



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN DE PRESTACIONES ECONÓMICAS Y SOCIALES

NOMBRE Y CLAVE

Procedimiento de alimentación del servicio de guardería del IMSS
3220-003-030

AUTORIZACIÓN

Aprobó

Dr. Mauricio Hernández Ávila
Titular de la Dirección de Prestaciones
Económicas y Sociales

Revisó

Dra. Vesta Louise Richardson López Collada
Titular de la Coordinación del Servicio de Guardería
para el Desarrollo Integral Infantil

Elaboró

Dra. Aurora Battista Márquez
Titular de la División de Desarrollo Integral Infantil

**COORDINACION DE MODERNIZACION
Y COMPETITIVIDAD**

MOVIMIENTO VALIDADO Y REGISTRADO

ACTUALIZACION

11 SEP 2023

El personal realizará sus labores con apego al Código de Conducta y de Prevención de Conflictos de Interés de las Personas Servidoras Públicas del IMSS, utilizando lenguaje incluyente y salvaguardando los principios de igualdad, legalidad, honradez, lealtad, imparcialidad y eficiencia que rigen el servicio público, así como con pleno respeto a los derechos humanos y a la no discriminación.



ÍNDICE

		Página
1	Base normativa	4
2	Objetivo	5
3	Ámbito de aplicación	5
4	Definiciones	6
5	Políticas	12
6	Descripción de actividades	20
7	Diagrama de flujo	46
	Anexos	
Anexo 1	Guía técnica de aspectos técnico-dietéticos por régimen de alimentación Clave: 3220-006-022	66
Anexo 2	Guía técnica para la operación del módulo Pla.C.A. SIAG Clave: 3220-006-023	87
Anexo 3	Guía técnica de características de los alimentos para su recepción y almacenamiento Clave: 3220-006-024	111
Anexo 4	Guía técnica de limpieza y desinfección del equipo, mobiliario y área del servicio de alimentación. Clave: 3220-006-029	116
Anexo 5	Cuestionario de historia alimentaria Clave: 3220-009-217	123
Anexo 6	Cuestionario de seguimiento alimentario Clave: 3220-009-218	131
Anexo 7	Guía técnica de lactancia materna y preparación de fórmulas infantiles Clave: 3220-006-026	145
Anexo 8	Solicitud de víveres a proveedores Clave: 3220-009-214	161
Anexo 9	Guía técnica para la preparación y distribución de alimentos Clave: 3220-006-025	164



ÍNDICE

		Página
Anexo 10	Aspectos relevantes del área de alimentación Clave: 3220-009-215	257
Anexo 11	Control de cubiertos Clave: 3220-009-216	260



1. Base normativa

- Artículo 123, Apartado A, Fracción XXIX de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 5 de febrero de 1917 y sus reformas.
- Artículos 112, fracción III, 159, fracción V, 215, fracciones I y III, de la Ley General de Salud, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 7 de febrero de 1984 y sus reformas.
- Artículo 3, 4 y 5 de la Ley General para la Inclusión de las Personas con Discapacidad, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 30 de mayo de 2011 y sus reformas.
- Artículos 1, 2, 3, 10, 11 y 12 de la Ley General de Prestación de Servicios para la Atención, Cuidado y Desarrollo Integral Infantil, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 24 de octubre de 2011 y sus reformas.
- Artículos 1, fracción I, II y V; 2, fracción I y II; 6, 10, 13, 15, 36, 37, 38, 39, 46 y 53 de la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 4 de diciembre de 2014 y sus reformas.
- Artículo 171 de la Ley Federal del Trabajo, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 1 de abril de 1970 y sus reformas.
- Artículos del 201 al 207, 211 al 213 y 237-A de la Ley del Seguro Social, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 21 de diciembre de 1995 y sus reformas.
- Artículos 1, 5, 17, 33 y 34 del Reglamento de la Ley General de Prestación de Servicios para la Atención, Cuidado y Desarrollo Integral Infantil, publicado en el Diario Oficial de la Federación el 22 de agosto de 2012 y sus reformas.
- Artículos 2, fracciones IV inciso a) y V, 5 y 81 fracciones I y II, 139 y 144, fracciones I, XXIII y XXIX del Reglamento Interior del Instituto Mexicano del Seguro Social, publicado en el Diario Oficial de la Federación el 18 de septiembre del 2006 y sus reformas.
- NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 22 de enero de 2013.
- NOM-127-SSA1-2021, Agua para uso y consumo humano. Límites permisibles de la calidad del agua, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 2 de mayo de 2022.
- NOM-131-SSA1-2012, Productos y servicios. Fórmulas para lactantes, de continuación y para necesidades especiales de nutrición. Alimentos y bebidas no alcohólicas para lactantes y niños de corta edad. Disposiciones y especificaciones sanitarias y nutrimentales. Etiquetado



y métodos de prueba, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 10 de septiembre de 2012.

- NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 01 de marzo de 2010.
- Disposiciones para la Prestación del Servicio de Guardería del Instituto Mexicano del Seguro Social, publicadas en el Diario Oficial de la Federación el 11 de diciembre de 2018.
- Reglamento de guarderías para hijos de trabajadores del IMSS del Contrato Colectivo de Trabajo IMSS-SNTSS vigente.
- Numeral 7.1.3 párrafo 1 y 7.1.3.1 párrafo 1 del Manual de Organización de la Dirección de Prestaciones Económicas y Sociales, validado y registrado el 30 de diciembre de 2022.
- Norma para la operación del servicio de guardería, clave 3000-001-018, registrada el 27 de julio de 2021.
- Norma para la coordinación entre las guarderías y las unidades médicas del IMSS, clave 3000-B01-008, registrada el 26 de noviembre de 2021.
- Cuadro Básico de Alimentos Institucional.
- Libro de Nutriología del Compendio Nacional de Insumos para la Salud.

2. Objetivo

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

3. Ámbito de aplicación

El presente procedimiento es de observancia obligatoria para la Coordinación del Servicio de Guardería para el Desarrollo Integral Infantil, la División de Desarrollo Integral Infantil, los Departamentos de Guarderías en los OOAD y para las Guarderías de los Esquemas Madres IMSS y Ordinario.



4. Definiciones

Para efectos del presente procedimiento se entenderá por:

4.1 acitronar: Cocer un alimento en poco aceite y a fuego lento, moviendo con frecuencia, sin permitir que se dore o pegue.

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

4.3 alimentación: Conjunto de productos que consume un individuo con objeto de procurarse satisfacciones sensoriales y cubrir los requerimientos nutrimentales de su organismo.

4.4 alimentación complementaria: Proceso con el que inicia la introducción gradual de alimentos no lácteos, no para destetar sino para satisfacer las necesidades nutrimentales de las y los niños, hasta integrarlo a la dieta familiar.

4.5 alimentos de reserva: Existencia física de alimentos considerados como reserva, para casos imprevistos o de desabasto (*stock*).

4.6 aspectos técnico-dietéticos: Información técnica utilizada para la elaboración de los menús, datos específicos de los diferentes regímenes y requerimientos nutrimentales determinados para las acciones a realizar.

4.7 ayudas técnicas: Dispositivos tecnológicos y apoyos materiales que permiten habilitar, rehabilitar o compensar una o más de las limitaciones para la interacción social de una persona con discapacidad.

4.8 baño maría: Proceso de calentamiento indirecto que consiste en colocar un recipiente con agua a fuego lento y poner dentro otro de menor tamaño que se va a calentar.

4.9 biberón: Envase para la lactancia artificial con una capacidad de 120 ml o 240 ml, de vidrio o de plástico de policarbonato con la especificación “Libre de BPA” o “BPA free” o que vengan indicado con el número 2 o 5, no así con el número 7.

4.10 centro de atención: Guardería.

4.11 ciclo de planeación: Lapso de ocho semanas que transcurre entre la repetición de los menús. Se integra por cuatro períodos de planeación.

4.12 colación: Alimento que se proporciona a las y los niños entre los tiempos de desayuno, comida, y merienda, en presentación líquida y forma parte del régimen de alimentación.

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



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

4.15 desechos inorgánicos: Son aquellos desechos de origen industrial o derivados de algún otro proceso no natural, que, expuestos a las condiciones ambientales naturales, tardan mucho tiempo en degradarse, es decir, no vuelven a integrarse a la tierra, sino tras un largo periodo de tiempo. En otras palabras, no son biodegradables.

4.16 desechos orgánicos: Son desechos de origen biológico provenientes de seres que alguna vez estuvieron vivos o fueron parte de uno y corresponden a una parte no comestible de los alimentos o residuos de estos, como cáscara, huesos o partes maltratadas que no se utilizan ni consumen.

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

4.18 Directora: Persona encargada de administrar los recursos humanos y materiales, dirigir el funcionamiento de la guardería para otorgar un servicio de calidad, calidez y respeto a los derechos, que promueva el desarrollo integral de las y los niños y la satisfacción de las personas usuarias, con apego a la normatividad IMSS.

4.19 discapacidad: Es la consecuencia de la presencia de una deficiencia o limitaciones de la actividad en una persona, que al interactuar con las barreras que le impone el entorno social, pueden impedir su inclusión plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con los demás. Las deficiencias son problemas que afectan a una estructura o función corporal, y las limitaciones de la actividad son dificultades para ejecutar acciones o tareas.

4.20 Educadora: Es la persona encargada de dirigir, realizar, supervisar, capacitar y asesorar al personal de pedagogía sobre la aplicación de actividades educativas y evaluar el desarrollo de las y los niños, y otras establecidas en el Contrato Colectivo de Trabajo. En grupos de preescolar, programa y realiza actividades de acuerdo con los planes y programas oficiales.

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

4.22 fórmula de continuación: Es el producto alimentario, con o sin probióticos, que complementa la dieta para el desarrollo normal del lactante de 6 a 11 meses 29 días de edad. También se conoce como fórmula infantil de seguimiento.

4.23 fórmula infantil especial: Aquélla distinta a las fórmulas infantiles de inicio y continuación o leche entera. Está prescrita por el médico para las y los niños que la ameritan por alguna condición de salud comprobada científicamente. Las bebidas líquidas elaboradas a base de insumos de origen vegetal como soya, arroz, coco, almendra o avellana no se consideran fórmulas infantiles especiales.



4.24 frasco: Recipiente con tapa y rosca para leche materna o muestras de alimentos con tapa y rosca, resistente a la esterilización puede ser de vidrio o de plástico de policarbonato con la especificación “Libre de BPA” o “BPA free” o que vengan indicado con el número 2 ó 5, aquellas que indiquen 7 deberán ser rechazadas.

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

4.26 guardería: Unidad de servicio no médica que funge como centro de atención, cuidado y desarrollo integral para las y los hijos de las y los trabajadores, en términos de lo dispuesto en los artículos 201 al 207, 211 al 213 y 237 A de la Ley del Seguro Social, donde se proporciona aseo, alimentación, cuidado de la salud, educación y recreación, en apego al principio del interés superior de la niñez y en condiciones de igualdad, respeto y ejercicio pleno de sus derechos.

4.27 guardería madres IMSS: Esquema de atención del servicio de guardería prestado directamente por el IMSS exclusivamente para sus trabajadoras, conforme al Contrato Colectivo de Trabajo celebrado entre el IMSS y el SNTSS (Sindicato Nacional de Trabajadores del Seguro Social), en instalaciones administradas por el Instituto. Las guarderías están identificadas con la letra "M" y número romano.

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

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

4.30 horario de atención: Tiempo durante el cual se presta el servicio de guardería en términos de los artículos 201 al 207 de la Ley del Seguro Social.

4.31 horario de distribución de alimentos: Momento en que se entregan al personal de pedagogía las hidrataciones, fórmulas infantiles, fórmulas infantiles especiales, leche materna o platillos. Está sujeto al horario de atención de la unidad.

4.32 IMSS o Instituto: Instituto Mexicano del Seguro Social.

4.33 lactancia artificial: Alimentación que se realiza con sucedáneo de leche humana de término de los 0 a 5 meses 29 días o fórmula de continuación de los 6 a los 11 meses con 29 días cuando no sea posible la práctica de lactancia materna. Se ministra en biberón.

4.34 lactancia materna complementaria: Esquema de alimentación que inicia después de los seis meses de edad, en el que se añaden alimentos complementarios a la dieta de una niña o un niño, debido a que la leche materna deja de ser suficiente para atender las necesidades nutricionales.



4.35 lactancia materna exclusiva: Esquema de alimentación recomendado en los primeros seis meses de vida de las y los niños, en el que la leche materna es el único alimento y no se proporciona agua, jugos, té o alimentos. Puede proporcionarse de forma directa a través del seno materno, o de forma indirecta, cuando la madre se extrae la leche y se le ministra a la niña o al niño a través de diferentes medios (ej. cuchara, frasco, jeringa, etc.).

4.36 leche entera: Producto obtenido de la ordeña de vacas; sometido al proceso de ultrapasteurización, se almacena de manera líquida en envases herméticos y en condiciones asépticas.

4.37 leche materna: Es el alimento que proviene de la madre, ideal para la o el recién nacido y lactante, que favorece un crecimiento y desarrollo óptimos, física y emocionalmente.

4.38 Manejador de alimentos: Persona responsable de realizar actividades relacionadas con la recepción, almacenamiento, preparación, distribución de alimentos y fórmulas infantiles, la limpieza rutinaria y exhaustiva del área de alimentación.

4.39 menú muestra: Presentación por escrito y en charola de la alimentación que reciben las y los niños durante su estancia en la unidad. Se exhiben los platillos del menú por tiempo de alimentación y la cantidad que se les proporciona. Su objetivo es que las y los trabajadores usuarios conozcan los alimentos que consumen las y los niños.

4.40 minuta desarrollada por régimen, día y servicio Pla.C.A.: Desglose de los ingredientes de cada platillo del menú por régimen, tiempo de alimentación y número de raciones.

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

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

4.43 Nutricionista dietista: Profesional encargada/encargado de planear regímenes, formular pedidos, recibir y controlar el almacenamiento de alimentos, verificar la correcta y oportuna preparación, elaboración, presentación y distribución de los alimentos, captar y evaluar las observaciones de alimentación en las y los niños asesorando a la trabajadora usuaria o el trabajador usuario y personal de la unidad en aspectos técnico-dietéticos, programa, organiza, dirige y controla las actividades del personal a su cargo, y realiza labores administrativas inherentes a las actividades asignadas y funge como persona responsable del servicio de alimentación.

4.44 nutrimento: Cualquier sustancia, incluyendo proteínas, aminoácidos, grasas o lípidos, carbohidratos o hidratos de carbono, agua, vitaminas y minerales, consumida normalmente como componente de un alimento. Es necesario para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de la vida.

4.45 Oficial de puericultura: Es el personal encargado de realizar la recepción y entrega de las y los niños, aplica y participa activamente en las actividades educativas y recreativas,



registra e informa de la participación infantil, realiza actividades higiénicas y les cambia de ropa, los atiende de forma integral, ministra alimentos y retira los residuos, elabora material didáctico, vigila el sueño y descanso, y las demás responsabilidades que se establecen en el Contrato Colectivo de Trabajo.

4.46 OOAD: Órgano(s) de Operación Administrativa Desconcentrada, de conformidad con lo establecido por el artículo 2, fracción IV inciso a) y 141 del Reglamento Interior del Instituto Mexicano del Seguro Social.

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

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

4.49 persona autorizada: Persona mayor de 18 años designada por la trabajadora usuaria o el trabajador usuario para entregar y recoger a la o el niño inscrito en la guardería, en su ausencia.

4.50 personal: Trabajadoras o trabajadores que integran la plantilla y laboran en la guardería.

4.51 personal del área de pedagogía: Trabajadora/trabajador que ejecutan o verifican la atención, el cuidado y las acciones pedagógicas a la o el niño en la unidad, conformado por la Educadora, la Técnico en puericultura y la Oficial de puericultura.

4.52 Pla.C.A.: Módulo de Planeación y Control de Alimentos que permite prever los requerimientos en materia alimentaria con base en la información emitida por el SIAG.

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

4.54 preparación previa: Primer paso o acción anticipada para elaborar los alimentos o platillos, en el que se realizan operaciones como: seleccionar, pesar o medir ingredientes, limpiar, lavar, mondar, cortar, seccionar, agrupar, rallar, licuar o picar alimentos y llevar a cabo métodos de cocción que se pueden realizar hasta con 24 horas de anticipación, de acuerdo con el alimento o platillo.

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

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

4.57 responsable de fomento de la salud: Personal que se encarga de vigilar el estado de salud de las y los niños durante la recepción y estancia en la guardería y, de ser el caso, los canaliza a las unidades médicas correspondientes para su atención. Realiza las acciones de



cuidado de la salud que por la edad corresponden, y participa en las actividades de promoción y autocuidado de la salud que el Instituto disponga.

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

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

4.60 servicio de guardería: Se refiere a lo dispuesto en los artículos 201 al 207, 211 al 213 y 237 A de la Ley del Seguro Social.

4.61 SIAG: Sistema de Información y Administración de Guarderías.

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

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

4.64 sucedáneo de leche humana de término: Es el producto alimentario que proporciona nutrimentos que se aproximan a los que se encuentran en la leche materna, a fin de favorecer al crecimiento y desarrollo de lactantes de 43 días a 5 meses 29 días de edad.

4.65 tabla de alimentos equivalentes: Listado de alimentos divididos en grupos cuya porción o ración contiene un aporte nutrimental similar a los de su mismo grupo (intercambiables entre sí).

4.66 Técnico en puericultura: Es la persona encargada de organizar y distribuir al personal del área de pedagogía, supervisa la realización de las actividades de atención y cuidado a las y los niños, participa activamente en las actividades educativas y realiza actividades administrativas inherentes al área de pedagogía y las demás que se establecen en el Contrato Colectivo de Trabajo.

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

4.68 trabajadora usuaria o trabajador usuario: Persona que trabaja asegurada con derecho a la prestación del servicio de guardería para sus hijas e hijos que hace uso del mismo, en la forma y términos establecidos en la Ley del Seguro Social y las Disposiciones para la Prestación del Servicio de Guardería del Instituto Mexicano del Seguro Social.



5. Políticas

5.1 Generales

5.1.1 La entrada en vigor del presente documento actualiza y deja sin efecto al “Procedimiento de alimentación del servicio de guardería del IMSS”, clave 3220-003-030 validado y registrado el 30 de noviembre de 2018.

5.1.2 El incumplimiento del contenido del presente documento por las personas servidoras públicas involucradas, será causal de las responsabilidades que resulten procedentes conforme a la Ley General de Responsabilidades Administrativas, lo establecido en el Código de conducta específico para el servicio de guardería, así como los principios constitucionales, los valores del IMSS y la normatividad emitida por la Secretaría de la Función Pública y demás disposiciones aplicables al respecto.

5.1.3 El personal realizará sus labores con apego al Código de Conducta y de Prevención de Conflictos de Interés de las Personas Servidoras Públicas del IMSS, con los principios constitucionales de legalidad, honradez, lealtad, imparcialidad y eficiencia; a través de las pautas de conducta de: buen trato y vocación de servicio; respeto a los derechos humanos y a la igualdad y no discriminación; integridad y prevención de conflictos de interés en el uso del cargo y en la asignación de recursos públicos; y superación personal y profesional, aprobado por el Consejo Técnico mediante Acuerdo: ACDO.SA2.HCT.251121/319.P.DA, de fecha 25 de noviembre de 2021.

5.1.4 Corresponderá a la CSGDII interpretar este procedimiento y resolver los casos no previstos en este documento. Los Órganos de Operación Administrativa Desconcentrada deberán enviar al Titular de la División de Desarrollo Integral Infantil por correo electrónico o de manera física sus dudas, adjuntando en su caso, los elementos necesarios para la atención correspondiente.

5.1.5 La Directora de la unidad y el personal se asegurarán del uso y aprovechamiento de los recursos necesarios para la alimentación del servicio de guardería con eficiencia, eficacia, economía, transparencia y honradez, conforme a lo dispuesto en el artículo 134 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.

5.1.6 Todo el personal del servicio de alimentación deberá practicarse un coproparasitoscópico en serie de 3 y un coprocultivo a su ingreso a la guardería y cada seis meses; en caso de que estos estudios resulten positivos este personal no deberá participar en ninguna actividad inherente al servicio.

