



CONACYT
Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología




animah

Proyecto de Investigación e Incidencia en Alimentación y Salud Integral Comunitaria en 6 comunidades escolares. Alpuyeca y Tlaquiltenango, Mor.; Naucalpan, Edo. Mex.; Iztapalapa, CDMX; Atitalaquia, Hgo., y Guelatao, Oax.



Adecuación de las porciones en los menús que brinda el servicio de comedor de la primaria 17 de abril de 1869 del proyecto ANIMAH-CONACYT

Elaborado por:

Karina García Aguirre

México, 10 de noviembre de 2021

INTRODUCCIÓN

Alimentarse adecuadamente es una de las principales acciones que nos ayudan a mantener un estilo de vida saludable.

La hora de la comida representa un espacio que hace posible compartir más que los alimentos, ya que también nos brinda la oportunidad de comunicarnos y socializar. Actualmente este espacio se organiza en el ámbito escolar (comedores escolares), favoreciendo la convivencia de la comunidad y contribuyendo a mejorar la salud de los estudiantes y, por tanto, su desempeño académico.

Se busca que en las escuelas que cuentan con el servicio de comedor, se brinde a los estudiantes alimentos nutritivos que proporcionen los nutrimentos necesarios y el aporte calórico adecuado (calorías) a su edad para el crecimiento y desarrollo de los niños y niñas.

MENÚS PARA EL SERVICIO DE COMEDOR DE LA ESCUELA PRIMARA 17 DE ABRIL DE 1869

Los menús presentados en este documento son los que ofrece el comedor a sus estudiantes, solo se realizaron adecuaciones en cuanto al aporte calórico (calorías) acorde al grado escolar. En el cuadro 1, se presentan los menús con las cantidades (porciones de alimentos) para los grados 1° y 2°; en el cuadro 2, se presentan los menús con las cantidades para los grados 3° y 4° y finalmente, en el cuadro 3, se presentan los menús con las cantidades para los grados 5° y 6°.

Los menús que se presentan por día contienen: sopa, guisado, fruta y agua (simple). Todos ellos contienen alimentos de origen animal (pollo, queso, huevo y carne de res), verduras, frutas, leguminosas (frijoles) y cereales (tortillas y maíz). Cabe mencionar que se restringió el consumo de aguas de sabor, por el elevado aporte de azúcares y como sustitución se incorporó el agua simple.

Cuadro 1. Menús con cantidades de alimentos y aporte calórico acorde a las características de los estudiantes de primero y segundo año

