realiza las actividades de acuerdo a las indicaciones por escrito y a lo establecido en el documento "Preparación previa" (anexo 8).	
	20. Identifica y lava los alimentos que así lo requieran para su almacenamiento de acuerdo a las "Técnicas de almacenamiento" (anexo 9).	Técnicas de almacenamiento
	21. Empaca y guarda los alimentos de acuerdo a las "Técnicas de almacenamiento" (anexo 9) incluyendo el "Stock de alimentos. (Anexo 5) y a la NOM-251-SSA1-2009, 5 Disposiciones sanitarias apartado 5.4 (anexo 24).	Técnicas de almacenamiento
Asesor de nutrición o Jefe de cocina	22. Verifica que el almacenamiento de los alimentos se realice de acuerdo a las "Técnicas de almacenamiento" (anexo 9) y a la NOM-251-SSA1-2009, 5 Disposiciones sanitarias apartado 5.4 (anexo 24).	Técnicas de almacenamiento



Responsable	Actividad	Documentos Involucrados
	D) Preparar y distribuir alimentos e hidrataciones	
Auxiliar de cocina	23. Sirve agua purificada en jarras de plástico con tapa.	
	24. Distribuye conos de papel y las jarras con agua purificada por sala de atención para los niños de 19 meses de edad en adelante, al concluir el desayuno de los niños y cuantas veces se requiera, hasta una hora antes del horario de cierre de la guardería.	
	25. Sirve vasos con leche a los niños a partir de los 13 meses de edad.	
	26. Distribuye los vasos de leche en las salas de atención	
Asesor de nutrición	27. Elabora el menú real del día siguiente en original y copia, para el régimen complementario, transicional y normal, con fecha, nombre y firma.	
	28. Entrega diariamente al auxiliar de cocina en original y copia el menú real del día siguiente.	
Auxiliar de cocina	29. Coloca diariamente al término del servicio de la guardería, el menú original en el vestíbulo para conocimiento del asegurado usuario y la copia dentro del servicio en un lugar visible.	



Responsable	Actividad	Documentos Involucrados
Asesor de nutrición	30. Verifica con un día de anticipación la existencia de los alimentos señalados en la “Minuta desarrollada” xxxx-xxx-xxx(anexo 3) de lo contrario realiza las modificaciones cubriendo con los alimentos del “Stock “de alimentos” (anexo 5).	Minuta desarrollada xxxx-xxx-xxx Stock de alimentos
	31. Ajusta cantidades en la “Minuta desarrollada” xxxx-xxx-xxx(anexo 3) considerando cubrir la asistencia real y el porcentaje extra, con base en el formato “Reporte de asistencia” xxxx-xxx-xxx del día anterior para el desayuno y comida y el del día actual para merienda.	Minuta desarrollada xxxx-xxx-xxx Reporte de asistencia xxxx-xxx-xxx
Auxiliar de cocina	32. Surte los alimentos señalados en la “Minuta desarrollada” xxxx-xxx-xxx(anexo 3) para la elaboración del menú correspondiente.	Minuta desarrollada xxxx-xxx-xxx
	33. Efectúa las preparaciones del día considerando lo establecido en la guía “Técnicas para la preparación de platillos” (anexo 10) y lo estipulado en las 7. Establecimiento de servicio de alimentos o bebidas, apartados 7.4 y 7.5 de la NOM-251-SSA1-2009. (anexo 24)	Técnicas para la preparación de platillos
Asesor de nutrición o Jefe de cocina	34. Supervisa la preparación de los platillos del día y verifica que sean las raciones a servir con base al “Reporte de asistencia” xxxx-xxx-xxx incluido en	Reporte de asistencia xxxx-xxx-xxx



Responsable	Actividad	Documentos Involucrados
	el Procedimiento para la operación del servicio de pedagogía en las guarderías IMSS.(xxxx-xxx-xxx)	
Auxiliar de cocina	35. Prueba el sabor y temperatura de los platillos, así como su presentación, con el fin de asegurarse que sea lo adecuado para los niños y se proporcione en los horarios establecidos con base a la guía de "Horarios sugeridos para la distribución de alimentos por servicio" (anexo 11).	Horarios sugeridos para la distribución de alimentos por servicio
Auxiliar de cocina	36. Separa las muestras de alimentos del día, por platillo y tiempo de alimentación, de acuerdo al documento "Muestras de alimentos y criterios para el menú muestra" (anexo 12).	Muestras de alimentos y criterios para el menú muestra
Auxiliar de cocina	37. Expone en el vestíbulo el menú muestra de acuerdo a la guía "Muestras de alimentos y criterios para el menú muestra" (anexo 12) y al de "Raciones a servir por régimen" (anexo 13).	Muestras de alimentos y criterios para el menú muestra Raciones a servir por régimen
	38. Sirve los alimentos para el desayuno con base al reporte de asistencia del día anterior y considera las columnas de probables a comida y merienda del reporte del día actual para estos 2 tiempos de alimentación.	
	39. Sirve dentro del servicio las bebidas frías, calientes y sopas caldosas, así como los purés y los traslada a las salas de usos múltiples. , de acuerdo a lo	Muestras de alimentos y criterios para el menú muestra Raciones a servir por



Responsable	Actividad	Documentos Involucrados
Auxiliar de cocina	siguiente: -Bebidas frías: Deben servirse en vaso entrenador de policarbonato o plástico, para los niños de 10 a 23 meses de edad y vaso infantil de melamina o plástico para los niños de 24 meses de edad en adelante. -Bebidas calientes: Deben servirse en taza entrenadora de policarbonato o plástico, para los niños de 10 a 23 meses de edad y taza infantil de melamina o plástico para los niños de 24 meses de edad en adelante. En el caso específico de la sopa caldosa se debe servir en tazón de melamina. 40. Traslada y sirve dentro de las salas de usos múltiples, los platillos por tiempo de alimentación del menú del día, con base en lo establecido en el documento "Raciones a servir por régimen" (anexo 13) y considerando: -Charola de melamina de cuatro compartimentos para niños de 10 a 18 meses de edad. -Charola de melamina de 5 o 6 compartimentos para niños de 19 meses de edad en adelante 41. Requisita diariamente el formato "Control de cubiertos" xxxx-xxx-xxx (anexo 14) con base en el "Reporte de asistencia" xxxx-xxx-xxx, considerando la asistencia por sala más el 20% extra. 42. Coloca diariamente en el porta	régimen Control de cubiertos 3220- 009-074(SA) Reporte de asistencia xxxx-xxx-xxx



Responsable	Actividad	Documentos Involucrados
	cubiertos de cada sala, los cubiertos de acuerdo a lo siguiente: • Cuchara soda o de lactante 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. • Tenedor y cuchillo para las asistentes educativas que ministran alimentos, de maternal A en adelante.	
Auxiliar de cocina	43. Entrega a las asistentes educativas los porta cubiertos por sala de atención, de acuerdo al formato "Control de cubiertos" xxx-xxx-xxx (anexo 14) y recaba las firmas de quien recibe. 44. Entrega a las asistentes educativas, la charola para los niños, con todos los platillos que corresponden al menú del día por tiempo de alimentación, incluyendo la servilleta a partir de maternas A.	Control de cubiertos xxxx-xxx-xxx
Asesor de nutrición o Jefe de cocina	45. Registra en el formato "Aspectos relevantes del servicio de alimentación" (anexo 15) xxxx-xxx-xxx, las observaciones derivadas de la supervisión de la ministración de alimentos, con base al documento "Supervisión a comedores" (anexo16).	Aspectos relevantes del servicio de alimentación xxxx-xxx-xxx Supervisión a comedores



Responsable	Actividad	Documentos Involucrados
	E) Realizar limpieza diaria y exhaustiva del Servicio	
Asesor de nutrición o Jefe de cocina	46. Verifica el tiempo transcurrido de las muestras guardadas para ser sustituidas.	
Auxiliar de cocina	47. Sustituye y escamocha en cada tiempo de alimentación las muestras del día por tiempo de alimentación.	
	48. Coloca en las salas de usos múltiples recipientes de plástico, para que sean depositados en forma separada, los residuos sólidos, de los líquidos.	
	49. Recibe de las asistentes educativas por sala de atención, los cubiertos de acuerdo al formato "Control de cubiertos" xxxx-xxx-xxx (anexo 14) y recaba las firmas de quien entrega.	Control de cubiertos xxxx-xxx-xxx
	50. Escamocha las ollas, cacerolas y recipientes donde se prepararon los alimentos, separando los residuos, sólidos de los líquidos.	
	51. Recolecta y escamocha las jarras de las salas de atención, de los niños de 19 meses de edad en adelante una hora antes del cierre de la guardería y las traslada al Servicio.	
Auxiliar de cocina	52. Recolecta loza, utensilios y los	



Responsable	Actividad	Documentos Involucrados
Auxiliar de cocina	recipientes de plástico con los residuos sólidos y líquidos de la sala de usos múltiples al final de cada tiempo de alimentación y los traslada al Servicio de alimentación.	Aspectos relevantes del servicio xxxx-xxx-xxx
Asesor de nutrición	53. Informa al Asesor de nutrición del deterioro en loza y utensilios del total que se entregó a las asistentes educativas.	
Auxiliar de cocina	54. Recibe informe verbal del auxiliar de cocina, del deterioro de loza y utensilios, registrándolo en el formato "Aspectos relevantes del servicio" xxxx-xxx-xxx (anexo 15).	
Asesor de nutrición	55. Lava y desinfecta la loza, utensilios, mobiliario y las áreas que integran el servicio de alimentación, conforme se establece en el apartado 7. Establecimientos de servicio de alimentos o bebidas, incisos 7.4 y 7.5 de la NOM-251-SSA1-2009. (Anexo 24)	
Auxiliar de cocina	56. Elabora calendario de rol de actividades, de limpieza exhaustiva así como de los descansos para los auxiliares de cocina	
	57. Entrega a la Directora calendarios para su conocimiento y visto bueno.	
	58. Recaba firma de conocimiento de cada uno de los auxiliares de cocina	
Auxiliar de cocina	59. Realiza limpieza rutinaria y/o	



Responsable	Actividad	Documentos Involucrados
Auxiliar de cocina	exhaustiva del Servicio de acuerdo al calendario. 60. 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	61. Verifica que el auxiliar de cocina realice el almacenamiento de detergentes y productos químicos de acuerdo a lo establecido en el apartado 5.Disposiciones generales, inciso 5.4.2 de la NOM-251-SSA1-2009. (Anexo 24)	
Asesor de nutrición	F) Aplicar Historia y Seguimiento Alimentario 62. Aplica el cuestionario de la “Historia alimentaria” (anexo 17), al asegurado usuario con niño de nuevo ingreso, y considera las “Tablas de referencia para valorar peso/edad y peso/talla para los niños menores de 6 años” (anexo 18). 63. Entrega a la Directora el cuestionario de la “Historia alimentaria” xxxx-xxx-xxx(anexo 17), para incluirlo en el expediente del niño.	Historia alimentaria Tablas de referencia” para valorar peso/edad y peso/talla para las(o) niñas(o) menores de 6 años Historia alimentaria xxxx-xxx-xxx Expediente
Directora	64. Recibe del Asesor de nutrición el cuestionario de la “Historia alimentaria” xxxx-xxx-xxx(anexo 17), para su archivo.	Historia alimentaria xxxx-xxx-xxx



Responsable	Actividad	Documentos Involucrados
Asesor de nutrición	65. Recibe del Responsable de Fomento de la salud, la “Relación de niños con alteración de peso”, para requisitar el cuestionario “Seguimiento alimentario “XXXX-XXX-XXX (anexo 19) para cada niño relacionado. 66. Entrevista al asegurado usuario a fin de indagar hábitos alimentarios del menor. 67. Determina plan alimentario del menor con base a las indicaciones médicas y observación de hábitos alimentarios. 68. Informa al asegurado usuario, a las responsables de los Servicios de pedagogía y fomento de la salud, así como al jefe y auxiliares de cocina, el plan de acción alimentario a seguir en el hogar y en la guardería respectivamente para los niños con alteración de peso. 69. Entrega a la Directora el cuestionario “Seguimiento alimentario” xxxx-xxx-xxx (anexo 19), para incluirlo en el expediente de los niños, con alteración de peso.	Relación de niños con alteración de peso Seguimiento alimentario XXXX-XXX-XXX Seguimiento alimentario XXXX-XXX-XXX Expediente
Directora	70. Recibe del Asesor de nutrición el cuestionario “Seguimiento alimentario” xxxx-xxx-xxx (anexo 19) para su archivo.	Seguimiento alimentario XXXX-XXX-XXX



Responsable	Actividad	Documentos Involucrados
	G) Preparar fórmulas lácteas y fórmulas especiales	
Asesor de nutrición o Jefe de cocina	71. Solicita mensualmente a la Directora el requerimiento de fórmulas lácteas con base al “Concentrado de raciones servidas” xxxx-xxx-xxx (anexo 2)	Concentrado de raciones servidas xxxx-xxx-xxx
	72. Recibe de la Directora las fórmulas lácteas.	
	73. Entrega al auxiliar de cocina las fórmulas lácteas para su almacenamiento y etiquetado.	
auxiliar de cocina	74. Recibe del Asesor de nutrición o Jefe de cocina las fórmulas lácteas etiquetándolas con fecha de recepción.	
Asesor de nutrición o Jefe de cocina	75. Recibe del responsable del servicio de fomento de la salud debidamente requisitadas las fórmulas especiales para su preparación en el laboratorio de leches, verificando que: - El bote se encuentre, sellado y etiquetado con el nombre completo del niño y la sala de atención, además de rectificar que la caducidad sea vigente. - La copia de la receta médica o de solicitud de valoración médica que contenga la causa que originó la prescripción; las instrucciones para su preparación y duración del tratamiento; y la archiva.	Copia de la receta médica Copia de Solicitud de valoración médica



Responsable	Actividad	Documentos Involucrados
Asesor de nutrición	76. Requisita diariamente el formato “Cálculo para la preparación de fórmulas lácteas” xxxx-xxx-xxx (anexo 20), considerando el “Reporte de asistencia” xxxx-xxx-xxx, del día anterior.	Cálculo para la preparación de fórmulas lácteas xxxx-xxx-xx Reporte de asistencia xxxx-xxx-xxx
Auxiliar de cocina	77. Entrega al auxiliar de cocina debidamente requisitado el “Cálculo para la preparación de fórmulas lácteas” xxxx-xxx-xxx (anexo 20) y la cantidad requerida de fórmula.	Cálculo para la preparación de fórmulas lácteas xxxx-xxx-xxx
	78. Prepara fórmulas lácteas y sirve leches e hidrataciones, con base en el formato “Cálculo para la preparación de fórmulas lácteas” xxxx-xxx-xxx (anexo 20), y al documento “Preparación de fórmulas lácteas y dosificación de leches e hidrataciones” (anexo 21) y a la NOM-043-SSA2-2005. Apéndice Informativo F. IV (anexo 24)	Cálculo para la preparación de fórmulas lácteas xxxx-xxx-xxx Preparación de fórmulas lácteas y dosificación de leches e hidrataciones
	79. Esteriliza biberones con fórmula y distribuye fórmulas e hidrataciones a las salas de lactantes.	
	80. Recolecta, escamocha y lava los biberones, mamilas, rosca, capuchones y utensilios.	
	81. Esteriliza mamilas, roscas y capuchones manteniéndolos tapados hasta su utilización.	



Responsable	Actividad	Documentos Involucrados
Auxiliar de cocina	82. Lava y desinfecta diariamente el equipo, mobiliario y área de trabajo.	Lactancia materna en guarderías.
Asesor de nutrición	Lactancia Materna 83. Orienta a las madres con niños menores de 13 meses de edad, que proporcionan lactancia materna directa, para que puedan asistir a la guardería conforme a lo establecido en la guía para la “Lactancia materna en guarderías” (anexo 22). 84. Mantiene coordinación con los Servicios de fomento de la salud y pedagogía para brindar apoyo a las madres que elijan proporcionar la lactancia materna directa o indirecta en la guardería. 85. Informa a la responsable del Servicio de pedagogía el nombre del niño que continuará con la lactancia materna en la guardería y la opción elegida por la madre para continuar amamantando a su hijo.	
Asesor de nutrición	86. Entrega al asegurado usuario, que proporcionará lactancia materna indirecta, biberones debidamente esterilizados para que los devuelva con leche materna.	
Asesor de nutrición	87. Recibe del asegurado usuario los biberones con leche materna	



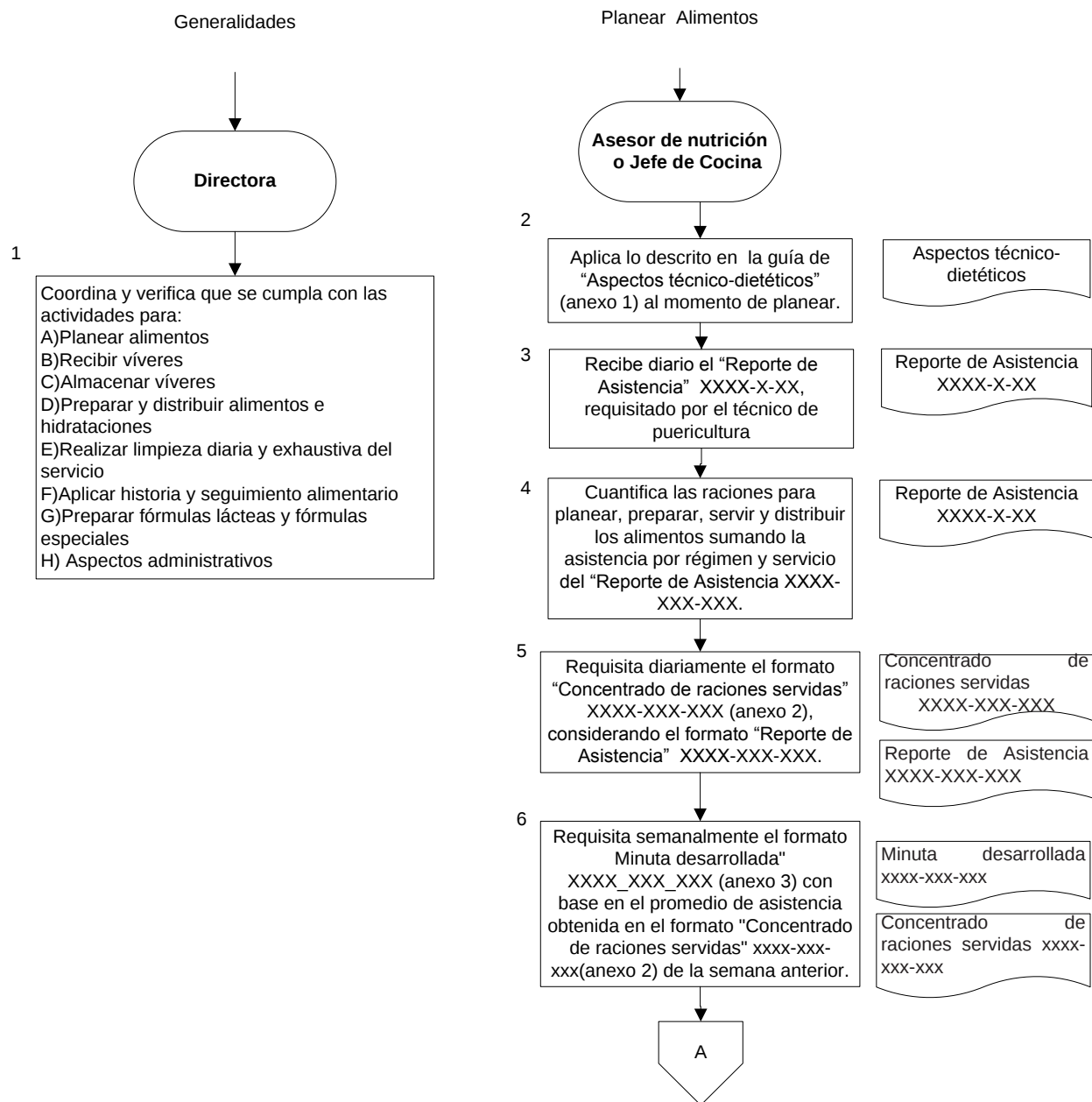
Responsable	Actividad	Documentos Involucrados
Auxiliar de cocina	etiquetados con nombre completo del niño así como la sala de atención, hora y fecha de extracción. 88. Entrega al auxiliar de cocina los biberones con leche materna para su conservación en el refrigerador. 89. Guarda en el refrigerador los biberones con leche materna y los calienta en baño maría previo a su utilización. 90. Distribuye en las salas de atención los biberones con leche materna.	
Asesor de nutrición	91. Requisita el formato “Control de asistencia y concentrado mensual de Lactancia materna” xxxx-xxx-xxx (anexo 23) cuando las madres asistan a proporcionar lactancia materna. 92. Informa a la responsable del Servicio de pedagogía el motivo de la suspensión de la lactancia materna (por decisión de la madre, que el niño sea mayor de 12 meses, inasistencias de la madre).	Control de asistencia y concentrado mensual de Lactancia materna xxxx-xxx-xxx
Asesor de nutrición o Jefe de cocina	H) Aspectos administrativos 93. Requisita cuando sea necesario, el formato “Aspectos relevantes del servicio” xxxx-xxx-xxx (anexo 15) y lo entrega a la Directora para conocimiento y visto bueno.	Aspectos relevantes del servicio xxxx-xxx-xxx



Responsable	Actividad	Documentos Involucrados
Directora	94. Recibe del Asesor de nutrición o Jefe de cocina el formato "Aspectos relevantes del servicio" xxxx-xxx-xxx (anexo 15), con propuesta de solución a la problemática presentada y da visto bueno.	Aspectos relevantes del servicio xxxx-xxx-xxx
Asesor de nutrición	95. Archiva: • Carpeta No.1.- Minuta desarrollada, Orden de Compra (requisitada), Menú del día, Calculo para preparación de biberones, y Reporte de Asistencia. • 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. • Carpeta No. 2.- Minuta desarrolladla próxima a trabajar. Temporalmente • Carpeta No. 3.- Concentrado de raciones servidas. Mensual. • Carpeta No. 4.- Copias de Solicitud de valoración médica y de receta médica. Fin del procedimiento	Minuta desarrollada Orden de Compra Calculo para preparación de biberones xxxx-xxx-xxx Reporte de Asistencia clave xxxx-xxx-xxx. Minuta desarrollada Concentrado de raciones servidas xxxx-xxx-xxx Solicitud de valoración médica 3220-xxx-xxx Receta médica

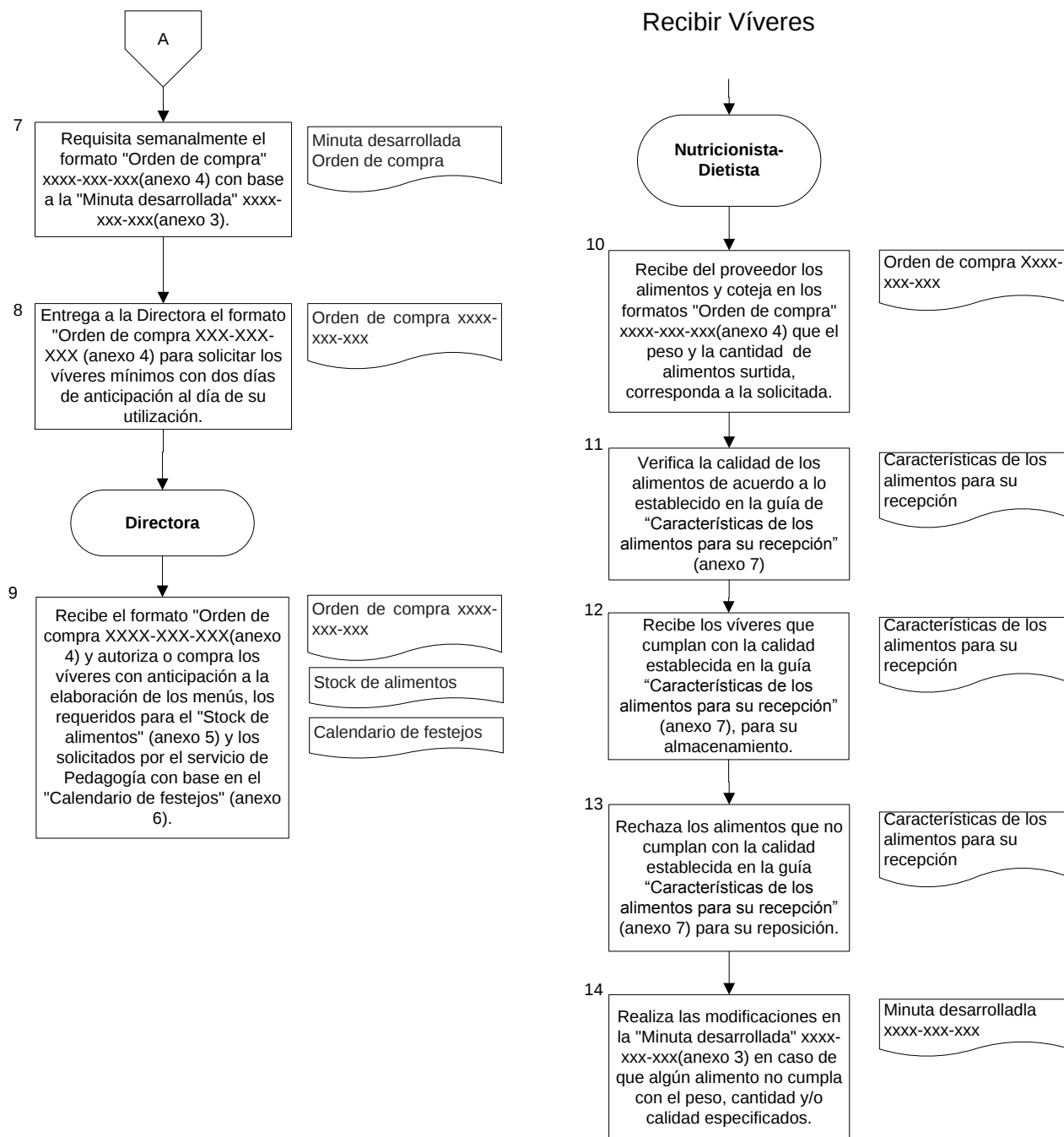


6. Diagrama de flujo del procedimientosm para la operación del servicio de alimentación en guarderías del esquema vecinal comunitario





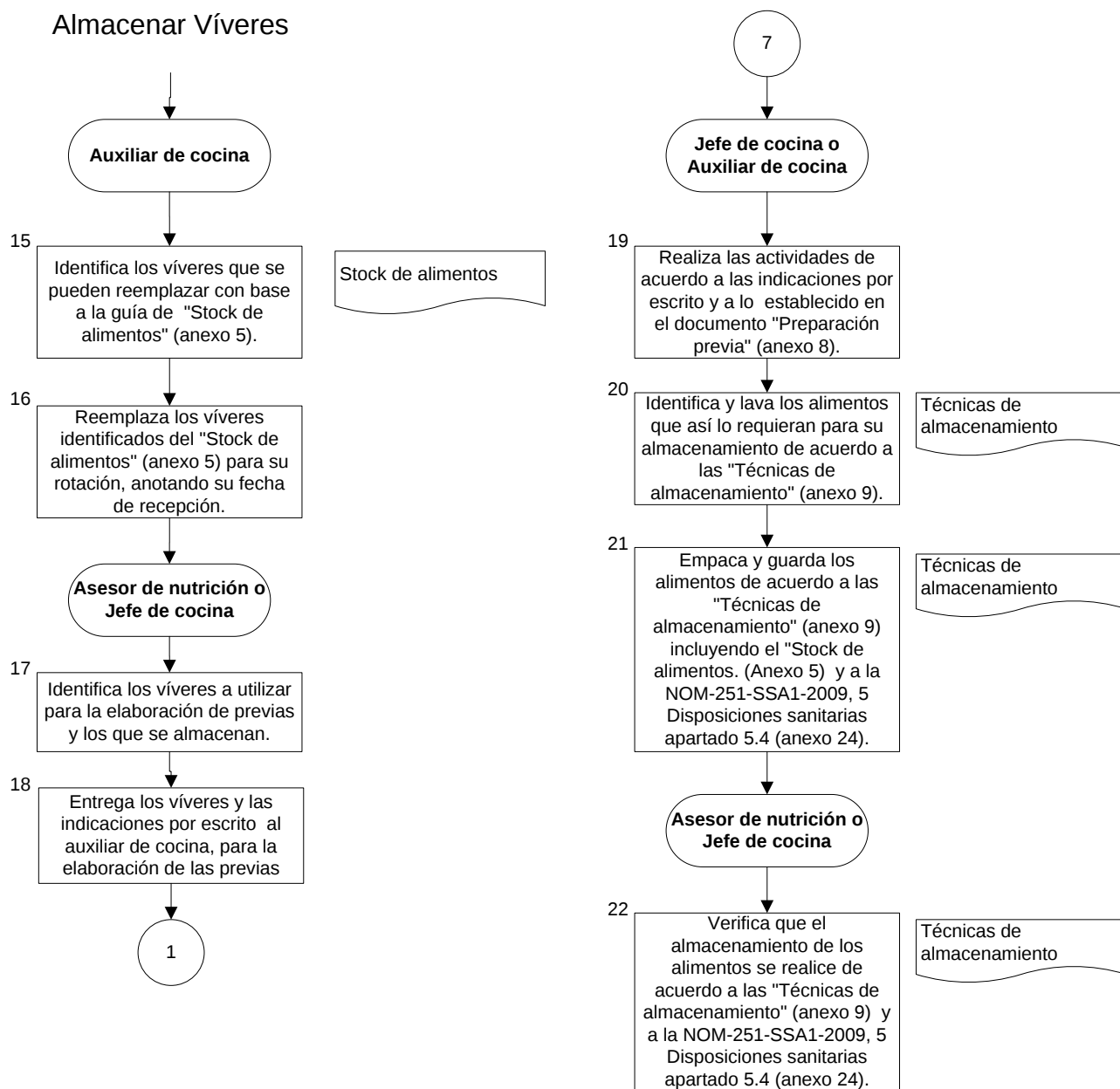
6. Diagrama de flujo del procedimientosm para la operación del servicio de alimentación en guarderías del esquema vecinal comunitario





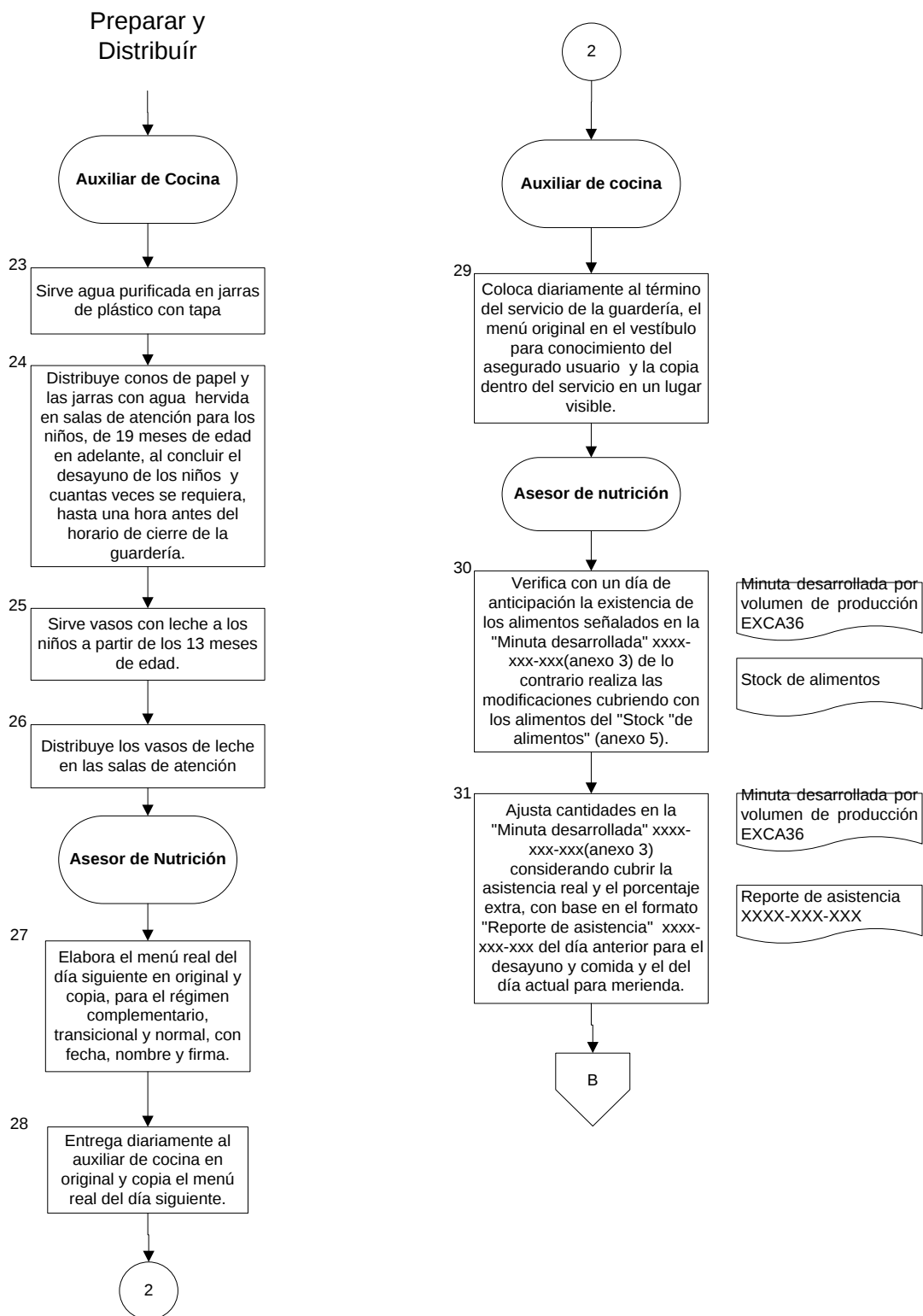
6. Diagrama de flujo del procedimientosm para la operación del servicio de alimentación en guarderías del esquema vecinal comunitario