5.1.7 La planeación de alimentos se realizará de acuerdo con lo descrito en la “Guía técnica de aspectos técnico-dietéticos por régimen de alimentación”, clave 3220-006-022 (Anexo 1) y en la “Guía técnica para la operación del módulo Pla.C.A. SIAG”, clave 3220-006-023 (Anexo 2) integrada por los siguientes formatos: “Concentrado de raciones servidas Pla.C.A.”, clave 3220-009-247 (Anexo 2.1), “Censo de regímenes dietéticos Pla.C.A.”, clave 3220-009-248 (Anexo 2.2), “Minuta desarrollada por régimen, día y servicio Pla.C.A.”, clave 3220-009-249 (Anexo 2.3), “Orden de compra Pla.C.A.”, clave 3220-009-194 (Anexo 2.4),



“Cálculo para la preparación de fórmulas lácteas”, clave 3220-009-250 (Anexo 2.5), “Stock de alimentos”, clave 3220-009-195 (Anexo 2.6), “Vale al almacén”, clave 3220-009-198 (Anexo 2.7) e “Inventario mensual de víveres”, clave 3220-009-204 (Anexo 2.8).

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

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

5.1.10 El cálculo de la cantidad de raciones a planear en el módulo Pla.C.A. del periodo deberá realizarse con base en el “Reporte de asistencia para la ministración de alimentos”, clave 3220-014-019 del día anterior más 10 o 15% adicional para unidades que atienden población de hasta 4 o 6 años respectivamente o de acuerdo con la operación.

NOTA: El “Reporte de asistencia para la ministración de alimentos”, clave 3220-014-019, del día se localiza en el “Procedimiento de pedagogía del servicio de guardería IMSS”, clave 3220-003-028.

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

5.1.12 La alimentación complementaria para las y los niños iniciará a partir del sexto mes de edad. Abarca los Regímenes Complementarios I, II y III y Transicionales I y II. Utilizará alimentos naturales, frescos, de consumo habitual en la región, conforme a lo establecido en la “Guía técnica de aspectos técnico-dietéticos por régimen de alimentación”, clave 3220-006-022 (Anexo 1).

5.1.13 Para modificar la alimentación de las y los niños enlistados en la “Relación de niños con alteración de peso o modificación alimentaria”, clave 3220-009-220, se deberán sustituir los ingredientes conforme a la tabla de alimentos equivalentes.

NOTA: La “Relación de niños con alteración de peso o modificación alimentaria”, clave 3220-009-220, se localiza en el “Procedimiento de fomento de la salud del Servicio de Guardería del IMSS”, clave 3220-003-029.

5.1.14 Para los casos de restricciones alimentarias las modificaciones se llevarán a cabo siempre que los alimentos o la fórmula infantil restringida se pueda sustituir por otro ingrediente del Cuadro Básico de Alimentos Institucional o Libro de Nutriología del Compendio Nacional de Insumos para la Salud y que la omisión del alimento o fórmula infantil no comprometa el aporte nutrimental de la dieta de la niña o el niño.

5.1.15 La recepción y almacenamiento de víveres se realizará conforme a la “Guía técnica de características de los alimentos para su recepción y almacenamiento”, clave 3220-006-024 (Anexo 3).



5.1.16 La limpieza y desinfección rutinaria y exhaustiva de las instalaciones que conforman el área de alimentación, así como del equipo, loza, utensilios y enseres relacionados, se realizará conforme a lo que establece la “Guía técnica de limpieza y desinfección del equipo, mobiliario y área del servicio de alimentación”, clave 3220-006-029 (Anexo 4).

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

5.1.18 El personal y la Directora de la unidad deberán lavarse las manos, conforme a la técnica recomendada por la Organización Mundial de la Salud y atendiendo lo estipulado en el “Procedimiento de fomento de la salud del Servicio de Guardería del IMSS”, antes de la preparación, manipulación, distribución o ministración de alimentos. Para ello deberán contar con la asesoría de la persona Responsable de fomento de la salud.

5.1.19 Para la preparación y distribución de alimentos e hidratación de las y los niños se empleará agua purificada. Ésta se proporcionará a libre demanda de los niños en cada sala de atención.

5.1.20 Las y los Responsables de las áreas realizarán recorridos por las salas de usos múltiples para resolver de manera inmediata las inconsistencias detectadas durante la ministración de alimentos.

5.1.21 Se aplicará a la niña o el niño de nuevo ingreso el “Cuestionario de historia alimentaria”, clave 3220-009-217 (Anexo 5) y, para las y los niños que presenten alteración de peso, se utilizará el “Cuestionario de seguimiento alimentario”, clave 3220-009-218 (Anexo 6), informando en ambos casos a la trabajadora usuaria o al trabajador usuario el plan de alimentación a seguir con base en las indicaciones médicas.

5.1.22 Se promoverá y facilitará la lactancia materna exclusiva directa o indirecta para las y los niños de hasta 6 meses; y como lactancia materna complementaria a la alimentación hasta los 24 meses o más de edad, conforme a lo establecido en la “Guía técnica de lactancia materna y preparación de fórmulas infantiles”, clave 3220-006-026 (Anexo 7).

5.1.23 Cuando la trabajadora usuaria, persona autorizada o madre opte por practicar lactancia materna exclusiva podrá acudir a la guardería las veces que quiera durante el horario de servicio, a dar lactancia materna directa entregar los frascos o biberones con leche materna para su hija o hijo, o bien realizar la extracción de la leche en la guardería. Los frascos o biberones con leche materna para su hija o hijo podrán ser entregados por la trabajadora usuaria, trabajador usuario o la persona autorizada que en su caso designen.

5.1.24 Se debe informar a la trabajadora usuaria o el trabajador usuario durante la plática de nuevo ingreso, que cuando no se practique la lactancia materna o cuando la cantidad de leche materna proporcionada no sea suficiente para cubrir la alimentación de la niña o el niño, el personal ofrecerá lactancia artificial de acuerdo con su edad y en los horarios establecidos.



5.1.25 El laboratorio de leches será un local destinado, equipado y de uso exclusivo para la preparación de fórmulas infantiles e hidrataciones, así como para la esterilización, conservación, lavado de frascos, biberones, mamilas, roscas, capuchones y utensilios y, para la guarda del equipo. Deberá mantenerse en condiciones de limpieza y desinfección.

5.1.26 Las fórmulas infantiles se prepararán con base en lo que aparece en el formato "Cálculo para la preparación de fórmulas lácteas", clave 3220-009-250 (Anexo 2.5), en lo que establece la "Guía técnica de lactancia materna y preparación de fórmulas infantiles", clave 3220-006-026 (Anexo 7) y, para el caso de fórmulas infantiles especiales, en lo que la médica o el médico asienta en la "Receta Médica" que acompaña a la "Solicitud de Examen Médico de Admisión", clave 3000-B09-304, "Valoración Médica", clave 3000-B09-305 y/o "Solicitud para seguimiento médico-terapéutico", clave 3000-B09-306.

NOTA: La "Solicitud de Examen Médico de Admisión", clave 3000-B09-304, "Valoración Médica", clave 3000-B09-305 y la "Solicitud para seguimiento médico-terapéutico", clave 3000-B09-306 se localizan en la Norma para la Coordinación entre las Guarderías y las Unidades Médicas del IMSS, clave 3000-B01-018.

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

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

5.1.29 Se servirán y expondrán dos charolas con el menú muestra del día correspondiente a los Regímenes Complementario III y Normal I, por lo menos 5 minutos antes del inicio de cada tiempo de alimentación.

5.2 Específicas

5.2.1 Titular del Departamento de Guarderías

5.2.1.1 Realizará la difusión del presente procedimiento a las Unidades correspondientes.

5.2.1.2 Supervisará la aplicación del presente procedimiento en las Unidades correspondientes, a través de los mecanismos de supervisión establecidos.

5.2.1.3 Vigilará que en los casos de incumplimientos normativos identificados durante la operación diaria del servicio o en los mecanismos de supervisión, en específico, aquellos incumplimientos relacionados con la ministración de alimentos, las cantidades y platillos a servir diariamente, sean corregidos de forma inmediata y exista evidencia de las acciones realizadas para subsanar las incidencias.

5.2.1.4 Realizará las acciones necesarias para la debida capacitación y asesoría al personal de las Unidades, incluyendo el requerimiento de las evidencias de estas actividades.



5.2.1.5 Colaborará con la CSGDII para la realización de asesorías técnicas relacionadas con la operación del servicio de alimentación y nutrición infantil.

5.2.2 La Directora

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

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

5.2.2.3 Verificará que únicamente se reciban fórmulas infantiles especiales indicadas por la médica o el médico y avaladas por la "Receta Médica" que acompaña a la "Solicitud de Examen Médico de Admisión", clave 3000-B09-304, "Valoración Médica", clave 3000-B09-305 y/o "Solicitud para seguimiento médico-terapéutico", clave 3000-B09-306, para las y los niños que la ameritan por alguna condición de salud.

5.2.2.4 Vigilará que no se reciban o ministren alimentos ajenos al área de alimentación.

5.2.2.5 La Directora de la unidad y la Nutricionista Dietista realizarán de manera trimestral pláticas informativas dirigidas a la trabajadora usuaria o al trabajador usuario en materia de alimentación, y al personal de la guardería con base en las necesidades de asesoría y capacitación en materia de normatividad, detectadas en los recorridos realizados diariamente. Las pláticas deberán quedar registradas y documentadas debidamente para enviar al Departamento de Guarderías.

5.2.2.6 Colocará en un lugar visible en el vestíbulo y en el área de alimentación los horarios para la distribución de alimentos de la unidad y vigilará que estos se respeten, así como la totalidad de los platillos y las tomas de fórmulas infantiles programados en el menú del día, y raciones a servir de cada platillo, garantizando la corrección inmediata en caso de cualquier incumplimiento.

5.2.2.7 Autorizará el acceso a personas ajenas al área de alimentación sólo en situaciones que se vinculen con su funcionamiento, atendiendo las medidas higiénicas para el personal que elabora los alimentos con base en la política 5.2.3.4. de este procedimiento.

5.2.2.8 Verificará que la planeación de alimentos se realice con base en la calendarización para la planeación de alimentos en el módulo Pla.C.A. del SIAG conforme a lo señalado en la "Guía técnica de aspectos técnico-dietéticos por régimen de alimentación", clave 3220-006-022 (Anexo 1) y la "Guía técnica para la operación del módulo Pla.C.A. SIAG", clave 3220-006-023 (Anexo 2).

NOTA: La Calendarización para la planeación de alimentos, se envía anualmente por la División de Desarrollo Integral Infantil.



5.2.3 Nutricionista Dietista

5.2.3.1 Dirigirá todas las actividades relacionadas con el servicio de alimentación.

5.2.3.2 Supervisará, asesorará y vigilará durante su jornada de trabajo que el personal del área de alimentación realice sus actividades conforme a lo establecido en el presente ordenamiento.

5.2.3.3 Verificará que el personal del área de alimentación al inicio y durante su jornada de trabajo cumpla con la presentación, actitud y el desarrollo de actividades, conforme a lo establecido en el Contrato Colectivo de Trabajo del IMSS-SNTSS vigente y los reglamentos inscritos en éste, así como con lo establecido en el presente ordenamiento.

5.2.3.4 Verificará que el personal del área de alimentación utilice cubre boca (tapando nariz y boca) y cubre pelo cuando prepare, sirva y distribuya alimentos y fórmulas infantiles.

5.2.3.5 Verificará diariamente que las instalaciones, mobiliario, equipo, material, loza y utensilios de uso exclusivo del área de alimentación se encuentren en óptimas condiciones de funcionamiento y limpieza.

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

5.2.3.7 Verificará con un día de anticipación que la cantidad de alimento sea suficiente para preparar las raciones registradas en el "Reporte de asistencia para la ministración de alimentos", clave 3220-014-019, del día anterior, más un extra de 10% (para unidades con niños hasta 4 años) o 15% (para aquéllas con niños hasta 6 años) o de acuerdo con la operación de la unidad.

5.2.3.8 Constatará que la modificación a la alimentación de la niña y el niño, requerida por la trabajadora usuaria o el trabajador usuario, sea avalada con una "Receta Médica" que acompaña a la "Solicitud de Examen Médico de Admisión", clave 3000-B09-304, "Valoración Médica", clave 3000-B09-305 y/o "Solicitud para seguimiento médico-terapéutico", clave 3000-B09-306 y que la adecuación prescrita se pueda realizar con los alimentos utilizados en la unidad y que se encuentren en el Cuadro Básico de Alimentos Institucional.

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

5.2.3.10 Verificará que la trabajadora usuaria, persona autorizada o madre que haya solicitado realizar la práctica de lactancia materna directa para las y los niños de hasta 24 meses o más de edad lo hagan en la sala de usos múltiples de lactantes, en una silla con descansabrazos. Ésta debe estar señalizada con la leyenda "Lactancia materna". Las trabajadoras usuarias deberán recibir orientación higiénico-nutricional por el personal del área de fomento de la salud.



5.2.3.11 Realizará el registro del nombre de la niña o el niño y de la trabajadora usuaria, persona autorizada o madre que practica lactancia materna directa o indirecta en una lista y entregará una copia de la misma a las y los Responsables de fomento de la salud y del área pedagogía, la cual deberá actualizarse cuando haya modificaciones.

5.2.3.12 Comprobará que la lactancia materna indirecta se lleve a cabo de acuerdo con las disposiciones que se establecen en la “Guía técnica de lactancia materna y preparación de fórmulas infantiles”, clave 3220-006-026 (Anexo 7).

5.2.3.13 Verificará que la leche materna para la práctica de lactancia materna indirecta se entregue debidamente etiquetada, descongelada y en un biberón o frasco de vidrio o plástico con la leyenda “Libre de BPA”, “BPA free” o indicada con el número 2 ó 5, aquellas que indiquen 7 deberán ser rechazadas.

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

5.2.3.15 Asesorará permanentemente a la trabajadora usuaria, persona autorizada o madre y al personal en aspectos técnico-dietéticos y en los relacionados con lactancia materna, de manera conjunta con el personal del área de fomento de la salud.

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

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

5.2.3.18 Vigilará que los alimentos de reserva (*stock*) se mantengan siempre con los víveres necesarios para preparar menús completos para un día, con base en la inscripción de la unidad, que sean de fácil y rápida preparación para cubrir casos imprevistos y de emergencia. Verificará que su almacenamiento sea dentro del área de alimentación, en un espacio exclusivo identificado, ordenado y limpio.

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

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

5.2.3.21 En los casos indicados por la persona Responsable de la vigilancia epidemiológica de la unidad médica de apoyo, la distribución de alimentos se realizará en loza desechable.



5.2.3.22 Verificará diariamente al inicio de la distribución de alimentos de cada tiempo de alimentación, una charola servida de cada régimen de alimentación seleccionada de forma aleatoria, así como las tomas que correspondan, garantizando que se cumple con la totalidad de platillos del menú del día programado y la cantidad de la ración a servir de cada platillo de acuerdo con la “Guía técnica de aspectos técnico-dietéticos por régimen de alimentación”, clave 3220-006-022 (Anexo 1) y la “Guía técnica para la preparación y distribución de alimentos”, clave 3220-006-025 (Anexo 9). En caso de incumplimiento se deberá de corregir inmediatamente la situación, utilizando los alimentos de reserva (stock) de alimentos o de ser necesario los alimentos destinados para el día siguiente.

5.2.3.23 Se asegurará que la distribución de alimentos en cada tiempo de alimentación se lleve a cabo en los horarios establecidos, con la totalidad de los platillos del menú del día programado, con las cantidades correctas y suficientes para cubrir las raciones a servir por cada régimen de alimentación de acuerdo con la “Guía técnica de aspectos técnico-dietéticos por régimen de alimentación”, clave 3220-006-022 (Anexo 1) y la “Guía técnica para la preparación y distribución de alimentos”, clave 3220-006-025 (Anexo 9)

5.2.3.24 Llenará diariamente el formato “Aspectos relevantes del área de alimentación”, clave 3220-009-215 (Anexo 10) con la verificación de las cantidades y platillos completos para cada tiempo y régimen de alimentación y con las situaciones que se presenten con respecto al área de alimentación de la guardería durante la jornada; registrará propuesta de solución a las situaciones presentadas, incluyendo aquellas que requieren corrección inmediata.

5.2.4 Manejador de alimentos

5.2.4.1 Realizará las actividades relacionadas con la recepción, almacenamiento, preparación y distribución de alimentos, hidrataciones y fórmulas infantiles de acuerdo con lo establecido en la “Guía técnica para la preparación y distribución de alimentos”, clave: 3220-006-025 (Anexo 9)

5.2.4.2 Reportará de forma inmediata las fallas, desperfectos, insuficiencia o mal funcionamiento de las instalaciones, mobiliario, equipo, material, loza y utensilios de uso exclusivo del área de alimentación.

5.2.4.3 Realizará las actividades relacionadas con la limpieza y desinfección rutinaria y exhaustiva del área de alimentación de acuerdo con la “Guía técnica de limpieza y desinfección del equipo, mobiliario y área del servicio de alimentación”, clave: 3220-006-029 (Anexo 4).

5.2.4.4 Separará y trasladará al depósito de basura, cuantas veces sea necesario, los desechos orgánicos e inorgánicos en botes con tapa, identificados y equipados con bolsas de plástico.



Responsable	Descripción de actividades
Nutricionista Dietista	<p data-bbox="894 262 1214 300" style="text-align: center;">No requieren ajustes</p> <p data-bbox="646 338 1464 520">5. Genera en el módulo Pla.C.A. del SIAG los formatos “Concentrado de raciones servidas Pla.C.A.”, clave 3220-009-247 (Anexo 2.1) y “Censo de regímenes dietéticos Pla.C.A. SIAG”, clave 3220-009-248 (Anexo 2.2), correspondientes al periodo.</p> <p data-bbox="646 558 1464 741">6. Realiza en módulo Pla.C.A. del SIAG la asignación de fruta y, de ser el caso, la sustitución de ingredientes, conforme lo establecido en “Guía técnica para la operación del módulo Pla.C.A. SIAG”, clave 3220-006-023 (Anexo 2).</p> <p data-bbox="646 779 1464 961">7. Genera en el módulo Pla.C.A. del SIAG las “Minuta desarrollada por régimen, día y servicio Pla.C.A.”, clave 3220-009-249 (Anexo 2.3) y las “Orden de compra Pla.C.A.”, clave 3220-009-194 (Anexo 2.4), correspondientes al periodo.</p> <p data-bbox="927 999 1175 1066" style="text-align: center;">Etapas II Solicitar víveres</p> <p data-bbox="646 1104 1464 1178">8. Determina de acuerdo con las necesidades del servicio el tipo de solicitud:</p> <ul data-bbox="756 1215 1133 1253" style="list-style-type: none">• Modalidad A. Víveres. <p data-bbox="708 1270 1084 1308">Continúa en la actividad 9.</p> <ul data-bbox="756 1346 1263 1383" style="list-style-type: none">• Modalidad B. Tortillas de maíz <p data-bbox="708 1421 1101 1459">Continúa en la actividad 16.</p> <ul data-bbox="756 1497 1312 1535" style="list-style-type: none">• Modalidad C. Fórmulas infantiles. <p data-bbox="708 1572 1101 1610">Continúa en la actividad 18.</p> <p data-bbox="984 1648 1175 1715" style="text-align: center;">Modalidad A Viveres</p> <p data-bbox="646 1753 1464 1936">9. Imprime la o las “Minuta desarrollada por régimen, día y servicio Pla.C.A.”, clave 3220-009-249 (Anexo 2.3), incluidas en la próxima “Orden de compra Pla.C.A.”, clave 3220-009-194 (Anexo 2.4), a surtir. Ésta última se imprime por duplicado.</p>



Responsable	Descripción de actividades
Nutricionista Dietista	<p>10. Verifica que el número de raciones solicitadas en la o las “Minuta desarrollada por régimen, día y servicio Pla.C.A.”, clave 3220-009-249 (Anexo 2.3), cubran las necesidades del “Reporte de asistencia para la ministración de alimentos”, clave 3220-014-019, del día anterior más el 10 o 15% o de acuerdo con la operación de la guardería.</p> <p style="text-align: center;">No cubren las raciones</p> <p>11. Ajusta los dos originales de la “Orden de compra Pla.C.A.”, clave 3220-009-194 (Anexo 2.4), cuando existan:</p> <ul style="list-style-type: none">- Cambios de régimen.- Variaciones en la asistencia.- Alimentos para las niñas y los niños con modificaciones alimentarias. <p>Continúa con la actividad 12.</p> <p style="text-align: center;">Sí cubren las raciones</p> <p>12. Requisita el formato de “Solicitud de víveres a proveedores”, clave 3220-009-214 (Anexo 8), en original y copia cuando:</p> <ul style="list-style-type: none">- Requiera la reposición de algún alimento faltante o que no cumplió con la calidad solicitada, en el momento de su recepción.- Se requiera reponer alimentos enlistados en el “Stock de alimentos”, clave 3220-009-195 (Anexo 2.6).- Lo solicite al área de pedagogía para la realización de actividades y festejos conforme a la “Guía técnica para la operación del módulo Pla.C.A. SIAG”, clave 3220-006-023 (Anexo 2). <p>13. Entrega a la Directora de la unidad ambos tantos de la “Orden de compra Pla.C.A.”, clave 3220-009-194 (Anexo 2.4), y/o el formato “Solicitud de víveres a proveedores”, clave 3220-009-214 (Anexo 8), en original y copia, para conocimiento y autorización, previo a la entrega a proveedores.</p>