1° y 2°			
<p>Chopsuey con arroz</p> <p>Arroz blanco (½ taza) Chopsuey de pollo (<i>Champiñones, Pimiento morrón, Zanahoria, Germinado, Coliflor, Brócoli y pollo</i>) (100 grs) Agua simple (libre demanda) Paleta de hielo de fruta sin azúcar (1 pieza)</p>	<p>Sopa de verduras y dobladitas con ensalada</p> <p>Sopa de verduras (1 taza) Dobladitas (2 piezas) (<i>Huevo con chile, Frijol o Queso en chile</i>) Ensalada de nopales a la mexicana (½ taza) Agua simple (libre demanda) Fruta de temporada (1 equivalente)</p>	<p>Sopa de nopales y Tortas de papa con ensalada</p> <p>Sopa de nopales con verdolagas (1 taza) Tortitas de papa (2 piezas/ 150 g) Ensalada (<i>lechuga y pepinos</i>) (1 taza) Agua simple (libre demanda) Fruta de temporada (½ equivalente)</p>	<p>Sopa de pasta con verduras y sopes</p> <p>Sopa de pasta con verduras (½ taza) Sopes (<i>Frijol, crema, queso, lechuga y salsa</i>) (2 piezas pequeñas) Ensalada de nopales a la mexicana (½ taza) Agua simple (libre demanda) Fruta de temporada (1 equivalente)</p>
<p>Sopa de verduras y enfrijoladas</p> <p>Sopa de verduras (½ taza) Enfrijoladas rellenas de queso fresco (2 piezas) Agua simple (libre demanda) Fruta de temporada (½ equivalente)</p>	<p>Mixiote de pollo con arroz</p> <p>Mixiote de pollo (<i>Pieza de pollo -sin piel- en salsa de chile guajillo con nopales</i>) (1 pieza) Tortillas (2 piezas) Arroz blanco (½ taza) Agua simple (libre demanda) Jícama con chile y limón (½ taza)</p>	<p>Pozole blanco</p> <p>Pozole de pollo (<i>orégano, cebolla, rábanos, lechuga, chile, limón y aguacate</i>) (300 ml caldo y ½ taza de granos) Tostadas (1 pieza) Agua simple (libre demanda) Fruta de temporada (½ equivalente)</p>	<p>Tamales (rojos o verdes) con pollo</p> <p>Tamal (1 pieza/60 g) Atole a base de agua sin azúcar (½ taza) Fruta de temporada (½ equivalente) Agua simple (libre demanda)</p>
<p>Sopa de verduras y tacos dorados de papa con ensalada</p> <p>Sopa de verduras (½ taza) Tacos de papa (2 piezas) Ensalada (<i>lechuga, jitomate y rábano rayado</i>) (½ taza) Agua simple (libre demanda) Fruta de temporada (½ equivalente)</p>	<p>Pollo deshebrado en salsa de tomate con nopales y sopa de pasta con verduras</p> <p>Sopa de pasta con verduras (1 taza) Pollo deshebrado en salsa de tomate con nopales (60 grs) Tortillas (2 piezas) Agua simple (libre demanda) Fruta de temporada (½ equivalente)</p>	<p>Arroz y Tacos dorados de pollo con ensalada</p> <p>Sopa de verduras (½ taza) Tacos de pollo (2 piezas) Ensalada (<i>lechuga, jitomate y rábano rayado</i>) (½ taza) Agua simple (libre demanda) Fruta de temporada (½ equivalente)</p>	<p>Sopa de verduras y tacos al pastor</p> <p>Sopa de verduras (1 taza) Tacos al pastor (2 piezas, 100 grs) Ensalada (<i>lechuga y pepinos</i>) (1 taza) Agua simple (libre demanda) Fruta de temporada (½ equivalente)</p>

Nota: 1 taza es igual a 240 ml. Los equivalentes de frutas se pueden consultar en el anexo 1.