Almacenar Víveres



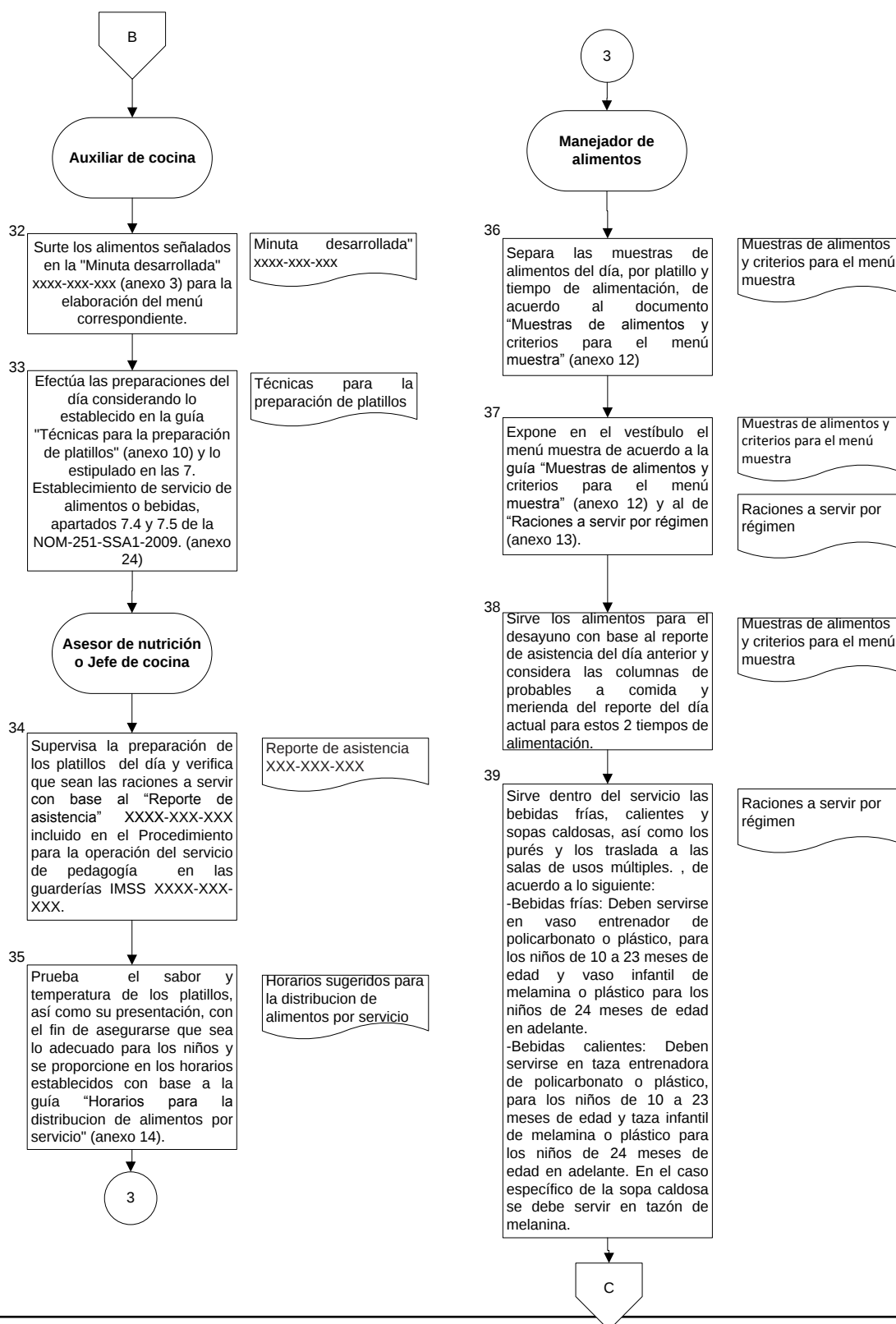


6. Diagrama de flujo del procedimientosm para la operación del servicio de alimentación en guarderías del esquema vecinal comunitario



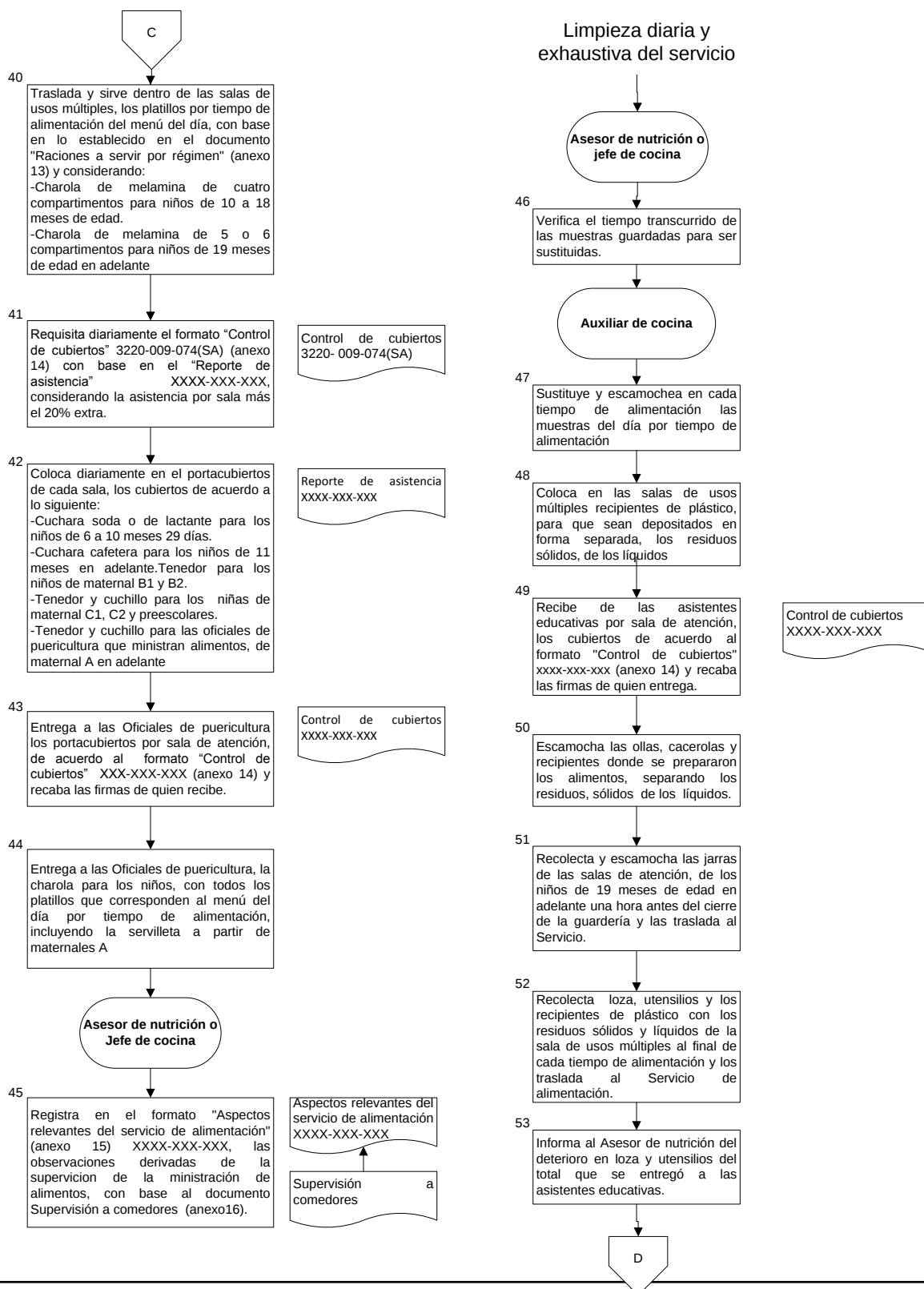


6. Diagrama de flujo del procedimientosm para la operación del servicio de alimentación en guarderías del esquema vecinal comunitario



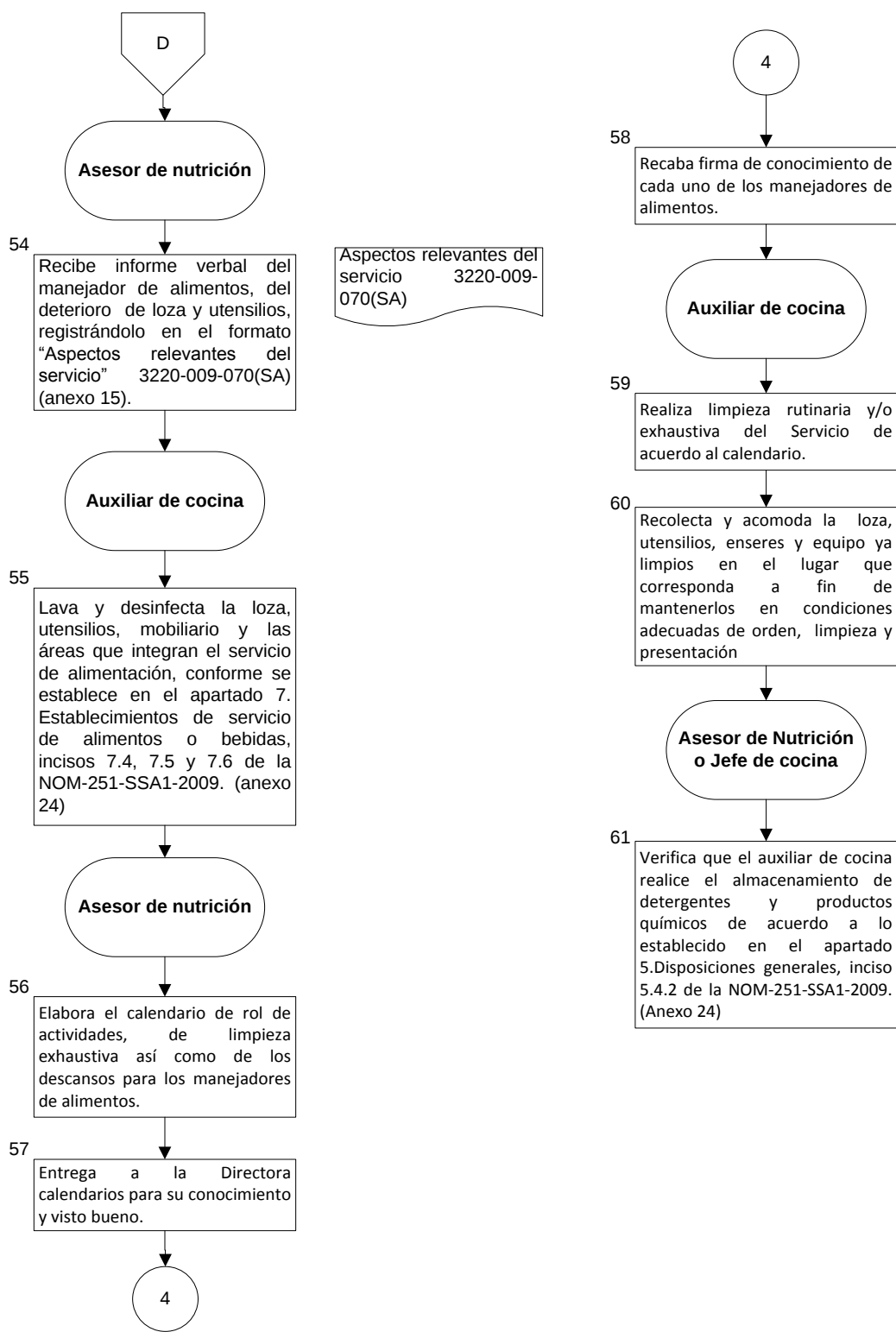


6. Diagrama de flujo del procedimientosm para la operación del servicio de alimentación en guarderías del esquema vecinal comunitario





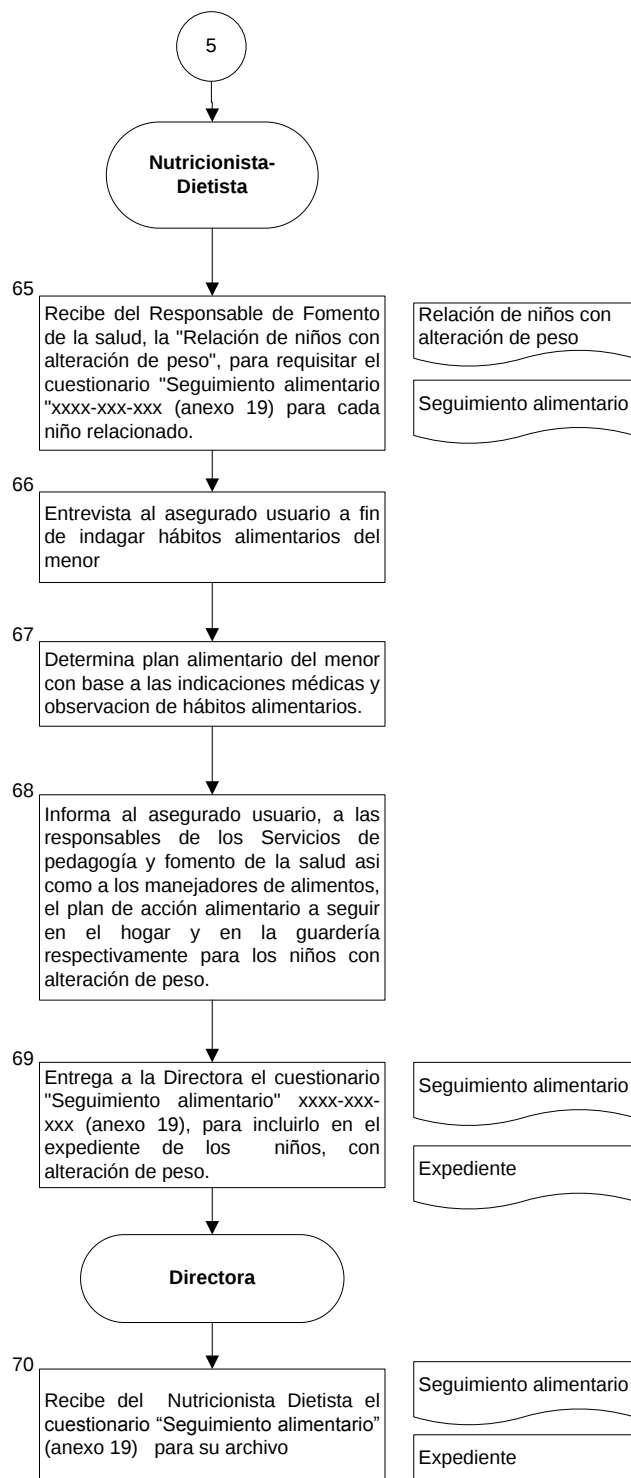
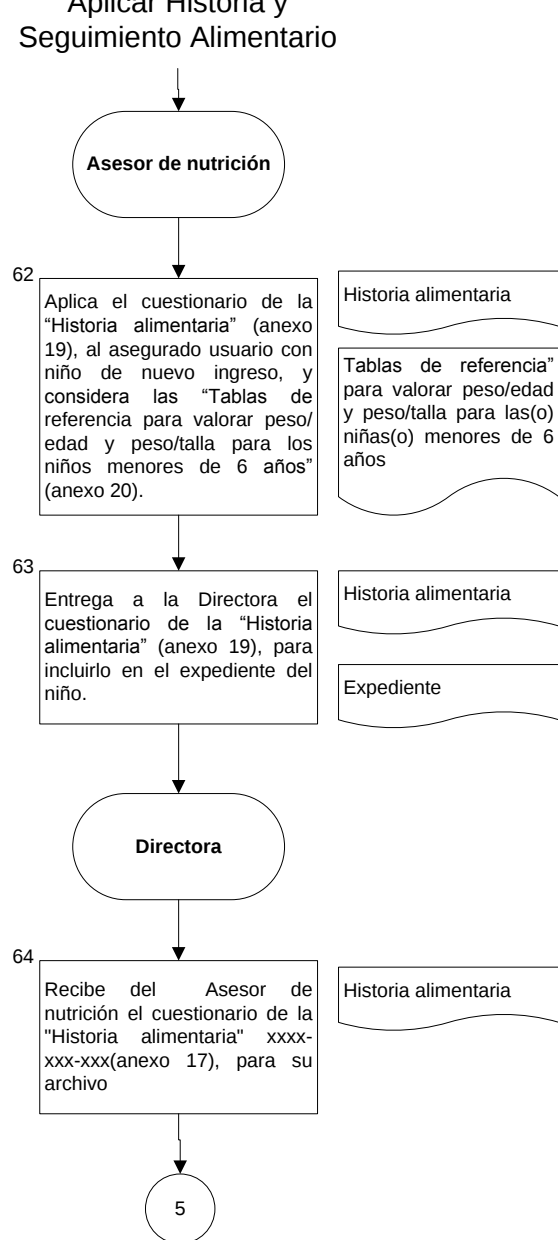
6. Diagrama de flujo del procedimientosm para la operación del servicio de alimentación en guarderías del esquema vecinal comunitario





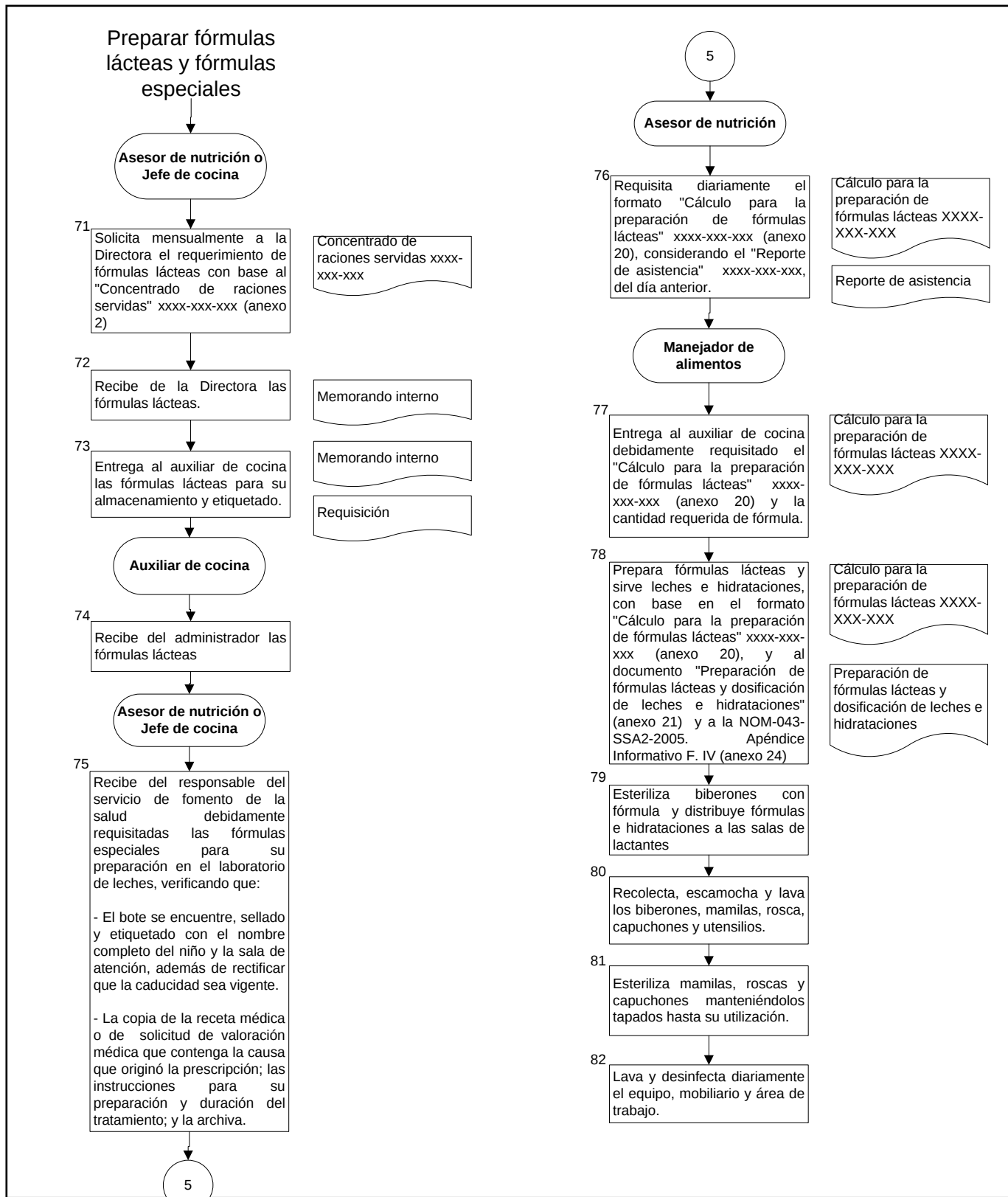
6. Diagrama de flujo del procedimientosm para la operación del servicio de alimentación en guarderías del esquema vecinal comunitario

Aplicar Historia y Seguimiento Alimentario



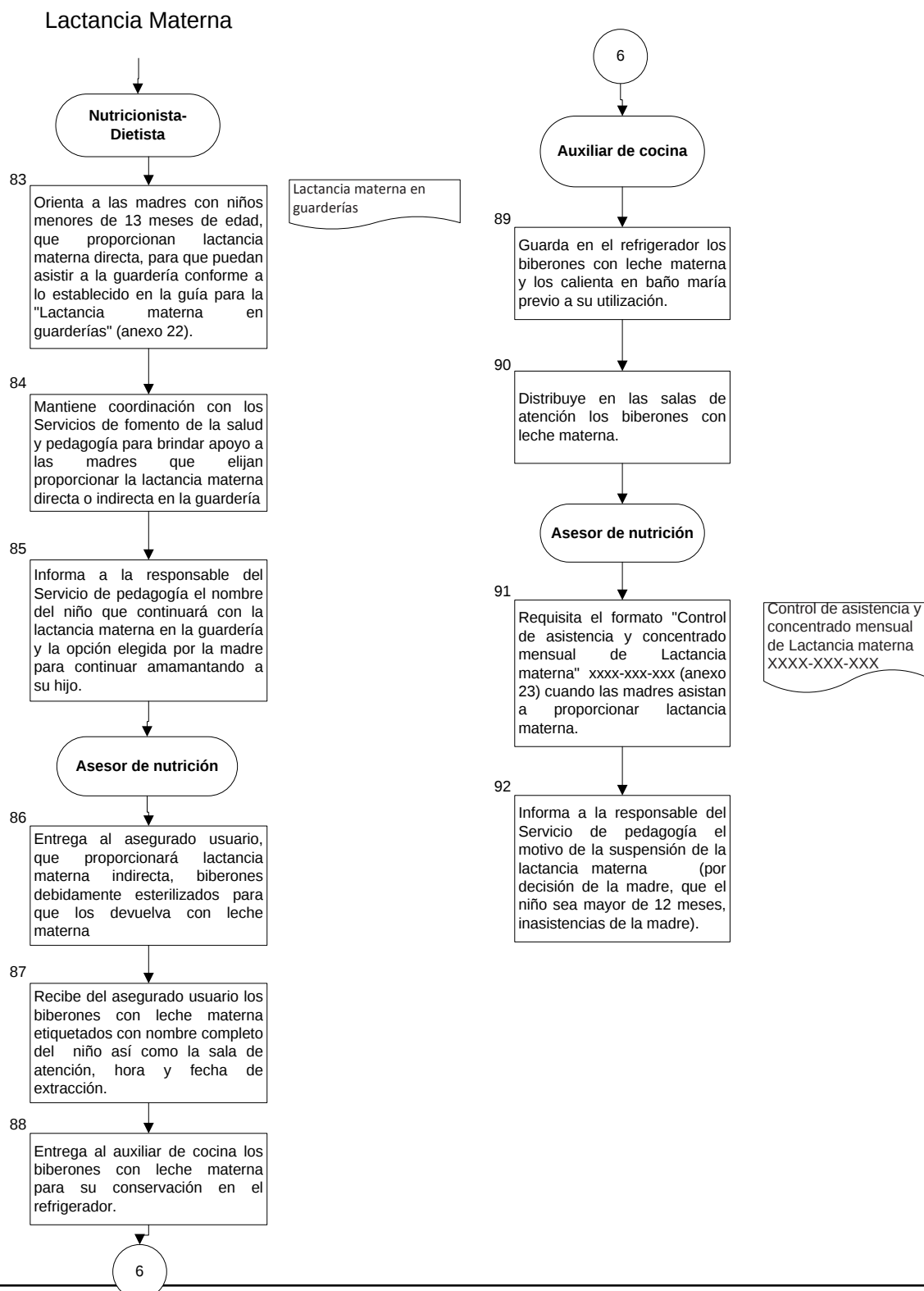


6. Diagrama de flujo del procedimientosm para la operación del servicio de alimentación en guarderías del esquema vecinal comunitario

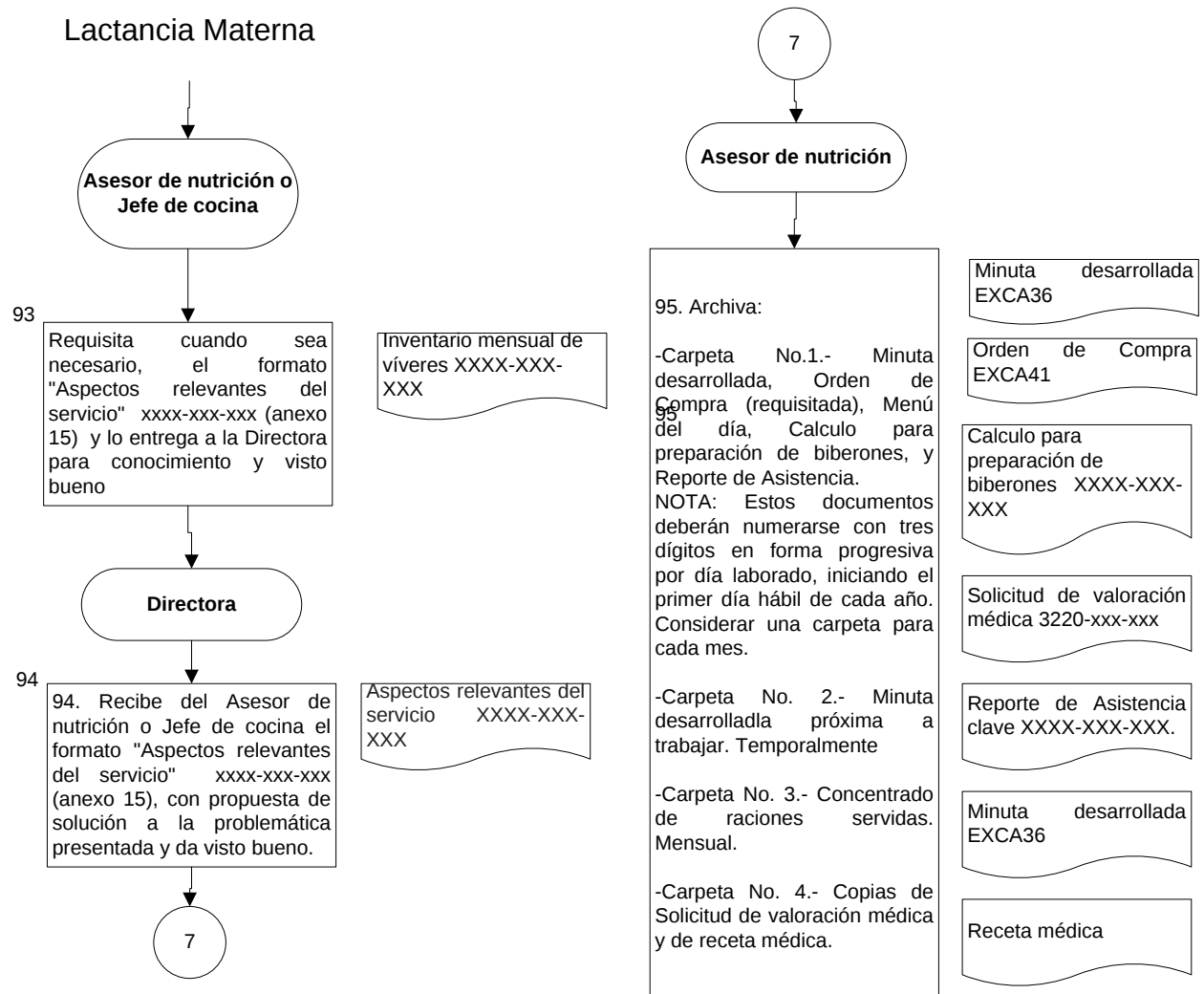




6. Diagrama de flujo del procedimientosm para la operación del servicio de alimentación en guarderías del esquema vecinal comunitario



6. Diagrama de flujo del procedimientosm para la operación del servicio de alimentación en guarderías del esquema vecinal comunitario





Relación de documentos que intervienen en el procedimiento para la operación del servicio de alimentación en guarderías IMSS

Clave	Título del documento	Observaciones
	Guía de “Aspectos técnico dietéticos”	Anexo 1
XXXX-XXX-XXX	Formato “Concentrado de raciones servidas”	Anexo 2
XXXX-XXX-XXX	Formato “Minuta desarrollada”	Anexo 3
XXXX-XXX-XXX	Formato “Orden de compra”	Anexo 4
	Guía de “Stock de alimentos”	Anexo 5
	Guía de “Calendario de festejos”	Anexo 6
	Guía de “Características de los alimentos para su recepción”	Anexo 7
	Guía de “Preparación previa”	Anexo 8
	Guía de “Técnicas de almacenamiento”	Anexo 9
	Guía de “Técnicas para la preparación de platillos”	Anexo 10
	Guía de “Horarios para la distribución de alimentos por servicio ”	Anexo 11
	Guía de “Muestras de alimentos y criterios para el menú muestra”	Anexo 12
	Guía de “Raciones a servir por régimen”	Anexo 13
XXXX-XXX-XXX	Formato “Control de cubiertos”	Anexo 14



Relación de documentos que intervienen en el procedimiento para la operación del servicio de alimentación en guarderías IMSS

Clave	Título del documento	Observaciones
XXXX-XXX-XXX	Formato “Aspectos relevantes del servicio”	Anexo 15
	Guía de “Supervisión a comedores”	Anexo 16
XXXX-XXX-XXX	Cuestionario “Historia alimentaria”	Anexo 17
	“Tablas de referencia para valorar peso/edad y peso/talla para los niños menores de 6 años”	Anexo 18
XXXX-XXX-XXX	Cuestionario “Seguimiento alimentario”	Anexo 19
XXXX-XXX-XXX	Formato “Cálculo para la preparación de fórmulas lácteas”	Anexo 20
	Guía de “Preparación de fórmulas lácteas y dosificación de leches e hidrataciones”	Anexo 21
	Guía de “Lactancia materna en guarderías”	Anexo 22
XXXX-XXX-XXX	Formato “Control de asistencia y concentrado mensual de lactancia materna”	Anexo 23
	Secciones Aplicables de Normas Oficiales Mexicanas	Anexo 24



ANEXO 1

Guía de “Aspectos técnico-dietéticos”



Régimen Lácteo

La alimentación que se proporciona a los niños de 43 días a 5 meses de edad es exclusivamente, leche materna o fórmula láctea, considerando:

- Que las edades comprenden hasta el término de los 29 días.
- Proporcionarla en biberón de 240 ml, con mamila de silicón o látex.
- Que si el trabajador usuario refiere que el niño consume la leche con cuchara o en vaso, así debe proporcionarse el alimento en la guardería.
- De 43 días a 3 meses proporcionar la toma cada 3 horas.
- De 4 a 12 meses proporcionar la toma cada 4 horas.
- Los horarios de inicio y el cierre de labores de la guardería.
- Las tomas deben contener:
 - 5 onzas para los niños de 43 días a 3 meses de edad.
 - 6 onzas para los niños de 4 a 6 meses de edad.
- La fórmula láctea es Modificada en proteínas, diluida con base a las indicaciones del fabricante.
- Proporcionar la leche materna o fórmula láctea a temperatura ambiente templada, de ser baja la temperatura calentarlas a baño maría.
- En el caso de la leche materna:
 - Recibir del asegurado usuario los biberones que contengan la leche materna.
 - Proporcionar la leche materna en el biberón recibido para evitar manipularla.
 - En el caso de que la cantidad de leche materna contenida en los biberones no cubra el requerimiento para la edad o que el niño demande más, se proporcionará fórmula láctea.
- Si la temperatura ambiental es elevada o el niño lo requiere, se debe proporcionar hidratación en el horario que determine el Asesor de nutrición.



Cuando el asegurado usuario solicite la inclusión de alimentos sólidos para éste régimen o la sustitución de fórmula láctea, se solicitará al Responsable del Servicio de Fomento de la Salud la “Solicitud de valoración médica” para que sea el médico de la UMF, quien determine la inclusión.

Régimen Complementario

La incorporación de alimentos no lácteos a la dieta del niño que permitan el aporte de otros nutrimentos y contribuyan al desarrollo del paladar a partir de los 6 meses, se conoce como ablactación o alimentación complementaria.

El grupo de expertos convocados por la Organización Mundial de la Salud a partir de 1998 denomina Alimentación Complementaria (AC) a la etapa en la que el niño ingiere otros alimentos no lácteos, etapa que inicia con la introducción gradual de estos alimentos, no para destetar, sino para satisfacer las recomendaciones nutricias del niño, promover formas de alimentación correctas y favorecer su crecimiento y desarrollo; el proceso termina cuando el niño se integra a la dieta familiar; La cantidad de estos alimentos se irá incrementando progresivamente a medida que aumenta la edad.