Responsable	Descripción de actividades
Directora de la unidad	<p>14. Recibe y autoriza en caso de que estén correctos los dos tantos de la “Orden de compra Pla.C.A.”, clave 3220-009-194 (Anexo 2.4), y/u original y copia del formato “Solicitud de víveres a proveedores”, clave 3220-009-214 (Anexo 8) y los turna a la Nutricionista Dietista.</p> <p>NOTA: En caso de que los formatos no estén correctos solicita los ajustes correspondientes.</p>
Nutricionista Dietista	<p>15. Recibe de la Directora de la unidad los dos tantos de la “Orden de compra Pla.C.A.”, clave 3220-009-194 (Anexo 2.4), y/o el original y copia del formato “Solicitud de víveres a proveedores”, clave 3220-009-214 (Anexo 8), autorizadas y entrega un tanto de la “Orden de compra Pla.C.A” y el original de la “Solicitud de víveres a proveedores” a los proveedores.</p> <p>Continúa en la actividad 21.</p> <p style="text-align: center;">Modalidad B Tortillas de maíz</p>
Directora de la unidad	<p>16. Solicita a la Directora de la Unidad el requerimiento de tortilla de maíz cuando el menú del día lo requiera.</p> <p>17. Recibe solicitud verbal de la Nutricionista Dietista sobre el requerimiento de tortilla de maíz y gestiona para atender la solicitud.</p> <p>Continúa en la actividad 21.</p> <p style="text-align: center;">Modalidad C Fórmulas infantiles</p>
Nutricionista Dietista	<p>18. Solicita a la Directora de la unidad cada fin de mes mediante “Memorando interno” el requerimiento de fórmulas infantiles con base en el “Reporte de asistencia para la ministración de alimentos”, clave 3220-014-019, del día anterior más el 10 o 15% o de acuerdo con la operación de la unidad y guarda una copia.</p>
Directora de la unidad	<p>19. Recibe y revisa “Memorando interno” original con el requerimiento de fórmulas infantiles.</p>



Responsable	Descripción de actividades
Nutricionista Dietista	<p data-bbox="867 260 1243 296" style="text-align: center;">No cumple con el pedido</p> <p data-bbox="646 338 1459 516">24. Rechaza los insumos y cancela los renglones de los alimentos no surtidos o rechazados en la “Orden de compra Pla.C.A”, clave 3220-009-194 (Anexo 2), y/o el formato “Solicitud de víveres a proveedores”, clave 3220-009-214 (Anexo 8), en todos los tantos.</p> <p data-bbox="646 554 1459 732">25. Requisita en original y copia el formato de “Solicitud de víveres a proveedores”, clave 3220-009-214 (Anexo 8) con los insumos faltantes y entrega original al proveedor en espera de la reposición de los insumos.</p> <p data-bbox="837 770 1273 806" style="text-align: center;">No cumple con la reposición</p> <p data-bbox="646 844 1459 989">26. Rechaza los insumos y cancela los renglones de los alimentos no surtidos o rechazados en la “Solicitud de víveres a proveedores”, clave 3220-009-214 (Anexo 8), en original y copia.</p> <p data-bbox="708 1026 1101 1062">Continúa en la actividad 29.</p> <p data-bbox="756 1100 1354 1136" style="text-align: center;">Sí cumple con el pedido o la reposición</p> <p data-bbox="646 1173 1459 1352">27. Recibe los víveres y registra en la “Orden de compra Pla.C.A.”, clave 3220-009-194 (Anexo 2.4), y/o en el formato “Solicitud de víveres a proveedores”, clave 3220-009-214 (Anexo 8), en original y copia, la cantidad recibida de cada alimento.</p> <p data-bbox="646 1390 1459 1577">28. Recaba la firma del proveedor, sella y firma de recibido la “Orden de compra Pla.C.A.”, clave 3220-009-194 (Anexo 2.4), y/o el formato “Solicitud de víveres a proveedores”, clave 3220-009-214 (Anexo 8).</p> <p data-bbox="646 1614 1459 1829">29. Entrega al proveedor el original de la “Orden de compra Pla.C.A., clave 3220-009-194 (Anexo 2.4), y/u original del formato “Solicitud de víveres a proveedores, clave 3220-009-214 (Anexo 8), y conserva original y en su caso la copia para su consulta en archivo temporal por orden cronológico.</p>



Responsable	Descripción de actividades
Nutricionista Dietista	<p>30. Revisa y da por concluida la “Orden de compra Pla.C.A”, clave 3220-009-194 (Anexo 2.4), en el módulo Pla.C.A.</p> <p>31. Registra en el formato “Aspectos relevantes del área de alimentación”, clave 3220-009-215 (Anexo 10), en el rubro Con proveedores que afecten las actividades del servicio, las situaciones presentadas durante la recepción de alimentos y lo entrega al final de la jornada a la Directora de la Unidad para conocimiento y visto bueno.</p> <p>NOTA: Registra las situaciones presentadas a lo largo del día o al final de la jornada.</p> <p>Continúa en la actividad 36.</p> <p style="text-align: center;">Modalidad B Tortillas de maíz</p> <p>32. Recibe de la Directora de la unidad la tortilla de maíz y realiza en caso de no haberse cubierto el pago del producto los trámites inherentes al recibo y contra recibo.</p> <p>Continúa en la actividad 60.</p> <p style="text-align: center;">Modalidad C Fórmulas infantiles</p> <p>33. Recibe de la Directora de la unidad las fórmulas infantiles.</p> <p>34. Recibe de la persona Responsable de fomento de la salud las fórmulas infantiles especiales para su preparación en el laboratorio de leche, y copia de la "Receta Médica" que acompaña a la "Solicitud de Examen Médico de Admisión", clave 3000-B09-304, “Valoración Médica”, clave 3000-B09-305 y/o “Solicitud para seguimiento médico-terapéutico”, clave 3000-B09-306, y verifica:</p> <ul style="list-style-type: none">- Que la fórmula infantil especial sea la indicada por el médico, el empaque esté sellado, no rebase la fecha de caducidad y cuente con membrete que



Responsable	Descripción de actividades
Nutricionista Dietista	<p>incluya el nombre completo de la niña o el niño, la sala o grupo de atención, fecha de inicio y fin de la prescripción, así como la firma de la persona Responsable de fomento de la salud.</p> <p>- Que la copia de la "Receta Médica" que acompaña a la "Solicitud de Examen Médico de Admisión", clave 3000-B09-304, "Valoración Médica", clave 3000-B09-305 y/o "Solicitud para seguimiento médico-terapéutico", clave 3000-B09-306, tenga el nombre completo de la niña o el niño, indicación de supresión de alimentos o especificación de fórmula infantil especial, dilución; causa que originó la prescripción, duración del tratamiento, fecha de revaloración, así como el nombre y firma del médico, y su matrícula o cédula profesional, según corresponda.</p> <p>NOTA: Previo al cumplimiento del período máximo de conservación del empaque y al término de la fórmula especial se deberá avisar tres días antes, como mínimo, a la persona Responsable de fomento de la salud para su reposición.</p> <p>35. Recibe de la trabajadora usuaria o el trabajador usuario los frascos o biberones con leche materna y revisa que estén etiquetados con nombre completo de la niña o el niño, sala de atención, y la fecha y hora de extracción.</p> <p>Continúa en la actividad 36.</p> <p style="text-align: center;">Etapas IV Almacenar víveres</p> <p>36. Identifica el tipo de insumo por almacenar</p> <ul style="list-style-type: none">• Modalidad A. Víveres. <p>Continúa en la actividad 37.</p> <ul style="list-style-type: none">• Modalidad B. Fórmulas infantiles. <p>Continúa en la actividad 43.</p>



Responsable	Descripción de actividades
Nutricionista Dietista	<p style="text-align: center;">Modalidad A Viveres</p> <p>37. Identifica y separa de los víveres recibidos los que se van a utilizar para la elaboración de platillos del día, preparación previa y aquellos a almacenar.</p> <p>38. Identifica de los víveres almacenados y de los alimentos de reserva (stock) los que se pueden reemplazar de acuerdo con su fecha de recepción para su rotación física conforme al sistema PEPS y solicita al personal Manejador de alimentos el reemplazo.</p>
Manejador de alimentos	<p>39. Reemplaza los alimentos almacenados y los alimentos de reserva (<i>stock</i>) y realiza, en el área de almacén de víveres, la higiene de los alimentos que así lo requieran para su almacenamiento, con base en la “Guía técnica de características de los alimentos para su recepción y almacenamiento”, clave 3220-006-024 (Anexo 3).</p> <p>40. Rotula con la fecha de recepción y almacena todos los alimentos de acuerdo con la “Guía técnica de características de los alimentos para su recepción y almacenamiento”, clave 3220-006-024 (Anexo 3), y con la “Guía técnica para la preparación y distribución de alimentos”, clave 3220-006-025 (Anexo 9).</p>
Nutricionista Dietista	<p>41. Verifica que el almacenamiento de los alimentos se realice con base en la “Guía técnica de características de los alimentos para su recepción y almacenamiento”, clave 3220-006-024 (Anexo 3), y a la “Guía técnica para la preparación y distribución de alimentos”, 3220-006-025 (Anexo 9).</p> <p>42. Entrega al personal Manejador de alimentos, en el área de almacén de víveres, los requeridos para la elaboración del menú del día y las preparaciones previas.</p> <p>Continúa en la actividad 49.</p>



Responsable	Descripción de actividades
Nutricionista Dietista	<p style="text-align: center;">Modalidad B Fórmulas infantiles</p> <p>43. Entrega al personal Manejador de alimentos las fórmulas infantiles para su etiquetado y almacenamiento.</p> <p>44. Entrega al personal Manejador de alimentos las fórmulas infantiles especiales para su almacenamiento en el laboratorio de leche.</p> <p>45. Entrega al personal Manejador de alimentos los frascos o biberones con leche materna para su conservación en el refrigerador.</p>
Manejador de alimentos	<p>46. Recibe las fórmulas infantiles, las etiqueta con la fecha de recepción y ordena en el almacén por fecha de llegada.</p> <p>47. Recibe y almacena las fórmulas infantiles especiales en el laboratorio de leche.</p> <p>48. Recibe y guarda en el refrigerador del laboratorio de leche los frascos o biberones con leche materna.</p>
Nutricionista Dietista	<p style="text-align: center;">Etapas V Ajuste de raciones a preparar</p> <p>49. Verifica y ajusta con un día de anticipación, para la preparación de alimentos, la existencia de aquellos señalados en la “Minuta desarrollada por régimen, día y servicio Pla.C.A.”, clave 3220-009-249 (Anexo 2.3), con base en el “Reporte de asistencia para la ministración de alimentos”, clave 3220-014-019, del día, más el porcentaje extra del 10 o 15% y, de ser el caso, la sustitución de alimentos para las y los niños con modificaciones alimentarias, registrados en la “Relación de niños con alteración de peso o modificación alimentaria”, clave 3220-009-220.</p> <p>NOTA: La “Relación de niños con alteración de peso o modificación alimentaria”, clave 3220-009-220, se localiza en el “Procedimiento de fomento de la salud del servicio de guardería del IMSS”, clave 3220-003-029.</p>



Responsable	Descripción de actividades
Nutricionista Dietista	<p data-bbox="699 260 1409 296">No cumple con la cantidad de raciones a servir</p> <p data-bbox="646 331 1461 478">50. Realiza las modificaciones a la “Minuta desarrollada por régimen, día y servicio Pla.C.A.”, clave 3220-009-249 (Anexo 2.3) para que esta se emplee en la preparación de los alimentos.</p> <p data-bbox="708 516 1461 575">NOTA: Las modificaciones pueden ser en aumento o decremento de raciones.</p> <p data-bbox="646 613 1461 905">51. Verifica si cuentan con víveres suficientes en los alimentos de reserva, requisita y genera en módulo Pla.C.A. del SIAG el “Vale al almacén”, clave 3220-009-198 (Anexo 2.7), de los víveres utilizados del “Stock de alimentos”, clave 3220-009-195 (Anexo 2.6), de acuerdo con lo descrito en la “Guía técnica para la operación del módulo Pla.C.A. SIAG, clave 3220-006-023 (Anexo 2).</p> <p data-bbox="646 947 1461 1236">52. Requisita en el formato “Aspectos relevantes del área de alimentación”, clave 3220-009-215 (Anexo 10), en el apartado <i>Relativos a la planeación de alimentos</i> las modificaciones realizadas en la “Minuta desarrollada por régimen, día y servicio Pla.C.A.”, clave 3220-009-249 (Anexo 2.3) y lo entrega al final de la jornada a la Directora de la Unidad para conocimiento y visto bueno.</p> <p data-bbox="708 1276 1461 1367">NOTA: Registra las situaciones presentadas a lo largo del día, durante la verificación diaria de los platillos y cantidades de las raciones a servir o al final de la jornada.</p> <p data-bbox="708 1407 1101 1440">Continúa en la actividad 53.</p> <p data-bbox="708 1461 1403 1497">Sí cumple con la cantidad de raciones a servir</p> <p data-bbox="646 1535 1461 1719">53. Realiza modificaciones en los platillos del menú del día, para las y los niños listados en la “Relación de niños con alteración de peso o modificación alimentaria”, clave 3220-009-220, sustituye los alimentos necesarios y notifica para su preparación.</p> <p data-bbox="646 1757 1461 1898">54. Elabora y entrega al personal Manejador de alimentos las “Indicaciones” para la preparación previa de los alimentos, incluyendo las de las y los niños listados en la “Relación de niños con alteración</p>



Responsable	Descripción de actividades
Manejador de alimentos	de peso o modificación alimentaria”, clave 3220-009-220. 55. Recibe por escrito las “Indicaciones” de las preparaciones previas de los alimentos y realiza las actividades de acuerdo con lo establecido en la “Guía técnica para la preparación y distribución de alimentos”, clave 3220-006-025 (Anexo 9).
Nutricionista Dietista	56. Elabora en original y copia el “Menú” del día siguiente para todos los regímenes con las adecuaciones procedentes, con nombre, fecha y firma. 57. Entrega diariamente al personal Manejador de alimentos, en original y copia, el “Menú” del día siguiente.
Manejador de alimentos	58. Recibe y coloca diariamente, al término del horario de atención, el original del “Menú” en el vestíbulo para conocimiento de los trabajadores usuarios y la copia en el área de alimentación.
Nutricionista Dietista	Etapas VI Preparación de platillos y fórmulas infantiles
	59. Determina el tipo de preparación a realizarse: <ul style="list-style-type: none">• Modalidad A. Platillos. Continúa en la actividad 60.• Modalidad B. Fórmulas infantiles. Continúa en la actividad 63. <p style="text-align: center;">Modalidad A Platillos</p> 60. Entrega los alimentos señalados en la “Minuta desarrollada por régimen, día y servicio Pla.C.A.”, clave 3220-009-249 (Anexo 2.3) y, de ser el caso, los listados en el “Vale al almacén”, clave 3220-009-198 (Anexo 2.7), para la elaboración del menú correspondiente al personal Manejador de alimentos.



Responsable	Descripción de actividades
Manejador de alimentos	<p>61. Efectúa las preparaciones del día considerando la “Minuta desarrollada por régimen, día y servicio Pla.C.A.”, clave 3220-009-249 (Anexo 2.3), la “Guía técnica para la preparación y distribución de alimentos”, clave 3220-006-025 (Anexo 9), y las preparaciones de las y los niños listados en la “Relación de niños con alteración de peso o modificación alimentaria”, clave 3220-009-220.</p>
Nutricionista Dietista	<p>62. Supervisa la preparación de los platillos del día</p> <p>Continúa en la actividad 70.</p> <p style="text-align: center;">Modalidad B Fórmulas infantiles</p> <p>63. Verifica al inicio de operaciones, en el módulo Pla.C.A. del SIAG, que el formato “Cálculo para la preparación de fórmulas lácteas”, clave 3220-009-250 (Anexo 2.5), considere las raciones del "Reporte de asistencia para la ministración de alimentos”, clave 3220-014-019, del día anterior o de acuerdo con la operación de la unidad atendiendo a lo señalado en la “Guía técnica de lactancia materna y preparación de fórmulas infantiles”, clave 3220-006-026 (Anexo 7).</p> <p>64. Imprime y entrega al personal Manejador de alimentos el formato “Cálculo para la preparación de fórmulas lácteas”, clave 3220-009-250 (Anexo 2.5), junto con la cantidad de fórmula ya pesada.</p>
Manejador de alimentos	<p>65. Recibe, prepara y sirve al inicio del día las fórmulas infantiles e hidrataciones, con base en el formato “Cálculo para la preparación de fórmulas lácteas”, clave 3220-009-250 (Anexo 2.5).</p> <p>66. Abre y etiqueta cada empaque de fórmula infantil especial con la fecha en que se rompe el sello.</p> <p>67. Verifica en la totalidad de los empaques de las fórmulas infantiles especiales el período máximo de caducidad tras haber sido abiertas, conforme lo señala la “Guía técnica de lactancia materna y</p>



Responsable	Descripción de actividades
Manejador de alimentos	<p>preparación de fórmulas infantiles”, clave 3220-006-026 (Anexo 7).</p> <p>68. Prepara y sirve en cada tiempo de alimentación las fórmulas infantiles especiales que se requieran, de acuerdo con las indicaciones médicas, al “Cálculo para la preparación de fórmulas lácteas”, clave 3220-009-250 (Anexo 2.5), y a la “Guía técnica de lactancia materna y preparación de fórmulas infantiles”, clave 3220-006-026 (Anexo 7).</p> <p>69. Calienta a baño maría vigilando que el agua no llegue a ebullición, los frascos o biberones con leche materna, previo a su ministración.</p>
Nutricionista Dietista	<p style="text-align: center;">Etapas VII Distribución de platillos y fórmulas infantiles</p> <p>70. Verifica la distribución de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Modalidad A. Platillos. <p>Continúa en la actividad 71.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Modalidad B. Fórmulas infantiles, hidrataciones y leche materna. <p>Continúa en la actividad 89.</p>
Manejador de alimentos	<p style="text-align: center;">Modalidad A Platillos</p> <p>71. Sirve agua purificada en jarras de plástico con tapa, para la hidratación a libre demanda de las y los niños.</p> <p>72. Distribuye jarras con agua purificada y conos en cada sala de atención para las y los niños de 19 meses de edad en adelante, al concluir el desayuno y cuantas veces se requiera, hasta una hora antes del cierre del horario de atención.</p>
Nutricionista Dietista	<p>73. Prueba que los platillos tengan temperatura templada, sabor característico, presentación adecuada al régimen, buen aspecto y se proporcionen en las cantidades y los horarios</p>



Responsable	Descripción de actividades
Manejador de alimentos	<p>establecidos conforme a la “Guía técnica para la preparación y distribución de alimentos”, clave 3220-006-025 (Anexo 9).</p> <p>NOTA: La comprobación de las cantidades se realizará mediante el pesaje de cada uno de los platillos que integran la charola de cada régimen, en caso de variación se debe corregir inmediatamente.</p> <p>74. Separa las muestras en recipientes estériles con tapa, colocando la mitad de una ración de cada platillo preparado, antes de distribuir los alimentos a las y los niños.</p> <p>75. Etiqueta las muestras de alimentos con fecha y tiempo de alimentación, las refrigera durante 24 horas y las sustituye por las de los platillos correspondientes al mismo tiempo de alimentación del día anterior.</p> <p>76. Sirve una charola muestra del régimen Complementario III y una del régimen Normal I con base en las raciones a servir de la “Guía técnica para la preparación y distribución de alimentos”, clave 3220-006-025 (Anexo 9), 5 minutos antes de distribuir los alimentos para su ministración.</p> <p>77. Tapa las charolas muestra con plástico transparente, evitando que los alimentos estén muy calientes para que no genere vapor que impida que la trabajadora usuaria o el trabajador usuario pueda ver la presentación.</p> <p>78. Exhibe en el vestíbulo la charola muestra del régimen Normal I junto al menú escrito y, en el área de lactantes, la charola correspondiente al régimen Complementario III, considerando que:</p> <ul style="list-style-type: none">- Los platillos de la charola muestra correspondan con el menú escrito.- Las charolas se coloquen 5 minutos antes del horario de la ministración de los tiempos de alimentación.- Cada charola permanezca expuesta durante 60 minutos antes de ser retirada.