Cuadro 2. Menús con cantidades de alimentos y aporte calórico acorde a las características de los estudiantes de tercer y cuarto año

3° y 4°			
<p>Chopsuey con arroz</p> <p>Arroz blanco (3/4 taza) Chopsuey de pollo (130 grs) (<i>Champiñones, Pimiento morrón, Zanahoria, Germinado, Coliflor, Brócoli y pollo</i>) Agua simple (libre demanda) Paleta de hielo de frutas sin azúcar (1 pieza)</p>	<p>Sopa de verduras y dobladitas con ensalada</p> <p>Sopa de verduras (1 taza) Dobladitas (3 piezas) (<i>Huevo con chile, Frijol y Queso en chile</i>) Ensalada de nopales a la mexicana (½ taza) Agua simple (libre demanda) Fruta de temporada (½ equivalente)</p>	<p>Sopa de nopales y Tortas de papa con ensalada</p> <p>Sopa de nopales con verdolagas (½ taza) Tortitas de papa (3 piezas pequeñas) Ensalada (<i>lechuga y pepinos</i>) (½ taza) Agua simple (libre demanda) Fruta de temporada (1 equivalente)</p>	<p>Sopa de pasta con verduras y sopes</p> <p>Sopa de pasta con verduras (1 taza) Sopes (<i>Frijol, crema, queso, lechuga y salsa</i>) (2 piezas pequeñas) Ensalada de nopales a la mexicana (½ taza) Agua simple (libre demanda) Fruta de temporada (1 equivalente)</p>
<p>Sopa de verduras y enfrijoladas</p> <p>Sopa de verduras (1 taza) Enfrijoladas rellenas de queso fresco (2 piezas) Agua simple (libre demanda) Fruta de temporada (1 equivalente)</p>	<p>Mixiote de pollo con arroz</p> <p>Mixiote de pollo (<i>Pieza de pollo -sin piel- en salsa de chile guajillo con nopales</i>) Tortillas (3 piezas) Arroz blanco (½ taza) Agua simple (libre demanda) Jícama con chile y limón (½ taza)</p>	<p>Pozole blanco</p> <p>Pozole de pollo (<i>orégano, cebolla, rábanos, lechuga, chile, limón y aguacate</i>) (300 ml caldo y ½ taza de granos) Tostadas (2 piezas) Agua simple (libre demanda) Fruta de temporada (½ equivalente)</p>	<p>Tamales (rojos o verdes) con pollo</p> <p>Tamal con pollo (1 pieza, 60 g) Atole a base de agua sin azúcar (½ taza) Fruta de temporada (1 equivalente) Agua simple (libre demanda)</p>
<p>Sopa de verduras y tacos dorados de papa con ensalada</p> <p>Sopa de verduras (1 taza) Tacos de papa (2 piezas) Ensalada (<i>lechuga, jitomate y rábano rayado</i>) (3/4 taza) Agua simple (libre demanda) Fruta de temporada (1 equivalente)</p>	<p>Pollo deshebrado en salsa de tomate con nopales y sopa de pasta con verduras</p> <p>Sopa de pasta con verduras (1 taza) Pollo deshebrado en salsa de tomate con nopales (80 grs) Tortillas (3 piezas) Agua simple (libre demanda) Fruta de temporada (½ equivalente)</p>	<p>Arroz y Tacos dorados de pollo con ensalada</p> <p>Sopa de verduras (1 taza) Tacos de pollo (2 piezas) Ensalada (<i>lechuga, jitomate y rábano rayado</i>) (½ taza) Agua simple (libre demanda) Fruta de temporada (1 equivalente)</p>	<p>Sopa de verduras y tacos al pastor</p> <p>Sopa de verduras (1 taza) Tacos al pastor (2 piezas, 100 grs) Ensalada (<i>lechuga y pepinos</i>) (1 taza) Agua simple (libre demanda) Fruta de temporada (1 equivalente)</p>

