

¿CÓMO ELABORAR UN MENÚ?

Elaborado por:
Karina García Aguirre
Lic. en Nutrición y Salud

GRUPOS DE ALIMENTOS



Frutas



Grasas
(aguacate y aceites)



verduras



Alimentos de origen animal (AOA)
(Carnes rojas, pollo, pescado, huevo)



Cereales y tubérculos
(maíz (tortilla), amaranto, avena) // (papa, camote)



Oleaginosas
(semilla de girasol, nuez, cacahuate, pepitas)



Leguminosas
(Frijol, garbanzo, lentejas, habas)



Lácteos y derivados
(leche descremada, quesos, yogur, jocoque)

EQUIVALENTES Y PORCIONES

Porción:

Equivalente o “Alimento Equivalente”: es aquella porción (o ración) de alimento cuyo aporte nutrimental es similar a los de su mismo grupo en calidad y en cantidad, lo que permite que puedan ser intercambiables entre sí.

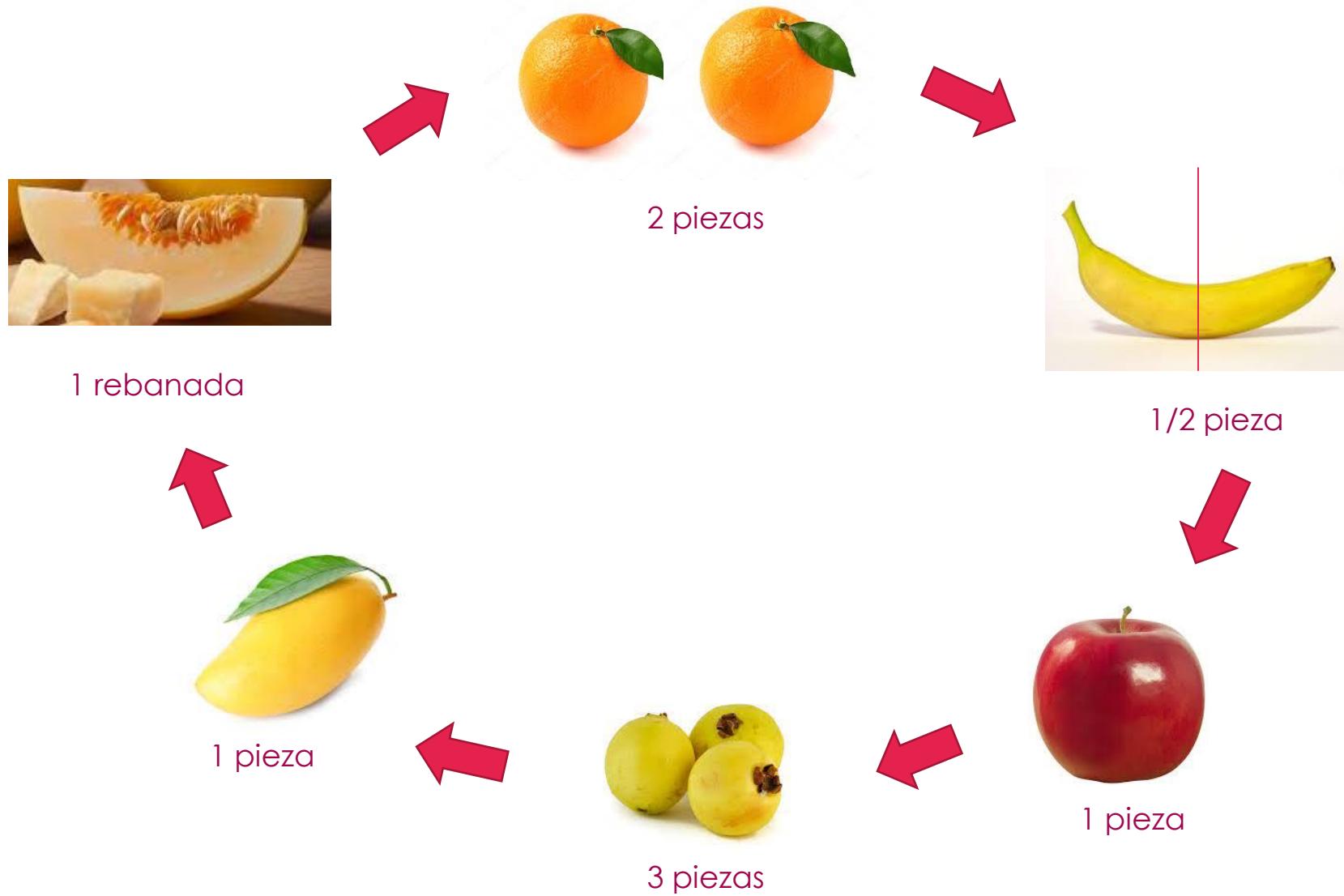
Por ejemplo, 1 manzana y $\frac{1}{2}$ plátano corresponden ambos a 1 equivalente de fruta y, por lo tanto, contienen el mismo aporte nutricional.