Responsable	Descripción de actividades
Nutricionista Dietista	<p>NOTA: Si no cuenta con espacio en el área de lactantes deben exponerse en el vestíbulo ambas charolas.</p> <p>79. Recibe del personal de pedagogía que supervisa la ministración de los alimentos el “Reporte de asistencia para la ministración de alimentos”, clave 3220-014-019.</p>
Manejador de alimentos	<p>80. Sirve los platillos por cada tiempo de alimentación con base en el “Reporte de asistencia para la ministración de alimentos”, clave 3220-014-019, del día anterior para desayuno y el del día corriente para comida y merienda de acuerdo con lo establecido en la “Guía técnica de aspectos técnico-dietéticos por régimen de alimentación”, clave 3220-006-022 (Anexo 1) y en la “Guía técnica para la preparación y distribución de alimentos”, clave 3220-006-025 (Anexo 9).</p> <p>81. Requisita en cada tiempo de alimentación el formato “Control de cubiertos”, clave 3220-009-216 (Anexo 11), con base en el “Reporte de asistencia para la ministración de alimentos”, clave 3220-014-019, utilizando el del día anterior para el desayuno y el actual para la comida y merienda, considerando la asistencia por sala más el 20%.</p> <p>82. Coloca en cada tiempo de alimentación los portacubiertos, de acuerdo con lo establecido en la “Guía técnica para la preparación y distribución de alimentos”, clave 3220-006-025 (Anexo 9).</p> <p>NOTA: En caso de que alguna niña o niño lo requiera ayudas técnicas el personal del área de pedagogía lo recibirá y entregará al personal del servicio de alimentación.</p> <p>83. Entrega al personal de pedagogía que ministra los alimentos los porta cubiertos por sala de atención, de acuerdo con el formato “Control de cubiertos”, clave 3220-009-216 (Anexo 11), y recaba la firma de quien recibe.</p> <p>84. Marca las charolas con el nombre y sala de atención de las y los niños con modificación al régimen de alimentación con base en la “Relación de niños con</p>



Responsable	Descripción de actividades
Manejador de alimentos	<p>alteración de peso o modificación alimentaria”, clave 3220-009-220.</p> <p>NOTA: La “Relación de niños con alteración de peso o modificación alimentaria”, clave 3220-009-220, se localiza en el “Procedimiento de fomento de la salud del Servicio de Guardería del IMSS”, clave 3220-003-029.</p> <p>85. Distribuye en los horarios establecidos la ración por platillo en cada tiempo de alimentación del menú del día, de acuerdo con lo señalado en la “Guía técnica para la preparación y distribución de alimentos”, clave 3220-006-025 (Anexo 9).</p> <p>86. Entrega al personal de pedagogía las charolas para las y los niños, con todos los platillos que corresponden al menú por tiempo de alimentación, aquellas con modificación al régimen, así como servilletas a partir de los 6 meses de edad.</p>
Nutricionista Dietista	<p>87. Recorre las salas de usos múltiples durante la distribución y ministración de alimentos para observar que:</p> <ul style="list-style-type: none">- Se respete el ritmo para comer de cada niña o niño.- La técnica de ministración de alimentos sea adecuada para la edad de las y los niños.- Los platillos que rechazan o prefieran las y los niños se consideren en la conformación de los menús especiales.- Se inculquen buenos hábitos alimentarios. <p>88. Registra en el formato “Aspectos relevantes del área de alimentación”, clave 3220-009-215 (Anexo 10) en el apartado <i>Identificados durante la supervisión de la ministración de los alimentos</i> las cuestiones detectadas durante la ministración de alimentos, de ser necesario, asesora al personal y a la trabajadora usuaria o el trabajador usuario sobre aspectos técnico-dietéticos y entrega al final de la jornada a la Directora de la Unidad para conocimiento y visto bueno.</p>



Responsable	Descripción de actividades
Manejador de alimentos	<p>NOTA: Registra las situaciones presentadas a lo largo del día, durante la verificación diaria de los platillos y cantidades de las raciones a servir o al final de la jornada.</p> <p>Continúa en la actividad 90.</p> <p style="text-align: center;">Modalidad B</p> <p style="text-align: center;">Fórmulas infantiles, hidrataciones y leche materna</p> <p>89. Distribuye fórmulas infantiles, fórmulas infantiles especiales, hidrataciones y leche materna en las salas de usos múltiples o salas de atención, considerando "Reporte de asistencia para la ministración de alimentos", clave 3220-014-019, del día anterior para el desayuno y toma 1 y el del día actual para la comida, merienda y tomas 2, 3, 4 y 5, del día atendiendo la "Guía técnica de lactancia materna y preparación de fórmulas infantiles", clave 3220-006-026 (Anexo 7).</p> <p>Continúa en la actividad 90.</p> <p style="text-align: center;">Etapas VIII</p> <p style="text-align: center;">Realizar limpieza y desinfección rutinaria y exhaustiva de las áreas de alimentación</p> <p>90. Verifica área de limpieza y desinfección:</p> <ul style="list-style-type: none">• Modalidad A. Cocina. <p>Continúa en la actividad 91.</p> <ul style="list-style-type: none">• Modalidad B. Laboratorio de leche. <p>Continúa en la actividad 108.</p> <p style="text-align: center;">Modalidad A</p> <p style="text-align: center;">Cocina</p> <p>91. Identifica el tiempo transcurrido de las muestras guardadas para su sustitución.</p> <p>92. Escamocha y sustituye las muestras del día por tiempo de alimentación.</p>



Responsable	Descripción de actividades
Manejador de alimentos	<p>93. Coloca recipientes de plástico en las salas de usos múltiples para que el personal de pedagogía que ministra los alimentos separe los residuos sólidos de los líquidos.</p> <p>94. Recibe del personal de pedagogía que ministra los alimentos por sala de atención, al término de la ministración de alimentos, los cubiertos de acuerdo con el formato “Control de cubiertos”, clave 3220-009-216 (Anexo 11), y recaba la firma de quien entrega.</p> <p>95. Realiza el escamoche de ollas, cacerolas y recipientes en los que se prepararon los alimentos y separa los residuos sólidos de los líquidos.</p> <p>96. Recolecta y escamocha las jarras de las salas de atención de las y los niños de 19 meses de edad en adelante, una hora antes del cierre de la unidad y las traslada al área de alimentación.</p> <p>97. Recolecta loza, utensilios y los recipientes de plástico con los residuos sólidos y líquidos de las salas de usos múltiples y de las salas de atención al final de cada tiempo de alimentación y los traslada al área de alimentación.</p> <p>98. Revisa loza y utensilios del total que se entregó al personal de pedagogía e informa, de ser el caso, el deterioro de los mismos a la Nutricionista Dietista.</p>
Nutricionista Dietista	<p>99. Recibe informe verbal del personal Manejador de alimentos, respecto al deterioro de loza y utensilios y lo registra en el formato “Aspectos relevantes del área de alimentación”, clave 3220-009-215 (Anexo 10).</p> <p>NOTA: Registra las situaciones presentadas a lo largo del día o al final de la jornada.</p> <p>100. Informa a la Directora de la Unidad del deterioro de loza y utensilios y le entrega formato “Aspectos relevantes del área de alimentación”, clave 3220-009-215 (Anexo 10) al final de la jornada laboral.</p>
Manejador de alimentos	<p>101. Lava y desinfecta cada vez que sea necesario y al término de las actividades diarias, el equipo, mobiliario y área del servicio de alimentación de acuerdo con lo establecido en la “Guía técnica de</p>



Responsable	Descripción de actividades
Manejador de alimentos	<p>limpieza y desinfección del equipo, mobiliario y área del servicio de alimentación”, clave 3220-006-029 (Anexo 4).</p> <p>102. 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.</p>
Nutricionista Dietista	<p>103. Elabora “Calendario” semanal de rol de limpieza y desinfección rutinaria y exhaustiva, así como de los descansos para el personal del área de alimentación.</p> <p>NOTA: El rol de actividades estará sujeto a modificaciones de acuerdo con las necesidades del área de alimentación.</p>
Directora de la unidad	<p>104. Recaba firma de conocimiento del personal Manejador de alimentos en el “Calendario”.</p> <p>105. Entrega a la Directora de la unidad el “Calendario” para su conocimiento y visto bueno.</p>
Manejador de alimentos	<p>106. Recibe “Calendario”, firma de enterada y da seguimiento al mismo en los recorridos por la unidad.</p> <p>107. Realiza limpieza y desinfección rutinaria y exhaustiva de las áreas del área de alimentación conforme al “Calendario”.</p> <p>Continúa en la actividad 113.</p>
	<p style="text-align: center;">Modalidad B Laboratorio de leche</p> <p>108. Recolecta y escamocha frascos, biberones, mamilas, rosca, capuchones y utensilios.</p> <p>109. Lava y esteriliza utensilios, biberones, mamilas, roscas y capuchones, manteniéndolos ensamblados hasta su utilización, conforme a la “Guía técnica de lactancia materna y preparación de fórmulas infantiles”, clave 3220-006-026 (Anexo 7).</p> <p>110. Lava y desinfecta cada que sea necesario y al término de las actividades diarias, el equipo,</p>



Responsable	Descripción de actividades
Manejador de alimentos	mobiliario y área de laboratorio de leche, de acuerdo con lo establecido en la “Guía técnica de limpieza y desinfección del equipo, mobiliario y área del servicio de alimentación.”, clave 3220-006-029 (Anexo 4).
Nutricionista Dietista	<p>111. Entrega al Nutricionista Dietista los frascos o biberones para ser devueltos a la trabajadora usuaria o el trabajador usuario.</p> <p>112. Entrega a la trabajadora usuaria o el trabajador usuario los frascos o biberones vacíos.</p> <p>Continúa en la actividad 113.</p> <p style="text-align: center;">Etapas IX Aspectos administrativos</p> <p>113. Realiza lo relacionado con:</p> <ul style="list-style-type: none">• Modalidad A. Planeación y control de alimentos. <p>Continúa en la actividad 114.</p> <ul style="list-style-type: none">• Modalidad B. Entrevista al asegurado usuario. <p>Continúa en la actividad 122.</p>
Directora de la unidad	<p style="text-align: center;">Modalidad A. Planeación y control de alimentos</p> <p>114. Recibe de la Nutricionista Dietista el formato “Aspectos relevantes del área de alimentación”, clave 3220-009-215 (Anexo 10), con propuesta de solución a la problemática presentada, lo revisa y en caso de requerir modificaciones las solicita.</p> <p>115. Da visto bueno al formato “Aspectos relevantes del área de alimentación”, clave 3220-009-215 (Anexo 10) y lo entrega a la Nutricionista dietista para su archivo.</p>



Responsable	Descripción de actividades
Nutricionista Dietista	<p>116. Elabora y actualiza el inventario de los recursos asignados para el área de alimentación, conforme a lo establecido en el “Procedimiento para la administración de recursos materiales y servicios básicos en guarderías del IMSS”, clave 3210-003-038.</p> <p>117. Realiza en el módulo Pla.C.A. el ingreso de víveres del “Stock de alimentos”, clave 3220-009-195 (Anexo 2.6), conforme a lo establecido en la “Guía técnica para lo operación del módulo Pla.C.A.”, clave 3220-006-023 (Anexo 2).</p> <p>118. Solicita en el módulo Alimentación la generación del “Inventario mensual de víveres”, clave 3220-009-204 (Anexo 2.8), el día 25 de cada mes, de acuerdo con lo establecido en la “Guía técnica para la operación del módulo Pla.C.A. SIAG”, clave 3220-006-023 (Anexo 2).</p> <p>119. Recibe y verifica en las “Facturas”, que las cantidades de alimentos registradas coincidan con las recibidas en la “Orden de compra Pla.C.A.”, clave 3220-009-194 (Anexo 2.4) y/o en la “Solicitud de víveres a proveedores”, clave 3220-009-214 (Anexo 8), o bien, con las “Notas de remisión”.</p> <p>120. Da visto bueno y firma las “Facturas” y “Notas de remisión”.</p> <p>121. Archiva los formatos solicitados en forma impresa, así como los solicitados en respaldo electrónico para resguardo de la información, conservándola de la manera siguiente:</p> <p>Carpeta No.1.- La “Orden de compra Pla.C.A.”, clave 3220-009-194 (Anexo 2.4), requisitada e impresa; la “Minuta desarrollada por régimen día y servicio Pla.C.A.”, clave 3220-009-249 (Anexo 2.3), impresa con las modificaciones pertinentes; “Notas de remisión”, “Menú”, “Cálculo para preparación de fórmulas lácteas”, clave 3220-009-250 (Anexo 2.5), “Vale al almacén”, clave 3220-009-198 (Anexo 2.7); y el “Reporte de asistencia para la ministración de alimentos”, clave 3220-014-019.</p>



Responsable	Descripción de actividades
Nutricionista Dietista	<p>NOTA: Estos documentos deberán numerarse con tres dígitos en forma progresiva por día laborado, iniciando el primer día hábil de cada año. Considerar una carpeta para cada mes.</p> <p>Carpeta No. 2.- Temporalmente: la “Minuta desarrollada por régimen, día y servicio Pla.C.A.”, clave 3220-009-249 (Anexo 2.3) y “Orden de compra Pla.C.A.”, clave 3220-009-194 (Anexo 2.4), próximas a utilizar.</p> <p>Carpeta No. 3.- El “Concentrado de raciones servidas Pla.C.A.”, clave 3220-009-247 (Anexo 2.1), el “Censo de regímenes dietéticos Pla.C.A.”, clave 3220-009-248 (Anexo 2.2), la “Solicitud de víveres a proveedores”, clave 3220-009-214 (Anexo 8), y el “Inventario mensual de víveres” clave 3220-009-204 (Anexo 2.8).</p> <p>Carpeta No. 4.- Formato “Control de cubiertos”, clave 3220-009-216 (Anexo 11).</p> <p>Carpeta No. 5.- Formato “Aspectos relevantes del área de alimentación”, clave 3220-009-215 (Anexo 10).</p> <p>Carpeta No. 6.- Copia de “Valoración médica”, clave 3000-B09-305 o “Recetas médicas” y “Relación de niños con alteración de peso o modificación alimentaria”, clave 3220-009-220.</p> <p style="text-align: center;">Modalidad B Entrevista al asegurado usuario.</p> <p>122. Determina tipo de entrevista a realizar con la trabajadora usuaria o el trabajador usuario en función de si se trata de un nuevo ingreso a la guardería, de un menor con alteración de peso o de un menor de 24 meses o más de edad al que le proporcionan lactancia materna directa o indirecta y atiende de acuerdo con lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none">• Sub-modalidad A. Historia alimentaria <p>Continúa en la actividad 123.</p> <ul style="list-style-type: none">• Sub-modalidad B. Seguimiento alimentario



Responsable	Descripción de actividades
Nutricionista Dietista	<p>Continúa en la actividad 127.</p> <ul style="list-style-type: none">• Sub-modalidad C. Lactancia materna. <p>Continúa en la actividad 133.</p> <p style="text-align: center;">Sub-modalidad A Historia alimentaria</p> <p>123. Aplica en un plazo no mayor a 5 días hábiles después del ingreso a la guardería el formato “Cuestionario de historia alimentaria”, clave 3220-009-217 (Anexo 5), a la trabajadora usuaria o el trabajador usuario con niña o niño de nuevo ingreso.</p> <p>124. Capta, evalúa y registra los antecedentes de alimentación de la niña o niño en el “Cuestionario de historia alimentaria”, clave 3220-009-217 (Anexo 5).</p> <p>125. Asesora a la trabajadora usuaria o el trabajador usuario en aspectos técnico-dietéticos y entrega a la Directora de la unidad el formato “Cuestionario de historia alimentaria”, clave 3220-009-217 (Anexo 5), para su inclusión en el “Expediente del niño”.</p> <p>NOTA: El “Expediente del niño” se localiza en el “Procedimiento para la inscripción y registro de asistencia en el servicio de guardería del IMSS”, clave 3210-003-037.</p>
Directora de la unidad	<p>126. Recibe de la Nutricionista Dietista el formato “Cuestionario de historia alimentaria”, clave 3220-009-217 (Anexo 5), y archiva en el “Expediente del niño”.</p> <p style="text-align: center;">Sub-modalidad B Seguimiento alimentario</p>
Nutricionista Dietista	<p>127. Recibe de la persona Responsable de fomento de la salud, la “Relación de niños con alteración de peso o modificación alimentaria”, clave 3220-009-220, para requisitar el formato “Cuestionario de seguimiento alimentario”, clave 3220-009-218 (Anexo 6), para las y los niños con alteración de peso.</p>



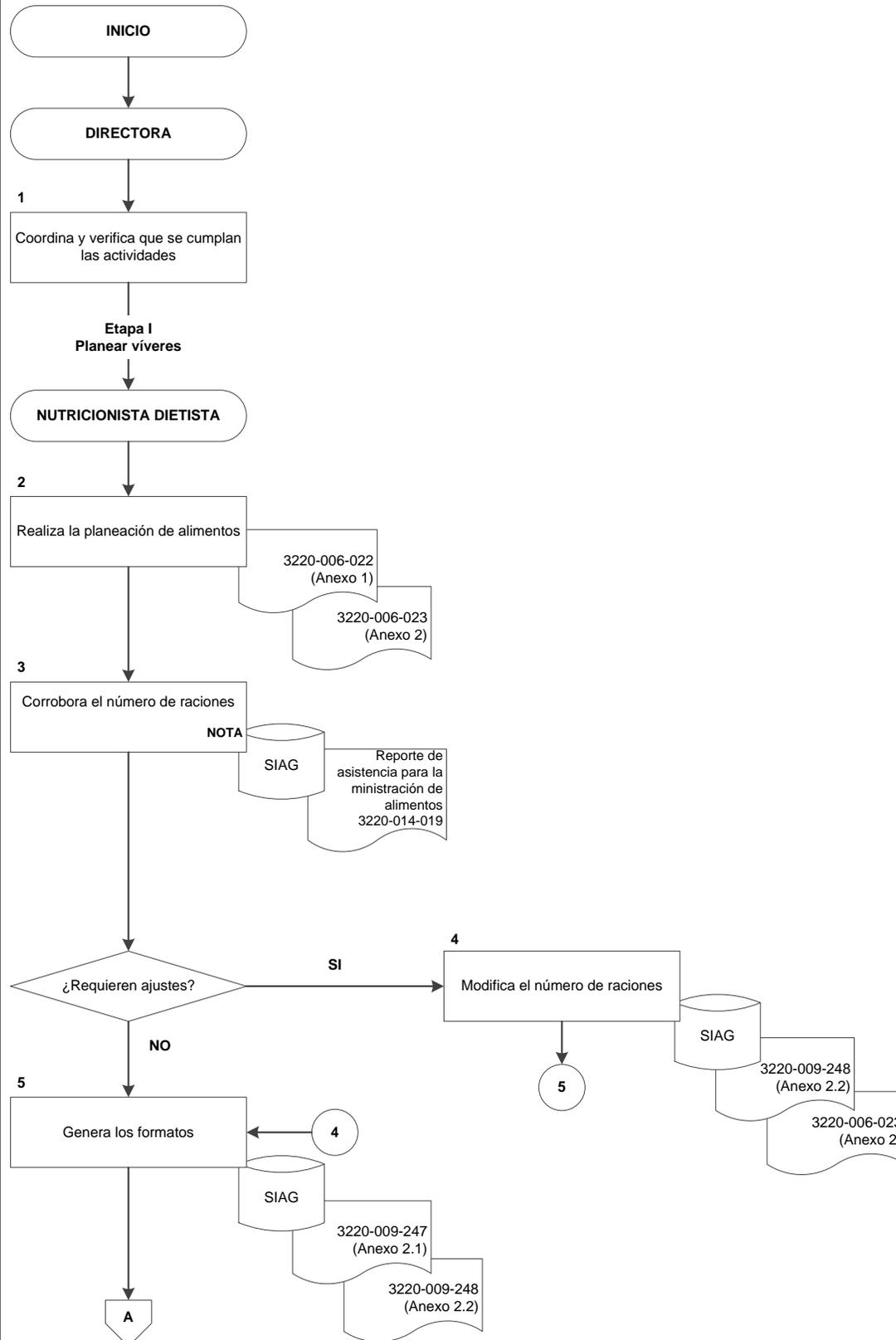
Responsable	Descripción de actividades
Nutricionista Dietista	<p>128. Entrevista a la trabajadora usuaria o el trabajador usuario a fin de indagar hábitos alimentarios de la niña o el niño.</p> <p>129. Determina plan alimentario de la niña o el niño con base en las indicaciones médicas, información obtenida de la trabajadora usuaria o el trabajador usuario y la observación de hábitos alimentarios.</p> <p>130. Informa, en máximo dos días hábiles, a la trabajadora usuaria o el trabajador usuario, a las y los Responsables de las áreas de pedagogía y de fomento de la salud así como al personal Manejador de alimentos, el plan alimentario a seguir en el hogar y en la unidad, para las y los niños con alteración de peso.</p> <p>131. Entrega a la Directora de la unidad el formato “Cuestionario de seguimiento alimentario”, clave 3220-009-218 (Anexo 6), para incluirlo en el “Expediente del niño”.</p>
Directora de la unidad	<p>132. Recibe de la Nutricionista Dietista el formato “Cuestionario de seguimiento alimentario”, clave 3220-009-218 (Anexo 6) y lo archiva en el “Expediente del niño”.</p>
Sub modalidad C Lactancia Materna	
Nutricionista Dietista	<p>133. Orienta a la trabajadora usuaria, persona autorizada o madre con hijos menores de 24 meses o más de edad que proporcionan lactancia materna directa o indirecta, conforme a lo establecido en la “Guía técnica de lactancia materna y preparación de fórmulas infantiles”, clave 3220-006-026 (Anexo 7).</p> <p>134. Mantiene coordinación con las y los Responsables de fomento de la salud y el personal del área de pedagogía para brindar apoyo a la trabajadora usuaria que elija proporcionar la lactancia materna directa o indirecta.</p> <p>135. Entrega al personal del área de pedagogía que supervisa la ministración de los alimentos y a la persona Responsable de fomento de la salud la “Lista” con los nombres de las o los niños que</p>