Se debe considerar para ello las recomendaciones siguientes, mismas que debe observar el Asesor de nutrición para la adecuación semanal de los menús de los niños de 6 a 9 meses edad:

- Que las edades comprenden hasta el término de los 29 días.
- Proporcionarla los líquidos en biberón de 240 ml, con mamila de silicón o látex y los sólidos en plato compota o en charolas de melamina de dos y cuatro divisiones con cuchara soda o para lactante
- Que si el trabajador usuario refiere que el niño consume la leche con cuchara o en vaso, así debe proporcionarse el alimento en la guardería.
- Utilizar alimentos de origen natural, frescos y de consumo habitual en la comunidad.
- Iniciar con un alimento para observar su tolerancia durante 5 días y continuar con otro nuevo.



- Si los niños rechazan el “nuevo alimento” experimentar con diversas combinaciones de sabor, colores y texturas.
- La consistencia de los alimentos debe respetar las etapas de desarrollo del niño, iniciándose por molidas, tamizadas y machacadas.
- Cada tiempo de alimentación es una oportunidad para enseñar a los niños nuevos alimentos.
- Alimentar despacio y pacientemente; animarlos a comer, sin forzar.
- No adicionar condimentos: Sal, azúcar, miel, jarabe, saborizantes, almíbar y especias.
- Utilizar frutas y verduras de temporada según calendario.
- Determinar la fruta, verdura, carne o embutido específico a solicitar, para los 3 regímenes complementarios de acuerdo a la planeación semanal, debido a que éstos se encuentran por grupo de alimento y es diferente en cada unidad.
- Frecuencia por régimen:

COMPLEMENTARIA I 6 meses

Cantidad, Frecuencia y Momento

Verduras 1° y 2° semanas	Observaciones	Frutas y Verduras 3° y 4° semana	Observaciones
• De 2 a 6 cucharadas cafeteras. • 1 a 2 veces al día. Proporcióñese en la mañana para formar el hábito del desayuno.	• Continuar con la lactancia maternal o fórmula. • Aumentar paulatinament e la cantidad y variedad de verduras disponible localmente • Hidratación de 1 a 2 veces al día si el niño lo requiere	• De 2 a 8 cucharadas cafeteras. 2 veces al día. Proporcióñese en la mañana en el desayuno y a medio día para formar el hábito de la comida.	• Continuar con la lactancia materna o fórmula. • Utilizar frutas y verduras disponibles. La fruta se puede proporcionar cruda o cocida. Los vegetales siempre serán cocidos, aumentando paulatinamente la cantidad y



			variedad.
Complementaria II 7 meses			
Cantidad, Frecuencia y Momento			
Cereales, Frutas, Verduras 1°, 2°, 3° y 4° semanas.		Observaciones	
• Cereal de arroz • Fruta. • Proporciónese en la mañana para formar el hábito del desayuno. • Verduras.		• Continuar con la lactancia materna o fórmula. • Combinar con verduras o frutas. Aumentar paulatinamente la cantidad y variedad. • Iniciar probadas en merienda.	
Complementaria III 8 y 9 meses			
8 meses todas las semanas. Carnes magras, cereales, verduras, frutas	Observaciones	9 meses todas las semanas. Leguminosas, carnes magras, cereales, verduras, frutas	Observaciones
• Carne magra, res y pollo. • Cereal de arroz e iniciar con avena • Verduras • Fruta • Para masticar, una pieza pequeña de tortilla, pan o galleta. Los alimentos que se den por primera vez, deben ofrecerse en la mañana. Los que ya consuma el niño deben darse a medio día en la comida y en la	• Continuar con la lactancia materna o fórmula • Primero introducir carnes solas y luego combinadas con verduras, cereales o ambos. • Aumentar paulatinamente la cantidad y variedad, en los tres tiempos de alimentación	• Leguminosas • Cereal trigo, arroz y avena • Verduras • Fruta • Carne • Para masticar 1 pieza pequeña de tortilla, pan, galleta u otro alimento. • Los alimentos que se den por primera vez, se darán en la mañana.	• Continuar con la lactancia materna o fórmula. • Frutas y verduras • Leguminosas deben ser cocidas molidas y coladas. • Aumentar paulatinamente la cantidad, variedad y combinaciones de alimentos. • Combinar cereales con leche, frutas o con ambos.



merienda.			
Transicional 10 a 12 Meses			
		Observaciones	
• Cereal • Verduras • Fruta • Carne magra • Leguminosas • A partir de los 11 meses iniciar probadas de yema de huevo y posteriormente huevo completo • Para masticar 2 piezas pequeñas de tortillas, pan, galletas u otro alimento. • Se dan los alimentos en el desayuno, la comida, la cena y dos hidrataciones.		• Continuar con la lactancia materna frecuente y a demanda. • Aumentar paulatinamente la variedad de frutas, verduras, cereales y leguminosas. • Procurar la combinación para aumentar su sinergismo nutricio • Ofrecer los alimentos finamente picados y las leguminosas molidas y coladas.	
Edad en meses	Alimentos iniciales	Ejemplo	Consistencia
6	Verduras con buen contenido energético y ricas en vitaminas y minerales Frutas con buen contenido energético y vitamínico.	Zanahoria, chícharo, calabaza, chayote, Plátano, pera, manzana, papaya, durazno,	Puré o papillas Puré o papillas
7	Cereales y tubérculos, con buen aporte energético y de micronutrientes como hierro, cinc y vitaminas.	Arroz Maíz Papa Camote	Puré o papillas
8	Carnes magras con buen aporte proteínico, ácidos grasos saturados e insaturados, vitaminas liposolubles y minerales. Cereales ricos en hierro.	Pollo (sin piel) Res Ternera Avena, amaranto	Papillas de carne magra
9	Leguminosas ricas en nutrientes (fibra, cinc.) Cereales de trigo y avena	Frijol Lenteja Panes, sopas de pasta,	Cocidos, molidos y colados con su caldo Suave



		galletas	
10	Integración de todos los grupos de alimentos. Excepto huevo	Espinaca, acelga, en sopas, frutas de temporada	Picado extrafino y/ o Papilla
11	Iniciar con yema de huevo cocida 1ª y 2ª semana Huevo entero 3ª y 4ª semana	Huevo entero Carnes rojas de todo tipo. 2 semanas	Picado extrafino
12	Leche entera y derivados Vegetales	Queso, yogurt , crema Betabel	Picado extrafino y/o fino
13	Atún 4 veces al mes		Picado fino o trocitos

Frutas de Temporada

Enero	Febrero	Marzo
Caña	Coco	Coco
Coco	Guayaba	Chicozapote
Chicozapote	Guanábana	Guanábana
Guayaba	Limón	Limón
Limón	Mandarina	Mamey
Mandarina	Mamey	Mango
Naranja	Melón	Melón
Papaya	Naranja	Naranja
Piña	Papaya	Papaya
Plátano	Piña	Piña
	Plátano	Plátano

Frutas de Temporada

Abril	Mayo	Junio
Guanábana	Kiwi	Ciruela Roja
Kiwi	Limón	Durazno
Limón	Mamey	Kiwi
Mamey	Mango	Limón
Mango	Melón	Mamey
Melón	Papaya	Mango
Naranja	Pera	Melón



Papaya	Piña	Papaya
Piña	Plátano	Pera Perón
Plátano	Sandia	Piña
Sandia	Chabacano	Plátano
Toronja		Sandia

Frutas de Temporada

Julio	Agosto	Septiembre
Ciruela roja	Ciruela roja	Ciruela roja
Durazno	Durazno	Durazno
Limón	Guayaba	Guayaba
Mango		Lima
Manzana	Limón	Limón
Melón	Mango	Mango
Membrillo	Manzana	Manzana
Papaya	Melón	Melón
Pera	Membrillo	Membrillo
Perón	Papaya	Papaya
Piña	Pera	Pera
Plátano	Perón	Perón
Sandia	Plátano	Plátano
Tuna	Sandia	Sandia
Chabacano	Tuna	Toronja
	Chabacano	Tuna

Frutas de Temporada

Octubre	Noviembre	Diciembre
Chicozapote	Caña	Caña
Durazno	Chicozapote	Chicozapote
Guayaba	Guayaba	Guayaba
Lima	Jícama	Jícama
Limón	Lima	Lima
Mandarina	Limón	Limón
Manzana	Mandarina	Naranja
Naranja	Naranja	Papaya
Papaya	Plátano	Plátano



Pera	Toronja	Tamarindo
Perón	Zapote negro	Toronja
Plátano	Tejocote	Zapote negro
Toronja		Tejocote

Verduras de Temporada

Enero	Febrero	Marzo
Acelga	Acelga	Acelga
Berenjena	Apio	Calabacita
Betabel	Berenjena	Coliflor
Calabacita	Betabel	Chayote sin espinas
Coliflor	Calabacita	Chícharo
Elote	Coliflor	Ejote
Espinaca	Chayote sin espinas	Elote
Jitomate	Chícharo	Espinaca
Zanahoria	Ejote	Jitomate
Col	Espinaca	Nopales
	Jitomate	Papa

Verduras de Temporada

Abril	Mayo	Junio
Acelga	Acelga	Acelga
Apio	Apio	Apio
Calabacita	Calabacita	Calabacita
Coliflor	Coliflor	Coliflor
Chayote sin espinas	Chayote sin espinas	Chayote sin espinas
Chícharo	Chícharo	Chícharo
Ejote	Elote	Ejote
Espinaca	Espinaca	Elote
Jitomate	Jitomate	Espinaca
Nopales	Nopales	Jitomate
Papa	Pepino	Nopales
Pepino	Verdolagas	Pepino
Zanahoria	Zanahoria	Verdolagas y Zanahorias

Verduras de Temporada

Julio	Agosto	Septiembre
-------	--------	------------



Apio	Apio	Acelga
Calabacita	Betabel	Betabel
Coliflor	Calabacita	Berenjena
Chayote sin espinas	Coliflor	Calabacita
Chícharo	Chayote sin espinas	Coliflor
Ejote	Chícharo	Chícharo
Elote	Ejote	Ejote
Jitomate	Elote	Elote
Nopales	Jitomate	Espinaca
Pepino	Papa	Jitomate
Verdolagas	Pepino	Papa
Zanahoria	Tomate	Pepino
Col	Zanahoria	Tomate
	Col	Zanahoria

Verduras de Temporada

Octubre	Noviembre	Diciembre
Acelga	Acelga	Acelga
Betabel	Betabel	Betabel
Berenjena	Calabacita	Calabacita
Calabacita	Camote	Camote
Ejote	Calabaza de Castilla	Espinaca
Elote	Ejote	Jitomate
Espinaca	Espinaca	Zanahoria
Jitomate	Jitomate	Col
Papa	Papa	
Pepino	Tomate	
Tomate	Zanahoria	
Verdolaga	Col	
Zanahoria		



MOSAICO DE MENÚS



ANEXO 2

Formato “Concentrado de raciones servidas”



Concentrado de Raciones Servidas

Guardería No. : (1)
Mes y año: (2)
Delegación: (3)

		(5) Régimen y Tiempo de Alimentación																									
		Lácteo				Complementaria I 6 meses			Complementaria II 7 meses			Complementaria III 8 a 9 meses			Transicional 10 a 11 meses			Transicional 11 a 12 meses			Normal 13 a 72 meses						
		Leche modificada		Leche de seguimiento																							
		No. Biberones	Gr. Preparación	No. Biberones	Gr. Preparación																						
(4)	(4)					D	C	M	D	C	M	D	C	M	D	C	M	D	C	M	D	C	M				
Semana 1	Día	Fecha																									
	Lunes																										
	Martes																										
	Miércoles																										
	Jueves																										
	Viernes																										
Suma	(6)																										
Semana 2	Día	Fecha																									
	Lunes																										
	Martes																										
	Miércoles																										
	Jueves																										
	Viernes																										
Suma	(6)																										
Semana 3	Día	Fecha																									
	Lunes																										
	Martes																										
	Miércoles																										
	Jueves																										
	Viernes																										
Suma	(6)																										
Semana 4	Día	Fecha																									
	Lunes																										
	Martes																										
	Miércoles																										
	Jueves																										
	Viernes																										
Suma	(6)																										
Semana 5	Día	Fecha																									
	Lunes																										
	Martes																										
	Miércoles																										
	Jueves																										
	Viernes																										
Suma	(6)																										
Total																											
						Total de raciones servidas																		(8)			

Requisitó

(9)

Responsable del Servicio

Vo. Bo.

(10)

Directora



INSTRUCTIVO DE LLENADO

No.	DATO	ANOTAR
1	Guardería No.	Número asignado a la guardería.
2	Mes y año.	Mes y año en el que se requisita el formato "Concentrado de raciones servidas" XXXX-XXX-XXX.
3	Delegación.	Número y nombre de la Delegación del IMSS a la que corresponde la guardería.
4	Fecha.	Fecha del día correspondiente.
5	Régimen y tiempo de alimentación.	Suma de los niños por régimen alimentario y por tiempo de alimentación, en días laborables con base en el "Reporte de asistencia".
6	Suma.	Resultado vertical, de las cifras registradas en cada espacio de filas y columnas semanales.
7	Total.	Resultado de la operación de todas las filas de suma semanal.
8	Total de raciones servidas.	Suma de los tres totales por régimen.
9	Requisitó.	Nombre completo y firma.
10	Vo.Bo.	Nombre completo y firma.



ANEXO 3

Formato “Minuta desarrollada”



ANEXO 4

Formato
“Orden de Compra”



ANEXO 5

Guía de “Stock de alimentos”



Stock de alimentos.

Es el grupo de alimentos de preparación fácil y rápida, que sustituyen a los del menú diario, para cubrir casos imprevistos o de emergencia, como puede ser por:

Falta de servicios públicos: agua, luz o gas.

- Abasto inoportuno.
- Descomposición de alimentos.
- Accidentes durante la preparación de alimentos.
- Días festivos laborables.
- Alimentos solicitados por el personal de pedagogía para el programa educativo.

El responsable del Servicio puede planear la utilización de los alimentos a fin de:

- Proporcionar la alimentación de los niños de 6 meses en su tercera y cuarta semana (pera y manzana).
- Dar rotación
- Utilizarlos como ingredientes en los platillos para sustitución.

En el almacén de abarrotes debe destinarse un área exclusiva para el “Stock de alimentos” perfectamente identificada, ordenada y limpia.

Alimentos	Presentación	Cantidad por presentación	Ración por alimento	Asistencia real	Cantidad a solicitar
Aceite de cártamo	Litro		5 ml		
Arroz pulido entero	kilo		15 g		
Ate de frutas	Kilo		40 g		
Atún en aceite	Lata		40 g		
Azúcar	Kilo		5 g		
Cajeta	Frasco		5 g		
Cereal precocido de arroz	Kilo		10 g		
Cereal precocido de avena	Kilo		10 g		
Concentrado para jugo o agua	Litro		8 ml		



Ensalada de verduras	Lata		35 g		
Frijoles refritos	Lata		20 g		
Fruta en almíbar	Lata		100 g		
Galleta dulce surtida o marías	Kilo		20 g		
Galleta salada	Kilo		20 g		
Hojuelas de maíz sin azúcar	Kilo		30 g		
Huevo fresco	Kilo		60 g		
Jamón de pavo en rebanada	Kilo		50 g		
Leche de seguimiento	Lata		23 g		
Leche entera ultrapasteurizada	Litro		150 ml		
Leche modificada en proteínas	Lata		23 g		
Mayonesa	Frasco		5 g		
Media crema	Lata		5 ml		
Pasta para sopa	Kilo		15 g		
Polvo para gelatina de agua	Kilo		16 g		
Puré de manzana	Lata		20 g		
Puré de tomate	Lata		30 ml		
Queso panela	Kilo		50 g		
Salchicha de pavo	Kilo		50 g		



ANEXO 6

Guía de “Calendario de festejos”



Calendario de festejos

Fecha		Festejo	Modificaciones
Enero	6	Día de reyes.	Rosca de reyes.
Febrero	14	Día de la amistad.	Menú especial.
Marzo	21	Fiesta de la primavera.	Menú especial.
Abril	30	Día del niño.	Menú especial.
			Dulces envueltos (bolsa individual de 100 gramos) y piñata con dulces envueltos.
Mayo	10	Día de las madres.	Pastel, helado y agua de frutas.
Septiembre	16	Independencia de México.	Menú mexicano, dulces regionales o piñatas con dulces envueltos.
Noviembre	2	Día de muertos	Pan de muerto, menú especial y dulces envueltos (bolsa individual de 100 gramos).
Diciembre	20	Día de la Revolución Mexicana Fiestas decembrinas.	Menú especial. Menú especial el 24 de diciembre. Posadas: piñatas con dulces envueltos, ponche de frutas y bolsa individual con dulces envueltos.
Cada mes		Celebración de cumpleaños a los niños que cumplen durante el mes.	Pastel.

NOTA:

- Para las actividades de los festejos, el Asesor de nutrición debe adaptar el menú de acuerdo al tipo de evento y a la preferencia de los niños.
- El Asesor de nutrición debe coordinarse con la Educadora para la planeación de estas actividades



ANEXO 7

Guía de “Características de los alimentos para su recepción”



Grupo	Criterios para la aceptación
Lácteos	<i>Durante la recepción y antes su empleo verificar lo siguiente:</i> Todos los productos deberán ser pasteurizados. <u>Etiqueta.</u>- información nutricional, contenido neto, nombre o razón social de la empresa que lo produce, fecha de elaboración, fecha de caducidad, las leyendas “manténgase en refrigeración” o “consérvese en refrigeración”. <u>Empaque.</u>- impermeable y sellado que no altere las características físicas, químicas y sensoriales del producto y lo protejan de la humedad y contaminación. <u>Transporte.</u>- debe ser en vehículo cerrado con refrigeración que garantice la conservación para mantener la humedad y temperatura que requiere el producto y reunir todas las condiciones sanitarias. <u>Crema</u> Que presente color blanco a cremoso, olor y sabor agradable, elaborada a base de leche entera, consistencia cremosa y espesa. <u>Leche</u> Que presente olor y sabor característico, sin consistencia grumosa o “cortada”, libre de agentes patógenos, color blanco, sin partículas extrañas. <u>Queso</u> Que presenten textura firme, sabor y olor agradable, color característico según el tipo de queso, piezas sin fraccionar, baja concentración de sodio, elaborados a base de leche entera <u>Yogurt</u> Que presente olor agradable y característico de la fermentación láctea, consistencia cremosa y espesa, sabor ácido y agradable, color blanco uniforme.
	Criterios para el rechazo <u>Leche</u> Presencia de hongos, alteraciones físicas, químicas o microbiológicas, que éste adicionada con saborizantes artificiales (chocolate, vainilla, fresa), empaque o envase alterado, sabor agrio, amargo u olor desagradable. <u>Crema</u>



	Que éste elaborada a base de cualquier grasa o aceite distinta a la leche de vaca, que éste adicionada con conservadores, colorantes y gomas, con presencia de hongos, con olor y sabor desagradable.
Grupo	Criterios para el rechazo
Lácteos	Que presenten una textura blanda y gelatinosa, perdida excesiva de humedad o resequedad, que estén elaborados y adicionados con sustancias ajenas a la composición original de la leche como: grasas vegetales de coco y algodón, caseinatos y leche en polvo ya que éstos aumentan el rendimiento en la elaboración de los productos de manera artificial (a éstos productos se les conoce como análogos). <u>Yogurt</u> Que presente alteraciones físicas o químicas que se caracterizan por olor fuerte o fétido, que la vida media sea mayor a quince días, que se separe el suero del producto, presencia de hongos.
	Criterios para la aceptación
Frutas y verduras	<i>Durante la recepción y antes su empleo verificar:</i> Deberán ser frescas y de temporada, no congeladas y de primera calidad, la integridad y limpieza de los empaques deberá ser el adecuado al tipo de fruta o verdura que corresponda, que el peso y variedad corresponda al solicitado, que el estado de conservación sea satisfactoria con el grado de madurez necesario para el consumo, que presenten forma, sabor y olor característico y uniformidad en el tamaño. Que sean transportadas de preferencia en cajas de estiba de plástico, perforadas o en su defecto en canastos de varas, cajas de madera, cartón o plástico con o sin separadores y protegidos con papel. <u>Manzana</u> Que este firme, crujiente y de color brillante. <u>Chabacano</u> Que presente color brillante, uniforme y carnosos. <u>Plátano</u> Deberán ser recibidos en penca, que presenten textura firme y color brillante.



	<u>Melón</u> Deberá estar libre de tallo, que la cáscara presente color amarillo pálido, las venas deben ser gruesas. <u>Uva sin semilla</u> Deberán recibirse en racimo, presentar textura firme y carnosa, y color brillante.
Grupo	Criterios para la aceptación
	<u>Limón y Naranja</u> Deberá tener color verde brillante, textura y consistencia firme. <u>Durazno</u> Que presente color brillante, uniforme y carne ligeramente suave. <u>Pera</u> Que presente consistencia firme. <u>Piña</u> Que presente textura firme, sin golpes y de color amarillo verdoso y sin las hojas de arriba. <u>Mandarina</u> Que presente color naranja brillante o amarillo profundo y cáscara suelta. <u>Sandía</u> Que presente superficie suave, interior cremoso, carne color rojo brillante. <u>Ejote</u> Deberá presentar textura firme y crujiente. <u>Betabel</u> Deberá presentar textura firme, forma redonda y color rojo profundo. <u>Col</u> Deberá presentar textura firme y pesada para su tamaño. <u>Zanahoria</u> Deberá presentar color naranja brillante, textura firme fácil de cortar.



	<u>Coliflor</u> Deberá estar libre de tierra, flor de color blanco, libre de insectos (gusanos). <u>Apio</u> Deberá presentar textura firme y crujiente, hojas de color verde limón y tallo suave. <u>Pepino</u> Deberá presentar color verde bandera, tener cáscara delgada y firme.
Grupo	Criterios para la aceptación
Frutas y verduras	<u>Vegetales de hoja verde</u> Deberán presentar hojas tiernas y crujientes, libres de manchas y de humedad, color brillante. <u>Cebolla</u> Deberá presentar textura firme y crujiente, escamas exteriores como de papel. <u>Pimiento morrón</u> Deberá presentar apariencia brillante, textura crujiente y color verde oscuro. <u>Papa</u> Deberá presentar textura firme, sin indicios de germinación, sin exceso de tierra. <u>Calabaza</u> Deberá presentar piel brillante y suave al tacto, color verde amarillento. <u>Jitomate</u> Deberá presentar textura suave y color rojo brillante. (los jitomates que están rosados o ligeramente verdes madurarán en un lugar cálido. <u>Nopal</u> Deberá presentar color verde brillante, limpio (sin espinas), textura crujiente. <u>Tomate verde</u> Deberá presentar consistencia uniforme, color verde brillante, limpio (sin cáscara), sin orificios y sin presencia de gusanos.
	Criterios para el rechazo



	Que se encuentren contaminadas por pesticidas, que presenten plagas, grietas, magulladuras, raspaduras, que estén muy maduras, golpeadas en mal estado o de mala calidad. <u>Manzana</u> Que presente golpes, color opaco y apariencia seca. <u>Chabacano</u> Que presente color opaco, apariencia seca y textura dura. <u>Plátano</u> Que presente una apariencia gris u opaca (que indica que se ha expuesto al frío o su inhabilidad de madurar apropiadamente).
Grupo	Criterios para el rechazo
Frutas y verduras	<u>Melón</u> Que presente color amarillo brillante, moho, golpes o pérdida de humedad. <u>Uva sin semilla</u> Que presente tallo seco o piezas que gotean, apariencia seca. <u>Limón y Naranja</u> Que presenten cáscara seca moho, textura esponjada. <u>Durazno</u> Que presente color café pálido (indica el comienzo de pudrición); carne muy dura o muy suave. <u>Pera</u> Que presente cáscara suave o muy seca, manchas cafés y moho. <u>Piña</u> Que presente moho, golpes, olor desagradable y hojas de color café. <u>Mandarina</u> Que presente cáscara con hoyos, moho verdoso, manchas o signos de resequedad. <u>Sandía</u> Que presente carne pegajosa o babosa (la putrefacción es difícil de identificar en la parte exterior). <u>Ejote</u>



	Que presente decoloración excesiva, moho, semillas duras y signos de resequedad. <u>Betabel</u> Que presente moho gris, textura seca o bofa. <u>Col</u> Que presente hojas exteriores secas o putrefactas (las hojas no deben separarse fácilmente al lavarse). <u>Zanahoria</u> Que presente partes blandas o resequedad excesiva. <u>Coliflor</u> Que presente manchas, moho, partes secas y grupos de flores sueltas.
Grupo	Criterios para el rechazo
Frutas y verduras	<u>Apio</u> Que presente hojas bofas, tallos decolorados e interior color café-negro <u>Pepino</u> Que presente color amarillento, suavidad extrema y olor desagradable. <u>Vegetales de hoja verde</u> Que presenten hojas amarillas o cafés, evidencia de insectos, descomposición clara o puntas quemadas en los filos de las hojas. <u>Cebolla</u> Que presente partes blandas, cuello suave o mojado, moho. <u>Pimiento morrón</u> Que presenten color opaco, paredes delgadas, cortaduras u orificios. <u>Papa</u> Que presente zonas en estado de descomposición, moho verde, grandes cortadas o germinación. <u>Calabaza</u> Que presente apariencia pálida, resequedad o superficie dura. <u>Jitomate</u> Que presente golpes o rajaduras profundas alrededor de la unión del tallo.



	<u>Nopal</u> Que presente deshidratación, exceso de humedad y manchas negras (indican que no es fresco o que está quemado por refrigeración). <u>Tomate verde</u> Que presente textura seca, cortaduras profundas, presencia de insectos o humedad excesiva
Grupo	Criterios para la aceptación
Cereales	<i>Durante la recepción y antes su empleo verificar lo siguiente:</i> <u>Etiqueta.</u>- deberá especificar el nombre del producto y marca comercial, lista de ingredientes (completa y en orden decreciente de cantidades), aditivos, conservadores, peso neto, nombre y dirección del fabricante, leyenda “Hecho en México” cuando sea el caso, lote, fecha de elaboración y caducidad e información nutrimental. <u>Empaque.</u>- que los envases reúnan condiciones de higiene, elaborados de material resistente que evite la contaminación y la humedad. <u>Transporte.</u>- deberán emplearse cajas de cartón o envolturas de algún otro material apropiado que tengan la debida resistencia y permitan proteger adecuadamente los envases, para impedir su deterioro exterior, a la vez que faciliten la manipulación durante el almacenamiento y distribución de los mismos. <u>Granos</u> Deberán estar bien desarrollados, sanos enteros y brillantes, sin impurezas, sin olor a moho, fermentación o putrefacción. <u>Cereales precocidos</u> <u>Galletas</u> Que el producto éste libre de cuerpos extraños, enmohecimiento visible, sin ruptura debiendo estar integras. Que el tamaño sea uniforme de acuerdo al tipo de galleta sin presentar áreas negras o quemadas <u>Harinas</u> Deberán presentar color blanco y uniforme, consistencia de polvo fino, sin materias extrañas, ni presencia de formación de” filamentos”, es decir formación de pequeños hilos que son signo de deterioro



	microbiano. <u>Pan</u> Deberá tener una textura suave pero a la vez firme, que no se desintegre fácilmente, que no presente moho u otros cuerpos extraños, sabor y olor característicos.
Grupo	Criterios para la aceptación
Cereales	<u>Pastas</u> Deberán estar preparadas con harina de trigo, con olor y sabor característico, no presentar grietas ni estrellamientos, deberá ser dura y soportar la ebullición durante quince minutos sin deshacerse. <u>Pastel</u> Deberá presentar textura suave y esponjosa, color dorado uniforme, color de la miga blanco a crema, aroma y sabor suave y agradable. Puede llevar cubierta con merengue, azúcar o de grasa como mantequilla. Puede ser de sabores y es opcional que lleve un relleno.
	Criterios para el rechazo
	<u>Granos</u> Que presenten humedad, manchas, quebraduras o daños provocados por insectos, microorganismos o roedores, sin materias extrañas como vidrios, piedras o excretas de roedores. <u>Cereales precocidos</u> Que presenten humedad y residuos de plaguicidas. <u>Galletas</u> Que presenten aroma a moho, sin rancidez o quebradas. <u>Harinas</u> Que presenten materias extrañas, color amarillento y olor a moho o rancidez. <u>Pan</u> Que presente sabor ácido, olor rancio, moho, aplastado o partido. <u>Pastas</u> Que presente color y olor diferente al característico, hongos, consistencia blanda y con resquebrajamientos.



	<u>Pastel</u> Que presente alteración de sabor, olor o apariencia, con presencia de hongos o materias extrañas.
Grupo	Criterios para la aceptación
Carnes	<i>Durante la recepción y antes su empleo verificar lo siguiente:</i> Deberán ser frescas, no congeladas ni de importación, proceder de establecimientos que cumplan con los requisitos sanitarios determinados por la Secretaría de Salud. <u>Empaque:</u> deberá estar integro que garantice la conservación del producto, que el peso y corte corresponda con lo solicitado. <u>Transporte:</u> deberán transportarse en vehículos limpios, cerrados y que tengan de preferencia cámara de refrigeración o en su caso utilizar hielo triturado y distribuido de manera uniforme en caja refrigerante sin estar en contacto directo con el producto, los contenedores deberán tener dispositivos de drenaje para escurrir el agua. <u>Res</u> Deberá presentar olor característico, sin indicios de rancidez o putrefacción, color rojo brillante sin llegar al oscuro, textura firme sin golpes. <u>Cerdo</u> Deberá presentar color rosa pálido, textura firme y elástica sin golpes, olor suave característico, sin indicios de rancidez o putrefacción. <u>Pollo</u> Deberá presentar color claro, olor característico, consistencia suave, tejido firme más no duro, sin golpes, hematomas o signos de deshidratación, sin canutos, plumillas, restos de vísceras o alguna otra materia extraña. <u>Embutidos</u> Deberá presentar color rosa estable, consistencia atractiva al corte y aroma agradable, sabor finamente condimentado con típico aroma a carne, consistencia tierna y jugosa.



	<u>Huevo</u> Deberán ser frescos, grandes de cascarón grueso y resistente, de color uniforme, muy limpios y en perfecto estado de conservación natural.
Grupo	Criterios para el rechazo
Carnes	<u>Res y Cerdo</u> Que presente indicios de rancidez o putrefacción, color verdoso o café oscuro, descolorida en el tejido elástico, textura blanda, golpes, exceso de grasa, deshidratada o escurrimiento acuoso. <u>Pollo</u> Que presente hematomas o signos de deshidratación, manchas o coloraciones extrañas, olor y sabor desagradable, sucio con plumas o plumillas, canutas y restos de vísceras. <u>Embutidos</u> Que el producto no presente etiqueta con las especificaciones antes citadas. Que presenten exceso de grasa separada, color café, alto contenido de aditivos y colorantes, consistencia viscosa, dura o deshidratada, manchas verdes, mal olor. <u>Huevo</u> Que no sea de primera calidad, con cascarón frágil, delgado, sucio, roto, deshidratado, poroso, y con color no uniforme, yema muy pálida y seca.
Grupo	Criterios para la aceptación
Abarrotes	<i>Durante la recepción y antes su empleo verificar lo siguiente:</i> Deberán ser de primera calidad, tomando en cuenta marca, presentación, empaque, fechas de caducidad y de preferencia elaborados en México. No deben presentar alteraciones físicas, químicas o microbiológicas, ni sabores, olores o texturas que no correspondan a las características del alimento. <u>Empaque</u> .-debe ser impermeable para proteger las características físicas, químicas y microbiológicas del producto. <u>Envase</u> .- debe ser fabricado con materiales inocuos y resistentes, que no reaccionen con el producto o alteren las características físicas



	químicas y sensoriales que lo protejan de humedad y contaminación <u>Etiqueta.</u>- deberán contener los siguientes datos: información nutrimental, contenido neto, aditivos, nombre o razón social de la empresa que lo produce, fecha de caducidad señalando con letra o número el día, mes y año, cuando sea el caso las leyendas “manténgase en refrigeración “. <u>Aceite</u> Deberá estar libre de olor y sabor a rancidez, color amarillo crema translucido. <u>Atún</u> Deberá presentar un color rosado ligero, olor característico de la especie, sabor característico y agradable al paladar, textura de ligeramente blanda a firme y elástica, libre de materia extraña y contaminantes químicos, deberá estar enlatado en envases de tipo sanitario, con doble cierre hermético, de material resistente al proceso de elaboración, almacenaje y distribución que eviten alteraciones físicas, químicas, sensoriales y microbiológicas. <u>Azúcares y derivados</u> Debe ser un producto sólido, constituido esencialmente por cristales sueltos de sacarosa que se obtiene de la caña de azúcar o de la remolacha azucarera. Cajeta.- deberá cumplir con las características físicas y químicas de color, olor, sabor, exenta de sabor a quemado y de cristalización de azúcar, sin adición de conservadores, colorantes y saborizantes artificiales. El envasado deberá ser en frasco de vidrio al alto vacío y cerrado herméticamente.
Grupo	Criterios para la aceptación
Abarrotes	Chocolate.- deberá presentar color café oscuro a negro. El chocolate en barra debe tener textura dura libre de humedad, envueltas en forma individual papel encerado o metálico con propiedades aislantes a la humedad y a los microorganismos. El chocolate en polvo deberá estar libre de humedad y cuerpos extraños. Miel de maíz.- deberá estar exenta de materiales extraños, sin cristales visibles, de color claro translúcido, olor y sabor característico, no deberá contener microorganismos patógenos.