MEDIDAS CASERAS



Elaborado por:
Karina García Aguirre
Lic en Nutrición y Salud

EQUIVALENTES DE FRUTAS



EQUIVALENTES DE VERDURAS



$\frac{1}{2}$ taza de
zanahoria
rayada



2 tazas de
lechuga
picada



2 tazas de
acelgas



1 pieza



1 taza pepino
rebanado
con cáscara



$\frac{1}{2}$ taza de
setas cocidas



EQUIVALENTES DE CEREALES O TUBÉRCULOS



2 1/2 taza de palomitas



1/2 pieza de papa cocida



1 pieza



1/2 taza de arroz



1/4 de taza de amaranto



¾ de taza de avena cocida



1/2 taza de pasta

EQUIVALENTES DE AOA



EQUIVALENTES DE LEGUMINOSAS



$\frac{1}{2}$ taza de
alubia
cocida



$\frac{1}{2}$ taza de
habas
cocidas



$\frac{1}{2}$ taza de
frijoles de la
olla



$\frac{1}{2}$ taza de
garbanzo
cocido



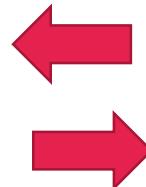
$\frac{1}{2}$ taza de
lentejas



EQUIVALENTES DE GRASAS



1 cucharadita (5 g)



1/3 de pieza

EQUIVALENTES DE OLEAGINOSAS



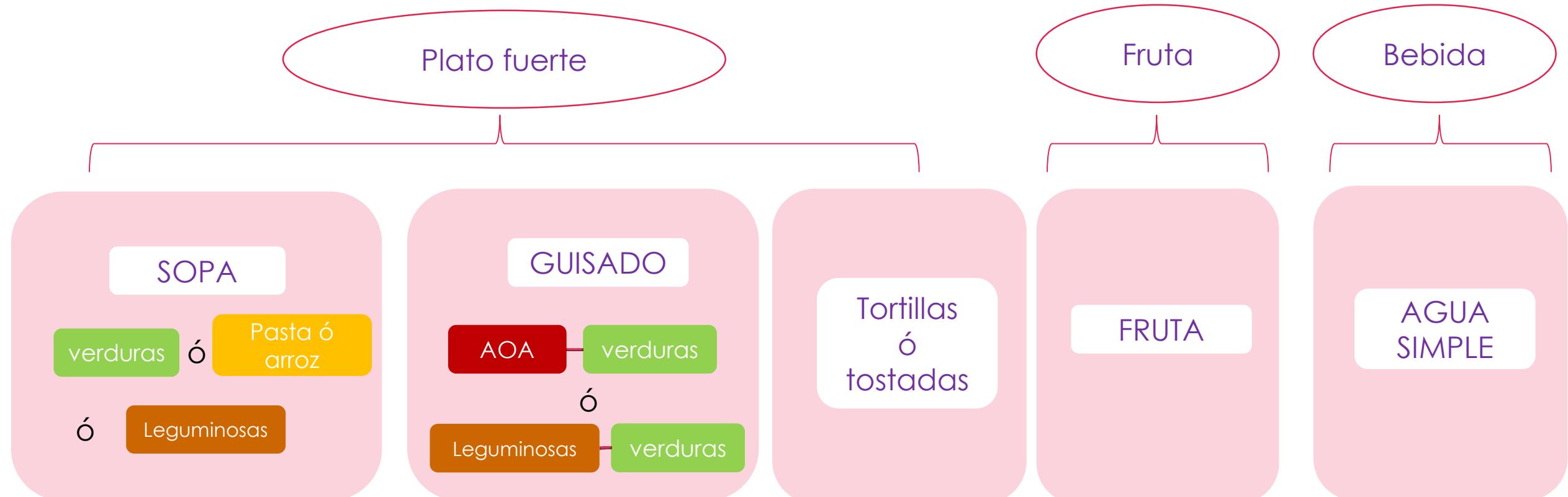
ENERGÍA

De acuerdo con los datos recopilados durante la fase de diagnóstico de la población, se obtuvo, el aporte energético (kcal) que requieren los niños y las niñas de la escuela 17 de abril de 1869 con base a su edad, y con ello se determinó el **aporte energético** que debe de proporcionar el menú escolar, en este caso el “Desayuno”.

Grado	Kcal por día	% de calorías destinadas en el desayuno	Apote de kcal en el comedor
1° y 2°	1600	25%	400
3° y 4°	1800	25%	450
5° y 6°	2100	25%	525

El desayuno del comedor escolar brinda el **25%** del total de las calorías que los niñas y niñas deben consumir en todo el día.

ESTRUCTURA DEL MENÚ



Elaborado por:

Katina García Aguirre

Lic en Nutrición y Salud

MENÚS 1° Y 2° GRADO



MENÚS 5° Y 6° GRADO



MENÚS 5° Y 6° GRADO



RECOMENDACIONES

- ❖ Lavar y desinfectar muy bien las verduras y frutas
- ❖ Se recomienda utilizar aceite en lugar de mantequilla, margarina o manteca de cerdo.
- ❖ No reutilizar el aceite.
- ❖ Utilizar especias y condimentos naturales en sustitución de sal y consomé en polvo.
- ❖ Moderar el uso de sal en la preparación de los alimentos.
- ❖ Aprovechar los azúcares que contiene de forma natural los alimentos y evitar añadir más, por ejemplo, las aguas de fruta.
- ❖ Se recomienda elegir métodos de cocción como: asado, al vapor, horneado, a la plancha, al comal, a las brasas, hervido o baño maría.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- Leche con saborizantes
- Azúcar de mesa
- Chocolate en polvo
- Fruta cristalizada o fruta seca
- Aguas o jugos de fruta natural
- Pulpas de fruta con azúcares añadidos (mermeladas, ates, cajetas, frutas en almíbar)
- Salsa cátsup
- Gelatinas o flanes
- Jugos y bebidas industrializados
- Miel y jarabes
- Polvos para preparar aguas de sabor

- Avena saborizada o con azúcar añadida
- Cereales de caja, galletas, barras con cobertura o rellenos azucaradas
- Harinas y pastas refinadas
- Pan blanco
- Pastelitos, panques
- Tortilla de harina
- Botanas fritas
- Embutidos (jamón salchicha, chorizo, tocino)
- Margarina, cremas, aderezos, mayonesa
- Frutas fritas
- Consomé en polvo o pasta