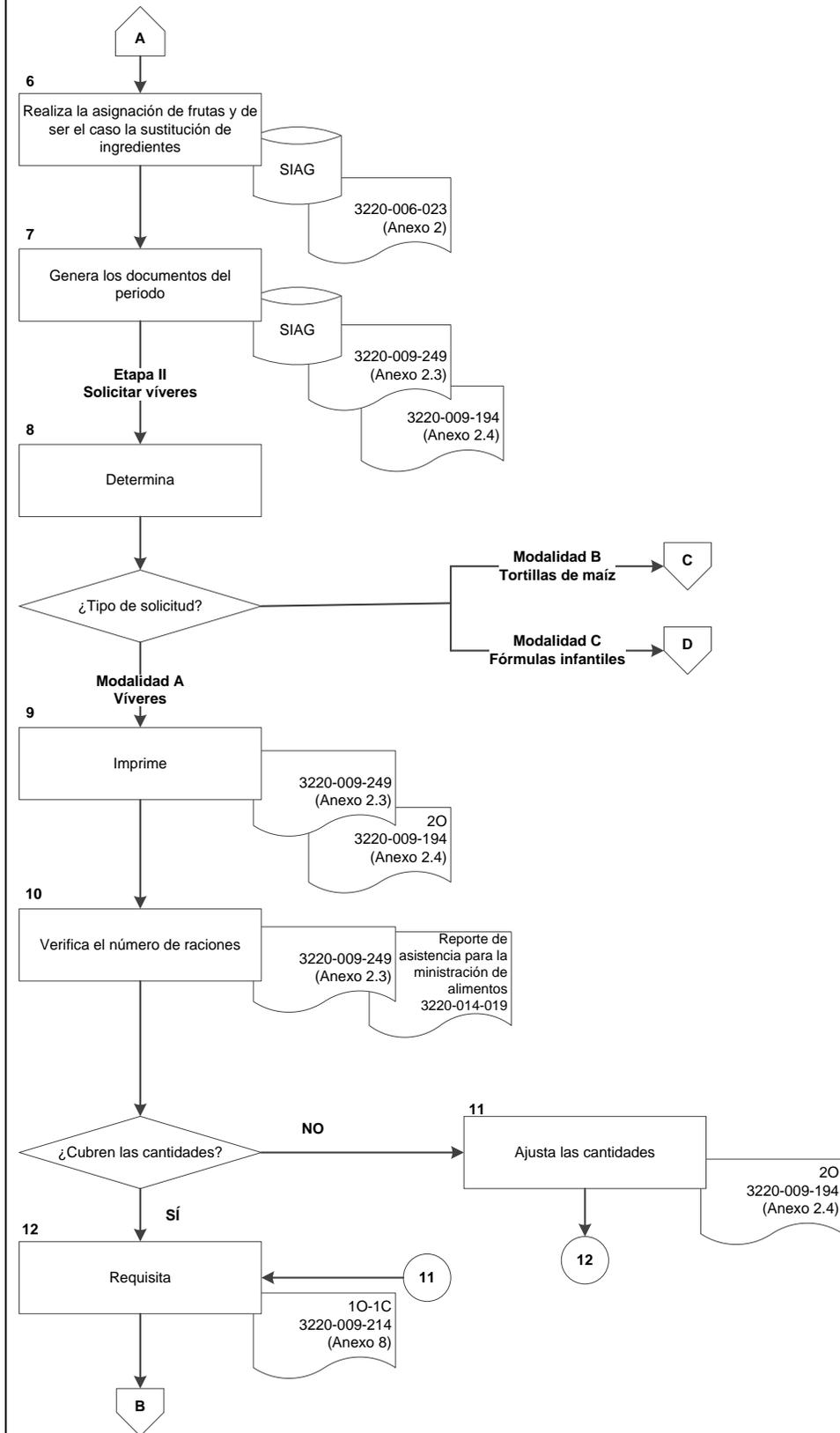


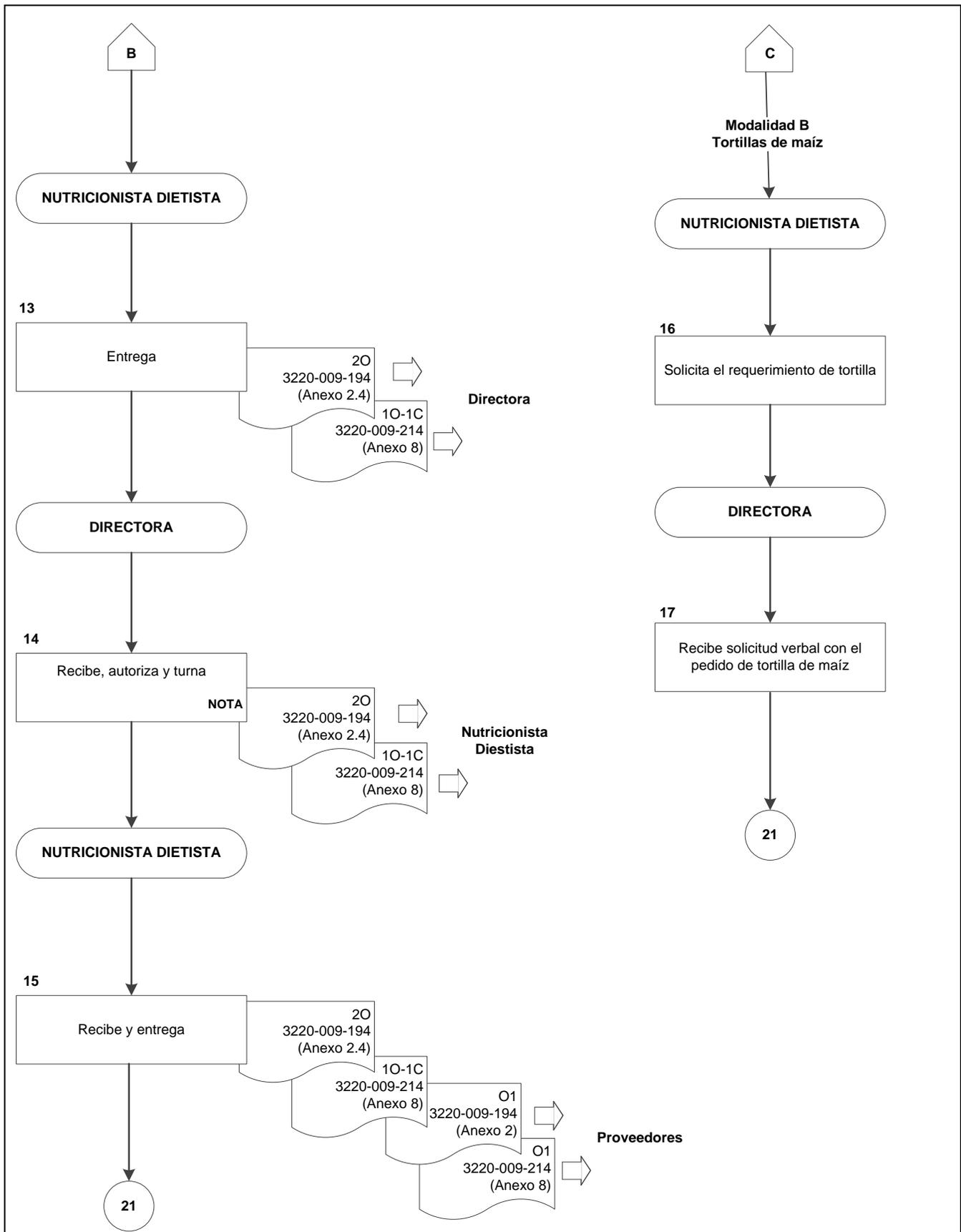
Responsable	Descripción de actividades
Nutricionista Dietista	<p>recibirán lactancia materna directa o indirecta y la actualizará cada que haya un cambio en esta.</p> <p>136. Informa al personal del área de pedagogía que supervisa la ministración de los alimentos y a la persona Responsable de fomento de la salud cuando la trabajadora usuaria solicita cambios para continuar con la lactancia materna, conforme a lo establecido en la “Guía técnica de lactancia materna y preparación de fórmulas infantiles”, clave 3220-006-026 (Anexo 7).</p> <p style="text-align: center;">Fin del procedimiento</p>