	Miel maple.- deberá presentar un color café oscuro traslúcido olor y sabor característico del maple, exenta de materiales extraños, sin cristales visibles. Mermelada.- deberá cumplir con las características físicas y químicas de color, olor, sabor, ser de consistencia semisólida, no gomosa ni excesivamente elástica o viscosa, envasada en frascos de vidrio al alto vacío con cierre hermético y exenta de materias extrañas. <u>Condimentos</u> Canela.- deberá estar libre de humedad y cuerpos extraños, en el caso de la canela en raja que los canutillos estén firmes, de tamaño regular y de olor penetrante característico de la canela. Puede adquirirse el producto envasado cuando la presentación a granel no cubra los requisitos de calidad o no exista disponibilidad en la localidad. Consomé de pollo deshidratado en polvo.- deberá presentar color, olor y sabor característico del ingrediente empleado, libre de olores extraños y desagradables, sólido granulado de color amarillo café. Hierbas de olor.- deberán estar exentas de humedad, plagas, manchas y daños por insectos. Jamaica.- que la flor este óptimamente deshidratada (no reseca), exenta de plagas y daños por insectos, humedad, libre de cuerpos extraños varas, piedras, ramas, tierra y hebras. Margarina.- deberá presentar color amarillo claro, olor y sabor característico, sin rancidez, textura homogénea sin grumos.
Grupo	Criterios para la aceptación
Abarrotes	Mayonesa.- deberá presentar consistencia homogénea y cremosa, color blanco con ligeras notas amarillas, libre de grumos y materiales extraños, olor y sabor característico y sin rancidez. Pimienta.- deberá presentar un color café rojizo a negro, olor aromático penetrante, estar libre de cuerpos extraños y de humedad. Sal.- deberá provenir exclusivamente de fuentes naturales, consistencia de polvo blanco o cristales incoloros, inodoros, solubles en agua y de sabor salino, libre de humedad y cuerpos extraños.



	Salsa catsup.- deberá presentar color rojo, olor característico, sabor agrídulce, consistencia semisólida y textura homogénea, elaborada a base del jugo y pulpa de tomates sanos, limpios de madurez adecuada. Vinagre.- deberá estar sometido a pasteurización, no contener cuerpos suspendidos, color, olor y sabor correspondiente a la materia prima utilizada. Vainilla (extracto).- deberá tener olor y sabor característico agradable de la vainilla, sin cuerpos extraños, de consistencia líquida y color oscuro. Criterios para el rechazo No se deberán recibir productos alimenticios cuando se observe violación, deterioro y deficiencia en la presentación y o calidad de los productos, específicamente : Alimentos enlatados no se aceptarán latas infladas, golpeadas, caducas, oxidadas y sin etiquetas. Alimentos en tetrapack no se aceptara envases de tetrapack caducos, rotos, inflados o que presenten escurrimientos o suciedad. Alimentos envasados en vidrio no se aceptarán envases de vidrio estrellados, con roscas oxidadas o sucias, tapas infladas o con escurrimientos y sin etiqueta. Alimentos envasados en caja y o paquete de cartón no se recibirán aquellos que estén húmedos, rotos o mojados y sin sello de garantía.
Grupo	Criterios para el rechazo
Abarrotes	Alimentos envasados en bolsa de plástico o celofán no se recibirán paquetes apachurrados, rotos o abiertos, ni productos aplastados, sucio o con basura. <u>Aceite</u> Que presente partículas suspendidas, sabor extraño, olor y sabor a rancio. <u>Atún</u> Que presente materia extraña que no provenga del pescado, olor y sabor persistentes e inconfundibles como signos de descomposición o ranciedad, defectos de textura como carne excesivamente blanda o dura. <u>Azúcares y Derivados</u> Azúcar.- que presente humedad, fragmentos de insectos, pelos,



	excretas de roedores ni cualquier otra materia extraña de origen animal o vegetal. Cajeta.- que presente fragmentos larvas y huevecillos de insectos, pelo, excretas de roedores o partículas metálicas o materiales extraños. Chocolate.- en el caso del chocolate en barra que presente humedad, sequedad o color blanquecino. En el caso del chocolate en polvo que presente humedad, grumos, residuos de insectos o excretas de roedores. Miel de maíz.- que presente turbiedad en el color, microorganismos patógenos o presencia de cristales. Miel maple.- que esté elaborada con aditivos alimentarios para su conservación o mezclada con almidones, melazas dextrinas o azúcares o presencia de cristales. Mermelada.- que presente hongos, materias extrañas, que esté gomosa o viscosa. <u>Condimentos</u> Canela.- que presente humedad y cuerpos extraños, en el caso de la canela en raja que los canutillos estén quebradizos, sin olor característico. Consomé de pollo deshidratado en polvo.- que presente fragmentos de insectos o cualquier otra sustancia extraña, contaminantes químicos que representen riesgo para la salud. Por dificultad en su control de calidad no se autoriza su adquisición a granel.
Grupo	Criterios para el rechazo
Abarrotes	Hierbas de olor.- que presenten humedad, plagas, manchas y daños por insectos. Jamaica.- que presente cuerpos extraños como varas, tierra, piedras, ramas, hebras, humedad y resquebrajamiento. Margarina.- que presente ingredientes y aditivos alimentarios no permitidos, hongos, olor a rancidez y consistencia acuosa. Mayonesa.- que presente color amarillo, grumos o materiales extraños,



olor y sabor a rancidez.

Miel de maíz.- que presente turbiedad en el color, microorganismos patógenos o presencia de cristales.

Miel maple.- que esté elaborada con aditivos alimentarios para su conservación o mezclada con almidones, melazas dextrinas o azúcares o presencia de cristales.

Pimienta.- presencia de cuerpos extraños como varas, basura, hebras, piedra, sin olor característico o humedad.

Sal.- que no sea soluble en agua, que presente color amarillento, humedad o cuerpos extraños.

Salsa catsup.- que presente alteración en el color característico, que esté elaborado con colorantes, espesantes y conservadores.

Vinagre.- que no esté pasteurizado, que contenga cuerpos suspendidos, sin color, olor y sabor correspondiente a la materia prima utilizada.

Vainilla (extracto).- sin olor y sabor característico agradable de la vainilla, presencia de cuerpos extraños.



ANEXO 8

Guía de “Preparación previa”



Preparación previa

Se considera como preparación previa: toda acción anticipada a la preparación y aderezo de los platillos como: Seleccionar, lavar, mondar, seccionar, rallar, licuar, tamizar, métodos de cocción, etc.

Criterios para su elaboración:

- Es de observancia obligatoria la NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios, en los numerales 7.4, 7.5 y 7.6.
- En ningún caso se deben realizar preparaciones previas con más de 24 horas de anticipación.
- A partir de agua en ebullición agregar los alimentos para su cocción, colocándole tapa; para conservar la mayor cantidad de nutrimentos; al finalizar el proceso, vaciar a recipientes de plástico o policarbonato.
- Se debe permitir el enfriamiento de los alimentos antes de almacenarse, 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, como alimento, hervirla en olla de acero inoxidable durante 15 minutos, tapada.
- **Abarrotes:** Retirar la etiqueta de los productos y lavar.
- **Huevos:** Lavar suavemente uno por uno, romperlos pieza por pieza en una taza antes de verterlos al recipiente donde se van almacenar en el refrigerador, para comprobar que estén en buen estado.
- **Frutas y verduras:** Las de cáscara gruesa, lavar con cepillo y las delgadas con estropajo, mondar y quitar todas las semillas o descorazonar, utilizar y/o almacenar en refrigeración.
- **Frutas y verduras con cocción:** Cocer hasta que la consistencia sea suave, introducir un tenedor que penetre sin dificultad para verificarlo, vaciar al recipiente en el que se va almacenar y tirar o conservar el agua, según lo indique el Asesor de nutrición de acuerdo a la preparación que se va a realizar, utilizar y/o almacenar en el refrigerador.
- **Arroz:** Seleccionar un día antes y almacenar en un lugar seco y limpio.



- **Tortillas:** Orear 48 hrs. antes y freír un día antes de su utilización cuando sean para chilaquiles o sopa, entre más deshidratada esté la tortilla, menor consumo de aceite, escurrir el exceso de grasa y almacenar a temperatura ambiente.
- **Leguminosas sin cocción:** Seleccionar y almacenar en un lugar seco y limpio.
- **Leguminosas con cocción:** Seleccionar, lavar y remojar de 12 a 24 hrs. debiendo desechar el agua de su remojo, con lo cual se elimina 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.
- **Pollo sin cocción:** Descamisar y almacenar en el refrigerador.
- **Carnes 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 almacenar y tirar o conservar el caldo según lo indique el Asesor de nutrición de acuerdo a la preparación que se va a realizar, o bien conservar el caldo y la carne en recipientes separados y almacenar en el refrigerador.
- **Embutidos:** Lavar los empaques, picar o enrollar, según la preparación y almacenar en el refrigerador.
- **Queso:** Lavar los empaques, rallar, cortar o picar, según la preparación y almacenar en el refrigerador.
- **Gelatinas y flanes:** Elabore según la técnica del fabricante y conserve en refrigeración.
- **Flor de jamaica:** Seleccionar, lavar y cubrir con agua purificada la flor para su remojo y con ello obtener el concentrado. No debe someterse a cocción.



ANEXO 9

“Técnicas de Almacenamiento”



Técnicas de almacenamiento

Técnica	Temperatura	Alimento	Ubicación	Consideraciones para el almacenamiento
Congelación		Helado o nieve	En el congelador, hasta su utilización	Envase original
Refrigeración	2° a 4° C	<i>Lácteos:</i> - Queso - Crema - Margarina	Parte superior del refrigerador próxima al congelador.	En envase o envoltura original
		<i>Embutidos:</i> - Jamón - Salchicha	Parte superior del refrigerador próxima al congelador.	En envase o envoltura original o en paquetes de 1 kilo envueltos en papel aluminio, encerado o autoadherible.
	4.4° a 7.2° C	<i>Frutas:</i> - Limón - Guayaba - Durazno - Mango	Parte media baja del refrigerador	Lavar y colocar en recipientes o bolsas de plástico con pequeñas perforaciones para permitir la circulación de aire.
		<i>Vegetales:</i> - Chayote - Tomate verde - Jitomate - Pepino	Parte baja del refrigerador	Lavar y colocar en recipientes o bolsas de plástico con pequeñas perforaciones.
	4.4° C o menos	Huevo	En la parte baja del refrigerador cuando el tiempo de almacenamiento sea mayor de 48 horas. El nuevo pedido colocarlo en la parte posterior del ya almacenado.	En el empaque original.
	6° a 10° C	Pastel Ate de sabores Tortillas de	Parte media baja del refrigerador.	En el envase original.



		harina.		
	6° a 10° C	<i>Vegetales de hoja y tallo:</i> - Espinacas - Acelgas - Perejil - Cilantro - Epazote y - Apio	En la parte media baja del refrigerador hasta su utilización.	En envase original (lavado previo).
Medio ambiente		Abarrotes en general	En anaqueles, colocar el nuevo pedido en la parte posterior y los ya almacenados al frente (PEPS).	En el envase o empaque original.
		<i>Frutas:</i> - Sandía - Naranja - Toronja - Piña - Plátano	En lugar fresco y ventilado.	Colocar en canasta que permita la circulación del aire.
		- Pera - Manzana		Conservar en empaque original
		<i>Vegetales:</i> - Ajo - Betabel - Cebolla - Camote - Papa - Elote - Zanahoria	En lugar fresco y ventilado.	Colocar en canasta que permita la circulación del aire.
		<i>Pan:</i> - Bolillo - De dulce - De caja	En el lugar asignado para los alimentos del menú del día.	Colocar en bolsas de plástico, cestas para pan o en el empaque original.



ANEXO 10

Guía de “Técnicas para la preparación de platillos”



ANEXO 11

Guía de “Horarios para la distribución de alimentos por servicio”



Horarios para la Distribución de alimentos

HORARIO	Régimen Lácteo		Complementaria I	Complementaria II	Complementaria III	Transicional	Normal
	43 días a 3 meses	4 a 5 meses	6 meses	7 meses	8 A 9 meses	10 a 12 meses	13 a 72 meses
8:30						Desayuno	Desayuno
9:00	Toma	Toma	Desayuno Toma	Desayuno Toma	Desayuno Toma	Toma	
11:00						Hidratación	Colación
12:00	Toma						
12:30						Comida	Comida
13:00		Toma	Comida Toma	Comida Toma	Comida Toma		
13:30	*Hidratación						
14:30							
15:00	Toma	*Hidratación				Hidratación	Colación
17:00		Toma	Toma	Merienda Toma	Merienda Toma	Merienda Toma	Merienda
18:00	Toma						
21:00	Toma	Toma	Toma	Toma	Toma	Toma	Leche o colación

- * Se podrá ofrecer hidratación (30ml) con agua natural hervida, a los niños de 43 días a 5 meses, si el clima es cálido.
- * Proporcionar toma a los niños de 13 a 15 meses 29 días.
- Únicamente las guarderías que inician actividades antes de las 6:00 am ajustaran los horarios de alimentación al siguiente criterio:
 - El primer servicio de alimentación para los niños de 10 a 72 meses de edad, se proporcionará 2 hrs. después de haber iniciado labores la guardería.
 - La hidratación se dará 2 horas después del desayuno y la comida.
 - El horario de comida y merienda será respetando que el lapso entre un tiempo y otro de alimentación no sea menor de 4 hrs. ni mayor de 5 hrs.



ANEXO 12

Guía de “Muestras de alimentos y criterios para el menú muestra”



Muestras de alimentos y criterios para el menú muestra.

Muestras de alimentos: Separe en frascos, biberones o recipientes de cristal previamente esterilizados, una muestra de cada platillo preparado en desayuno, comida y merienda, debidamente tapados, etiquetados con fecha y tiempo de alimentación al que correspondan; esta acción debe realizarse antes de servir los platillos de los niños y conservarse en refrigeración durante 24 horas.

Criterios para el menú muestra:

- Debe servirse una charola correspondiente al régimen Normal y una para el Complementario, junto al menú del día y a la vista de todos.
- Sirva las charolas con la ración señalada en el documento “Raciones a servir”, de cada platillo componente del menú por tiempo de alimentación.
- Considere del régimen Normal lo señalado para el grupo de niños de 24 a 48 meses 29 días.
- Para el régimen Complementario tome en cuenta lo indicado para el grupo de 8 a 9 meses 29 días.
- Debe servirse antes de distribuir los alimentos para el consumo de los niños por tiempo de alimentación.
- Incluir todos los platillos que correspondan al menú del día, por tiempo de alimentación.
- Es imprescindible que los platillos que se muestren en la charola por tiempo de alimentación, correspondan físicamente con los del menú del día que se muestra por escrito.
- Tapar con plástico transparente, con el debido cuidado a la presentación por ejemplo:

Si los platillos están muy calientes, el plástico se llena de vapor y no se ven los alimentos en un principio, pero después el vapor se hace líquido y se moja la servilleta, el pan, la tortilla o la galleta y afecta la presentación.

Algunos platillos cuando se enfrían la grasa también cambia el aspecto del mismo.



Exponga en el vestíbulo la charola del desayuno y la merienda para los dos regímenes, durante el periodo de la ministración de alimentos de los mismos, durante una hora.

- Para la comida se deben exponer las charolas, en el horario de mayor afluencia de los asegurados usuarios y personas autorizadas, para que la mayoría de ellos, puedan observar las cantidades y presentación de los platillos del menú diario.
- La charola debe retirarse del vestíbulo al término de los 60 minutos de estar expuesta durante el desayuno y la merienda. En la comida, dependerá del lapso de duración de la mayor afluencia de los trabajadores usuarios y personas autorizadas, para su retiro.
- Si la infraestructura del área de Lactantes lo permite, colocar en esta zona la charola del régimen Complementario y el menú del día, para que los asegurados usuarios y personas autorizadas puedan observarlos cuando entregan o recogen al niño.



ANEXO 13

Guía de “Raciones a servir por régimen”



ANEXO 14

Formato “Control de cubiertos”



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
DIRECCIÓN DE PRESTACIONES ECONÓMICAS Y SOCIALES
COORDINACIÓN DE GUARDERÍAS

VECINAL COMUNITARIO

Control de Cubiertos

Guardería No.: 1
Fecha: 2
Delegación: 3

Tiempo de Alimentación	Sala de Atención	Número de				Recibió		Observaciones
		5 Cucharas Cafetera	6 Soda	7 Tenedores	8 Cuchillos	9 Pedagogía	10 Alimentación	
Desayuno								
Comida								
Merienda								

Requisitó

12

Responsable del Servicio

Vo.Bo.

13

Directora



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 "Control de cubiertos" XXXX-XXX-XXX
3	Delegación.	Número y nombre de la Delegación del IMSS a la que corresponde la guardería.
4	Sala de atención.	Nombre que recibe la sala.
5	Cuchara cafetera.	Con base en el "Reporte de asistencia", la cantidad de niños que asistieron por sala de atención y tiempo de alimentación, a partir de 10 meses de edad en adelante, aumentando el 20% extra.
6	Cuchara soda.	Con base en el "Reporte de asistencia", la cantidad de niños que asistieron por sala de atención y tiempo de alimentación, de 6 a 9 meses de edad, aumentando el 20% extra.
7	Tenedores.	Con base en el "Reporte de asistencia", la cantidad de niños que asistieron por sala de atención y tiempo de alimentación, de 25 meses de edad en adelante, aumentando el 20% extra y los correspondientes a las asistentes educativas que ministran alimentos por sala.
8	Cuchillos.	Con base en el "Reporte de asistencia", la cantidad de niños que asistieron por sala de



No.

DATO

ANOTAR

atención y tiempo de alimentación, de 43 meses de edad en adelante, aumentando el 20% extra y los correspondientes a las asistentes educativas que ministran alimentos por sala.

9

Asistente educativa.

Nombre de quien recibe.

10

Auxiliar de cocina.

Nombre de quien recibe.

11

Observaciones.

Si hubiese descompostura de cubiertos o faltantes de los mismos, por sala de atención.

12

Requisitó.

Nombre completo y firma.

13

Vo.Bo.

Nombre completo y firma.



ANEXO 15

Formato “Aspectos relevantes del servicio”



Aspectos Relevantes del Servicio

Guardería No.: _____ ①
Fecha: _____ ②
Delegación: _____ ③

	Situaciones ④	Acciones ⑤
Identificados durante la supervisión de la ministración de los alimentos		
Referentes al personal asignado		
Con proveedores que afecten las actividades del servicio		
Con el equipo que afecte el funcionamiento del servicio		

Requisitó

⑥

Responsable del Servicio

Vo.Bo.

⑦

Directora



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 "Aspectos relevantes del servicio" XXXX-XXX-XXX.
3	Delegación.	Número y nombre de la Delegación del IMSS a la que corresponde la guardería.
4	Situaciones.	Eventos presentados durante el horario de servicio de la guardería, en cada rubro de la primera columna.
5	Acciones.	Las propuestas de solución para cada rubro de la primera columna, por el Asesor de nutrición, con base en el conocimiento y dominio que tiene de la operación del servicio, avaladas o modificadas por la Directora.
6	Requisitó	Nombre completo y firma.
7	Vo.Bo.	Nombre completo y firma.



ANEXO 16

Guía de “Supervisión a comedores”



Supervisión de comedores.

Recorrido por las salas de usos múltiples de Lactantes y Maternales, en la distribución de alimentos y durante la ministración de los mismos, realizado por la Directora, el Asesor de nutrición o el Jefe de cocina en los tres tiempos de alimentación, para observar que:

- Se distribuyan los alimentos en los horarios de los tiempos de alimentación, establecidos para la guardería.
- De haber casos específicos de modificación al régimen, se entreguen a las asistentes educativas personalmente y etiquetados para evitar confusiones.
- Todos los niños reciban su charola conteniendo los platillos correspondientes al menú por tiempo de alimentación así como las servilletas a partir de la sala de MA.
- De igual manera todos reciban los cubiertos que les corresponda por edad.
- Se respete el ritmo para comer de cada niño, insistiendo pero no forzar a que consuma lo que no apetezca.
- Preferencia o rechazo hay a los platillos, para la elección de los menús especiales del “Calendario de festejos” y la elaboración de planes de acción en casa y la guardería, para modificar los hábitos alimentarios de los niños.
- La técnica de ministración de alimentos sea la adecuada o en su defecto, asesorar a las Asistentes educativas.
- La conducta alimentaria que presentan los niños con alteración de peso, sea identificada para determinar el plan de acción y elaborar el “Seguimiento alimentario”.



ANEXO 17

Cuestionario “Historia alimentaria”



Historia alimentaria.

Nombre del niño _____

Fecha de Nacimiento _____

Fecha de ingreso a la guardería _____

Al nacer: Peso _____ Talla _____

Actual: Peso _____ Talla _____

I. Antecedentes alimentarios.

Responda con una X en el recuadro corresponda:

1. ¿El niño(a) es o fue amamantado? Sí ☐ No ☐

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 hija(o)?

Sí ☐ No ☐

3. ¿Le da a su niño fórmula láctea?

Sí ☐ No ☐

Si la respuesta es Sí, indique el nombre de la fórmula láctea: _____

4. ¿Le proporciona fórmula láctea especial?

Sí ☐ No ☐



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

5. ¿Cuántos mililitros de leche o fórmula se le proporciona actualmente al niño en cada toma? _____

6. En qué horario proporciona leche materna o fórmula, _____

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	☐	
Dificultad para deglutir	☐	Otros	☐	Indique: _____

II Ablactación

8. ¿Agrega algún alimento al preparar la fórmula láctea del niño?

Sí ☐ No ☐

Si la respuesta es Sí, especifique: _____

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

10. Numere del 1 al 12 en qué orden fue introduciendo en la alimentación del niño, 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 ha presentado 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. ¿Cómo es la consistencia que utiliza para preparar los alimentos del niño en el hogar?

Papilla ☐ 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 formula ☐

3 veces ☐

16. ¿Cuáles son los alimentos del agrado del niño?

Frutas

Plátano ☐

Melón ☐

Guayaba ☐

Manzana ☐

Papaya ☐

Sandía ☐

Verduras

Calabaza ☐

Chayote ☐

Zanahoria ☐

Jitomate ☐

Betabel ☐

Cereales

Tortilla ☐

Cereal de caja ☐

Camote ☐

Galletas ☐

Arroz ☐

Papa ☐

Otros



Leguminosas

Frijol ☐
Haba ☐
Lenteja ☐
Garbanzo ☐
Alubia ☐
Otros _____

Carnes

Res ☐
Pollo ☐
Jamón ☐
Pescado ☐
Cerdo ☐
Otros _____

Lácteos

Leche ☐
Queso ☐
Crema ☐
Yogurt ☐
Margarina ☐
Otros _____

Otros

17. ¿Qué alimentos y en qué horario proporciona la dieta del niño en el hogar?

II. Plan alimentario.

Con base en las respuestas obtenidas en los reactivos precedentes, indique el plan alimentario a seguir para proporcionar al niño(a) una alimentación adecuada a su edad y a sus características específicas.

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

Leche materna ☐ Fórmula láctea ☐ Otros ☐
Fórmula especial ☐ Según la edad ☐ Especifique _____

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

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

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

Sí ☐ No ☐ Explique por qué _____

21. ¿Está avalado por un médico proporcionar fórmula 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?

Si ☐ No ☐

25 Observaciones: _____

Elaboró

Vo.Bo.

Nombre y firma

Nombre y firma



ANEXO 18

**“Tablas de referencia para valorar peso/edad y
Peso/talla para los niños menores de 6 años”**



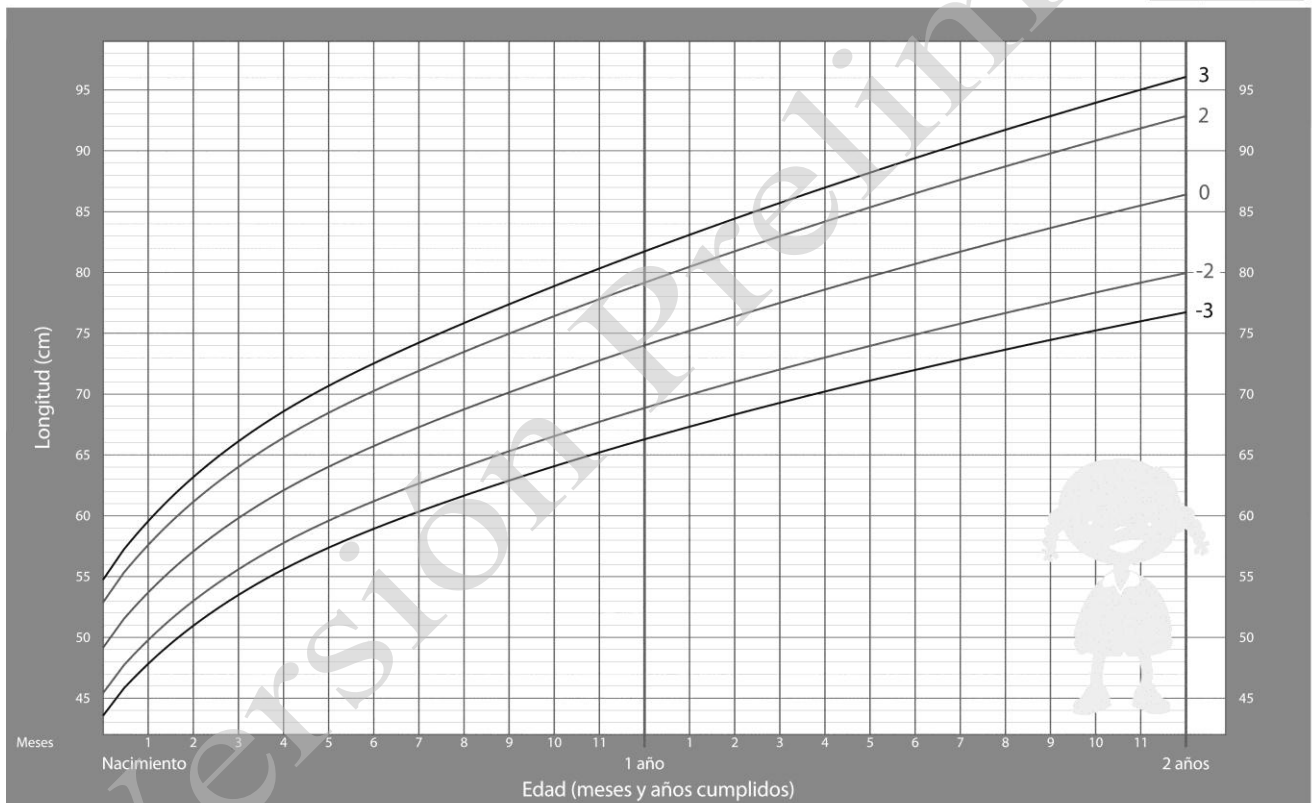
Longitud para edad en NIÑAS de 0 a 2 años