Nota: 1 taza es igual a 240 ml. Los equivalentes de frutas se pueden consultar en el anexo 1.

Cuadro 3. Menús con cantidades de alimentos y aporte calórico acorde a las características de los estudiantes de quinto y sexto año

5° y 6°

<p>Chopsuey con arroz</p> <p>Arroz blanco (3/4 taza)</p> <p>Chopsuey de pollo (150 grs)</p> <p><i>(Champiñones, Pimiento morrón, Zanahoria, Germinado, Coliflor, Brócoli y pollo)</i></p> <p>Agua simple (libre demanda)</p> <p>Paleta de hielo de frutas sin azúcar (1 pieza)</p>	<p>Sopa de verduras y dobladitas con ensalada</p> <p>Sopa de verduras (1 taza)</p> <p>Dobladitas (3 piezas)</p> <p><i>(Huevo con chile, Frijol y Queso en chile)</i></p> <p>Ensalada de nopales a la mexicana (½ taza)</p> <p>Agua simple (libre demanda)</p> <p>Fruta de temporada (1 equivalente)</p>	<p>Sopa de nopales y Tortas de papa con ensalada</p> <p>Sopa de nopales con verdolagas (1 taza)</p> <p>Tortitas de papa (3 piezas)</p> <p>Ensalada <i>(lechuga y pepinos)</i> (½ taza)</p> <p>Agua simple (libre demanda)</p> <p>Fruta de temporada (1 equivalente)</p>	<p>Sopa de pasta con verduras y sopes</p> <p>Sopa de pasta con verduras (1 taza)</p> <p>Sopes <i>(Frijol, crema, queso, lechuga y salsa)</i> (3 piezas pequeñas)</p> <p>Ensalada de nopales a la mexicana (½ taza)</p> <p>Agua simple (libre demanda)</p> <p>Fruta de temporada (1 equivalente)</p>
<p>Sopa de verduras y enfrijoladas</p> <p>Sopa de verduras (1 taza)</p> <p>Enfrijoladas rellenas de queso fresco (3 piezas)</p> <p>Agua simple (libre demanda)</p> <p>Fruta de temporada (½ equivalente)</p>	<p>Mixiote de pollo con arroz</p> <p>Mixiote de pollo <i>(Pieza de pollo -sin piel- en salsa de chile guajillo con nopales)</i></p> <p>Tortillas (3 piezas)</p> <p>Arroz blanco (3/4 taza)</p> <p>Agua simple (libre demanda)</p> <p>Jícama con chile y limón (3/4 taza)</p>	<p>Pozole blanco</p> <p>Pozole de pollo <i>(orégano, cebolla, rábanos, lechuga, chile, limón y aguacate)</i> (300 ml caldo y ½ taza de granos)</p> <p>Tostadas (2 piezas)</p> <p>Agua simple (libre demanda)</p> <p>Fruta de temporada (1 equivalente)</p>	<p>Tamales (rojos o verdes) con pollo</p> <p>Tamal con pollo (1 pieza, 60 g)</p> <p>Atole (agua) sin azúcar (1 taza)</p> <p>Fruta de temporada (1 equivalente)</p> <p>Agua simple (libre demanda)</p>
<p>Sopa de verduras y tacos dorados de papa con ensalada</p> <p>Sopa de verduras (½ taza)</p> <p>Tacos de papa (3 piezas)</p> <p>Ensalada <i>(lechuga, jitomate y rábano rayado)</i> (½ taza)</p> <p>Agua simple (libre demanda)</p> <p>Fruta de temporada (½ equivalente)</p>	<p>Pollo deshebrado en salsa de tomate con nopales y sopa de pasta con verduras</p> <p>Sopa de pasta con verduras (1 taza)</p> <p>Pollo deshebrado en salsa de tomate con nopales (100 grs)</p> <p>Tortillas (3 piezas)</p> <p>Agua simple (libre demanda)</p> <p>Fruta de temporada (1 equivalente)</p>	<p>Arroz y Tacos dorados de pollo con ensalada</p> <p>Sopa de verduras (1 taza)</p> <p>Tacos de pollo Tacos de pollo (3 piezas)</p> <p>Ensalada <i>(lechuga, jitomate y rábano rayado)</i> (½ taza)</p> <p>Agua simple (libre demanda)</p> <p>Fruta de temporada (½ equivalente)</p>	<p>Sopa de verduras y tacos al pastor</p> <p>Sopa de verduras (1 taza)</p> <p>Tacos al pastor (3 piezas, 150 grs)</p> <p>Ensalada <i>(lechuga y pepinos)</i> (1 taza)</p> <p>Agua simple (libre demanda)</p> <p>Fruta de temporada (1 equivalente)</p>

Nota: 1 taza es igual a 240 ml. Los equivalentes de frutas se pueden consultar en el anexo 1.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Es recomendable lavar y desinfectar muy bien las verduras y frutas
- Se recomienda Utilizar aceite en lugar de mantequilla, margarina o manteca de cerdo.
- Es recomendable 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 pueden sustituir las verduras y frutas sugeridas en cada preparación por las que se encuentran disponibles en su localidad o bien, por las de temporada.***
- Si es necesario, podría intercambiar las leguminosas (frijol, lenteja, haba, garbanzo) por otra opción, pero del mismo grupo, por ejemplo: frijoles por lentejas, etcétera.
- Se recomienda elegir métodos de cocción como: asado, al vapor, horneado, a la plancha, al comal, a las brasas, hervido o baño maría.
- Para la preparación de las leguminosas, es recomendable dejarlas remojar durante la noche para que al siguiente día las se puedan preparar, el remojo es para mejorar la cocción y la digestión.

ANEXO 1.

Equivalente, se basa en el concepto de “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 ½ plátano corresponden ambos a 1 equivalente de fruta y, por lo tanto, contienen el mismo aporte nutricional.

A continuación, se presenta una tabla de los equivalentes del grupo de las frutas:

Equivalentes de fruta	Porción
Ciruela criolla roja o amarilla	3 piezas
Ciruela pasa deshuesada	7 piezas
Durazno amarillo	2 piezas
Granada roja	1 pieza
Guayaba	3 piezas
Guayaba rosa	1 pieza
Higo	2 piezas
Lima	3 piezas
Mandarina	2 piezas
Mango	1 pieza
Manzana	1 pieza
Melón	1 taza o 1 rebanada
Naranja	2 piezas
Papaya	1 taza
Pera	1 pieza pequeña
Piña	1 rebanada
Plátano tabasco	½ pieza
Plátano dominico	3 piezas
Sandía	1 taza o 1 rebanada
Toronja	1 pieza
Tuna	2 piezas
Zapote	½ pieza