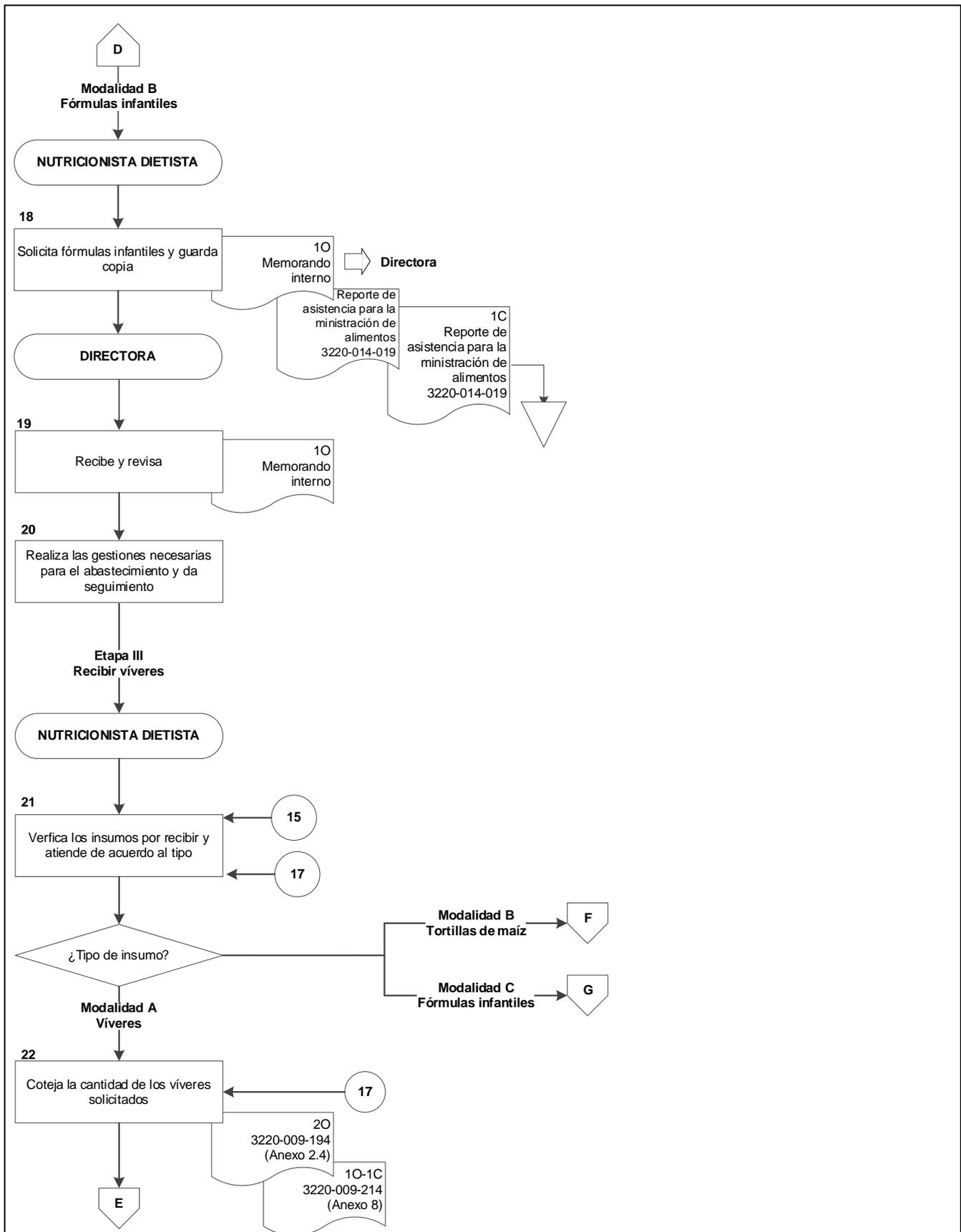


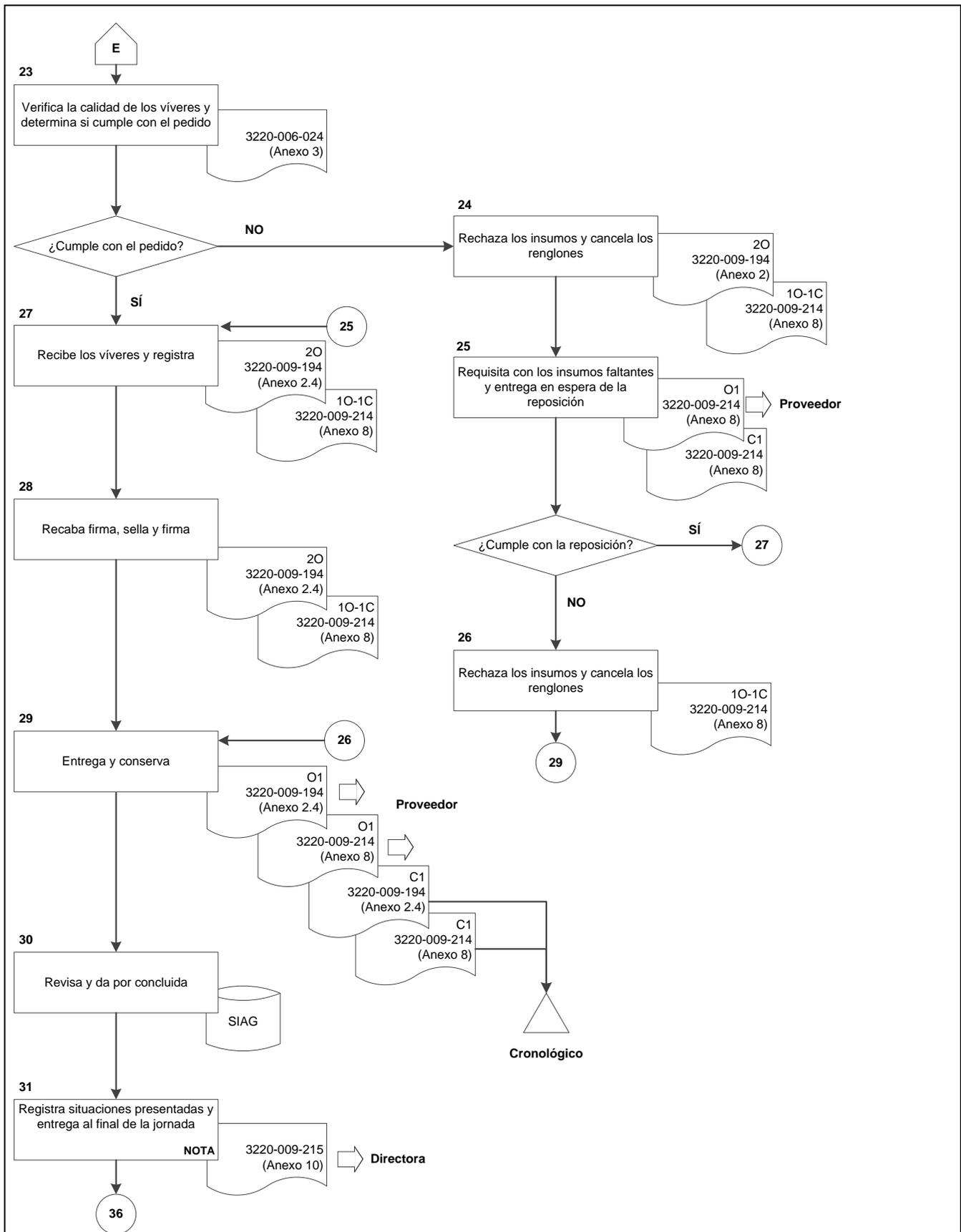
7. Diagrama de flujo

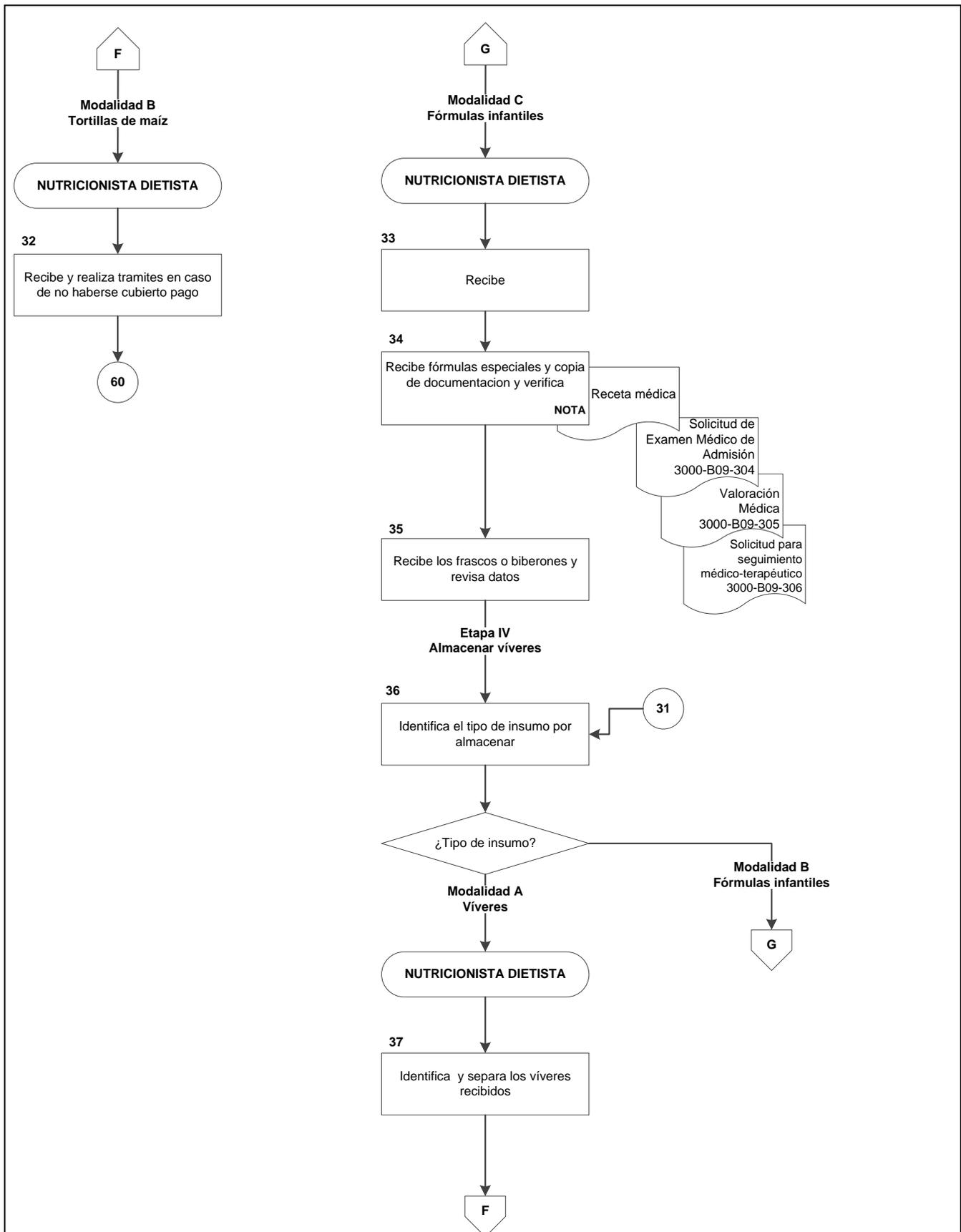


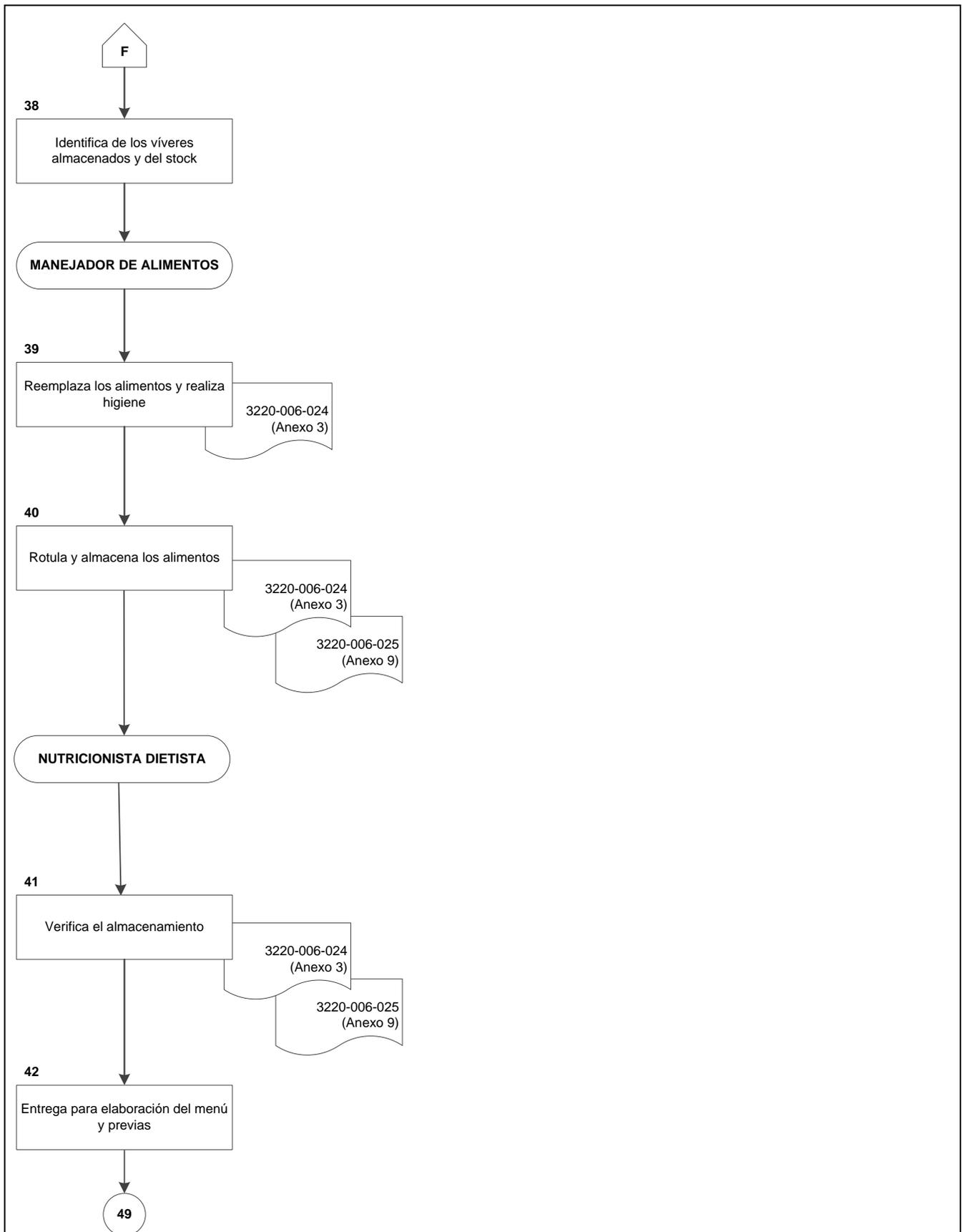


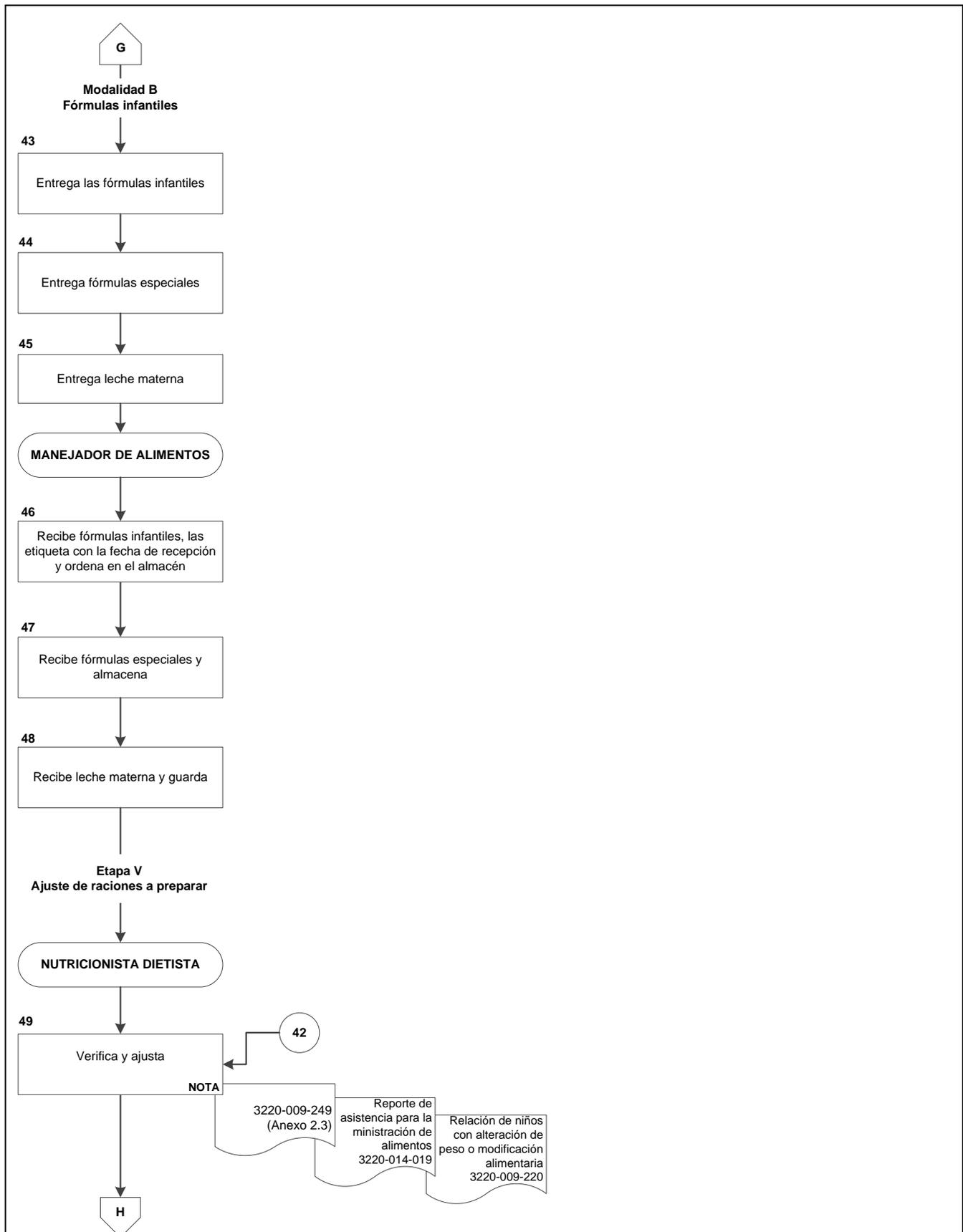


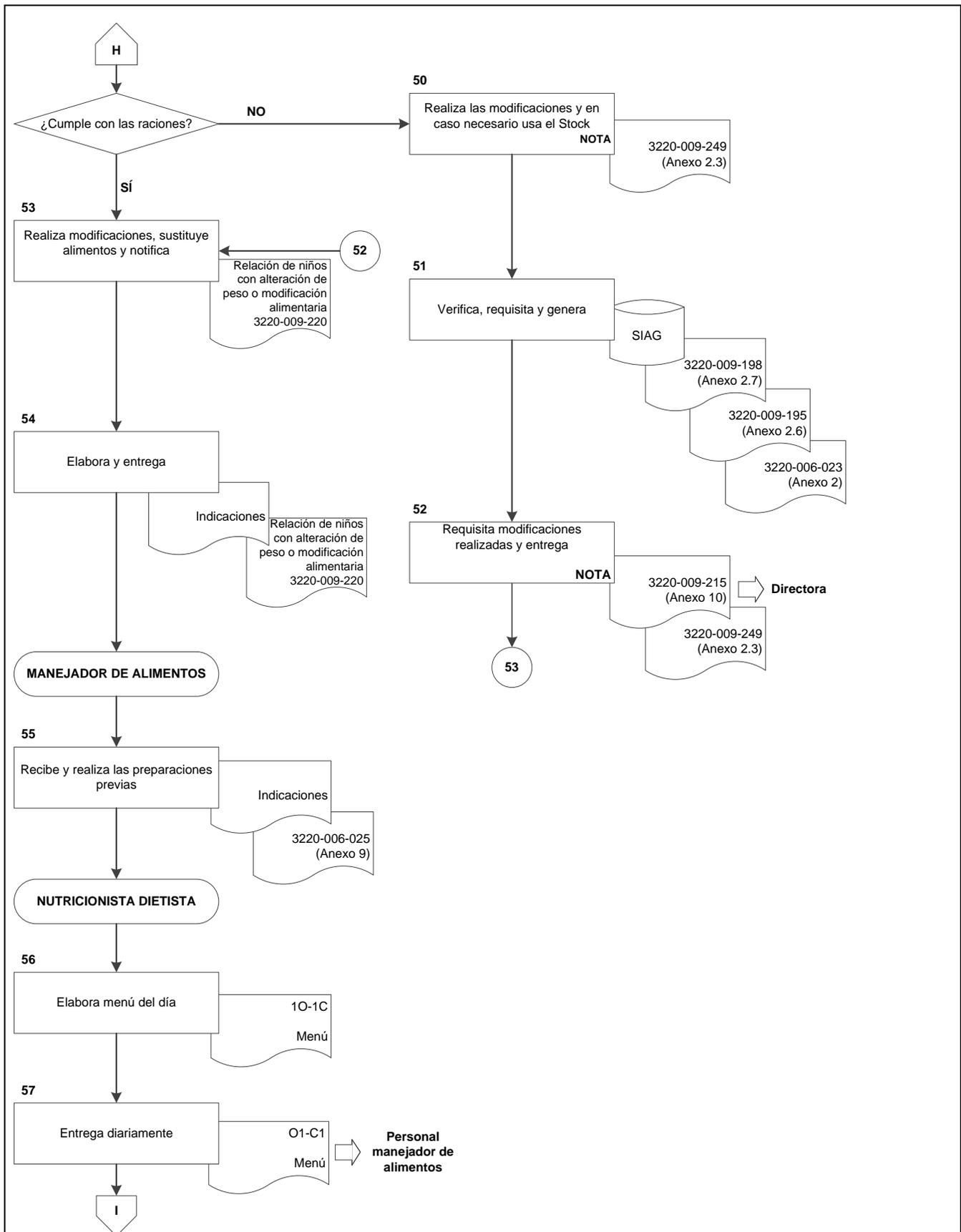


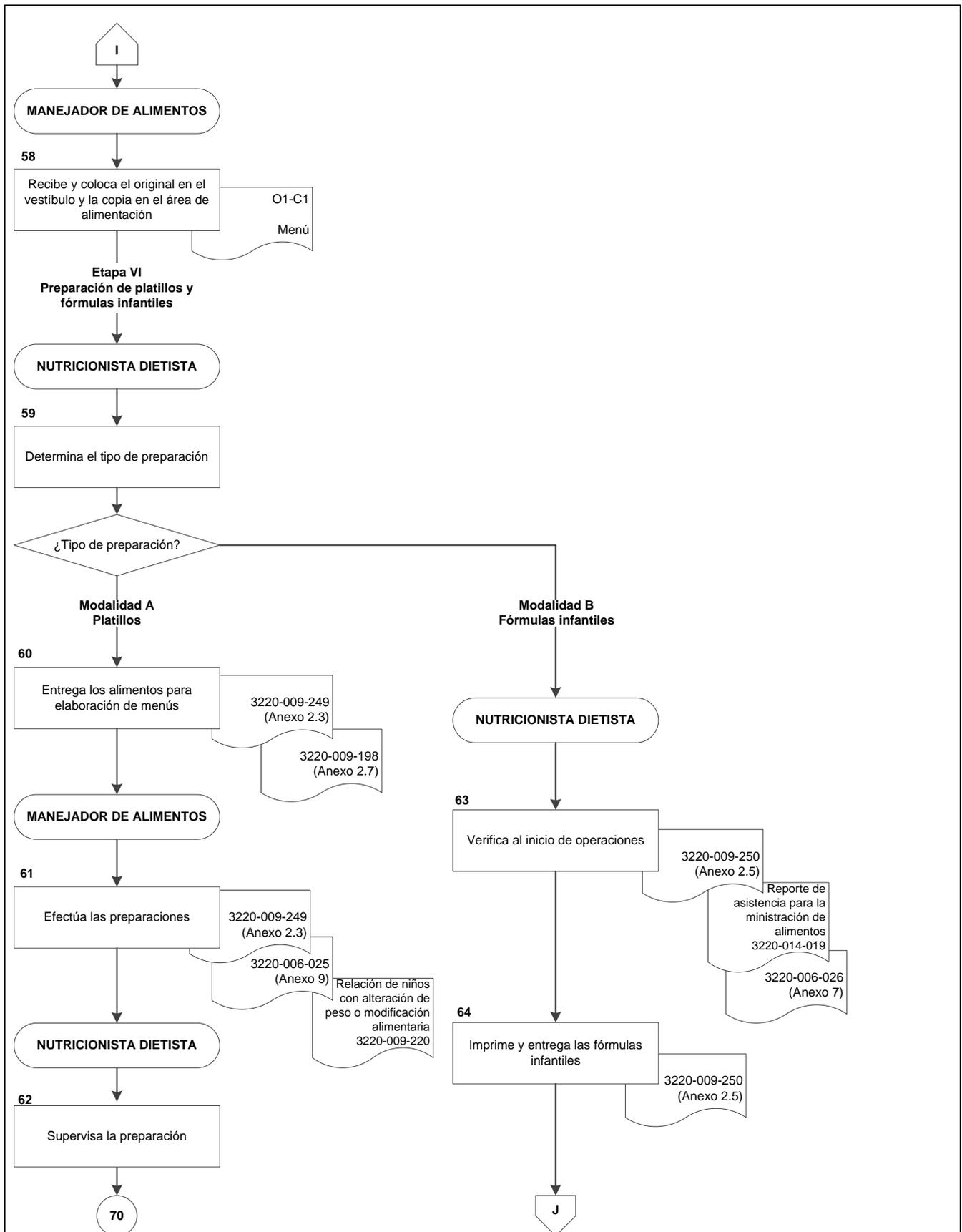


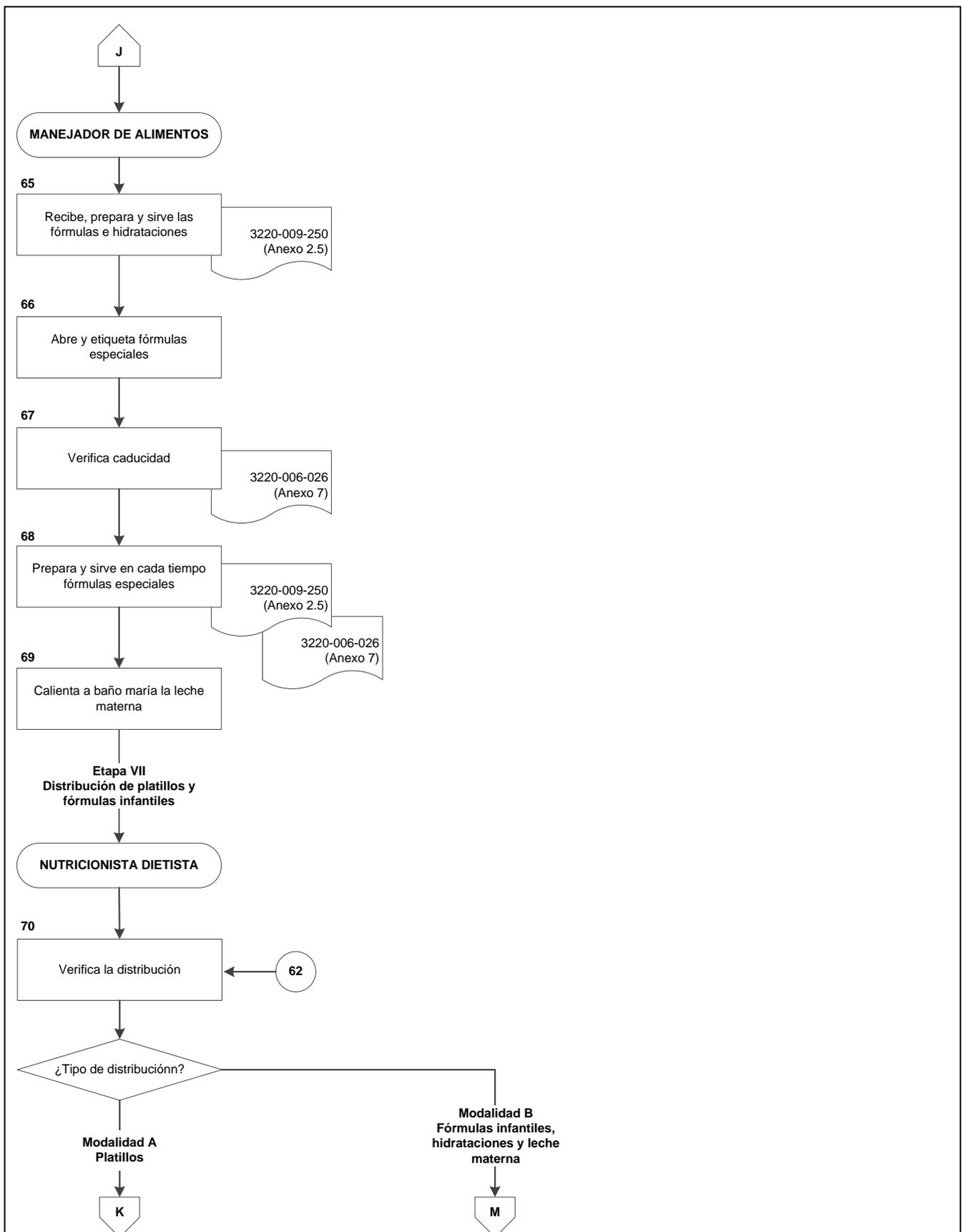


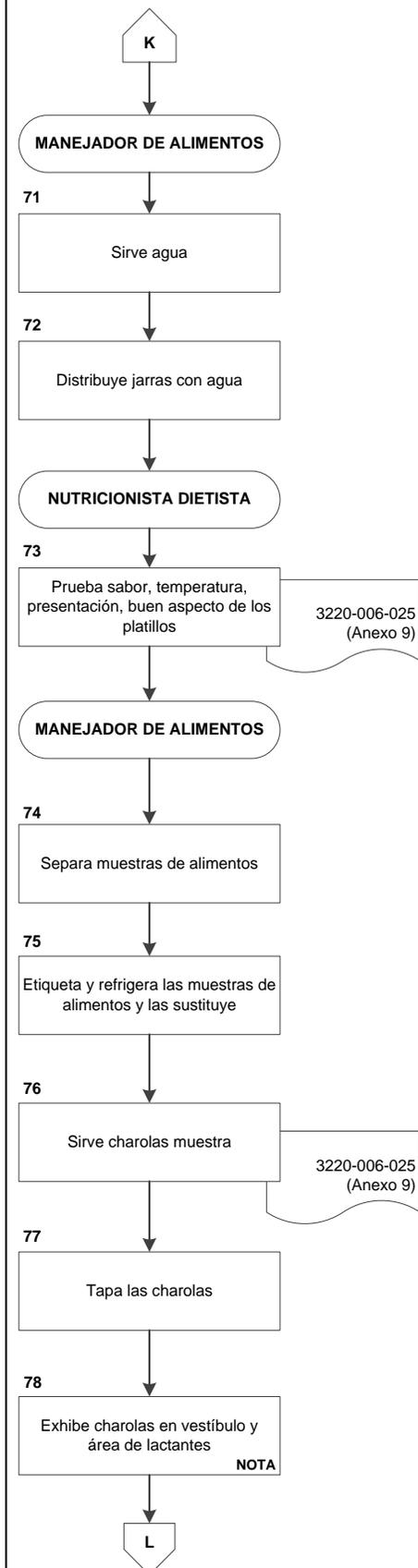


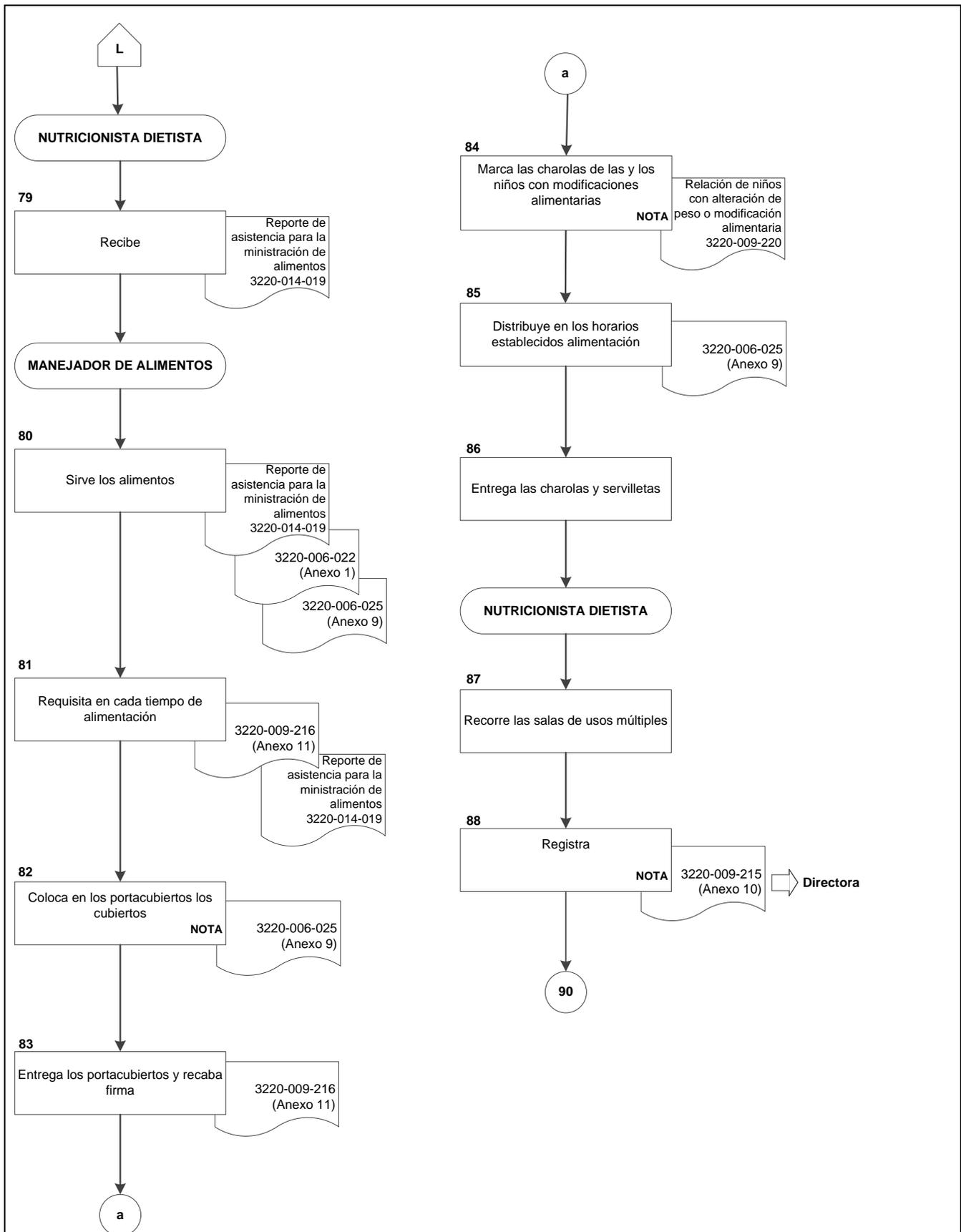


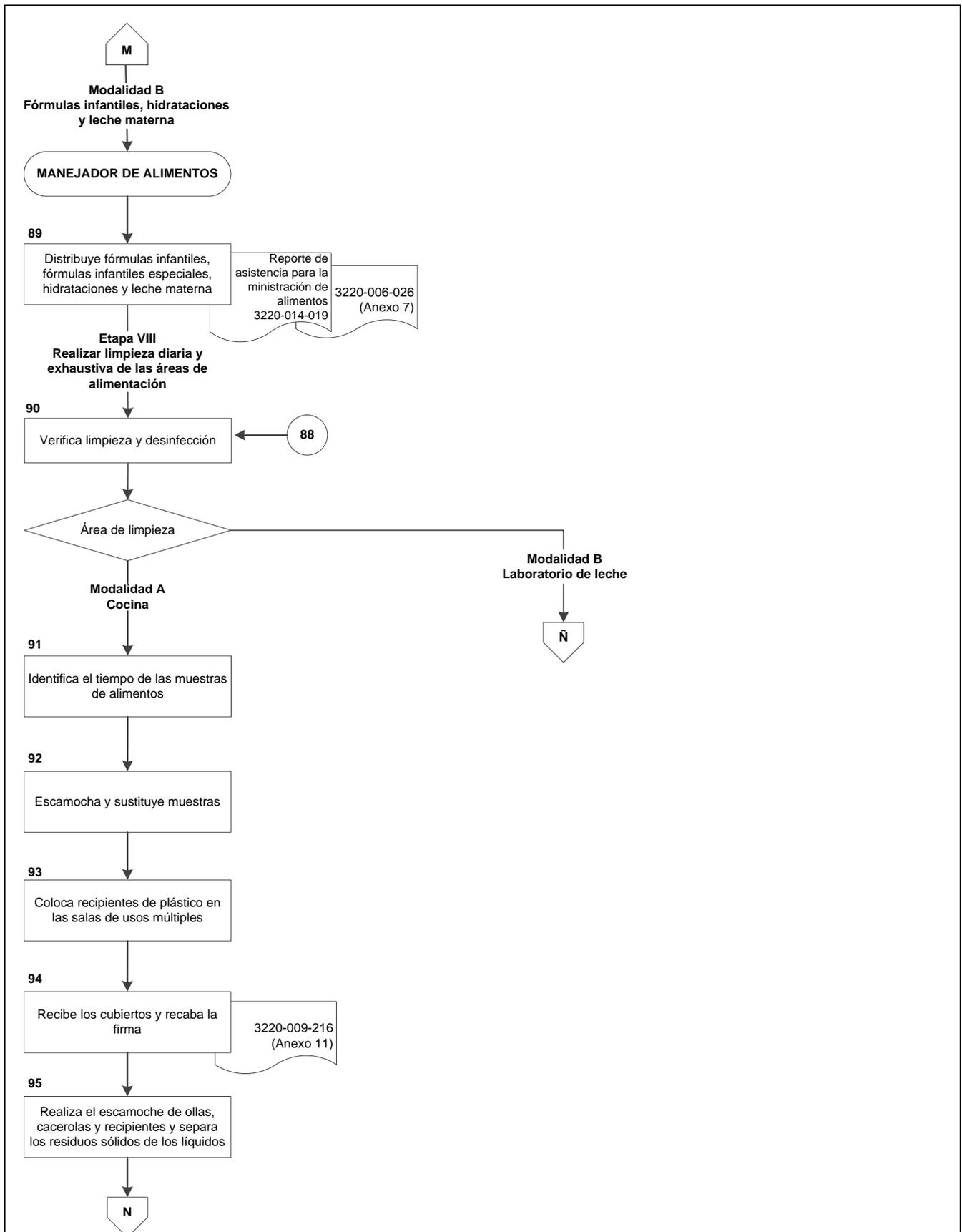


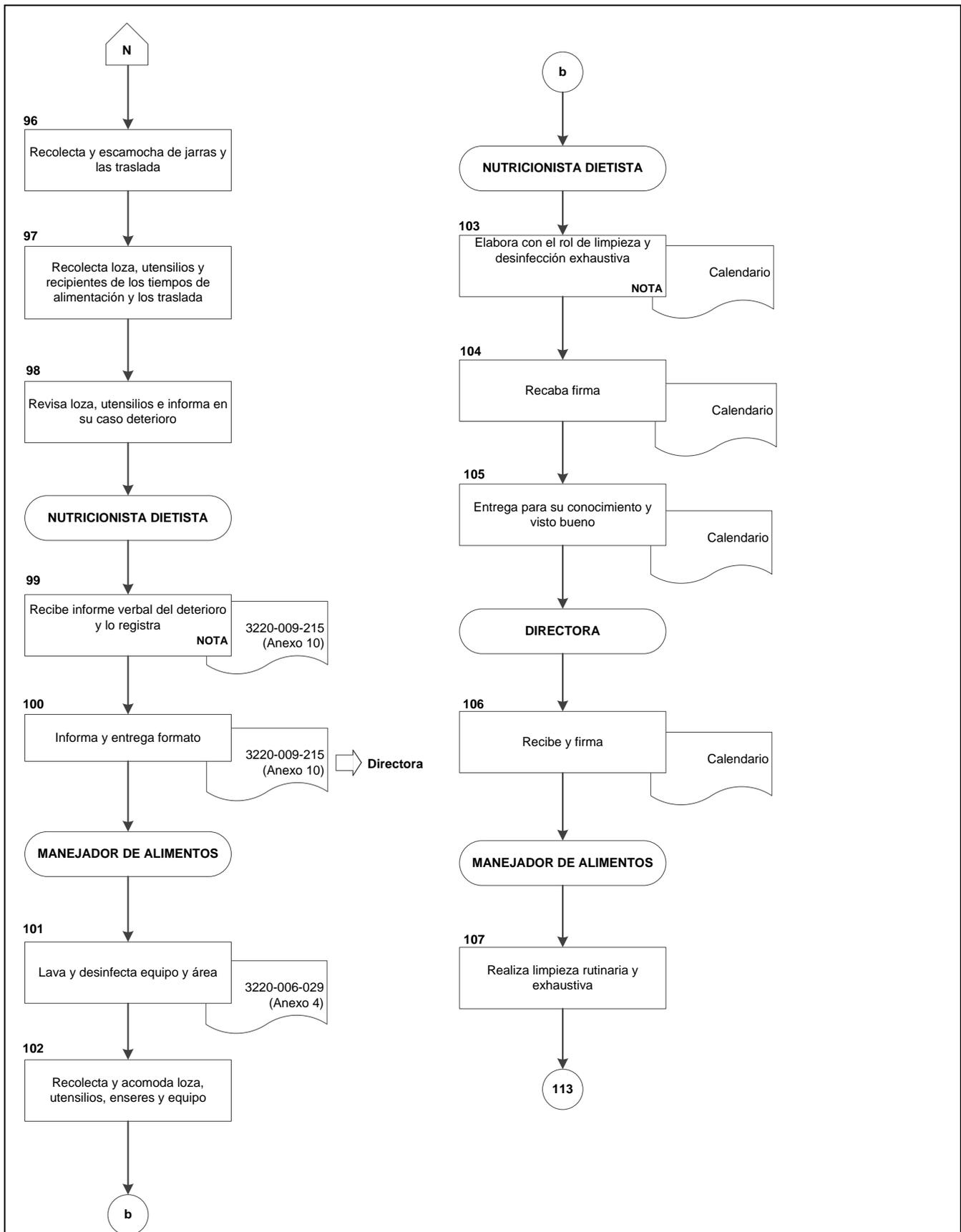


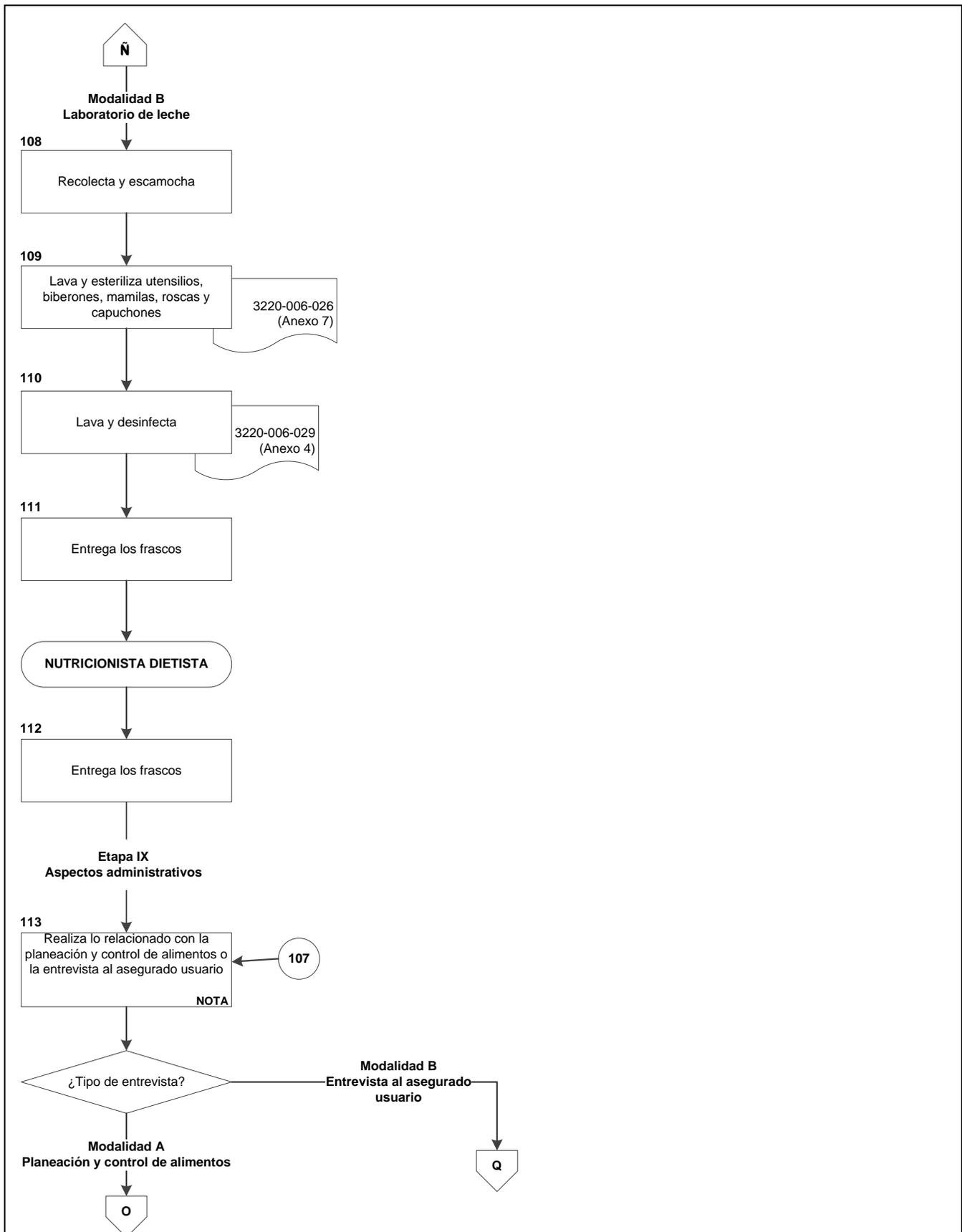


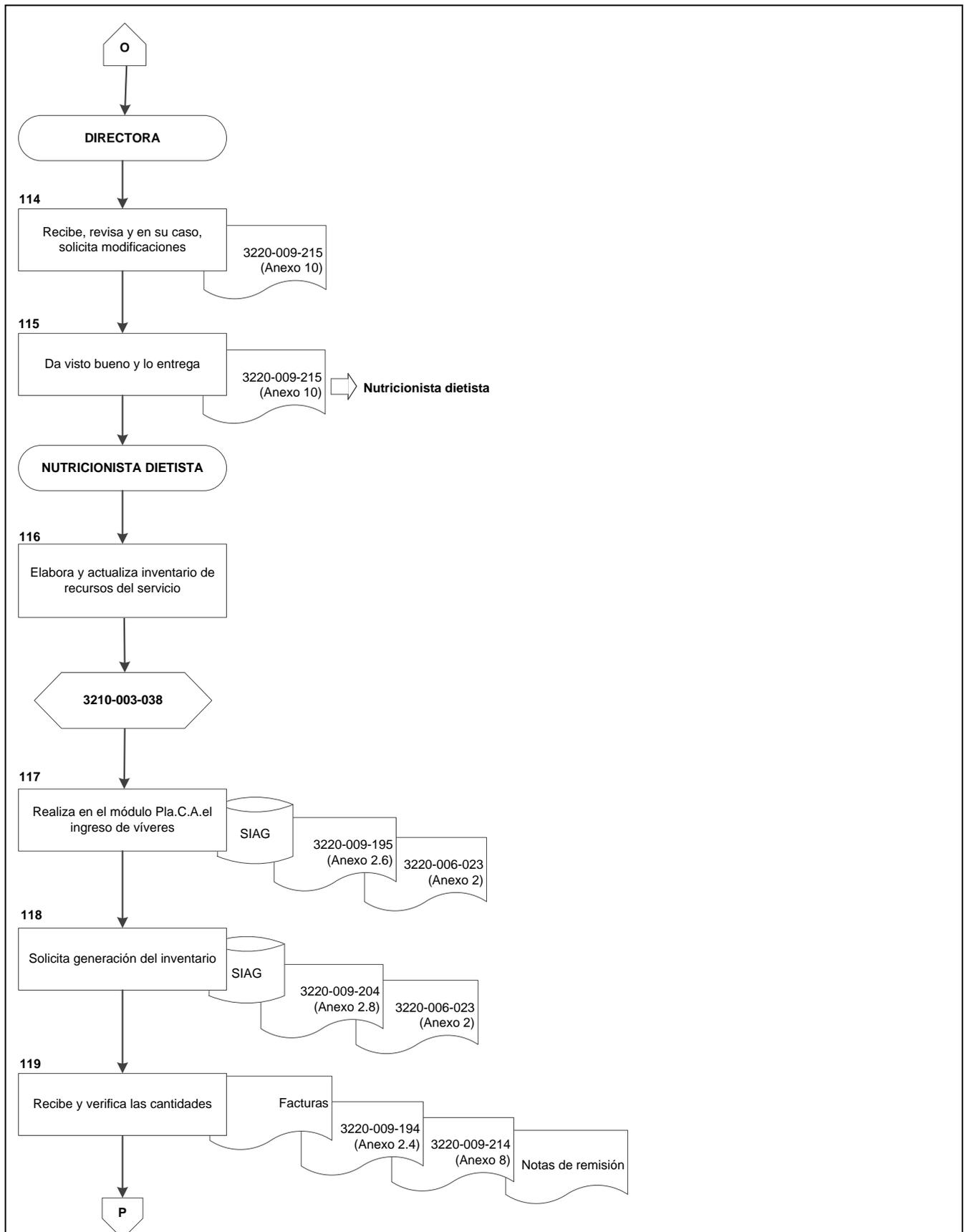


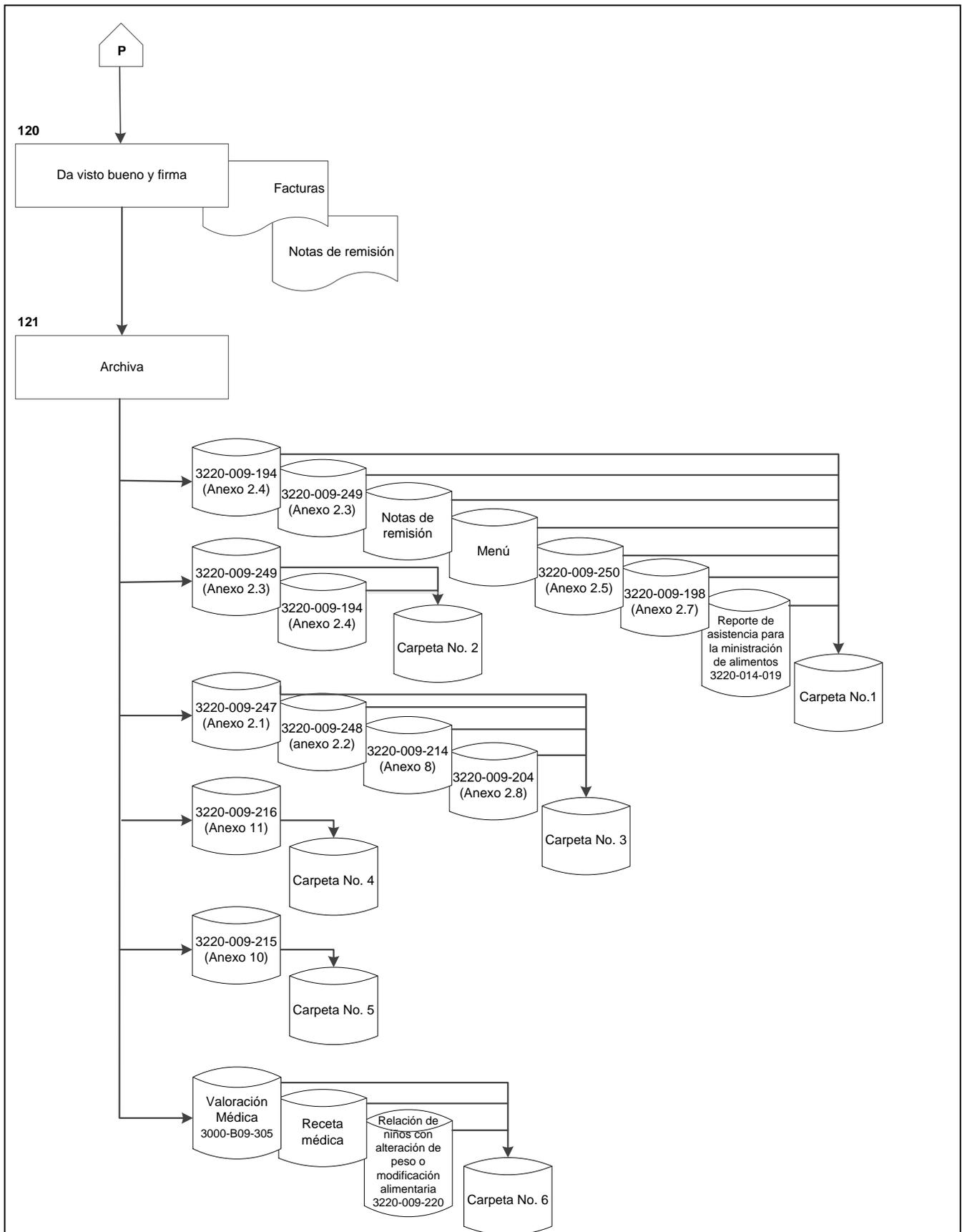


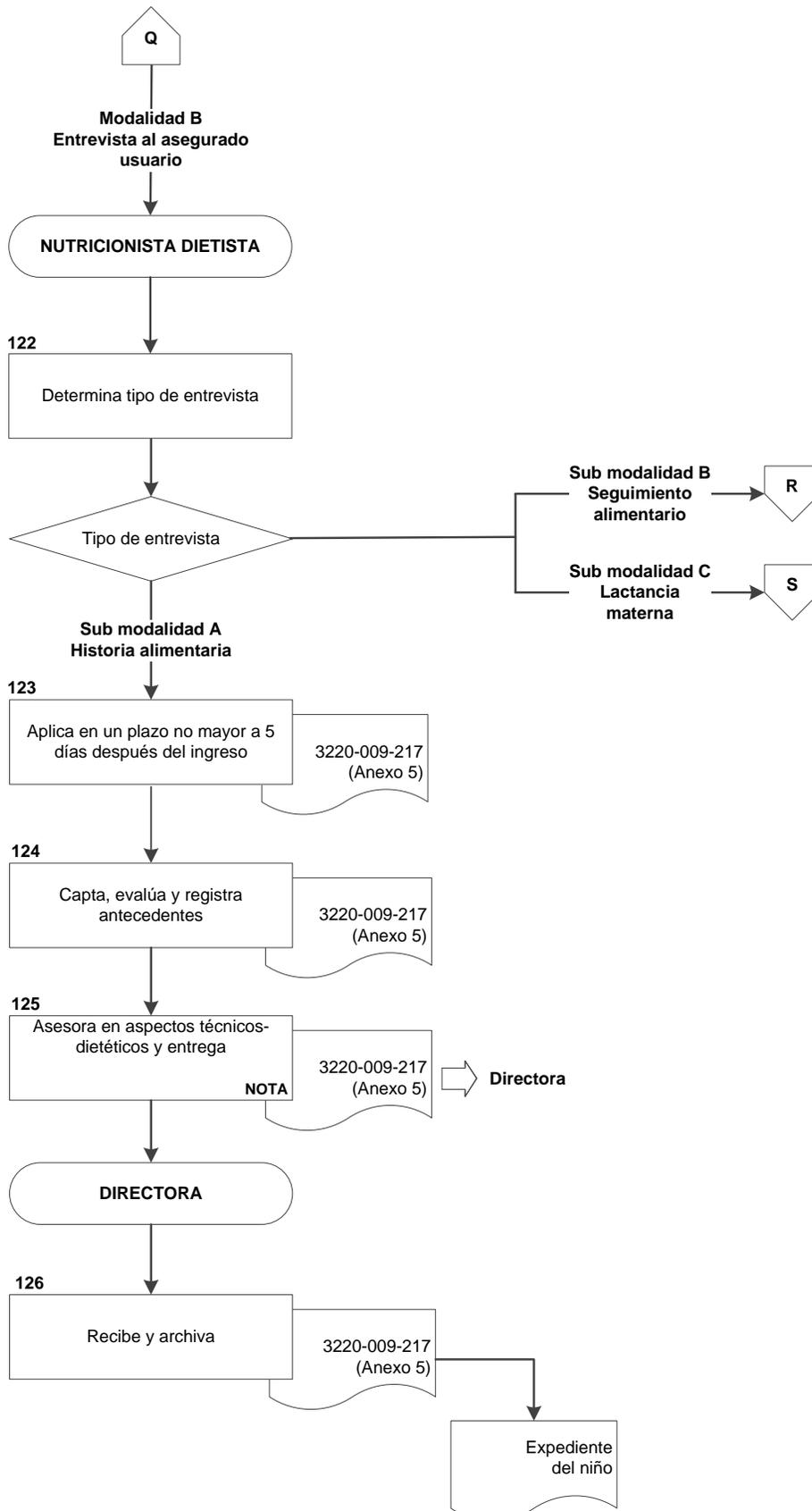


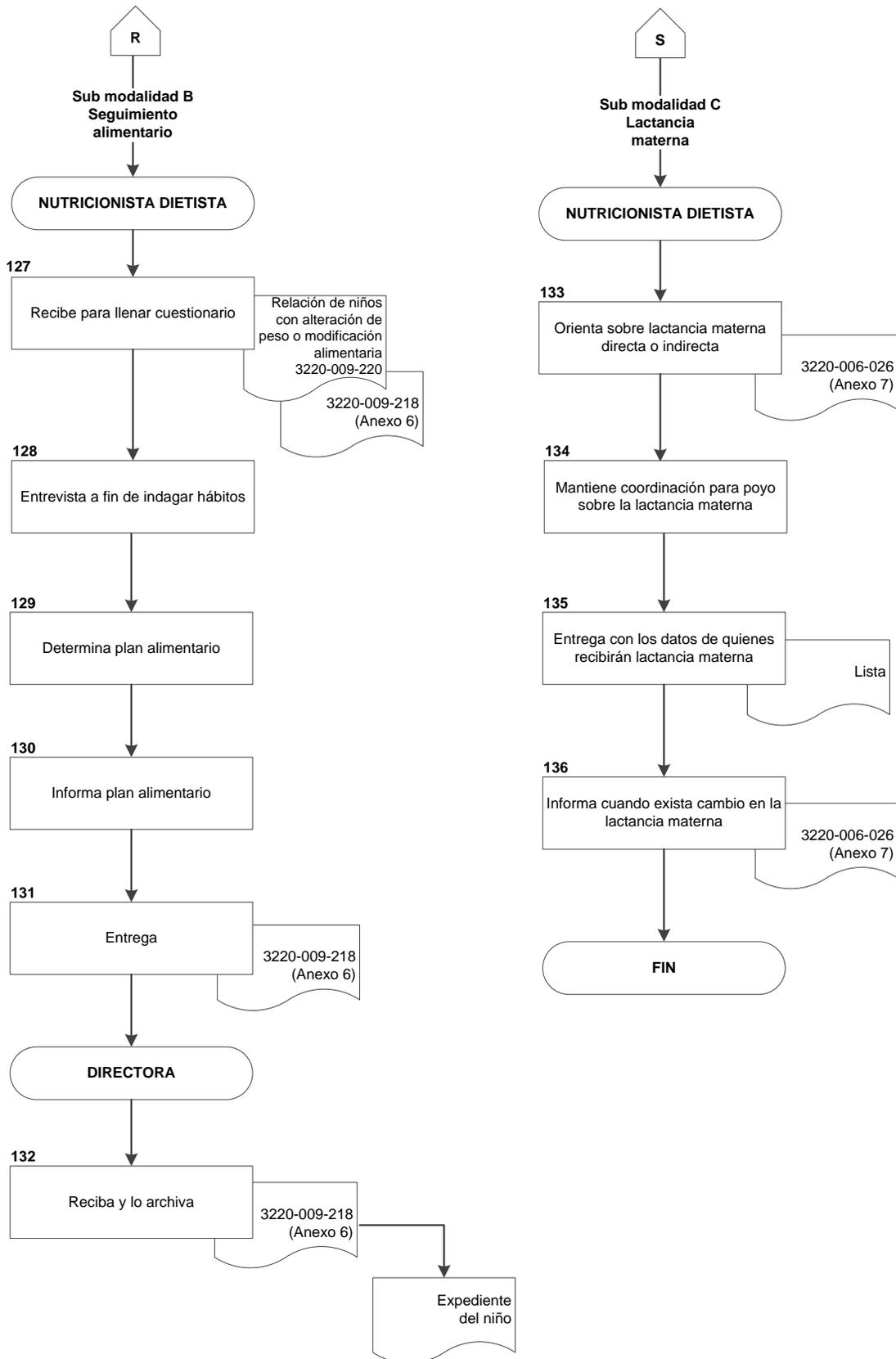














ANEXO 1

**Guía técnica de aspectos técnico-dietéticos por régimen de alimentación
3220-006-022**



Aspectos técnico-dietéticos por régimen de alimentación

La alimentación tiene como objetivo cubrir los requerimientos energéticos para un sano crecimiento, respetando el nivel de desarrollo físico, cognitivo y afectivo-social de las y los niños.

El esquema alimentario que se proporciona en el servicio de guardería del IMSS cubre los requerimientos energéticos de la niña o el niño, de acuerdo con su edad.

El Gasto energético total (GET) para cada grupo etario se calculó con base en las recomendaciones de energía establecidas por la Organización Mundial de la Salud en 2001 y de peso publicadas en 2006 por la misma instancia, lo que permitió diferenciarlos en forma cualitativa y cuantitativa, en nueve regímenes para las y los niños que se ubican en el rango de edad entre 43 días de nacidos hasta los 72 meses, como a continuación se describe:

TABLA 1. Esquema alimentario.

Régimen	Rango de edad	Aspectos relevantes
Lácteo I	43 días a 3 meses 29 días	Alimentación con leche materna y/o lactancia artificial.
Lácteo II	4 a 5 meses 29 días	Alimentación con leche materna y/o lactancia artificial.
Complementario I	6 meses a 6 meses 29 días	Continuación de leche materna y/o lactancia artificial e introducción semanal de alimentos de los siguientes grupos: carnes (pollo y res), cereales, verdura y fruta. Presentación en puré.
Complementario II	7 meses a 7 meses 29 días	Continuación de leche materna y/o lactancia artificial y de los grupos de alimentos introducidos a los seis meses más leguminosas. Presentación en puré.
Complementario III	8 meses a 9 meses 29 días	Continuación de leche materna y/o lactancia artificial y de los alimentos previamente introducidos más huevo. Presentación en puré y picado extrafino.
Transicional I	10 meses a 10 meses 29 días	Continuación de leche materna y/o lactancia artificial y de los grupos de alimentos previamente introducidos. Presentación de los alimentos, iniciar picado extrafino y fino.
Transicional II	11 meses a 11 meses 29 días	
Normal I	12 meses a 35 meses 29 días	La lactancia materna puede extenderse hasta los 2 años o más de vida. Introducción de lácteos, consumo de cereales integrales y alimentos ricos en ácidos grasos esenciales.
Normal II *	36 meses en adelante	

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



Puntos a considerar para la ministración de lactancia artificial e hidrataciones en la unidad:

- Las edades comprenden hasta el término de los 29 días.
- La lactancia artificial se ministrará en caso de que la niña o el niño no sea amantado por la madre o no reciba lactancia materna indirecta.
- Si la trabajadora usuaria o el trabajador usuario refiere que la niña o el niño consume la leche con cuchara o en vaso, así se deberá proporcionar en el centro de atención.
- De 43 días a 5 meses 29 días se proporcionará alimentación cada 3 horas.
- De los 6 a los 12 meses proporcionar la alimentación cada 4 horas.
- La alimentación deberá contener la cantidad indicada en el Mosaico de menús, según corresponda al rango de edad.
- El sucedáneo de leche humana de término se diluirá al 14.3%.
- La fórmula de continuación se diluirá al 14.3%.