Nombre de la niña: _____



Organización
Mundial de la Salud

Fecha de nacimiento			
Fecha de ingreso			
	Día	Mes	Año



OMS Organización Mundial de la Salud

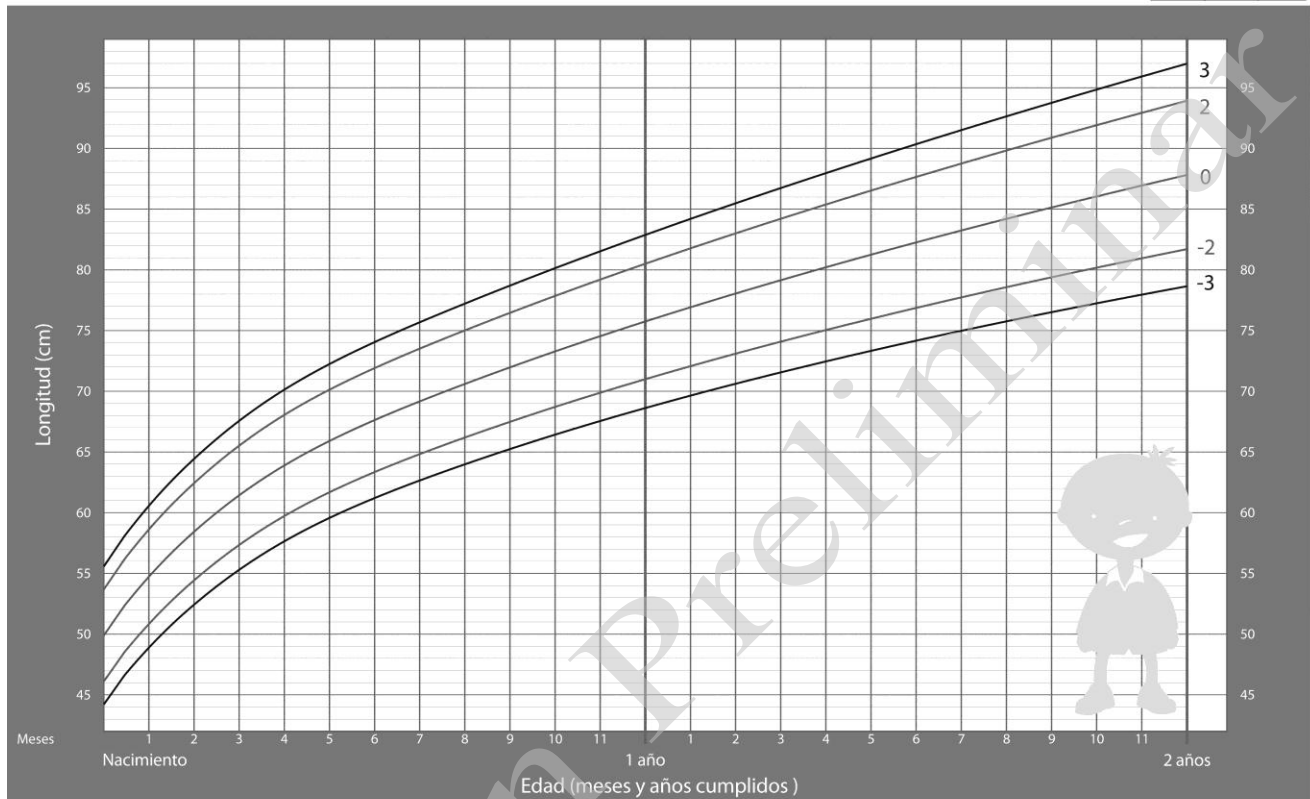


Longitud para edad en NIÑOS de 0 a 2 años



Nombre del niño: _____

Fecha de nacimiento			
Fecha de ingreso			
	Día	Mes	Año



OMS Organización Mundial de la Salud

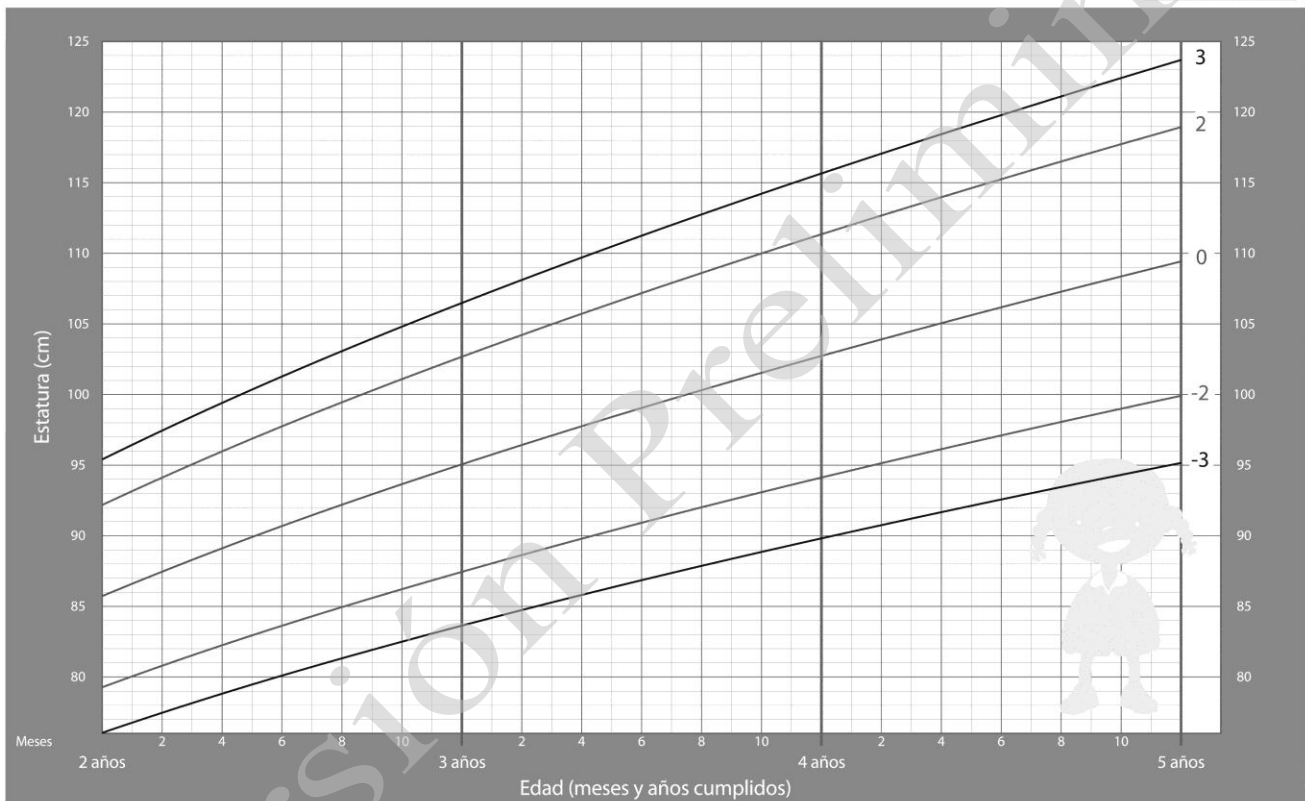


Estatura para la edad en NIÑAS de 2 a 5 años



Nombre de la niña: _____

Fecha de nacimiento			
Fecha de ingreso			
	Día	Mes	Año





Estatura para edad en NIÑOS de 2-5 años

Nombre del niño: _____



Fecha de nacimiento			
Fecha de ingreso			
	Día	Mes	Año



OMS Organización Mundial de la Salud

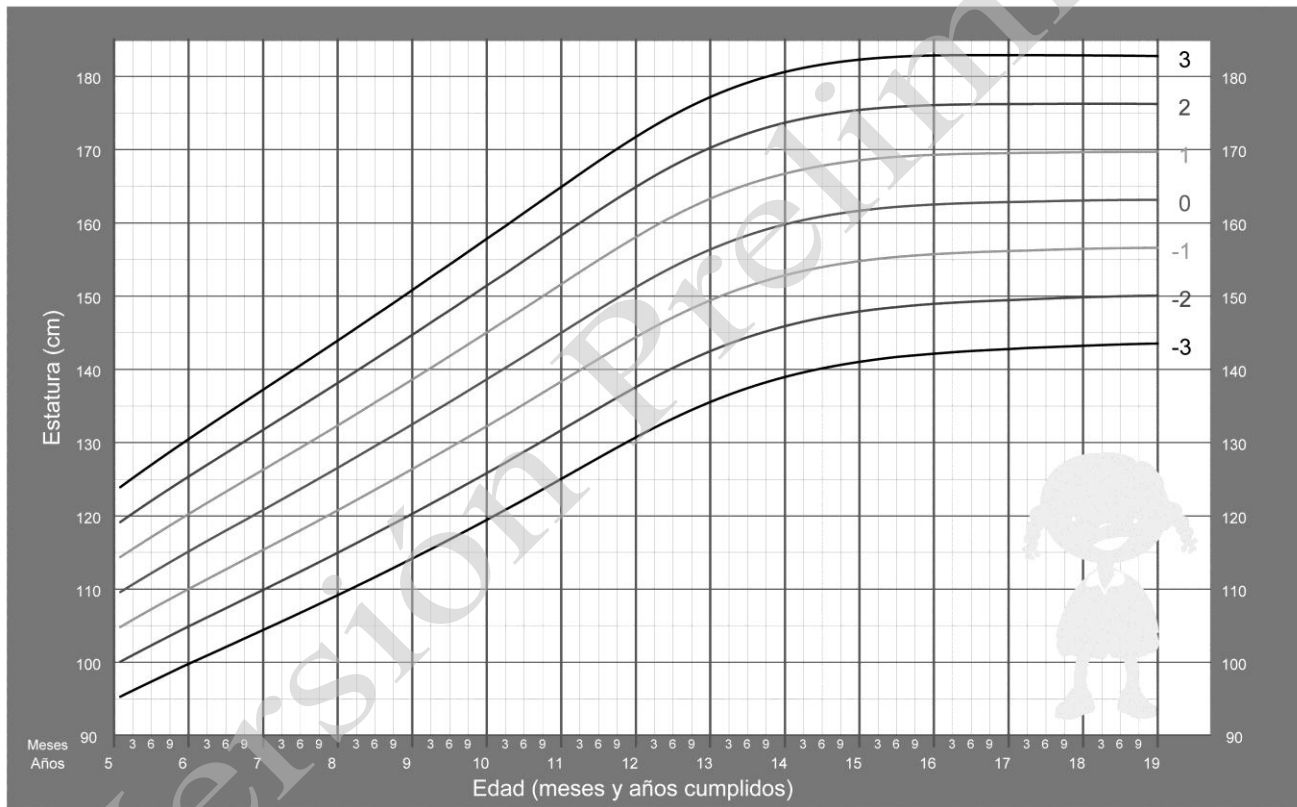


Estatura por edad en NIÑAS de 5 a 19 años

Nombre de la niña: _____



Fecha de nacimiento			
Fecha de ingreso			
	Día	Mes	Año



OMS Organización Mundial de la Salud

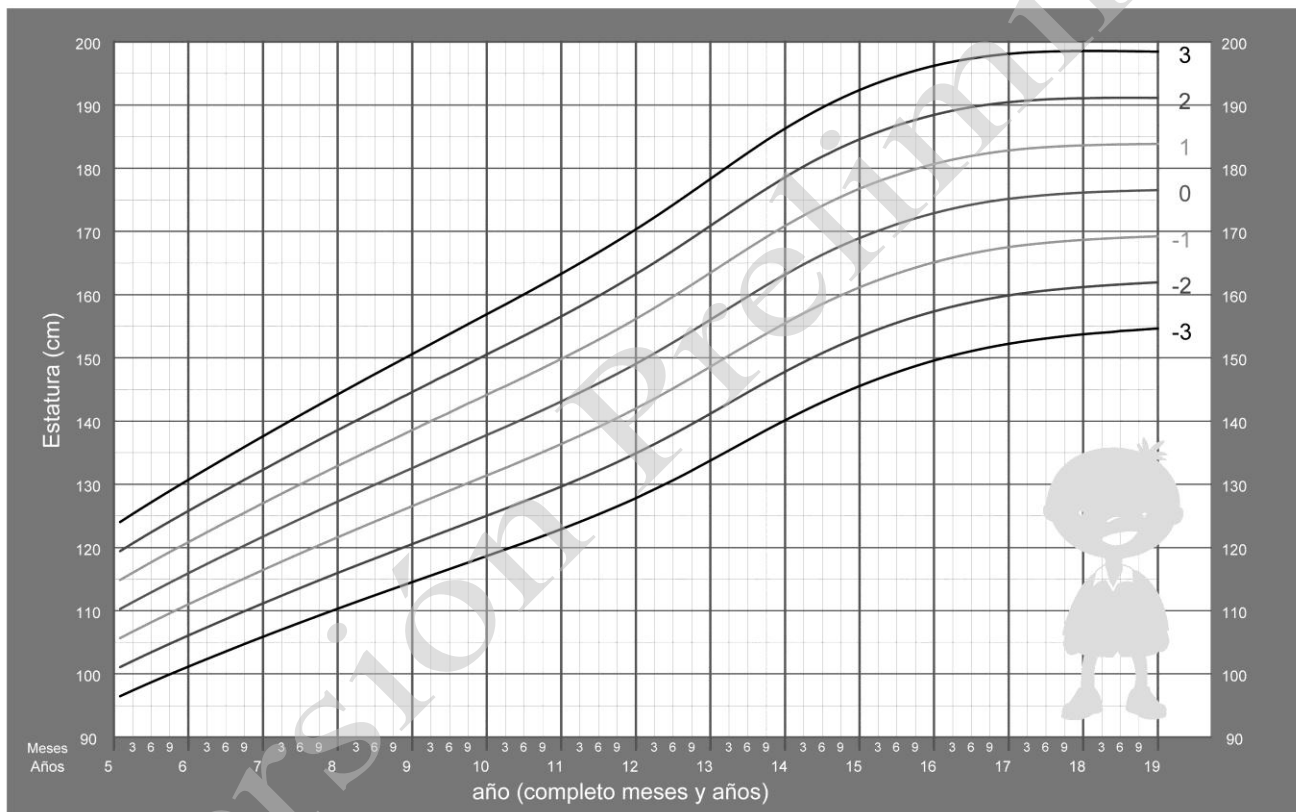


Estatura por edad en NIÑOS de 5 a 19 años



Nombre del niño: _____

Fecha de nacimiento			
Fecha de ingreso			
	Día	Mes	Año



OMS Organización Mundial de la Salud



TALLA PARA LA EDAD EN NIÑAS DE 0 A 6 AÑOS								LONGITUD
Meses	< a 3 DS	< a 2 DS	< a 1 DS	Media	> a 1 DS	> a 2 DS	> a 3 DS	
	Tall baja severa	Talla bajaaja	Normal	Ideal	Normal	Normal	Alta	La medida se realiza con la niña acostada.
0	43.6	45.4	47.3	49.1	51	52.9	54.7	
1	47.8	49.8	51.7	53.7	55.6	57.6	59.5	LONGITUD
2	51	53	55	57.1	59.1	61.1	63.2	
3	53.5	55.6	57.7	59.8	61.9	64	66.1	
4	55.6	57.8	59.9	62.1	64.3	66.4	68.6	
5	57.4	59.6	61.8	64	66.2	68.5	70.7	
6	58.9	61.2	63.5	65.7	68	70.3	72.5	
7	60.3	62.7	65	67.3	69.6	71.9	74.2	
8	61.7	64	66.4	68.7	71.1	73.5	75.8	
9	62.9	65.3	67.7	70.1	72.6	75	77.4	
10	64.1	66.5	69	71.5	73.9	76.4	78.9	
11	65.2	67.7	70.3	72.8	75.3	77.8	80.3	
12	66.3	68.9	71.4	74	76.6	79.2	81.7	
13	67.3	70	72.6	75.2	77.8	80.5	83.1	
14	68.3	71	73.7	76.4	79.1	81.7	84.4	
15	69.3	72	74.8	77.5	80.2	83	85.7	
16	70.2	73	75.8	78.6	81.4	84.2	87	
17	71.1	74	76.8	79.7	82.5	85.4	88.2	
18	72	74.9	77.8	80.7	83.6	86.5	89.4	
19	72.8	75.8	78.8	81.7	84.7	87.6	90.6	
20	73.7	76.7	79.7	82.7	85.7	88.7	91.7	
21	74.5	77.5	80.6	83.7	86.7	89.8	92.9	
22	75.2	78.4	81.5	84.6	87.7	90.8	94	
23	76	79.2	82.3	85.5	88.7	91.9	95	
24	76.7	80	83.2	86.4	89.6	92.9	96.1	
25	76.8	80	83.3	86.6	89.9	93.1	96.4	ESTATURA
26	77.5	80.8	84.1	87.4	90.8	94.1	97.4	
27	78.1	81.5	84.9	88.3	91.7	95	98.4	
28	78.8	82.2	85.7	89.1	92.5	96	99.4	
29	79.5	82.9	86.4	89.9	93.4	96.9	100.3	
30	80.1	83.6	87.1	90.7	94.2	97.7	101.3	
31	80.7	84.3	87.9	91.4	95	98.6	102.2	
32	81.3	84.9	88.6	92.2	95.8	99.4	103.1	
33	81.9	85.6	89.3	92.9	96.6	100.3	103.9	
34	82.5	86.2	89.9	93.6	97.4	101.1	104.8	
35	83.1	86.8	90.6	94.4	98.1	101.9	105.6	
36	83.6	87.4	91.2	95.1	98.9	102.7	106.5	
37	84.2	88	91.9	95.7	99.6	103.4	107.3	
38	84.7	88.6	92.5	96.4	100.3	104.2	108.1	
39	85.3	89.2	93.1	97.1	101	105	108.9	
40	85.8	89.8	93.8	97.7	101.7	105.7	109.7	
41	86.3	90.4	94.4	98.4	102.4	106.4	110.5	
42	86.8	90.9	95	99	103.1	107.2	111.2	
43	87.4	91.5	95.6	99.7	103.8	107.9	112	
44	87.9	92	96.2	100.3	104.5	108.6	112.7	
45	88.4	92.5	96.7	100.9	105.1	109.3	113.5	
46	88.9	93.1	97.3	101.5	105.8	110	114.2	
47	89.3	93.6	97.9	102.1	106.4	110.7	114.9	
48	89.8	94.1	98.4	102.7	107	111.3	115.7	
49	90.3	94.6	99	103.3	107.7	112	116.4	
50	90.7	95.1	99.5	103.9	108.3	112.7	117.1	
51	91.2	95.6	100.1	104.5	108.9	113.3	117.7	
52	91.7	96.1	100.6	105	109.5	114	118.4	
53	92.1	96.6	101.1	105.6	110.1	114.6	119.1	
54	92.6	97.1	101.6	106.2	110.7	115.2	119.8	
55	93	97.6	102.2	106.7	111.3	115.9	120.4	
56	93.4	98.1	102.7	107.3	111.9	116.5	121.1	
57	93.9	98.5	103.2	107.8	112.5	117.1	121.8	
58	94.3	99	103.7	108.4	113	117.7	122.4	
59	94.7	99.5	104.2	108.9	113.6	118.3	123.1	
60	95.2	99.9	104.7	109.4	114.2	118.9	123.7	
61	95.3	100.1	104.8	109.6	114.4	119.1	123.9	
62	95.7	100.5	105.3	110.1	114.9	119.7	124.5	
63	96.1	101.0	105.8	110.6	115.5	120.3	125.2	
64	96.5	101.4	106.3	111.2	116.0	120.9	125.8	
65	97.0	101.9	106.8	111.7	116.6	121.5	126.4	
66	97.4	102.3	107.2	112.2	117.1	122.0	127.0	
67	97.8	102.7	107.7	112.7	117.6	122.6	127.6	
68	98.2	103.2	108.2	113.2	118.2	123.2	128.2	
69	98.6	103.6	108.6	113.7	118.7	123.7	128.8	
70	99.0	104.0	109.1	114.2	119.2	124.3	129.3	
71	99.4	104.5	109.6	114.6	119.7	124.8	129.9	
72	99.8	104.9	110.0	115.1	120.2	125.4	130.5	

OMS. Organización Mundial de la Salud.



TALLA PARA LA EDAD EN NIÑOS DE 0 A 6 AÑOS							
Meses	< a 3 DS	< a 2 DS	< a 1 DS	Media	> a 1 DS	> a 2 DS	> a 3 DS
	Tall baja severa	Talla bajaaja	Normal	Ideal	Normal	Normal	Alta
0	44.2	46.1	48	49.9	51.8	53.7	55.6
1	48.9	50.8	52.8	54.7	56.7	58.6	60.6
2	52.4	54.4	56.4	58.4	60.4	62.4	64.4
3	55.3	57.3	59.4	61.4	63.5	65.5	67.6
4	57.6	59.7	61.8	63.9	66	68	70.1
5	59.6	61.7	63.8	65.9	68	70.1	72.2
6	61.2	63.3	65.5	67.6	69.8	71.9	74
7	62.7	64.8	67	69.2	71.3	73.5	75.7
8	64	66.2	68.4	70.6	72.8	75	77.2
9	65.2	67.5	69.7	72	74.2	76.5	78.7
10	66.4	68.7	71	73.3	75.6	77.9	80.1
11	67.6	69.9	72.2	74.5	76.9	79.2	81.5
12	68.6	71	73.4	75.7	78.1	80.5	82.9
13	69.6	72.1	74.5	76.9	79.3	81.8	84.2
14	70.6	73.1	75.6	78	80.5	83	85.5
15	71.6	74.1	76.6	79.1	81.7	84.2	86.7
16	72.5	75	77.6	80.2	82.8	85.4	88
17	73.3	76	78.6	81.2	83.9	86.5	89.2
18	74.2	76.9	79.6	82.3	85	87.7	90.4
19	75	77.7	80.5	83.2	86	88.8	91.5
20	75.8	78.6	81.4	84.2	87	89.8	92.6
21	76.5	79.4	82.3	85.1	88	90.9	93.8
22	77.2	80.2	83.1	86	89	91.9	94.9
23	78	81	83.9	86.9	89.9	92.9	95.9
24	78.7	81.7	84.8	87.8	90.9	93.9	97
25	78.6	81.7	84.9	88	91.1	94.2	97.3
26	79.3	82.5	85.6	88.8	92	95.2	98.3
27	79.9	83.1	86.4	89.6	92.9	96.1	99.3
28	80.5	83.8	87.1	90.4	93.7	97	100.3
29	81.1	84.5	87.8	91.2	94.5	97.9	101.2
30	81.7	85.1	88.5	91.9	95.3	98.7	102.1
31	82.3	85.7	89.2	92.7	96.1	99.6	103
32	82.8	86.4	89.9	93.4	96.9	100.5	103.9
33	83.4	86.9	90.5	94.1	97.6	101.2	104.8
34	83.9	87.5	91.1	94.8	98.4	102	105.6
35	84.4	88.1	91.8	95.4	99.1	102.7	106.4
36	85	88.7	92.4	96.1	99.8	103.5	107.2
37	85.5	89.2	93	96.7	100.5	104.2	108
38	86	89.8	93.6	97.4	101.2	105	108.8
39	86.5	90.3	94.2	98	101.8	105.7	109.5
40	87	90.9	94.7	98.6	102.5	106.4	110.3
41	87.5	91.4	95.3	99.2	103.2	107.1	111
42	88	91.9	95.9	99.9	103.8	107.8	111.7
43	88.4	92.4	96.4	100.4	104.5	108.5	112.5
44	88.9	93	97	101	105.1	109.1	113.2
45	89.4	93.5	97.5	101.6	105.7	109.8	113.9
46	89.8	94	98.1	102.2	106.3	110.4	114.6
47	90.3	94.4	98.6	102.8	106.9	111.1	115.2
48	90.7	94.9	99.1	103.3	107.5	111.7	115.9
49	91.2	95.4	99.7	103.9	108.1	112.4	116.6
50	91.6	95.9	100.2	104.4	108.7	113	117.3
51	92.1	96.4	100.7	105	109.3	113.6	117.9
52	92.5	96.9	101.2	105.6	109.9	114.2	118.6
53	93	97.4	101.7	106.1	110.5	114.9	119.2
54	93.4	97.8	102.3	106.7	111.1	115.5	119.9
55	93.9	98.3	102.8	107.2	111.7	116.1	120.6
56	94.3	98.8	103.3	107.8	112.3	116.7	121.2
57	94.7	99.3	103.8	108.3	112.8	117.4	121.9
58	95.2	99.7	104.3	108.9	113.4	118	122.6
59	95.6	100.2	104.8	109.4	114	118.6	123.2
60	96.1	100.7	105.3	110	114.6	119.2	123.9
61	96.3	101.1	105.7	110.3	114.9	119.4	124.0
62	96.9	101.6	106.2	110.8	115.4	120.0	124.7
63	97.4	102.0	106.7	111.3	116.0	120.6	125.3
64	97.8	102.5	107.2	111.9	116.5	121.2	125.9
65	98.2	103.0	107.7	112.4	117.1	121.8	126.5
66	98.7	103.4	108.2	112.9	117.7	122.4	127.1
67	99.1	103.9	108.7	113.4	118.2	123.0	127.8
68	99.5	104.3	109.1	113.9	118.7	123.6	128.4
69	99.9	104.8	109.6	114.5	119.3	124.1	129.0
70	100.4	105.2	110.1	115.0	119.8	124.7	129.6
71	100.8	105.7	110.6	115.5	120.4	125.2	130.1
72	101.2	106.1	111.0	116.0	120.9	125.8	130.7

OMS. Organización Mundial de la Salud.

LONGITUD
La medida se realiza con el niño acostado.

ESTATURA
La medida se realiza con el niño de pie.

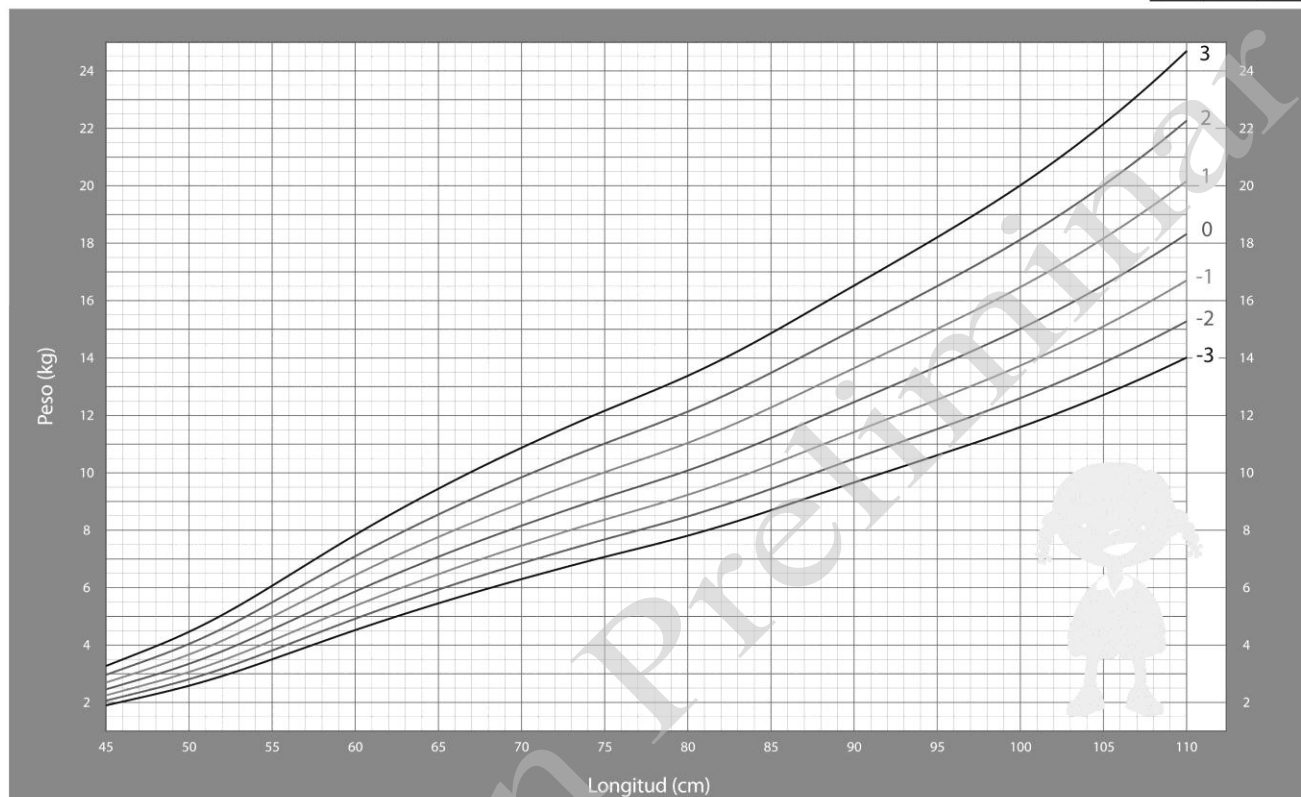


Peso por longitud en NIÑAS de 0 a 2 años



Nombre de la niña: _____

Fecha de nacimiento			
Fecha de ingreso			
	Día	Mes	Año



OMS Organización Mundial de la Salud

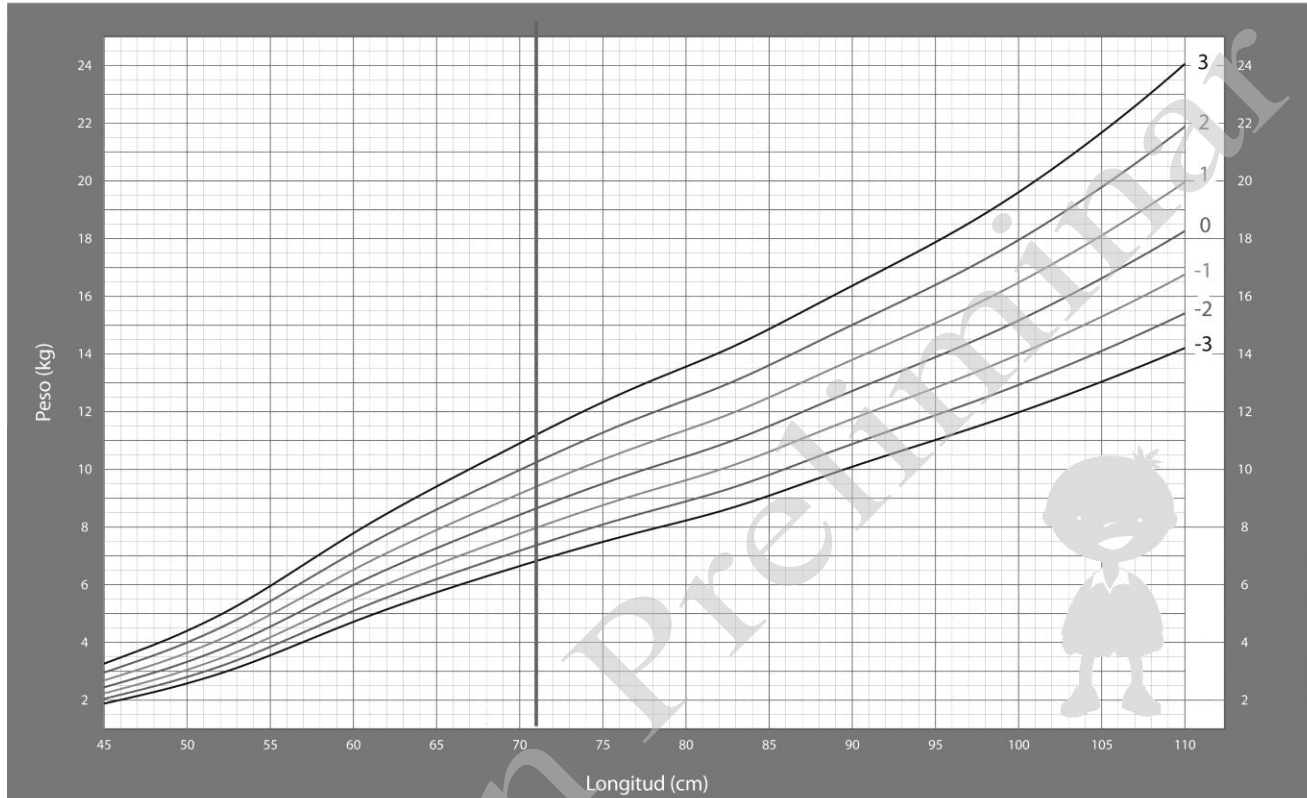


Peso por longitud en NIÑOS de 0 a 2 años



Nombre del niño: _____

Fecha de nacimiento			
Fecha de ingreso			
	Día	Mes	Año



OMS Organización Mundial de la Salud



PESO POR LONGITUD EN NIÑAS DE 0 A 2 AÑOS DE EDAD							1/3
cm	< a 3 DS	< a 2 DS	< a 1 DS	Media	> a 1 DS	> a 2DS	> a 3DS
	Emaciación severa	Emaciación	Normal	Ideal	Normal con posible riesgo para sobrepeso	Sobrepeso	Obesidad
45	1.9	2.1	2.3	2.5	2.7	3.0	3.3
45.5	2.0	2.1	2.3	2.5	2.8	3.1	3.4
46	2.0	2.2	2.4	2.6	2.9	3.2	3.5
46.5	2.1	2.3	2.5	2.7	3.0	3.3	3.6
47	2.2	2.4	2.6	2.8	3.1	3.4	3.7
47.5	2.2	2.4	2.6	2.9	3.2	3.5	3.8
48	2.3	2.5	2.7	3.0	3.3	3.6	4.0
48.5	2.4	2.6	2.8	3.1	3.4	3.7	4.1
49	2.4	2.6	2.9	3.2	3.5	3.8	4.2
49.5	2.5	2.7	3.0	3.3	3.6	3.9	4.3
50	2.6	2.8	3.1	3.4	3.7	4.0	4.5
50.5	2.7	2.9	3.2	3.5	3.8	4.2	4.6
51	2.8	3.0	3.3	3.6	3.9	4.3	4.8
51.5	2.8	3.1	3.4	3.7	4.0	4.4	4.9
52	2.9	3.2	3.5	3.8	4.2	4.6	5.1
52.5	3.0	3.3	3.6	3.9	4.3	4.7	5.2
53	3.1	3.4	3.7	4.0	4.4	4.9	5.4
53.5	3.2	3.5	3.8	4.2	4.6	5.0	5.5
54	3.3	3.6	3.9	4.3	4.7	5.2	5.7
54.5	3.4	3.7	4.0	4.4	4.8	5.3	5.9
55	3.5	3.8	4.2	4.6	5.0	5.5	6.1
55.5	3.6	3.9	4.3	4.7	5.1	5.7	6.3
56	3.7	4.0	4.4	4.8	5.3	5.8	6.4
56.5	3.8	4.2	4.5	5.0	5.4	6.0	6.6
57	3.9	4.3	4.6	5.1	5.6	6.1	6.8
57.5	4.0	4.4	4.8	5.2	5.7	6.3	7.0
58	4.1	4.5	4.9	5.4	5.9	6.5	7.1
58.5	4.2	4.6	5.0	5.5	6.0	6.6	7.3
59	4.3	4.7	5.1	5.6	6.2	6.8	7.5
59.5	4.4	4.8	5.3	5.7	6.3	6.9	7.7
60	4.5	4.9	5.4	5.9	6.4	7.1	7.8
60.5	4.6	5.0	5.5	6.0	6.6	7.3	8.0
61	4.7	5.1	5.6	6.1	6.7	7.4	8.2
61.5	4.8	5.2	5.7	6.3	6.9	7.6	8.4
62	4.9	5.3	5.8	6.4	7.0	7.7	8.5
62.5	5.0	5.4	5.9	6.5	7.1	7.8	8.7
63	5.1	5.5	6.0	6.6	7.3	8.0	8.8
63.5	5.2	5.6	6.2	6.7	7.4	8.1	9.0
64	5.3	5.7	6.3	6.9	7.5	8.3	9.1
64.5	5.4	5.8	6.4	7.0	7.6	8.4	9.3
65	5.5	5.9	6.5	7.1	7.8	8.6	9.5
65.5	5.5	6.0	6.6	7.2	7.9	8.7	9.6
66	5.6	6.1	6.7	7.3	8.0	8.8	9.8
66.5	5.7	6.2	6.8	7.4	8.1	9.0	9.9
67	5.8	6.3	6.9	7.5	8.3	9.1	10.0
67.5	5.9	6.4	7.0	7.6	8.4	9.2	10.2
68	6.0	6.5	7.1	7.7	8.5	9.4	10.3
68.5	6.1	6.6	7.2	7.9	8.6	9.5	10.5
69	6.1	6.7	7.3	8.0	8.7	9.6	10.6
69.5	6.2	6.8	7.4	8.1	8.8	9.7	10.7

OMS. Organización Mundial de la Salud.



PESO POR LONGITUD EN NIÑAS DE 0 A 2 AÑOS DE EDAD 2/3							
cm	< a 3 DS Emaciación severa	< a 2 DS Emaciación	< a 1 DS Normal	Media Ideal	> a 1 DS Normal con posible riesgo para sobrepeso	> a 2DS Sobrepeso	> a 3DS Obesidad
70	6.3	6.9	7.5	8.2	9.0	9.9	10.9
70.5	6.4	6.9	7.6	8.3	9.1	10.0	11.0
71	6.5	7.0	7.7	8.4	9.2	10.1	11.1
71.5	6.5	7.1	7.7	8.5	9.3	10.2	11.3
72	6.6	7.2	7.8	8.6	9.4	10.3	11.4
72.5	6.7	7.3	7.9	8.7	9.5	10.5	11.5
73	6.8	7.4	8.0	8.8	9.6	10.6	11.7
73.5	6.9	7.4	8.1	8.9	9.7	10.7	11.8
74	6.9	7.5	8.2	9.0	9.8	10.8	11.9
74.5	7.0	7.6	8.3	9.1	9.9	10.9	12.0
75	7.1	7.7	8.4	9.1	10.0	11.0	12.2
75.5	7.1	7.8	8.5	9.2	10.1	11.1	12.3
76	7.2	7.8	8.5	9.3	10.2	11.2	12.4
76.5	7.3	7.9	8.6	9.4	10.3	11.4	12.5
77	7.4	8.0	8.7	9.5	10.4	11.5	12.6
77.5	7.4	8.1	8.8	9.6	10.5	11.6	12.8
78	7.5	8.2	8.9	9.7	10.6	11.7	12.9
78.5	7.6	8.2	9.0	9.8	10.7	11.8	13.0
79	7.7	8.3	9.1	9.9	10.8	11.9	13.1
79.5	7.7	8.4	9.1	10.0	10.9	12.0	13.3
80	7.8	8.5	9.2	10.1	11.1	12.1	13.4
80.5	7.9	8.6	9.3	10.2	11.2	12.3	13.5
81	8.0	8.7	9.4	10.3	11.3	12.4	13.7
81.5	8.1	8.8	9.5	10.4	11.4	12.5	13.8
82	8.2	8.8	9.6	10.5	11.5	12.6	13.9
82.5	8.2	8.9	9.7	10.6	11.6	12.8	14.1
83	8.3	9.0	9.8	10.7	11.8	12.9	14.2
83.5	8.4	9.1	9.9	10.9	11.9	13.1	14.4
84	8.5	9.2	10.1	11.0	12.0	13.2	14.5
84.5	8.6	9.3	10.2	11.1	12.1	13.3	14.7
85	8.7	9.4	10.3	11.2	12.3	13.5	14.9
85.5	8.8	9.6	10.4	11.3	12.4	13.6	15.0
86	8.9	9.7	10.5	11.5	12.6	13.8	15.2
86.5	9.0	9.8	10.6	11.6	12.7	13.9	15.4
87	9.1	9.9	10.7	11.7	12.8	14.1	15.5
87.5	9.2	10.0	10.9	11.8	13.0	14.2	15.7
88	9.3	10.1	11.0	12.0	13.1	14.4	15.9
88.5	9.4	10.2	11.1	12.1	13.2	14.5	16.0
89	9.5	10.3	11.2	12.2	13.4	14.7	16.2
89.5	9.6	10.4	11.3	12.3	13.5	14.8	16.4
90	9.7	10.5	11.4	12.5	13.7	15.0	16.5
90.5	9.8	10.6	11.5	12.6	13.8	15.2	16.7
91	9.9	10.7	11.7	12.7	13.9	15.3	16.9
91.5	10.0	10.8	11.8	12.8	14.1	15.5	17.0
92	10.1	10.9	11.9	13.0	14.2	15.6	17.2
92.5	10.1	11.0	12.0	13.1	14.3	15.8	17.4
93	10.2	11.1	12.1	13.2	14.5	15.9	17.5
93.5	10.3	11.2	12.2	13.3	14.6	16.1	17.7
94	10.4	11.3	12.3	13.5	14.7	16.2	17.9
94.5	10.5	11.4	12.4	13.6	14.9	16.4	18.0

OMS. Organización Mundial de la Salud.