- Se proporcionará la alimentación e hidratación de acuerdo con el cuadro de horarios para la distribución de alimentos contenido en la "Guía técnica para la preparación y distribución de alimentos", clave 3220-006-025 (Anexo 9).

Régimen Lácteo I y II

La alimentación proporcionada a las y los niños de 43 días a 5 meses 29 días de edad consistirá, exclusivamente, de leche materna (ni siquiera agua) o lactancia artificial solo en caso de que la niña o el niño no sea amantado por la madre o no reciba lactancia materna indirecta. La distribución energética que atiende el esquema alimentario en guarderías para niñas y niños de este régimen se describe en la Tabla 2.

Cuando la o el trabajador usuario requiera la inclusión de alimentos sólidos para las y los niños que por edad pertenezcan a este régimen o la modificación en la alimentación, se pedirá a la persona Responsable de fomento de la salud, la "Receta Médica" que acompaña a la "Solicitud de Examen Médico de Admisión", clave 3000-B09-304, "Valoración Médica", clave 3000-B09-305 y/o "Solicitud para seguimiento médico-terapéutico", clave 3000-B09-306, en la que el médico tratante determine la procedencia de dicha petición.

TABLA 2. Distribución por tiempo de alimentación del gasto energético total

Régimen	Edad en meses	Gasto energético total*	Tipo de alimentos	Distribución por tiempo de alimentación				
				Toma 1*	Toma 2*	Toma 3*	Toma 4*	Toma 5*
Lácteo I	43 días a 3 meses 29 días	484	Lactancia artificial	18%	23%	23%	18%	18%
				88	110	110	88	88
Lácteo II	4 a 5 meses 29 días	568	Lactancia artificial	20%	20%	20%	20%	20%
				113	113	113	113	113

*Unidad de medición: Calorías.



Regímenes Complementarios I, II y III (Alimentación complementaria)

En esa etapa las y los niños inician con la introducción gradual de otros alimentos no lácteos, no para destetar, sino para satisfacer los requerimientos nutrimentales, promover formas de alimentación correctas y favorecer su crecimiento y desarrollo. Abarca de los 6 a los 9 meses con 29 días, se divide en tres regímenes correspondiendo al régimen Complementario I de los 6 meses a 6 meses 29 días, Complementario II de 7 meses a 7 meses 29 días y Complementario III de 8 a 9 meses 29 días.

Las necesidades energéticas son diferentes para cada uno de estos regímenes y en la guardería se otorgan atendiendo lo descrito en la Tabla 3, asimismo el tipo y variedad de alimentos se modifican de acuerdo con la edad como se describe en la Tabla 4.

Recomendaciones para la alimentación de niñas y niños de los regímenes complementarios:

- Proporcionar los alimentos sólidos en plato o charola de melamina o policarbonato con dos o cuatro divisiones con cuchara soda de mango largo.
- Proporcionar la leche materna con cuchara o en vaso si la trabajadora usuaria o el trabajador usuario refiere que la niña o el niño así la consume.
- Ministran lactancia artificial en caso de que la niña o el niño no sea amantado por la madre o no reciba lactancia materna indirecta.
- Iniciar con un alimento para observar su tolerancia durante 5 días seguidos y continuar con otro diferente de acuerdo con el orden que corresponda en el mosaico de menús.
- Cuando una niña o un niño cumpla entre semana la edad para pasar al régimen siguiente se hará el cambio de régimen hasta el siguiente lunes, conforme a la rotación de menús que aplique.
- Utilizar sólo alimentos naturales y frescos, que se encuentren considerados en el mosaico de menús del régimen correspondiente.
- La presentación de los alimentos debe respetar las etapas de desarrollo de las y los niños, iniciando con puré.
- Alimentar despacio y pacientemente; enseñar a las niñas y los niños nuevos alimentos y hábitos alimentarios, animarlos a comer, sin forzar.
- Permitir que las y los niños manipulen y experimenten con los alimentos.
- No adicionar condimentos: sal, azúcar, miel, jarabe, saborizantes y especias.



TABLA 3. Distribución por tiempo de alimentación del gasto energético total

Régimen	Edad en meses	Gasto energético total*	Tipo de alimentos	Distribución de calorías por tipo de alimentos*	Distribución de calorías por tiempo de alimentación			