PESO POR LONGITUD EN NIÑAS DE 0 A 2 AÑOS DE EDAD						3/3	
cm	< a 3 DS	< a 2 DS	< a 1 DS	Media	> a 1 DS	> a 2DS	> a 3DS
	Emaciación severa	Emaciación	Normal	Ideal	Normal con posible riesgo para sobrepeso	Sobrepeso	Obesidad
95	10.6	11.5	12.6	13.7	15.0	16.5	18.2
95.5	10.7	11.6	12.7	13.8	15.2	16.7	18.4
96	10.8	11.7	12.8	14.0	15.3	16.8	18.6
96.5	10.9	11.8	12.9	14.1	15.4	17.0	18.7
97	11.0	12.0	13.0	14.2	15.6	17.1	18.9
97.5	11.1	12.1	13.1	14.4	15.7	17.3	19.1
98	11.2	12.2	13.3	14.5	15.9	17.5	19.3
98.5	11.3	12.3	13.4	14.6	16.0	17.6	19.5
99	11.4	12.4	13.5	14.8	16.2	17.8	19.6
99.5	11.5	12.5	13.6	14.9	16.3	18.0	19.8
100	11.6	12.6	13.7	15.0	16.5	18.1	20.0
100.5	11.7	12.7	13.9	15.2	16.6	18.3	20.2
101	11.8	12.8	14.0	15.3	16.8	18.5	20.4
101.5	11.9	13.0	14.1	15.5	17.0	18.7	20.6
102	12.0	13.1	14.3	15.6	17.1	18.9	20.8
102.5	12.1	13.2	14.4	15.8	17.3	19.0	21.0
103	12.3	13.3	14.5	15.9	17.5	19.2	21.3
103.5	12.4	13.5	14.7	16.1	17.6	19.4	21.5
104	12.5	13.6	14.8	16.2	17.8	19.6	21.7
104.5	12.6	13.7	15.0	16.4	18.0	19.8	21.9
105	12.7	13.8	15.1	16.5	18.2	20.0	22.2
105.5	12.8	14.0	15.3	16.7	18.4	20.2	22.4
106	13.0	14.1	15.4	16.9	18.5	20.5	22.6
106.5	13.1	14.3	15.6	17.1	18.7	20.7	22.9
107	13.2	14.4	15.7	17.2	18.9	20.9	23.1
107.5	13.3	14.5	15.9	17.4	19.1	21.1	23.4
108	13.5	14.7	16.0	17.6	19.3	21.3	23.6
108.5	13.6	14.8	16.2	17.8	19.5	21.6	23.9
109	13.7	15.0	16.4	18.0	19.7	21.8	24.2
109.5	13.9	15.1	16.5	18.1	20.0	22.0	24.4
110	14.0	15.3	16.7	18.3	20.2	22.3	24.7

OMS. Organización Mundial de la Salud.



PESO POR LONGITUD EN NIÑOS DE 0 A 2 AÑOS DE EDAD 1/3							
cm	< a 3 DS	< a 2 DS	< a 1 DS	Media	> a 1 DS	> a 2DS	> a 3DS
	Emaciación severa	Emaciación	Normal	Ideal	Normal con posible riesgo para sobrepeso	Sobrepeso	Obesidad
45	1.9	2.0	2.2	2.4	2.7	3.0	3.3
45.5	1.9	2.1	2.3	2.5	2.8	3.1	3.4
46	2.0	2.2	2.4	2.6	2.9	3.1	3.5
46.5	2.1	2.3	2.5	2.7	3.0	3.2	3.6
47	2.1	2.3	2.5	2.8	3.0	3.3	3.7
47.5	2.2	2.4	2.6	2.9	3.1	3.4	3.8
48	2.3	2.5	2.7	2.9	3.2	3.6	3.9
48.5	2.3	2.6	2.8	3.0	3.3	3.7	4.0
49	2.4	2.6	2.9	3.1	3.4	3.8	4.2
49.5	2.5	2.7	3.0	3.2	3.5	3.9	4.3
50	2.6	2.8	3.0	3.3	3.6	4.0	4.4
50.5	2.7	2.9	3.1	3.4	3.8	4.1	4.5
51	2.7	3.0	3.2	3.5	3.9	4.2	4.7
51.5	2.8	3.1	3.3	3.6	4.0	4.4	4.8
52	2.9	3.2	3.5	3.8	4.1	4.5	5.0
52.5	3.0	3.3	3.6	3.9	4.2	4.6	5.1
53	3.1	3.4	3.7	4.0	4.4	4.8	5.3
53.5	3.2	3.5	3.8	4.1	4.5	4.9	5.4
54	3.3	3.6	3.9	4.3	4.7	5.1	5.6
54.5	3.4	3.7	4.0	4.4	4.8	5.3	5.8
55	3.6	3.8	4.2	4.5	5.0	5.4	6.0
55.5	3.7	4.0	4.3	4.7	5.1	5.6	6.1
56	3.8	4.1	4.4	4.8	5.3	5.8	6.3
56.5	3.9	4.2	4.6	5.0	5.4	5.9	6.5
57	4.0	4.3	4.7	5.1	5.6	6.1	6.7
57.5	4.1	4.5	4.9	5.3	5.7	6.3	6.9
58	4.3	4.6	5.0	5.4	5.9	6.4	7.1
58.5	4.4	4.7	5.1	5.6	6.1	6.6	7.2
59	4.5	4.8	5.3	5.7	6.2	6.8	7.4
59.5	4.6	5.0	5.4	5.9	6.4	7.0	7.6
60	4.7	5.1	5.5	6.0	6.5	7.1	7.8
60.5	4.8	5.2	5.6	6.1	6.7	7.3	8.0
61	4.9	5.3	5.8	6.3	6.8	7.4	8.1
61.5	5.0	5.4	5.9	6.4	7.0	7.6	8.3
62	5.1	5.6	6.0	6.5	7.1	7.7	8.5
62.5	5.2	5.7	6.1	6.7	7.2	7.9	8.6
63	5.3	5.8	6.2	6.8	7.4	8.0	8.8
63.5	5.4	5.9	6.4	6.9	7.5	8.2	8.9
64	5.5	6.0	6.5	7.0	7.6	8.3	9.1
64.5	5.6	6.1	6.6	7.1	7.8	8.5	9.3
65	5.7	6.2	6.7	7.3	7.9	8.6	9.4
65.5	5.8	6.3	6.8	7.4	8.0	8.7	9.6
66	5.9	6.4	6.9	7.5	8.2	8.9	9.7
66.5	6.0	6.5	7.0	7.6	8.3	9.0	9.9
67	6.1	6.6	7.1	7.7	8.4	9.2	10.0
67.5	6.2	6.7	7.2	7.9	8.5	9.3	10.2
68	6.3	6.8	7.3	8.0	8.7	9.4	10.3
68.5	6.4	6.9	7.5	8.1	8.8	9.6	10.5
69	6.5	7.0	7.6	8.2	8.9	9.7	10.6
69.5	6.6	7.1	7.7	8.3	9.0	9.8	10.8

OMS Organización Mundial de la Salud



PESO POR LONGITUD EN NIÑOS DE 0 A 2 AÑOS DE EDAD 2/3							
cm	< a 3 DS	< a 2 DS	< a 1 DS	Media	> a 1 DS	> a 2 DS	> a 3 DS
	Emaciación severa	Emaciación	Normal	Ideal	Normal con posible riesgo para sobrepeso	Sobrepeso	Obesidad
70	6.6	7.2	7.8	8.4	9.2	10.0	10.9
70.5	6.7	7.3	7.9	8.5	9.3	10.1	11.1
71	6.8	7.4	8.0	8.6	9.4	10.2	11.2
71.5	6.9	7.5	8.1	8.8	9.5	10.4	11.3
72	7.0	7.6	8.2	8.9	9.6	10.5	11.5
72.5	7.1	7.6	8.3	9.0	9.8	10.6	11.6
73	7.2	7.7	8.4	9.1	9.9	10.8	11.8
73.5	7.2	7.8	8.5	9.2	10.0	10.9	11.9
74	7.3	7.9	8.6	9.3	10.1	11.0	12.1
74.5	7.4	8.0	8.7	9.4	10.2	11.2	12.2
75	7.5	8.1	8.8	9.5	10.3	11.3	12.3
75.5	7.6	8.2	8.9	9.6	10.4	11.4	12.5
76	7.6	8.3	8.9	9.7	10.6	11.5	12.6
76.5	7.7	8.3	9.0	9.8	10.7	11.6	12.7
77	7.8	8.4	9.1	9.9	10.8	11.7	12.8
77.5	7.9	8.5	9.2	10.0	10.9	11.9	13.0
78	7.9	8.6	9.3	10.1	11.0	12.0	13.1
78.5	8.0	8.7	9.4	10.2	11.1	12.1	13.2
79	8.1	8.7	9.5	10.3	11.2	12.2	13.3
79.5	8.2	8.8	9.5	10.4	11.3	12.3	13.4
80	8.2	8.9	9.6	10.4	11.4	12.4	13.6
80.5	8.3	9.0	9.7	10.5	11.5	12.5	13.7
81	8.4	9.1	9.8	10.6	11.6	12.6	13.8
81.5	8.5	9.1	9.9	10.7	11.7	12.7	13.9
82	8.5	9.2	10.0	10.8	11.8	12.8	14.0
82.5	8.6	9.3	10.1	10.9	11.9	13.0	14.2
83	8.7	9.4	10.2	11.0	12.0	13.1	14.3
83.5	8.8	9.5	10.3	11.2	12.1	13.2	14.4
84	8.9	9.6	10.4	11.3	12.2	13.3	14.6
84.5	9.0	9.7	10.5	11.4	12.4	13.5	14.7
85	9.1	9.8	10.6	11.5	12.5	13.6	14.9
85.5	9.2	9.9	10.7	11.6	12.6	13.8	15.0
86	9.3	10.0	10.8	11.7	12.8	13.9	15.2
86.5	9.4	10.1	11.0	11.9	12.9	14.0	15.3
87	9.5	10.2	11.1	12.0	13.0	14.2	15.5
87.5	9.6	10.4	11.2	12.1	13.2	14.3	15.6
88	9.7	10.5	11.3	12.2	13.3	14.5	15.8
88.5	9.8	10.6	11.4	12.4	13.4	14.6	15.9
89	9.9	10.7	11.5	12.5	13.5	14.7	16.1
89.5	10.0	10.8	11.6	12.6	13.7	14.9	16.2
90	10.1	10.9	11.8	12.7	13.8	15.0	16.4
90.5	10.2	11.0	11.9	12.8	13.9	15.1	16.5
91	10.3	11.1	12.0	13.0	14.1	15.3	16.7
91.5	10.4	11.2	12.1	13.1	14.2	15.4	16.8
92	10.5	11.3	12.2	13.2	14.3	15.6	17.0
92.5	10.6	11.4	12.3	13.3	14.4	15.7	17.1
93	10.7	11.5	12.4	13.4	14.6	15.8	17.3
93.5	10.7	11.6	12.5	13.5	14.7	16.0	17.4
94	10.8	11.7	12.6	13.7	14.8	16.1	17.6
94.5	10.9	11.8	12.7	13.8	14.9	16.3	17.7

OMS Organización Mundial de la Salud



PESO POR LONGITUD EN NIÑOS DE 0 A 2 AÑOS DE EDAD							3/3
cm	< a 3 DS	< a 2 DS	< a 1 DS	Media	> a 1 DS	> a 2DS	> a 3DS
	Emaciación severa	Emaciación	Normal	Ideal	Normal con posible riesgo para sobrepeso	Sobrepeso	Obesidad
95	11.0	11.9	12.8	13.9	15.1	16.4	17.9
95.5	11.1	12.0	12.9	14.0	15.2	16.5	18.0
96	11.2	12.1	13.1	14.1	15.3	16.7	18.2
96.5	11.3	12.2	13.2	14.3	15.5	16.8	18.4
97	11.4	12.3	13.3	14.4	15.6	17.0	18.5
97.5	11.5	12.4	13.4	14.5	15.7	17.1	18.7
98	11.6	12.5	13.5	14.6	15.9	17.3	18.9
98.5	11.7	12.6	13.6	14.8	16.0	17.5	19.1
99	11.8	12.7	13.7	14.9	16.2	17.6	19.2
99.5	11.9	12.8	13.9	15.0	16.3	17.8	19.4
100	12.0	12.9	14.0	15.2	16.5	18.0	19.6
100.5	12.1	13.0	14.1	15.3	16.6	18.1	19.8
101	12.2	13.2	14.2	15.4	16.8	18.3	20.0
101.5	12.3	13.3	14.4	15.6	16.9	18.5	20.2
102	12.4	13.4	14.5	15.7	17.1	18.7	20.4
102.5	12.5	13.5	14.6	15.9	17.3	18.8	20.6
103	12.6	13.6	14.8	16.0	17.4	19.0	20.8
103.5	12.7	13.7	14.9	16.2	17.6	19.2	21.0
104	12.8	13.9	15.0	16.3	17.8	19.4	21.2
104.5	12.9	14.0	15.2	16.5	17.9	19.6	21.5
105	13.0	14.1	15.3	16.6	18.1	19.8	21.7
105.5	13.2	14.2	15.4	16.8	18.3	20.0	21.9
106	13.3	14.4	15.6	16.9	18.5	20.2	22.1
106.5	13.4	14.5	15.7	17.1	18.6	20.4	22.4
107	13.5	14.6	15.9	17.3	18.8	20.6	22.6
107.5	13.6	14.7	16.0	17.4	19.0	20.8	22.8
108	13.7	14.9	16.2	17.6	19.2	21.0	23.1
108.5	13.8	15.0	16.3	17.8	19.4	21.2	23.3
109	14.0	15.1	16.5	17.9	19.6	21.4	23.6
109.5	14.1	15.3	16.6	18.1	19.8	21.7	23.8
110	14.2	15.4	16.8	18.3	20.0	21.9	24.1

OMS Organización Mundial de la Salud



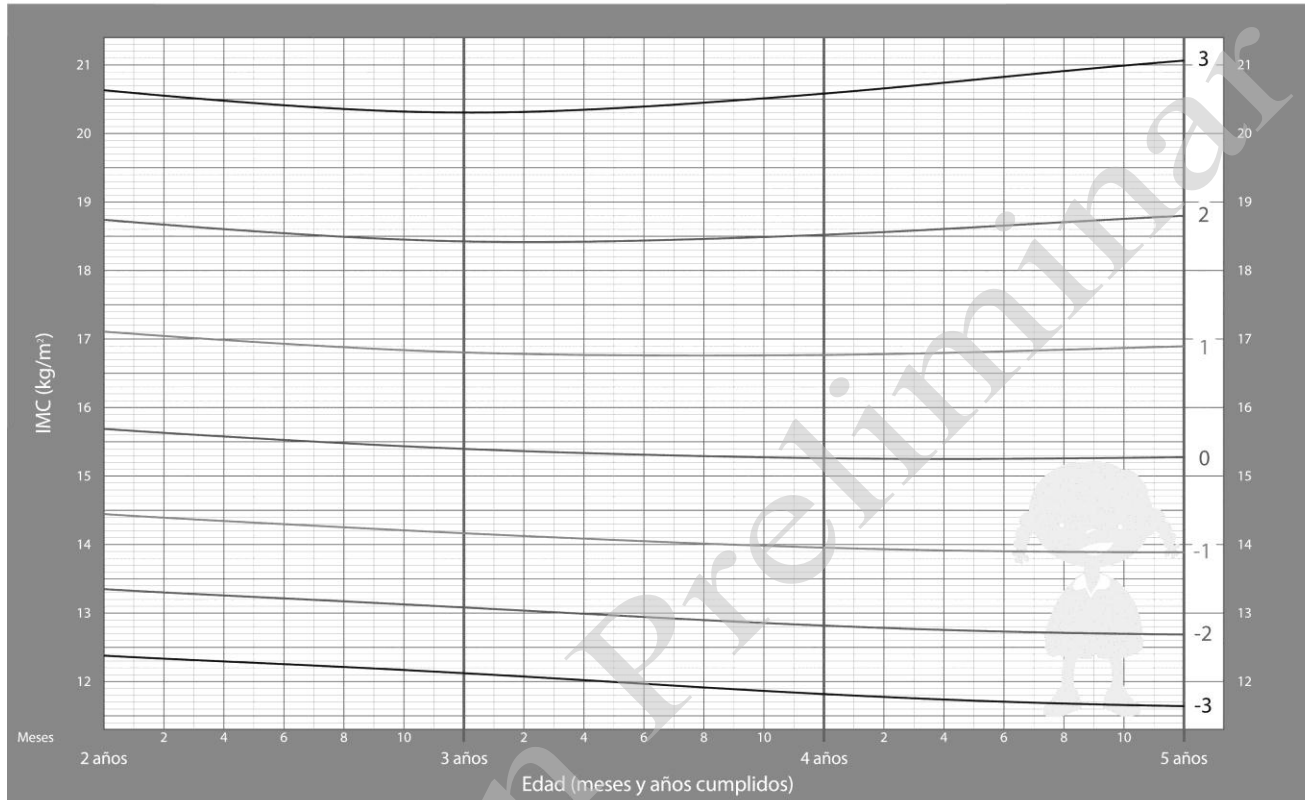
Índice de masa corporal por edad en NIÑAS de 2 a 5 años



Organización
Mundial de la Salud

Nombre de la niña: _____

Fecha de nacimiento			
Fecha de ingreso			
	Día	Mes	Año



OMS Organización Mundial de la Salud

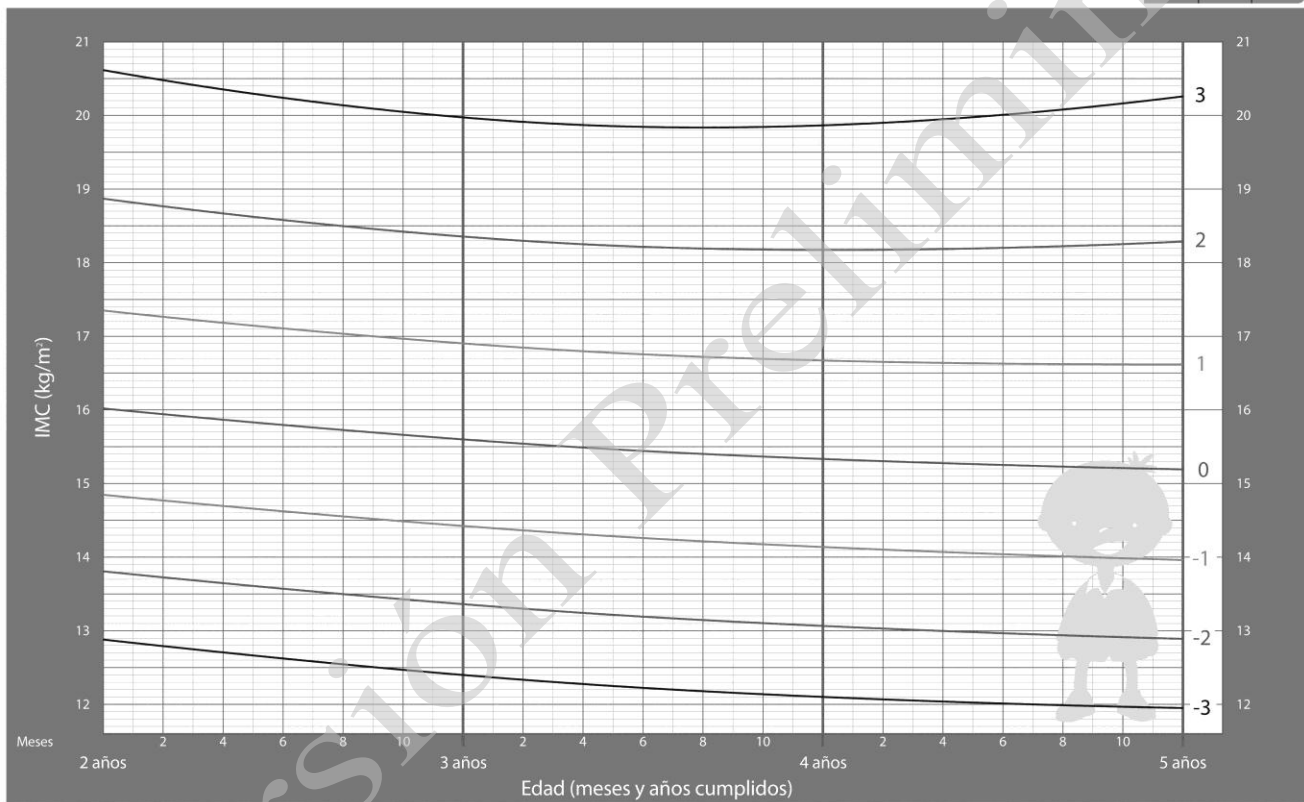


Índice de masa corporal por edad en NIÑOS de 2 a 5 años



Nombre del niño: _____

Fecha de nacimiento			
Fecha de ingreso			
	Día	Mes	Año



OMS Organización Mundial de la Salud

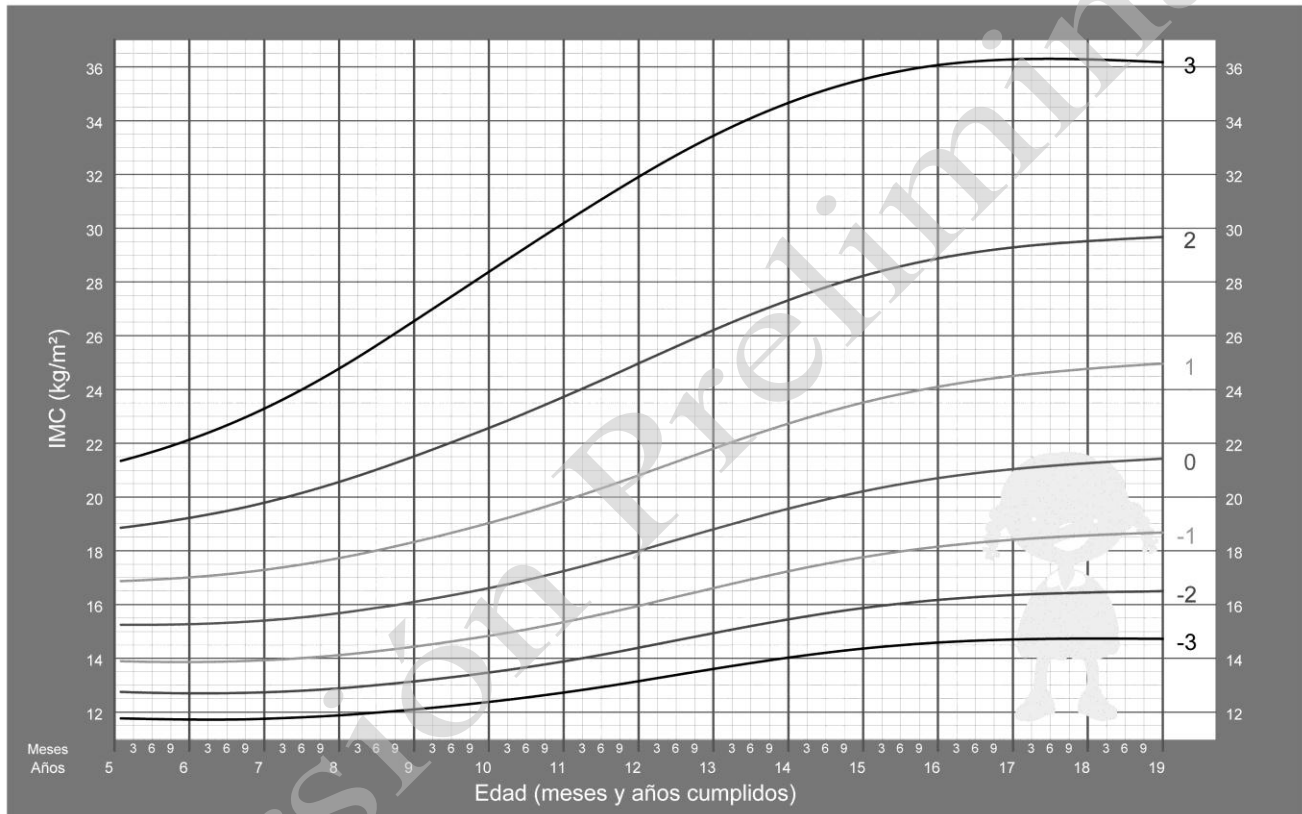


Índice de masa corporal por edad en NIÑAS de 5 a 19 años



Nombre de la niña: _____

Fecha de nacimiento			
Fecha de ingreso			
	Día	Mes	Año



OMS Organización Mundial de la Salud

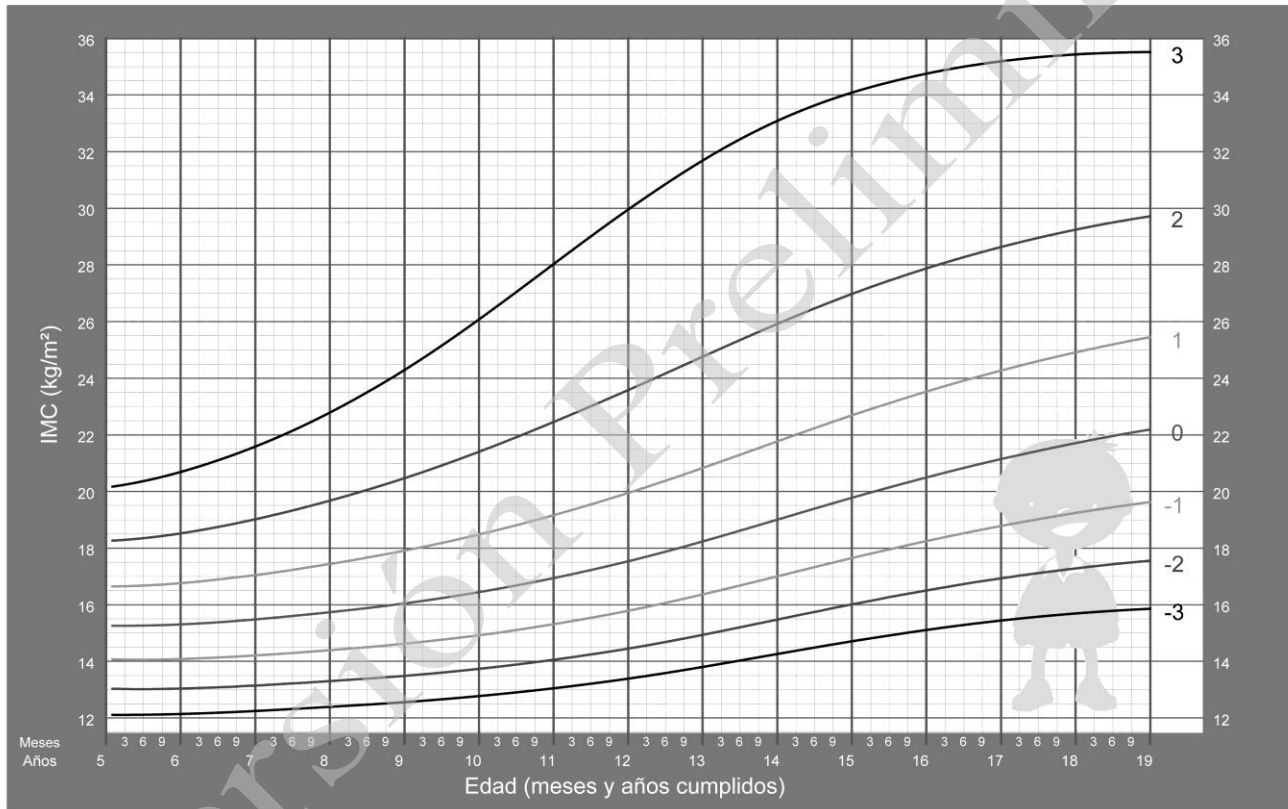


Índice de masa corporal por edad en NIÑOS de 5 a 19 años



Nombre del niño: _____

Fecha de nacimiento			
Fecha de ingreso			
	Día	Mes	Año



OMS Organización Mundial de la Salud



IMC PARA NIÑAS DE 2 A 6 AÑOS							
cm	< a 3 DS	< a 2 DS	< a 1 DS	Media	> a 1 DS	> a 2DS	> a 3DS
	Emaciación severa	Emaciación	Normal	Ideal	Normal con posible riesgo para sobreneso	Sobrepeso	Obesidad
24	12.4	13.3	14.4	15.7	17.1	18.7	20.6
25	12.4	13.3	14.4	15.7	17.1	18.7	20.6
26	12.3	13.3	14.4	15.6	17	18.7	20.6
27	12.3	13.3	14.4	15.6	17	18.6	20.5
28	12.3	13.3	14.3	15.6	17	18.6	20.5
29	12.3	13.2	14.3	15.6	17	18.6	20.4
30	12.3	13.2	14.3	15.5	16.9	18.5	20.4
31	12.2	13.2	14.3	15.5	16.9	18.5	20.4
32	12.2	13.2	14.3	15.5	16.9	18.5	20.4
33	12.2	13.1	14.2	15.5	16.9	18.5	20.3
34	12.2	13.1	14.2	15.4	16.8	18.5	20.3
35	12.1	13.1	14.2	15.4	16.8	18.4	20.3
36	12.1	13.1	14.2	15.4	16.8	18.4	20.3
37	12.1	13.1	14.1	15.4	16.8	18.4	20.3
38	12.1	13	14.1	15.4	16.8	18.4	20.3
39	12	13	14.1	15.3	16.8	18.4	20.3
40	12	13	14.1	15.3	16.8	18.4	20.3
41	12	13	14.1	15.3	16.8	18.4	20.4
42	12	12.9	14	15.3	16.8	18.4	20.4
43	11.9	12.9	14	15.3	16.8	18.4	20.4
44	11.9	12.9	14	15.3	16.8	18.5	20.4
45	11.9	12.9	14	15.3	16.8	18.5	20.5
46	11.9	12.9	14	15.3	16.8	18.5	20.5
47	11.8	12.8	14	15.3	16.8	18.5	20.5
48	11.8	12.8	14	15.3	16.8	18.5	20.6
49	11.8	12.8	13.9	15.3	16.8	18.5	20.6
50	11.8	12.8	13.9	15.3	16.8	18.6	20.7
51	11.8	12.8	13.9	15.3	16.8	18.6	20.7
52	11.7	12.8	13.9	15.2	16.8	18.6	20.7
53	11.7	12.7	13.9	15.3	16.8	18.6	20.8
54	11.7	12.7	13.9	15.3	16.8	18.7	20.8
55	11.7	12.7	13.9	15.3	16.8	18.7	20.9
56	11.7	12.7	13.9	15.3	16.8	18.7	20.9
57	11.7	12.7	13.9	15.3	16.9	18.7	21
58	11.7	12.7	13.9	15.3	16.9	18.8	21
59	11.6	12.7	13.9	15.3	16.9	18.8	21
60	11.6	12.7	13.9	15.3	16.9	18.8	21.1
61	11.8	12.7	13.9	15.2	16.9	18.9	21.3
62	11.8	12.7	13.9	15.2	16.9	18.9	21.4
63	11.8	12.7	13.9	15.2	16.9	18.9	21.5
64	11.8	12.7	13.9	15.2	16.9	18.9	21.5
65	11.7	12.7	13.9	15.2	16.9	19.0	21.6
66	11.7	12.7	13.9	15.2	16.9	19.0	21.7
67	11.7	12.7	13.9	15.2	16.9	19.0	21.7
68	11.7	12.7	13.9	15.3	17.0	19.1	21.8
69	11.7	12.7	13.9	15.3	17.0	19.1	21.9
70	11.7	12.7	13.9	15.3	17.0	19.1	22.0
71	11.7	12.7	13.9	15.3	17.0	19.2	22.1
72	11.7	12.7	13.9	15.3	17.0	19.2	22.1

OMS. Organización Mundial de la Salud.



IMC PARA NIÑOS DE 2 A 6 AÑOS							
cm	< a 3 DS Emaciación severa	< a 2 DS Emaciación	< a 1 DS Normal	Media Ideal	> a 1 DS Normal con posible riesgo para sobrepeso	> a 2DS Sobrepeso	> a 3DS Obesidad
24	12.9	13.8	14.8	16	17.3	18.9	20.6
25	12.8	13.8	14.8	16	17.3	18.8	20.5
26	12.8	13.7	14.8	15.9	17.3	18.8	20.5
27	12.7	13.7	14.7	15.9	17.2	18.7	20.4
28	12.7	13.6	14.7	15.9	17.2	18.7	20.4
29	12.7	13.6	14.7	15.8	17.1	18.6	20.3
30	12.6	13.6	14.6	15.8	17.1	18.6	20.2
31	12.6	13.5	14.6	15.8	17.1	18.5	20.2
32	12.5	13.5	14.6	15.7	17	18.5	20.1
33	12.5	13.5	14.5	15.7	17	18.5	20.1
34	12.5	13.4	14.5	15.7	17	18.4	20
35	12.4	13.4	14.5	15.6	16.9	18.4	20
36	12.4	13.4	14.4	15.6	16.9	18.4	20
37	12.4	13.3	14.4	15.6	16.9	18.3	19.9
38	12.3	13.3	14.4	15.5	16.8	18.3	19.9
39	12.3	13.3	14.3	15.5	16.8	18.3	19.9
40	12.3	13.2	14.3	15.5	16.8	18.2	19.9
41	12.2	13.2	14.3	15.5	16.8	18.2	19.9
42	12.2	13.2	14.3	15.4	16.8	18.2	19.8
43	12.2	13.2	14.2	15.4	16.7	18.2	19.8
44	12.2	13.1	14.2	15.4	16.7	18.2	19.8
45	12.2	13.1	14.2	15.4	16.7	18.2	19.8
46	12.1	13.1	14.2	15.4	16.7	18.2	19.8
47	12.1	13.1	14.2	15.3	16.7	18.2	19.9
48	12.1	13.1	14.1	15.3	16.7	18.2	19.9
49	12.1	13	14.1	15.3	16.7	18.2	19.9
50	12.1	13	14.1	15.3	16.7	18.2	19.9
51	12.1	13	14.1	15.3	16.6	18.2	19.9
52	12	13	14.1	15.3	16.6	18.2	19.9
53	12	13	14.1	15.3	16.6	18.2	20
54	12	13	14	15.3	16.6	18.2	20
55	12	13	14	15.2	16.6	18.2	20
56	12	12.9	14	15.2	16.6	18.2	20.1
57	12	12.9	14	15.2	16.6	18.2	20.1
58	12	12.9	14	15.2	16.6	18.3	20.2
59	12	12.9	14	15.2	16.6	18.3	20.2
60	12	12.9	14	15.2	16.6	18.3	20.3
61	12.1	13.0	14.1	15.3	16.6	18.3	20.2
62	12.1	13.0	14.1	15.3	16.6	18.3	20.2
63	12.1	13.0	14.1	15.3	16.7	18.3	20.2
64	12.1	13.0	14.1	15.3	16.7	18.3	20.3
65	12.1	13.0	14.1	15.3	16.7	18.3	20.3
66	12.1	13.0	14.1	15.3	16.7	18.4	20.4
67	12.1	13.0	14.1	15.3	16.7	18.4	20.4
68	12.1	13.0	14.1	15.3	16.7	18.4	20.5
69	12.1	13.0	14.1	15.3	16.7	18.4	20.5
70	12.1	13.0	14.1	15.3	16.7	18.5	20.6
71	12.1	13.0	14.1	15.3	16.7	18.5	20.6
72	12.1	13.0	14.1	15.3	16.8	18.5	20.7

OMS. Organización Mundial de la Salud.



ANEXO 19

Cuestionario
“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.

Para determinar si las conductas alimentarias inadecuadas en los niños son producto de los hábitos de alimentación familiar o si éstas obedecen al estímulo que ofrecen las oficiales de puericultura como proceso formativo.

En función de este análisis y con base a las indicaciones del médico, se elabora un plan de acción a seguir en la guardería y en la casa; orientación que se dará a la madre para fomentar hábitos de alimentación saludables para el niño e inclusive para la familia.

- La primera parte del Seguimiento alimentario se aplicará cuando se trate de niños con bajo peso.
- La segunda parte para los niños con sobre peso.
- Para facilitar el registro, se recomienda iniciarlo el primer día de la semana.

Nombre del Niño _____

Fecha de Nacimiento _____

1. Datos antropométricos considerados del “Examen médico de admisión” y la “Relación de niños con alteración de peso”, según corresponda: Fecha _____

Peso al nacer: _____ Peso actual: _____ Peso ideal: _____

Talla al nacer: _____ Talla actual: _____ Talla ideal: _____

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

Bajo peso ☐

Sobrepeso ☐



SEGUIMIENTO MENSUAL*

FECHAS DE REGISTRO

Datos Actuales	Fecha	Fecha	Fecha	Fecha	Fecha
Edad					
Peso					
Rango normal					
Talla					
Rango normal					

*Obtener de la relación de niños con alteración de peso

Primera parte
(niños bajos de peso)

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

Niños de 43 días a 5 meses de edad.

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

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

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

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

5. ¿El niño queda satisfecho con la cantidad de fórmula láctea 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 ☐

Conclusiones.

Resultado e indicaciones médicas y Plan de acción a seguir:



Niños de 6 a 9 meses de edad.

3. ¿El niño consume la cantidad de fórmula láctea 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, indicados para su edad?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

Conclusiones.

Resultado e indicaciones médicas y Plan de acción a seguir:

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 para el consumo de sus alimentos, que corresponde para su edad?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

Conclusiones.

Resultado e indicaciones médicas y Plan de acción a seguir:

Segunda parte (niños con sobrepeso)

Niños de 43 días a 5 meses de edad.

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



Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

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

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

Conclusiones.

Resultado e indicaciones médicas y Plan de acción a seguir:

Niñas(os) de 6 a 9 meses de edad.

3. ¿El niño consume la cantidad de fórmula láctea 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 para el consumo de sus alimentos que le corresponde para su edad?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

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

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐



Conclusiones.

Resultado e indicaciones médicas y Plan de acción a seguir:

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 la (el) niña(o) ¿mastica adecuadamente los alimentos?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

Observaciones

Resultado e indicaciones médicas



Conclusiones

Plan de acción a seguir

Elaboró

Vo.Bo.

Nombre y firma

Nombre y firma

Fecha _____



ANEXO 20

Formato “Cálculo para la preparación de fórmulas lácteas”



Cálculo para la Preparación de Fórmula

Guardería No.: _____

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
6	7	8	9	10

Fórmula modificada en proteínas niños de 43 días a 6 meses

Ración	No. de biberones	Cant ml a preparar	% de:	Cantidad en ml. o gr.
130 ml	10	12	Agua	13
150 ml				
180 ml				
10% extra de 150 ml	11		Leche	
Total				

Fórmula de seguimiento niños de 7 a 12 meses 30 días

Ración	No. de biberones	Cant ml a preparar	% de:	Cantidad en ml. o gr.
120 ml	10	12	Agua	13
150ml				
10% extra de 150 ml				
Total	11		Leche	

Hidratación

Ración	No. de biberones	No. Tazas	Cantidad total
100 ml.	10	14	15

Requisitó

Preparó

Vo. Bo.

Responsable del Servicio

Auxiliar de cocina

Directora



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 "Cálculo para preparación de fórmulas lácteas" 3220-XXX-XXX
3	Delegación.	Número y nombre de la delegación del IMSS a la que corresponde la guardería.
4	Folio No.	Número progresivo que corresponde al día que se utiliza el formato, iniciando con 001 el primer día hábil del año.
5	Temperatura del refrigerador.	Anotar la temperatura que señala el termómetro del refrigerador.
6	Nombre del niño.	Nombre completo del niño que consume fórmula especial o leche materna.
7	Fórmula o leche.	Nombre de la fórmula especial o especificar si es leche materna.
8	Sala	Anotar la sala a la que pertenece el niño
9	Ración.	Cantidad en mililitros de la toma que le corresponde al niño, de acuerdo a su edad.
10	Número de biberones.	Resultado del número de biberones que consume cada niño durante su estancia en la guardería, de acuerdo a la ración por grupo de edad y tiempo de alimentación; sumar en forma vertical para obtener el



		total.
11	10% extra ml.	Resultado de multiplicar por el 10%, el número de biberones a preparar.
12	Cantidad en ml. a preparar.	Resultado de multiplicar la ración por el número de biberones; sumar en forma vertical, los datos para conocer el total de la mezcla a preparar.
13	Cantidad de ml. o grs.	Cantidad que resulte de aplicar el porcentaje de dilución de acuerdo a lo estipulado por el fabricante.
14	No. de tazas	Anotar la información solicitada.
15	Cantidad total	Total del número de biberones y de tazas.
16	Requisitó	Nombre de quién elaboró el formato
17	Preparó	Nombre de quien prepara las fórmulas lácteas e hidrataciones.
18	Vo.Bo	Firma de la Directora de la guardería.



ANEXO 21

Guía de “Preparación de fórmulas lácteas y dosificación de leches e hidrataciones”



Preparación de fórmulas lácteas y dosificación de leches e hidrataciones.

Cabe resaltar la importancia del cuidado que debe aplicarse en el manejo, preparación y conservación de las leches, fórmulas lácteas e hidrataciones, para que sean aprovechadas nutrimentalmente por los niños, de la mejor manera.

En el formato “Cálculo para la preparación de fórmulas lácteas” se debe considerar:

- Omitir de la suma que se realiza por sala y tiempo de alimentación con base en el “Reporte de asistencia”, los biberones para los niños que consumen leche materna y fórmulas lácteas especiales.
- Que en caso de que la leche proporcionada por la madre no sea suficiente para cubrir la ración del día, debe tomarse en cuenta en el cálculo del día o de la reserva según la edad del niño a consideración del Asesor de nutrición.

Previo a la preparación es importante verificar que:

- Si se cuenta con autoclave en el Servicio, que el personal involucrado en su manejo, conozca las instrucciones del fabricante para un mejor uso del equipo y garantía del proceso.
- Los utensilios destinados para este fin se encuentren limpios y en buen estado.
- El cuerpo del biberón no esté, estrellado.
- La textura de la mamila sea firme, no chiclosa.
- 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 15 meses 29 días de edad.
- Los envases de las fórmulas lácteas estén limpios, la caducidad del fabricante sea vigente.
- Las fórmulas especiales o los biberones con leche materna se identifiquen con el nombre completo del niño y la sala de atención.



Durante la preparación verificar que:

- Se realice con base en el “Cálculo para la preparación de fórmulas lácteas”.
- Ésta sólo se efectué una vez al día.
- Se utilice agua hervida para llenar los biberones de hidratación y para preparar fórmulas lácteas especiales que no se vayan a someter a esterilización.
- Se sirvan los biberones de fórmula, con las cantidades, que señala el “Cálculo para la preparación de fórmulas lácteas”.
- En caso necesario servir biberones con leche entera para los niños de 13 a 14 meses 29 días, si la presentación de la leche es líquida debe ser ultrapasteurizada y si es en polvo la dilución debe realizarse como lo estipula en la etiqueta del fabricante, se dosifica con 120 mililitros cada toma, en desayuno y merienda exclusivamente.
- Los líquidos se identifiquen con capuchón de diferentes colores o con etiquetas de acuerdo a la dilución o fórmulas.
- Si se cuenta con autoclave en la guardería, los biberones sólo deben estar lavados, debido a que se van a esterilizar con el contenido y verificar que no se apriete la rosca del biberón hasta terminado el proceso, además de colocar aleatoriamente en los biberones, la cinta testigo para confirmar la esterilización.
- En caso de no contar con autoclave, debe realizarse el “Proceso térmico por ebullición”, que consiste en someter los biberones preparados con leche entera en polvo, fórmulas lácteas incluyendo las especiales, a ebullición hasta que cambie de color la franja de la cinta testigo que determina la esterilización; para esta acción el cuerpo del biberón sólo se lava y los componentes se esterilizan previamente, debido a que el agua cubre únicamente $\frac{3}{4}$ partes de la botella.
- La leche materna y la líquida ultrapasteurizada, no se sometan a esterilización.
- Los biberones que no se utilicen en el día, se conserven en refrigeración por un período máximo de 24 hrs y los que no se utilicen en este tiempo, deben desecharse.

Al término de la preparación verificar que se:

- Distribuyan los biberones a temperatura ambiente si ésta es templada o caliente, de lo contrario, calentar a baño maría.
- Esterilicen los biberones, frascos o utensilios para las hidrataciones, muestras de los alimentos y leche entera líquida ultrapasteurizada.
- Conserve en el refrigerador durante 24 hrs una muestra de cada fórmula láctea preparada y una de hidratación, etiquetadas con la fecha y hora de elaboración.
- Enfríe el autoclave para proceder a su limpieza de acuerdo a las instrucciones del fabricante.



- Desarmen los componentes del biberón, específicamente la mamila de la rosca, para el lavado correcto de los mismos.
- Deseche la solución jabonosa utilizada en cada tiempo de lavado, al concluir éste.
- Proporcione vaso o cuchara al personal de pedagogía para los niños que así lo requieren.



ANEXO 22

Guía de “Lactancia materna en guarderías”



Lactancia materna en guarderías

Para apoyar eficazmente a las madres trabajadoras que continúan brindando a sus hijos menores de 13 meses de edad los beneficios de la lactancia materna, es necesario proporcionarles alternativas que faciliten y apoyen su realización.

Por lo que, cuando sus hijos ingresan a la guardería pueden acudir a lactarlos considerando que:

- Debe ser durante los horarios establecidos de alimentación de acuerdo a la edad del niño destacando que:
 - La asistencia debe ser constante en los horarios que haya elegido y avisar oportunamente cuando no pueda presentarse.
 - Debe registrar su asistencia en una libreta en la que anotará nombre del niño, fecha, hora y sala. Información que será requerida para elaborar el formato “Control de asistencia y concentrado mensual de Lactancia materna”.
 - En los tiempos de alimentación que la madre no pueda acudir, se proporcionará la fórmula láctea que le corresponda por edad, con vaso, cuchara o biberón, según lo indique ella.
- Si la madre no puede acudir durante el día a alimentar a su hijo, se le invitará a que lo amamante en la guardería antes de entregarlo o bien al recibirlo, cuando su horario de entrada o salida del trabajo coincida con los horarios establecidos de alimentación.
- Si la madre elige asistir en horario de entrada y salida, no se le ofrecerá a su hijo la toma que corresponde a la hora de salida, debido a que si no informa lo contrario, se espera su asistencia.
- En cualquiera de los casos que asista la madre, se complementará la alimentación con fórmula láctea si su hijo así lo requiere.
- Cuando la madre contemple destetar o ya no acudir a alimentar a su hijo a la guardería, debe notificarlo a la Educadora y al Asesor de nutrición para que su hijo se considere en el régimen que por edad le corresponde.

Se aconsejará a la madre:

- Proporcionar los alimentos líquidos con vaso o cuchara evitando el uso de biberón y chupones.



ANEXO 23
Formato “Control de asistencia y concentrado mensual de lactancia materna”



Guardería No.: _____ ①
Localidad: _____ ②
Delegación: _____ ③
Mes: _____ ④ Año: _____ ⑤

Directora



INSTRUCTIVO DE LLENADO

No.	DATO	ANOTAR
1	Guardería No.	Número asignado a la guardería.
2	Localidad.	Nombre completo y sin abreviaturas, donde está ubicada la unidad operativa.
3	Delegación.	Número y nombre de la delegación del IMSS a la que corresponde la guardería.
4	Mes.	El que corresponda cuando se requisita el formato "Control de asistencia y concentrado mensual de lactancia materna" XXXX-XXX-XXX
5	Año.	El que corresponda cuando se elabore el formato.
6	No. Progresivo.	Número consecutivo.
7	Fecha.	Sólo se requisitará en caso de suspensión el día del mes en que la madre dejó de asistir a lactar a su hijo.
8	Nombre del niño.	Nombre completo y sin abreviaturas.
9	Edad.	En meses y días que tiene el niño.
10	Opción.	Una (x) en el recuadro que corresponda, de acuerdo a lo siguiente: A = La madre asiste a la guardería. proporcionar lactancia materna directa, en los horarios establecidos B = Proporciona lactancia materna directa, antes de entregar al niño. en la guardería o al recibirlo C = Sólo proporcionará al niño lactancia materna en el hogar.
11	Utensilio.	Una ((x) en el recuadro que corresponda de acuerdo a lo siguiente: V = Vaso.



No.	DATO	ANOTAR
		C = Cuchara. B = Biberón.
12	Suspensión.	Una (x) en el recuadro que corresponda considerando lo siguiente: S = Ser mayor de 12 meses. I = Inasistencia del niño. D = Decisión de la madre. B = Baja definitiva del niño.
13	Horario.	Hora en que la madre asiste.
14	Observaciones.	Situaciones relevantes que alteren el cumplimiento de la lactancia materna, cuando sea necesario cambio del utensilio seleccionado o alguna otra causa.
15	Total.	Resultado de la suma vertical de las columnas 10 y 11.
16	Total de niños en el mes.	Resultado de la suma vertical en el mes.
17	Total de niños suspendidos.	Resultado de la suma vertical de la columna 12.
18	Ingresos en el mes.	Resultado de los ingresos durante el mes.
19	Requisitó	Nombre completo y firma.
20	Vo.Bo.	Nombre completo y firma.

Nota: Esta información se tomará de la libreta de registro de asistencia de las madres que acuden a lactar a sus hijos.



ANEXO 24

Secciones aplicables de Normas Oficiales Mexicanas



NOM-031-SSA2-1999, PARA LA ATENCIÓN A LA SALUD DEL NIÑO.

(Extracto de la Norma, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 6 de enero de 1995)

1. Objetivo y campo de aplicación

1.1 Esta Norma Oficial Mexicana tiene por objeto establecer los requisitos que deben seguirse para asegurar la atención integrada, el control, eliminación y erradicación de las enfermedades evitables por vacunación; la prevención y el control de las enfermedades diarreicas, infecciones respiratorias agudas, vigilancia del estado de nutrición y crecimiento, y el desarrollo de los niños menores de 5 años.

1.2 Esta Norma Oficial Mexicana es de observancia obligatoria en todas las instituciones que prestan servicios de atención médica de los sectores público, social y privado del Sistema Nacional de Salud.

9. Control de la nutrición, el crecimiento y el desarrollo del niño menor de cinco años

9.1 Medidas de Prevención: Las actividades que han demostrado ser efectivas y que deben promoverse en la comunidad, son:

9.1.1 Orientación alimentaria a la madre o responsable del menor de cinco años en los siguientes aspectos:

9.1.1.1 Alimentación adecuada de la madre durante el embarazo y lactancia;

9.1.1.2 Lactancia materna exclusiva durante los primeros cuatro a seis meses de vida;

9.1.1.3 Ablactación adecuada;

9.1.1.4 Orientación a la madre y al niño para la utilización de alimentos locales en forma variada y combinada.

9.1.1.5 Promoción de la higiene dentro del hogar, con énfasis en el lavado de manos, corte de uñas periódicamente, el consumo de



NOM-043-SSA2-2005, SERVICIOS BÁSICOS DE SALUD. PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN MATERIA ALIMENTARIA. CRITERIOS PARA BRINDAR ORIENTACIÓN.

(Extracto de la Norma, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 23 de enero de 2006)

1. Objetivo y campo de aplicación

1.1 Esta Norma Oficial Mexicana establece los criterios que deberán seguirse para orientar a la población en materia de alimentación.

1.2 Esta Norma Oficial Mexicana es de observancia obligatoria para las personas físicas o morales que ejercen actividades en materia de orientación alimentaria, de los sectores público, social y privado.

4. Disposiciones generales

4.1 Las actividades operativas de orientación alimentaria deberán ser efectuadas por personal capacitado o calificado con base en la instrumentación de programas y materiales planificados por personal calificado, cuyo soporte técnico debe ser derivado de la presente norma.

4.2 La orientación alimentaria debe llevarse a cabo mediante acciones de educación para la salud, participación social y comunicación educativa.

4.3 Criterios generales de la alimentación.

4.3.1 Los alimentos se agruparán en tres grupos:

Verduras y frutas

Cereales y tubérculos

Leguminosas y alimentos de origen animal.

4.3.2 Al interior de cada grupo se deben identificar los alimentos y sus productos conforme al Apéndice Normativo A.

4.3.2.1 Se debe promover el consumo de muchas verduras y frutas de preferencia crudas, regionales y de la estación, que son fuente de carotenos, de vitaminas A y C, de ácido fólico y de fibra dietética y dan color y textura a los platillos, así como de otras vitaminas y nutrimentos inorgánicos (Apéndice Informativo B).

4.3.2.2 Se debe recomendar el consumo de cereales, de preferencia integrales o sus derivados y tubérculos. Se destacará su aporte de fibra dietética y energía (Apéndice Informativo B).

4.3.2.3 Se debe promover la recuperación del consumo de la amplia variedad de frijoles y la diversificación con otras leguminosas: lentejas, habas, garbanzos y arvejas, por su contenido de fibra y proteínas.

4.3.2.4 Se debe recomendar el consumo de carne blanca, el pescado y aves asadas, por su bajo contenido de grasa saturada y, de preferencia, consumir el pollo sin piel.

4.3.2.5 En el caso de población adulta, se debe recomendar la moderación en el consumo de alimentos de origen animal, por su alto contenido de colesterol y grasas saturadas.



4.3.2.6 Se debe informar sobre las ventajas y la importancia de la combinación y variación de los alimentos.

4.3.2.6.1 Se debe recomendar que en cada tiempo de comida se incluyan alimentos de los tres grupos (Apéndice Normativo A). Se hará énfasis en las combinaciones de alimentos que produzcan un efecto sinérgico entre sus nutrimentos, aumenten su rendimiento o su biodisponibilidad.

4.3.2.6.2 Se debe destacar la importancia de combinar cereales con leguminosas. Esto mejora la calidad de sus proteínas.

4.3.2.6.3 Se debe recomendar la combinación de alimentos fuente de vitamina C con alimentos que contengan hierro, conforme al (Apéndice Informativo B).

4.3.2.6.4 Se debe insistir en la importancia de variar la alimentación e intercambiar los alimentos dentro de cada grupo. Esto da diversidad a la dieta.

4.3.3 Se debe promover la lactancia materna exclusiva durante los primeros cuatro a seis meses de vida (Apéndice Informativo F).

4.3.4 Se debe enfatizar en las prácticas de higiene en la preparación de los alimentos: lavar y desinfectar verduras y frutas, hervir o clorar el agua, hervir la leche bronca, lavar y cocinar los alimentos de origen animal, o que por sus características de manipulación sea posible y necesario para asegurar su inocuidad, así como la higiene en el entorno de la vivienda, los riesgos de la presencia de animales en los sitios de preparación de alimentos, la higiene personal, la limpieza de utensilios y el almacenamiento de los alimentos. (NOM-093-SSA1-1994), (Apéndice Informativo C).

4.3.5 Se debe señalar la forma ideal mediante la cual se optimice el costo-beneficio, derivado de la selección, preparación y conservación de los alimentos.

4.3.6 Se deben identificar y revalorar los alimentos autóctonos y regionales y recomendar la utilización de técnicas culinarias locales que no tengan un impacto negativo en la salud. Se promoverá el consumo de alimentos preparados con condimentos naturales y especias de la cocina tradicional de cada región.

4.3.7 Se debe recomendar leer las etiquetas de los productos para conocer sus ingredientes, información nutrimental, contenido en peso y volumen, modo de uso, leyendas de conservación o leyendas precautorias, así como fecha de caducidad o de consumo preferente, según sea el caso.

4.3.8 Se deberán recomendar las técnicas culinarias que promuevan la adecuada utilización de los alimentos en la elaboración de los platillos, con el propósito de conservar tanto los nutrimentos y sus características sensoriales (sabor, color, aroma y textura) así como para reducir los desperdicios.

4.3.9 Se debe señalar la forma más adecuada de conservar la inocuidad de los alimentos para la reutilización de los sobrantes en la preparación de nuevos platillos.

4.4 Prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación.

4.4.1 Se deben señalar tanto las deficiencias como los excesos en la alimentación que predisponen al desarrollo de desnutrición, caries, anemia, deficiencias de micronutrimentos, obesidad, aterosclerosis, diabetes mellitus, cáncer, osteoporosis e hipertensión arterial, entre otros padecimientos.



4.4.2 Se deben señalar los factores de riesgo y asociados en la génesis de las enfermedades crónico degenerativas.

4.4.3 Se deben indicar los factores de riesgo y los signos de alarma de la desnutrición

4.4.3.1 Se debe establecer como mejorar la alimentación de las niñas y de los niños en riesgo o con desnutrición.

4.4.3.2 Se deberá señalar que los procesos infecciosos, las diarreas y la fiebre, producen un aumento en el gasto energético, por lo cual se debe continuar con la alimentación habitual, aumentar la ingestión de líquidos, sobre todo agua y Vida Suero Oral, evitando alimentos irritantes o ricos en fibra insoluble (cereales integrales y frutas y verduras crudas).

4.4.4 Se deben indicar las señales de riesgo de obesidad.

4.4.4.1 Se deben señalar las dietas que carecen de fundamento científico.

4.4.5 Se debe orientar a las personas para restringir el consumo de productos con hidratos de carbono fermentables, así como de alimentos de sabor agrio, sobre todo entre comidas, para prevenir la caries.

4.4.5.1 Se debe orientar a las personas para cepillar en forma adecuada sus dientes, principalmente después del consumo de cualquier tipo de alimento.

4.4.6 Se debe promover la actividad física en las personas de acuerdo a su edad y las condiciones físicas y de salud en general.

4.4.7 Se debe promover la vigilancia del índice de masa corporal y de la circunferencia de la cintura en adultos para conocer el estado de nutrición en que se encuentra (Apéndice Normativo C).

4.4.8 Se deberá señalar que los niños y las niñas en edad preescolar y las mujeres en edad reproductiva, particularmente la mujer embarazada, están en riesgo de padecer anemia por lo que pueden requerir suplementación con hierro, bajo estricta vigilancia médica.

4.4.9 Se deberá informar acerca de la importancia de limitar al mínimo posible la ingestión de alimentos con alto contenido de azúcares refinados, colesterol, ácidos grasos saturados, ácidos grasos trans, sal y recomendar la utilización preferente de aceites vegetales.

4.4.10 Se debe promover el consumo de verduras, frutas y leguminosas como fuente de fibra dietética y nutrimentos antioxidantes. Asimismo, se promoverá el consumo de cereales integrales y sus derivados como fuente de fibra dietética.

4.4.11 Se debe promover el consumo de alimentos que sean fuentes de calcio, como tortilla de nixtamal, lácteos, charales y sardinas, entre otros (Apéndice Informativo B).

4.4.12 Se deberán recomendar formas de preparación de alimentos que eviten el uso excesivo de sal, así como la técnica correcta para desalar los alimentos con alto contenido de sodio.

4.4.13 Se deberá informar la conveniencia de limitar el consumo de alimentos ahumados, que contengan nitritos y nitratos (embutidos) y de alimentos directamente preparados al carbón o leña.

4.4.14 Se deberá informar y sensibilizar acerca de la importancia del papel socializador de la alimentación, dándole el justo valor a la familia y al entorno social y cultural del individuo o grupo.



5. Disposiciones específicas

5.1 Se debe destacar que al interior de la familia es necesario distribuir la cantidad de alimentos de acuerdo con las necesidades energéticas de cada uno de sus miembros.

5.2 Se debe orientar a la población a fin de determinar la dieta familiar según los miembros que la integran, considerando las necesidades de cada uno, los recursos económicos, la disponibilidad local de alimentos y las costumbres, así como las condiciones higiénicas de los mismos.

5.3 Mujer embarazada

5.3.1 Se debe destacar que durante el embarazo se incrementan las necesidades nutricias, particularmente las de energía, hierro, calcio y ácido fólico.

5.3.2 Se debe indicar que la mujer embarazada debe adecuar el consumo de alimentos de acuerdo con su peso pregestacional y con el trimestre del embarazo (Apéndice Informativo D).

5.3.3 Se debe enfatizar en las medidas indicadas en la Norma NOM-007-SSA2-1993, Atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio y del recién nacido. Criterios y procedimientos para la prestación del servicio y, en particular, en lo que se refiere a la prevención de la anemia (Apéndice Informativo E).

5.4 Mujer en periodo de lactancia

5.4.1 Se debe indicar que la práctica de la lactancia incrementa las necesidades de energía, proteína y calcio por arriba incluso de las necesidades de la mujer embarazada, por lo tanto debe aumentar el consumo de alimentos y líquidos.

5.5 Grupo de edad menor de seis meses

5.5.1 Se debe destacar que el crecimiento es uno de los factores que aumentan las necesidades nutricias del niño o de la niña.

5.5.2 Se debe promover que el lactante se alimente exclusivamente con leche materna a libre demanda hasta el cuarto o sexto mes de vida y, si es posible, después de esta edad, además de otros alimentos, continuar la lactancia materna hasta el año de edad.

5.5.3 Se debe explicar que la lactancia materna exclusiva implica que no es necesario brindar ningún otro líquido (Apéndice Informativo F).

5.5.4 Se deben promover las ventajas de la leche humana frente a los sucedáneos, así como hacer énfasis en los riesgos de usar inadecuadamente los utensilios para su preparación (Apéndice Informativo F).

5.6 Grupo de edad de seis a ocho meses

5.6.1 Se debe destacar que el niño o la niña, además de la leche materna, deben recibir otros alimentos preparados en forma apropiada, a partir del cuarto o sexto mes de vida (Apéndice Normativo B y Apéndice Informativo A).

5.7 Grupo de edad de nueve a doce meses

5.7.1 Se debe promover que antes de amamantar al niño o niña debe dársele de la misma comida que consume el resto de la familia, adecuando la preparación, los utensilios, las cantidades y el número de comidas (3 comidas mayores y 2 colaciones) de acuerdo con sus necesidades. Se recomendará el uso de tazas, vasos y cucharas para la ingestión de líquidos, en lugar de biberones.



5.7.2 Se debe promover que la familia propicie un ambiente afectivo al niño o niña a la hora de tomar sus alimentos, así como permitirle experimentar los estímulos sensoriales que le proporcionan los alimentos, incluyendo su manipulación. También se indicará que se deben respetar, dentro de lo razonable, sus gustos, preferencias y expresiones de saciedad.

5.8 Grupo de edad de uno a cuatro años once meses

5.8.1 Se debe promover que la familia propicie un ambiente afectivo al niño o la niña a la hora de tomar sus alimentos, así como permitirle experimentar los estímulos sensoriales que le proporcionan los alimentos, incluyendo su manipulación. También se indicará que se deben respetar, dentro de lo razonable, sus gustos, preferencias y expresiones de saciedad.

5.8.2 Se debe indicar que en esta etapa el niño o la niña disminuye su ingestión diaria, pues el crecimiento se desacelera; la comida se deberá ofrecer en bocados pequeños y concediéndole el tiempo suficiente para ingerirla.

5.8.3 Se debe fomentar el ofrecerles al niño o la niña la misma comida que ingiere el resto de la familia, adecuando a sus necesidades las porciones, el número de comidas (3 comidas mayores y 2 colaciones) y los utensilios.

5.9 Grupo de edad de cinco a nueve años once meses

5.9.1 Se debe promover la vigilancia de la alimentación del niño o niña. Se señalará que el niño o la niña en esta etapa tienen inclinación hacia algunos alimentos con sabores dulces, salados o ácidos, por lo cual se debe orientar hacia la moderación en su consumo, para que estos productos no remplacen a otros alimentos.

5.9.2 Se debe promover el hábito de desayunar antes de ir a la escuela. Se insistirá en la necesidad de incluir refrigerios de fácil conservación y preparados con higiene.

5.9.3 Se debe orientar a este grupo de edad para que seleccione y consuma alimentos variados y en condiciones higiénicas.

5.10 Grupo de edad de diez a diecinueve años once meses

5.10.1 Se debe informar que durante esta etapa se acelera el crecimiento, por lo cual se produce un aumento en las necesidades nutricias, que deberán cubrirse con una mayor cantidad de alimentos.

5.10.2 Se debe orientar a este grupo de edad para que seleccione, prepare y consuma alimentos variados y en condiciones higiénicas.

5.10.3 Se debe recomendar que de acuerdo a la disponibilidad familiar, en esta etapa reciba mayor cantidad de la comida habitual, con énfasis en los alimentos de mayor contenido de hierro, de calcio y de ácido fólico (Apéndice Informativo B).

5.10.4 Se debe orientar sobre los indicadores de riesgo en la aparición de trastornos relacionados con la alimentación como sobrepeso, obesidad, anorexia y bulimia nervosa.

5.11 Grupo de edad de veinte a cincuenta y nueve años once meses

5.11.1 Se debe orientar, principalmente a la mujer, acerca de las principales fuentes dietéticas de calcio, hierro y ácido fólico (Apéndice Informativo B).

5.11.2 Se deberá indicar a las personas que realizan actividad física intensa, que debido a su mayor gasto energético es necesario que consuman mayor cantidad de alimentos y líquidos, lo que les permitirá reponer la energía y los electrolitos perdidos mediante la sudoración excesiva.



Se indicará que las necesidades de proteínas y de los demás nutrimentos son proporcionales con base en la ingesta calórica, a las de personas con actividad física normal.

5.12 Grupo de edad de sesenta años y más

5.12.1 Se debe indicar que a pesar de que este grupo de edad suele requerir menor cantidad de energía, con frecuencia la alimentación es insuficiente e inadecuada, por lo cual está en riesgo de desnutrición u obesidad.

5.12.1.1 Se debe considerar que en este grupo de edad, generalmente la actividad física disminuye de manera importante, por lo que es necesario adecuar la ingesta al gasto energético para evitar problemas de sobrepeso y riesgo de obesidad.

5.12.2 Se debe fomentar el consumo de alimentos de mayor contenido de calcio y de fibras dietéticas (Apéndice Informativo B).

5.12.3 Se debe promover la integración de una dieta para el adulto mayor a partir de la alimentación familiar, adecuándola a las limitaciones motrices, funcionales y sensoriales más frecuentes. Se fraccionará la dieta en más de tres comidas al día.

10. Apéndices Normativos

Apéndice Normativo A

Grupos de Alimentos. Para fines de Orientación Alimentaria se identifican tres grupos.

1. Verduras y Frutas

1.1 Ejemplo de verduras: acelgas, verdolagas, quelites, espinacas, flor de calabaza, huauzontles, nopales, brócoli, coliflor, calabaza, chayote, chícharo, tomate, jitomate, hongos, betabel, chile poblano, zanahoria, aguacate, pepino, lechuga entre otras.

1.2 Ejemplo de frutas: guayaba, papaya, melón, toronja, lima, naranja, mandarina, plátano, zapote, ciruela, pera, manzana, fresa, chicozapote, mango, mamey, chabacano, uvas, entre otras.

2. Cereales y tubérculos

2.1 Ejemplo de cereales: maíz, trigo, avena, centeno, cebada, amaranto, arroz y sus productos derivados como: tortillas y productos de nixtamal, cereales industrializados, pan y panes integrales, galletas y pastas.

2.2 Ejemplo de tubérculos: papa, camote y yuca.

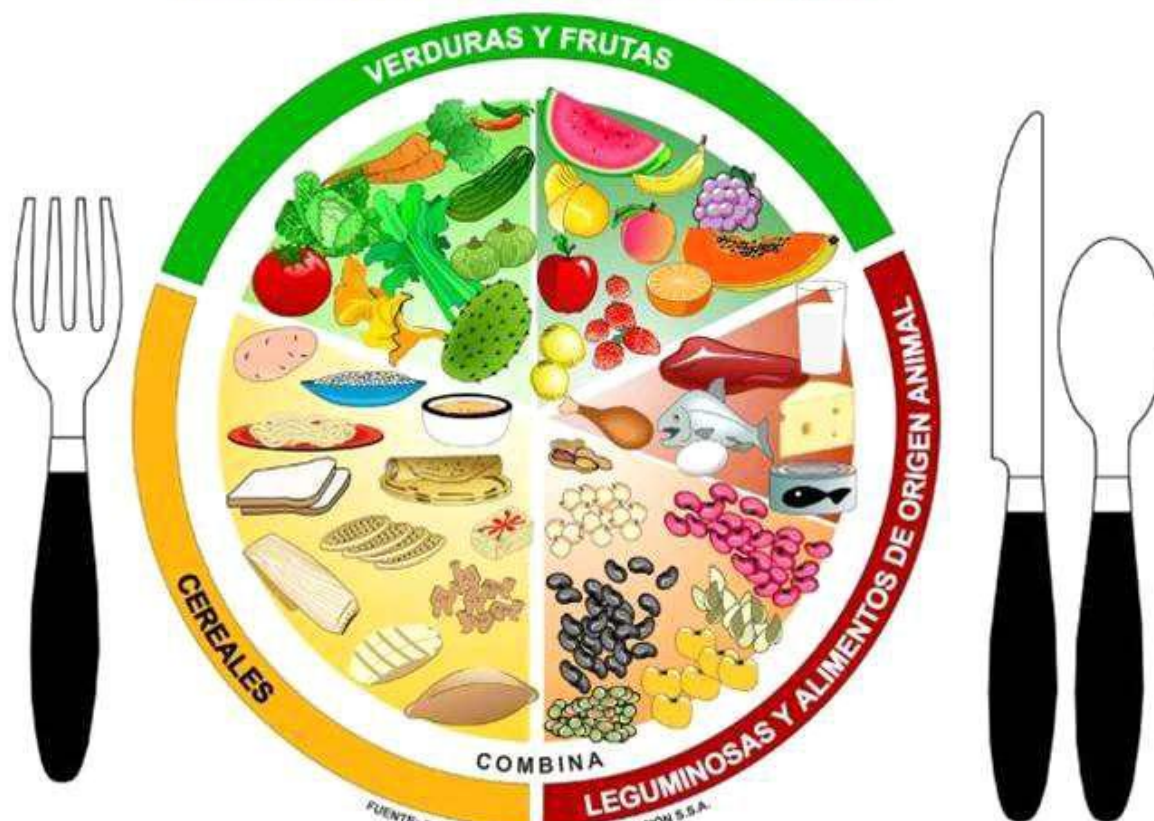
3. Leguminosas y alimentos de origen animal

3.1 Ejemplo de leguminosas: frijol, haba, lenteja, garbanzo, arveja, alubia y soya.

3.2 Ejemplo de alimentos de origen animal: leche, queso, yogurt, huevo, pescado, mariscos, pollo, carnes rojas y vísceras.



El Plato del Bien Comer



“Servicios Básicos de Salud. Promoción y Educación para la Salud en Materia Alimentaria. Criterios para Brindar Orientación”

Esta representación gráfica de los grupos de alimentos no deberá sufrir ninguna alteración o modificación, para su reproducción consultar la página www.promocion.salud.gob.mx

Apéndice Normativo B

Esquema de Ablactación

EDAD CUMPLIDA	ALIMENTOS A INTRODUCIR	SELECCION Y PREPARACION
0-4 o 6 meses (0-17 o 26 semanas)	Lactancia materna exclusiva	
A partir de 4 o 6 meses (semana 18 o 27)	Verduras y frutas	Purés
A partir de 5 meses (semana 22)	Cereales	Papillas
A partir de 6 a 7 meses	Leguminosas y carnes	Picados
A partir de 8 a 12 meses	Lácteos, huevo y pescado*	Picados y en Trocitos



Apéndice Normativo C

Clasificación de la obesidad y el sobrepeso mediante el índice de masa corporal, el perímetro de la cintura y el riesgo asociado de enfermedad*

CLASIFICACION	TIPO DE OBESIDAD según IMC	IMC Kg/m ²	RIESGO DE ENFERMEDAD* EN RELACION CON EL PESO Y EL PERIMETRO DE CINTURAS NORMALES	
			Hombres ≤ 102 cm Mujeres ≤ 88 cm	Hombres > 102 cm Mujeres > 88 cm
Bajo peso		< 18.5	--	--
Normal		18.5-24.9	--	--
Sobrepeso		25.0-29.9	Aumentado	Alto
Obesidad	I	30.0-34.9	Alto	Muy alto
	II	35.0-39.9	Muy alto	Muy alto
Obesidad extrema	III	≥ 40	Extremadamente alto	Extremadamente alto

* Riesgo de padecer diabetes mellitus tipo 2, hipertensión y enfermedad cardiovascular. El perímetro de cintura aumentado puede ser un marcador para un riesgo mayor incluso en personas con peso normal.

Adaptada de: Preventing and managing the global epidemic of obesity. Report of the World Health Organization Consultation of Obesity. Geneva: WHO; 1997. En: National Institute of Health

11. Apéndices Informativos

Apéndice Informativo A

RECOMENDACIONES PARA INICIAR LA ABLACTACION*

1. Introducir un solo alimento a la vez. Ofrecerlo durante dos o tres días, lo que permite conocer su tolerancia.
2. No mezclar los alimentos al momento de servirlos o prepararlos.
3. No forzar su aceptación ni la cantidad de alimento.
4. Primero debe ofrecerse el alimento semisólido y luego la leche.
5. La cantidad de alimento variará día a día e irá en aumento. Poco a poco disminuirá el volumen de leche consumido (Apéndice Normativo B).
6. Promover el consumo de alimentos naturales.
7. Preparar los alimentos sin agregar sal, azúcar u otros condimentos.
8. Los alimentos deben ofrecerse primero como papilla, a los 6 meses picados y al año de edad en pedazos pequeños (Apéndice Normativo B).
9. Los alimentos deben prepararse con higiene.
10. La alimentación debe ajustarse a la práctica y al menú familiar, así como favorecer la socialización y el aprendizaje del niño.
11. Deben emplearse utensilios adecuados, permitir que el niño intente comer solo aunque se ensucie.



12. Los jugos de fruta deben ofrecerse cuando el niño pueda tomar líquidos en taza. De preferencia deben ser naturales. Antes de extraerlos, las frutas deben estar lavadas y sin cáscara. También puede ofrecerse agua hervida simple.

13. Cuando se ofrezcan los caldos o sopas, hay que proporcionar el alimento sólido y no sólo el líquido.

14. De preferencia el alimento debe estar a temperatura ambiente.

* La ablactación es la introducción de alimentos diferentes a la leche materna y se inicia a partir del cuarto o sexto mes.

Apéndice Informativo B

FUENTES DE:

1. Hierro:

1.1 Alimentos de origen animal.- hígado, moronga, carne de res seca, carnes rojas, huevo, mariscos.

1.2 Leguminosas.- frijol, lenteja, habas, garbanzos secos, alverjón, soya.

1.3 Verduras.- chiles secos, calabacita, acelgas, espinacas, verdolagas, huauzontles, quelites, hojas de chaya, tomatillo, chile poblano, hongos, coles de bruselas.

1.4 Cereales.- productos elaborados con harinas adicionadas.

2. Zinc:

2.1 Alimentos de origen animal.- leche y derivados, carnes, huevo, mariscos (ostras).

2.2 Leguminosas.- alubias

2.3 Verduras.- germen de trigo

2.4 Otros.- levadura de cerveza, cacahuete, semillas de girasol, semillas de calabaza, nuez, almendras.

3. Vitamina C:

3.1 Verduras (principalmente crudas): chile poblano, hojas de chaya, chile, col de bruselas, pimienta roja, coliflor, brócoli, miltomate (tomate verde o tomatillo), chile seco, habas verdes, tomatillo, huauzontle.

3.2 Frutas: guayaba, marañón, nanche, kiwi, zapote negro, mango, limón, mandarina, papaya, fresa, toronja, naranja, tejocote, melón.

4. Carotenos:

4.1 Verduras.- chiles secos, hojas de chaya, chipilín, zanahorias, quelites, jitomate, miltomate, acelga, tomatillo, espinaca, berros, romeritos, verdolagas, nopales, huauzontles, calabaza amarilla, aguacate.

4.2 Frutas.- tejocote, mango, chabacano, melón, mandarina, marañón, plátano macho, ciruela, guayaba, plátano tabasco, mamey, higo, zarzamora, guanábana, papaya.

5. Fibra dietética:



5.1 Cereales: tortillas y otros productos elaborados con maíz nixtamalizado, cebada, salvado, harinas integrales, avena, pan y cereales integrales.

5.2 Verduras (de preferencia crudas y con cáscara): brócoli, coles de bruselas, col, zanahoria, coliflor, elote, chícharos, espinacas, nopales, acelgas, huauzontles, verdolagas y berros.

5.3 Frutas (de preferencia crudas y con cáscara): chabacano, plátano, moras, dátiles, higos, guayaba, naranja y toronja en gajos, pera, manzana, mango y tamarindo.

5.4 Leguminosas: frijol, lentejas, cacahuete, habas, alverjón, garbanzos, soya.

5.5 Otros: orejones de chabacano o durazno, ciruela pasa, pasas, almendras y nueces.

6. Calcio

6.1 Cereales: tortillas y productos elaborados con maíz nixtamalizado.

6.2 Alimentos de origen animal: queso, leche, yogurt, acociles, sardinas, charales, boquerones.

7. Ácido fólico:

7.1 Alimentos de origen animal.- hígado y otras vísceras.

7.2 Verduras.- berro, espinaca, lechuga, espárrago, betabel, acelga, alcachofas, brócoli, coliflor, chícharo, poro, aguacate, col, elote.

7.3 Frutas.- naranja, plátano.

7.4 Cereales.- productos elaborados con harinas adicionadas.

8. Alimentos adicionados con uno o más de los nutrimentos señalados respectivamente, que aporten 10% o más de la Ingesta Diaria Recomendada para una dieta de 2000 kcal.

Apéndice Informativo C

RECOMENDACIONES PARA LA PREPARACION, CONSUMO Y CONSERVACION DE ALIMENTOS

1. Preparación

1.1 Utilizar agua hervida o purificada y conservarla en recipientes limpios y tapados.

1.2 Consumir leche sometida a algún tratamiento térmico (pasteurizada, ultrapasteurizada, hervida, evaporada, en polvo, etc.). La leche bronca debe hervirse sin excepción.

1.3 Cocer o freír bien los pescados y mariscos.

1.4 Consumir la carne de res o de puerco bien cocida.

2. Utensilios

Evitar el uso de utensilios de barro vidriado para cocinar o conservar alimentos, ya que éstos contienen plomo, mismo que es dañino a la salud, o asegurarse que expresamente digan “sin plomo”.

3. Higiene

3.1 Lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos y de comer, así como después de ir al baño o de cambiar un pañal.

3.2 Evitar toser o estornudar sobre los alimentos al prepararlos.



- 3.3** Lavar bien con agua limpia y estropajo, zacate o cepillo las frutas y verduras.
- 3.4** Desinfectar las frutas y verduras que no se puedan tallar. Lavar las verduras con hojas, hoja por hoja y al chorro de agua.
- 3.5** Limpiar los granos y semillas secos y lavarlos bien.
- 3.6** Lavar a chorro de agua las carnes y el huevo antes de utilizarlos.
- 3.7** Consumir, de preferencia, los alimentos inmediatamente después de cocinarlos.
- 3.8** Mantener los sobrantes o alimentos que no se van a consumir en el momento, en el refrigerador o en un lugar fresco y seco, en recipientes limpios y tapados. Antes de consumirlos volver a calentarlos hasta que hiervan.
- 3.9** Cuando las latas o envases estén abombados, abollados u oxidados, deben desecharse.

Apéndice Informativo D

RECOMENDACION DE GANANCIA DE PESO PARA MUJERES EMBARAZADAS DE ACUERDO A SU PESO

PREGESTACIONAL

Indice de masa corporal	Ganancia recomendada en kg.
Bajo (menor a 20)	12.5 a 18.0
Normal (20-25)	11.5 a 16.0
Alto (25.1-29)	7.0 a 11.5
Muy Alto (mayor a 29.1)	al menos 6.0

NOTA: En las mujeres adolescentes se recomienda el límite superior de la ganancia. En las mujeres pequeñas (estatura menor a 155 cm) se recomienda el límite inferior de la ganancia. Fuente: Nutrition During Pregnancy. Summary Institute of Medicine. National Academy Press, EUA, pág.10

Apéndice Informativo E

PREVENCION DE LA ANEMIA FERROPRIVA

1. Prevención mediante la alimentación.

- 1.1** Incrementar el contenido de hierro en la dieta (Apéndice Informativo B).
- 1.2** Seguir medidas para mejorar la absorción de hierro considerando que:
 - 1.2.1** La vitamina C promueve la absorción de hierro (Apéndice Informativo B).
 - 1.2.2** El consumo prolongado de antiácidos puede interferir con la absorción de hierro.

Apéndice Informativo F

ALTERNATIVAS PARA LA MINISTRACION DE LA LECHE MATERNA Y SUCEDANEOS

La alimentación al pecho materno es insustituible por todas las ventajas que ofrece, tanto para la salud de la madre como para el crecimiento sano de los niños y las niñas, desde el nacimiento hasta el año o más de edad. No obstante, en ocasiones se presenta la necesidad de utilizar en la alimentación la



lactancia materna indirecta o, por razones médicas, lactancia artificial. En ambos casos, es indispensable recomendar los cuidados que deben aplicarse en el manejo, preparación y conservación de la leche para que ésta sea aprovechada en la mejor nutrición de la o del bebé.

I. Lactancia materna directa.- Para llevar a cabo una lactancia materna exitosa deben existir dos reflejos:

El reflejo de erección del pezón, que se provoca con un masaje ligero con los dos dedos en los pezones, este reflejo lo hace más saliente y fácil de tomar por el bebé. El reflejo de búsqueda del bebé, que se produce tocando el borde inferior del labio del bebé. Este reflejo hace abrir la boca y buscar el pezón, siendo el momento para introducirlo.

Acostada en decúbito lateral.

POSICION ACOSTADA



El cuerpo del bebé sigue el cuerpo de la madre, y están juntos abdomen con abdomen.
La madre ofrece el pecho del lado que está acostada
Esta posición y la de balón de fútbol son las más apropiadas para las madres que han tenido cesárea.

POSICION DE "BALON DE FUTBOL" O EN "SANDIA"





COMO RETIRAR EL PECHO

PARA CAMBIAR DE SENO O AL TERMINAR DE LACTAR:

- Introducir suavemente el dedo índice en la comisura labial del niño, con lo cual se rompe el vacío que se forma dentro de la boca y pueda soltar el pezón sin lastimar el seno.



Recomendaciones prácticas.

- La madre debe comprobar que el niño esté con el pañal seco y limpio.
- La temperatura ambiental mayor de 36 grados disminuye el mecanismo de succión del niño.
- Lavarse las manos con agua y jabón cada vez que vaya a amamantar.
- No es necesario lavar los senos, es suficiente el baño diario.
- Al terminar de dar de comer al niño, aplicar una gota de leche sobre el pezón, lo cual lubrica y evita infecciones por su efecto protector.
- La mamá debe estar tranquila y cómoda mientras amamanta, independientemente de la posición.
- El tiempo promedio de lactancia para cada seno es de 10 a 15 minutos. Sin embargo, se debe respetar la necesidad individual de cada niño, ya que unos comen despacio y otros más rápido.
- Se deben alternar los senos cada vez que se amamante, iniciando con el que se terminó de dar en la ocasión anterior
- Se debe ayudar al bebé a eliminar el aire ingerido.
- La alimentación al seno materno debe ser a libre demanda, día y noche; es decir, alimentar cada vez que el niño quiera sin un horario estricto. En las primeras semanas el niño come con intervalos cortos, en ocasiones hasta menos de dos horas; esto es normal debido a que el tiempo de vaciamiento gástrico es muy rápido. Esto ayuda a mantener el suministro de leche.

Posición sentada clásica

- “ Con la espalda recta, colocar una almohada bajo el niño para que quede más cerca del pezón.
- “ Acercar al niño al pecho y no el pecho al niño, ya que de hacerlo se provocará malestar en la espalda
- “ Colocar al niño sobre un brazo, de tal forma que se pueda contener con la mano del mismo brazo la pierna o las nalguitas del niño.
- “ Procurar que la cara quede exactamente frente al seno lo que permitirá sostener el pecho con la otra mano, en forma de C. Es decir, con el pulgar hacia arriba de la areola y los otros cuatro dedos abajo del pecho.
- “ La mano en esta posición permite dirigir fácilmente el pezón.
- “ Tocar con el pezón el labio inferior del niño para producir el reflejo de búsqueda.



“ Para abrir la boca se debe atraer al niño rápidamente hacia el seno para que logre tomar no sólo el pezón sino también parte de la areola.

“ El mejor estímulo para la producción de leche es la succión, por lo tanto mientras más amamanta, más leche tendrá.

II. Lactancia materna indirecta

Cuando la mujer tiene que separarse de su hijo o hija lactante, es muy recomendable continuar con la lactancia materna exclusiva hasta que el menor cumpla 4 a 6 meses; o en su caso, que la lactancia continúe formando parte básica de la nutrición del infante hasta el año o más de edad.

Se deberá buscar apoyo permanente para que la madre decida y logre mantener activo el periodo de lactancia.

Otras recomendaciones importantes serán el que la mujer inicie la extracción dos semanas antes de separarse del niño o niña, por tener que regresar al trabajo u otra causa, con el objeto de que tanto la madre como el hijo se vayan acostumbrando.

Asimismo, la madre debe saber que al principio la extracción de leche es en poca cantidad y con la práctica ésta aumenta.

Se indicará a la madre cómo debe extraer su leche con tres sencillos pasos:

Preparación, estimulación y extracción, así como las medidas que aplicará en su almacenamiento y conservación.

1. Preparación. Realizar lavado de manos con agua limpia y jabón, secarlas con trapo o toalla limpia.

2. Estimulación. Debe llevarse a cabo en 2 fases.

Fase I

- Hacer masaje en la parte superior del seno, con los dedos en un mismo punto, oprimir firmemente con un movimiento circular hacia el tórax; después de unos segundos, dar masaje en otra área del seno.

- Continuar con el masaje en espiral alrededor del seno, hasta llegar a la areola.

Fase II

- Frotar cuidadosamente el pecho, desde la parte superior hacia el pezón, de manera que produzca cosquilleo.

- Continuar con este movimiento desde la base del seno al pezón. Esto ayuda a relajar a la madre y estimula el “aflojamiento” de la leche.

- Sacudir suavemente ambos senos, inclinándose hacia delante. La fuerza de gravedad ayuda a la bajada de la leche.

3. Extracción.

- Colocar el pulgar sobre el pezón y los dedos índice y medio aproximadamente 3 o 4 cm atrás de él, formando una letra “C”.

- Empujar los dedos hacia la caja torácica, sin que se muevan del sitio donde los colocó.

- Dar vuelta o girar los tres dedos como imprimiendo las huellas digitales en una hoja de papel. Este movimiento oprime y vacía los senos.



- Repetir en forma rítmica de 2 a 5 minutos para desocupar los depósitos lactíferos. Colocar los dedos, empujar hacia adentro, exprimir, empujar, girar.
- Se alternará la extracción de ambos pechos, realizando cada vez la estimulación y los pasos de la extracción.
- Deseche los primeros chorros de leche de cada pezón y al terminar la extracción mójelos con una gota de leche y déjelos secar al aire.
- Se deben evitar movimientos bruscos o muy fuertes al apretar el pecho o el pezón porque puede dañar los tejidos y provocar moretones.
- Al extraer la leche deposítela directamente en un recipiente con tapadera; al terminar tape el recipiente y colóquelo en el refrigerador o en otro recipiente con agua fría y manténgalo lejos del calor para su conservación.

La leche guardada en un lugar fresco y limpio puede ser consumida dentro de las primeras 8 horas; si se conserva en el refrigerador puede utilizarse para consumo hasta por 48 horas.

III. Lactancia artificial

Cuando el médico contraindique la lactancia materna, se deberá hacer énfasis en los cuidados para la preparación, el manejo higiénico y la ministración de la fórmula láctea recomendada para la alimentación del niño o la niña.

- La preparación de la fórmula debe realizarse de acuerdo a las indicaciones médicas para evitar indigestión o desnutrición.
- El agua en la que se disuelve la leche en polvo debe hervirse al menos durante 3 minutos.
- En el caso de no disponer de refrigerador, preparar exclusivamente la fórmula láctea que se va a proporcionar.

IV. Manejo higiénico para la ministración de la leche materna indirecta o la lactancia artificial

Para la administración de la leche materna indirecta o para la de la fórmula, preferentemente debe de utilizarse vaso, taza y cuchara. Este procedimiento es sencillo y barato.

Se recalcará que la falta de higiene en estos utensilios es la causa de la mayoría de enfermedades y muertes por diarrea en niños, por lo que se insistirá en extremar los cuidados de limpieza de las manos, del agua utilizada y el manejo higiénico de los utensilios.

Deberá asegurarse que la taza, vaso, cuchara, el frasco para guardar la leche materna, o cualquier otro utensilio para la ministración de leche materna o leche artificial estén bien lavados con agua y jabón y esterilizados, en especial durante los primeros meses de vida del niño o la niña; de acuerdo a los siguientes pasos:

1. Lavar perfectamente el interior y exterior de los utensilios (taza, vaso, cuchara, etc.) con agua, jabón, estropajo y cepillo, para tallar el interior de frascos donde se dificulta el acceso.
2. Enjuagar con suficiente agua y escurrir.
3. En el fondo de una olla o recipiente exclusivo para este fin, colocar una rejilla o paño.
4. Introducir en la olla todos los utensilios boca abajo y agregar suficiente agua hasta cubrirlos.
5. Colocar la olla en la estufa, a fuego alto, cuando el agua comienza a hervir, poner a fuego lento durante 30 minutos.



- 6.** Tirar el agua y dejar enfriar, sacar con las manos limpias la cuchara o las pinzas y utilizar éstas para sacar los demás utensilios.
- 7.** Verter la leche materna o la fórmula indicada por el médico en el utensilio que habitualmente use y ministrar de inmediato.
- 8.** Tirar sobrantes y guardar los utensilios esterilizados en un lugar fresco y limpio.



NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-251-SSA1-2009, PRÁCTICAS DE HIGIENE PARA EL PROCESO DE ALIMENTOS, BEBIDAS O SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS.

(Extracto de la Norma, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 6 de enero de 1995)

1. Objetivo y campo de aplicación

1.1 Esta Norma Oficial Mexicana establece los requisitos mínimos de buenas prácticas de higiene que deben observarse en el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios y sus materias primas a fin de evitar su contaminación a lo largo de su proceso.

1.2 Esta Norma Oficial Mexicana es de observancia obligatoria para las personas físicas o morales que se dedican al proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios, destinados a los consumidores en territorio nacional.

5. Disposiciones generales

Los establecimientos que se dediquen al proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios, deben cumplir con las disposiciones establecidas en este capítulo, según corresponda a las actividades que realicen.

5.4 Almacenamiento

5.4.1. Las condiciones de almacenamiento deben ser adecuadas al tipo de materia prima, alimentos, bebidas o suplementos alimenticios que se manejen. Se debe contar con controles que prevengan la contaminación de los productos.

5.4.2 El almacenamiento de detergentes y agentes de limpieza o agentes químicos y sustancias tóxicas, se debe hacer en un lugar separado y delimitado de cualquier área de manipulación o almacenado de materias primas, alimentos, bebidas o suplementos alimenticios. Los recipientes, frascos, botes, bolsas de detergentes y agentes de limpieza o agentes químicos y sustancias tóxicas, deben estar cerrados e identificados.

5.4.3 Las materias primas, alimentos, bebidas o suplementos alimenticios, deben colocarse en mesas, estibas, tarimas, anaqueles, entrepaños, estructura o cualquier superficie limpia que evite su contaminación.

5.4.4 La colocación de materias primas, alimentos, bebidas o suplementos alimenticios se debe hacer de tal manera que permita la circulación del aire.

5.4.5 La estiba de productos debe realizarse evitando el rompimiento y exudación de empaques y envolturas.



5.4.6 Los implementos o utensilios tales como escobas, trapeadores, recogedores, fibras y cualquier otro empleado para la limpieza del establecimiento, deben almacenarse en un lugar específico de tal manera que se evite la contaminación de las materias primas, los alimentos, bebidas o suplementos alimenticios.

5.12 Salud e higiene del personal

5.12.1 Debe excluirse de cualquier operación en la que pueda contaminar al producto, a cualquier persona que presente signos como: tos frecuente, secreción nasal, diarrea, vómito, fiebre, ictericia o lesiones en áreas corporales que entren en contacto directo con los alimentos, bebidas o suplementos alimenticios. Solo podrá reincorporarse a sus actividades hasta que se encuentre sana o estos signos hayan desaparecido.

5.12.2 El personal debe presentarse aseado al área de trabajo, con ropa y calzado limpios.

5.12.3 Al iniciar la jornada de trabajo, la ropa de trabajo debe estar limpia e íntegra.

5.12.4 Al inicio de las labores, al regresar de cada ausencia y en cualquier momento cuando las manos puedan estar sucias o contaminadas, toda persona que opere en las áreas de producción o elaboración, o que esté en contacto directo con materias primas, envase primario, alimentos, bebidas o suplementos alimenticios, debe lavarse las manos, de la siguiente manera:

- a) Enjuagarse las manos con agua, aplicar jabón o detergente. En caso de que el jabón o detergente sea líquido debe aplicarse mediante un dosificador y no estar en recipientes destapados;
- b) Frotarse vigorosamente la superficie de las manos y entre los dedos. Para el lavado de las uñas se puede utilizar cepillo. Cuando se utilice uniforme con mangas cortas, el lavado será hasta la altura de los codos;
- c) Enjuagarse con agua limpia, cuidando que no queden restos de jabón o detergente. Posteriormente puede utilizarse solución desinfectante;
- d) Secarse con toallas desechables o dispositivos de secado con aire caliente.

5.12.5 Si se emplean guantes, éstos deben mantenerse limpios e íntegros. El uso de guantes no exime el lavado de las manos antes de su colocación.

5.12.6 La ropa y objetos personales deberán guardarse fuera de las áreas de producción o elaboración de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios.

5.12.7 No se permite fumar, comer, beber, escupir o mascar en las áreas donde se entra en contacto directo con alimentos, bebidas o suplementos alimenticios, materias primas y envase primario. Evitar estornudar o toser sobre el producto.

7. Establecimiento de servicio de alimentos o bebidas

7.4 Control de la Manipulación



7.4.1 La manipulación de alimentos debe cumplir con lo señalado a continuación:

- a) Conforme al tipo de alimentos que se manipulen para su preparación, éstos deben estar expuestos a la temperatura ambiente el menor tiempo posible.
- b) La descongelación de los alimentos se debe efectuar por refrigeración, por cocción o bien por exposición a microondas.
- c) Se debe evitar en todos los casos la descongelación a temperatura ambiente; en caso de aplicarse la descongelación con agua, ésta debe ser a "chorro de agua fría" evitando estancamientos.
- d) Los alimentos que se descongelen no deben volverse a congelar.
- e) Los alimentos frescos se deben lavar individualmente.
- f) Los vegetales, frutas y sus partes se deben lavar con agua, jabón, estropajo o cepillo según el caso y se deben desinfectar con cloro o cualquier otro desinfectante de uso alimenticio. De acuerdo al producto que se emplee, se deben cumplir estrictamente con las instrucciones señaladas por el fabricante.
- g) Cuando se utilicen vísceras para la preparación de alimentos, deben lavarse interna y externamente y conservarse en refrigeración o congelación.

7.4.2 Los productos de la pesca frescos deben recibirse a una temperatura máxima de 4°C (39.2°F) o a una máxima de – 9°C (15.8°F) los congelados. Con excepción de los productos vivos que pueden recibirse a 7°C (45°F).

7.4.3. Cualquier producto alimenticio o bebida rechazado debe estar marcado, separado del resto de los alimentos o bebidas y eliminarse lo antes posible.

7.4.4 Cuando no se cuente con la documentación referida en el numeral 5.8.1 que demuestre la potabilidad del agua para elaborar hielo o preparar alimentos o bebidas que no van a ser sometidas a cocción, ésta debe ser hervida, desinfectada o purificada.

7.4.5 El agua y hielo potables deben mantenerse en recipientes lisos, lavables y con tapa.

7.4.6 El hielo destinado a enfriamiento de botellas, copas o tarros no debe utilizarse para consumo humano.

7.4.7 El hielo potable debe servirse únicamente con cucharones o pinzas específicas para este efecto. No se permite el uso de utensilios de vidrio, ni el contacto directo con las manos.

7.4.8 En la exhibición de alimentos preparados, éstos deben permanecer cubiertos a fin de evitar su contaminación.



7.4.9 Se prohíbe el uso de desperdicios de alimentos para consumo humano.

7.4.10 Los sobrantes de alimentos del día sólo podrán reutilizarse una sola vez, cuando se encuentren en buen estado y se utilicen en alimentos que van a ser sometidos a cocción.

7.4.11 Cuando se proceda a probar la sazón de los alimentos o bebidas, se debe utilizar para este fin recipientes o utensilios específicos o desechables.

7.5 Limpieza

7.5.1 Debe realizarse la limpieza de equipo y utensilios al finalizar las actividades diarias o en los cambios de turno. Además los que estén en contacto directo con los alimentos y bebidas deberán desinfectarse.

7.5.2 Los equipos desarmables que estén en contacto con los alimentos o bebidas para su lavado deberán desarmarse, lavarse y desinfectarse al final de la jornada.

7.5.3 En el caso de contar con triturador de alimentos, éste se debe mantener limpio, libre de restos de comida y con la protección adecuada.

7.5.4 Las sillas, mesas, barra, pisos, paredes, techos, lámparas y demás equipo y mobiliario se deben conservar en buen estado y limpios.

7.5.5 Las áreas de servicio y comedor deben cumplir con las siguientes disposiciones:

- a) Los utensilios de servicio deben estar limpios;
- b) Al inicio del servicio, los manteles deben estar limpios;
- c) En caso de utilizar servilletas de tela, éstas deben ser reemplazadas por servilletas limpias para cada consumidor;
- d) Las superficies de las mesas se deben limpiar después de cada servicio, así como limpiar y desinfectar al final de la jornada;
- e) Los cubiertos se deben manipular por los mangos y evitar tocar las partes que están en contacto con los alimentos o bebidas;
- f) No se deben colocar los dedos en partes de vasos, tazas, platos, palillos y popotes que estarán en contacto con los alimentos o bebidas o con la boca del comensal.

7.5.6 El lavado de loza y cubiertos se debe hacer mediante el siguiente procedimiento:

- a) Escamochar, se debe realizar antes de iniciar el lavado.
- b) Lavar pieza por pieza con agua y detergente o jabón líquido o en pasta u otros similares para este fin.
- c) Enjuagar con agua potable.



d) Cuando proceda, desinfectar mediante inmersión en agua caliente a una temperatura de 75 a 82°C por lo menos durante medio minuto o con yodo o cloro de acuerdo a las instrucciones del fabricante o de procedimientos internos que garanticen su efectividad.

7.5.7 Los establecimientos podrán contar con un equipo mecánico para el lavado de loza. En caso de contar con máquina lavaloza, ésta debe funcionar de acuerdo a las recomendaciones del fabricante.

7.5.8 El secado de vajillas, vasos o cubiertos que no se laven automáticamente se debe hacer a temperatura ambiente o se pueden emplear toallas de papel desechable. En el caso de que se utilicen trapos, éstos deben estar limpios, ser de colores claros y exclusivos para este fin.

7.5.9 Los trapos y jergas deben lavarse y desinfectarse con la frecuencia requerida de manera que no constituyan una fuente de contaminación.

7.5.10 Se deben utilizar jergas y trapos exclusivos:

- a) Para las superficies en contacto directo con los alimentos;
- b) Para la limpieza de mesas y superficies de trabajo;
- c) Para la limpieza de mesas en el área de comensales, y
- d) Para la limpieza de pisos e instalaciones.

7.6 Higiene del Personal

7.6.1 Al iniciar la jornada de trabajo, el uniforme o vestimenta debe estar limpio.

7.6.2 El personal que prepare o sirva alimentos o bebidas debe presentarse aseado al área de trabajo, con el uniforme o vestimenta y calzado limpios. El personal que elabore los alimentos deberá adicionalmente traer el cabello corto o recogido, con uñas recortadas y sin esmalte, sin joyería y utilizar protección que cubra totalmente cabello, barba, bigote y patilla recortada.

7.6.3 Si el personal que elabora alimentos o bebidas manipula dinero, debe utilizar guante o protección de plástico para evitar el contacto directo de las manos con el dinero