					Toma 1/ Desayuno*	Toma 2/ Comida*	Toma 3/ Merienda*	Toma 4*
Complementario I	6 meses a 6 meses 29 días	597	Alimentación Complementaria	74	30%	70%	N/A	N/A
			Lactancia artificial	524	25%	25%	25%	25%
					22	52		
					131	131	131	131
Complementario II	7 meses a 7 meses 29 días	628	Alimentación Complementaria	103	20%	40%	40%	N/A
			Lactancia artificial	524	25%	25%	25%	25%
					21	41	41	
					131	131	131	131
Complementario III	8 meses a 9 meses 29 días	664	Alimentación Complementaria	228	30%	40%	30%	N/A
			Lactancia artificial	436	25%	25%	25%	25%
					68	91	68	
					109	109	109	109

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

TABLA 4. Tipo de alimentos y recomendaciones

Complementario I 6 meses a 6 meses 29 días	
Tipo de alimentos	Recomendaciones
<ul style="list-style-type: none"> • Carnes • Cereales • Frutas • Verduras 	<ul style="list-style-type: none"> • Continuar con la lactancia materna o lactancia artificial. • Presentación puré • Utilizar frutas y verduras de temporada. • Iniciar con carnes magras, NO utilizar embutidos de ningún tipo. • Proporcionar fruta sin cocer. • Utilizar cereales naturales. • Hidratación con agua simple 1 a 2 veces al día o las necesarias si el clima lo amerita.
Complementario II 7 meses a 7 meses 29 días	
Tipo de alimentos	Recomendaciones
<ul style="list-style-type: none"> • Los previamente introducidos más leguminosas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Continuar con la lactancia materna o lactancia artificial. • Presentación puré. • Aumentar paulatinamente la cantidad y variedad. • Alimentos de temporada. • Hidratación con agua simple 1 a 2 veces al día. • Puré de leguminosas cocidas, molidas y coladas.



Complementario III
8 a 9 meses 29 días

Tipo de alimentos	Recomendaciones
<ul style="list-style-type: none"> Los previamente introducidos más huevo. 	<ul style="list-style-type: none"> Continuar con la lactancia materna o lactancia artificial. Presentación puré y sopas caldosas. Aumentar paulatinamente la cantidad, variedad, en los tres tiempos de alimentación. Alimentos de temporada. Hidratación con agua simple 1 a 2 veces al día. Asesorar a la trabajadora usuaria o el trabajador usuario para que en casa proporcionen pescado fresco en diferentes preparaciones.

Régimen Transicional I y II (Alimentación complementaria)

El régimen transicional abarca de los 10 a los 11 meses con 29 días, en el que se recomienda aumentar gradualmente la presentación de los alimentos, dar variedad a los platillos para fomentar su aceptación, favorecer el desarrollo y la paulatina integración de la niña o el niño a la dieta familiar.

Recomendaciones para proporcionar la alimentación de las y los niños del régimen transicional:

- Proporcionar los líquidos en taza o vaso entrenador y los sólidos en charola de cuatro divisiones, la sopa caldosa en tazón y usar cuchara soda de mango largo.
- Ministrar lactancia artificial en caso de que la niña o el niño no sea amantado por la madre o no reciba lactancia materna indirecta.
- Utilizar alimentos naturales, de temporada, frescos, de consumo habitual en la comunidad que se encuentren considerados en el mosaico de menús del régimen correspondiente.
- Cuando una niña o un niño cumpla entre semana la edad para pasar al régimen siguiente se hará el cambio de régimen hasta el siguiente lunes, conforme a la rotación de menú que aplique.
- Alimentar despacio y pacientemente. Enseñar a las y los niños nuevos alimentos y hábitos alimentarios, animarlos a comer, sin forzar.
- Permitir que las y los niños manipulen y experimenten con los alimentos.
- Incorporar a las y los niños de 11 meses al régimen Transicional II, en el cual se les ministrará puré de yema de huevo en las mañanas, para valorar tolerancia.
- La consistencia y presentación de los alimentos debe respetar las etapas de desarrollo de las y los niños, continuar con puré, alimentos suaves en picado extrafino y, posteriormente, picado fino.



TABLA 5. Distribución por tiempo de alimentación del gasto energético total

Régimen	Edad en meses	Gasto energético total*	Tipo de alimentos	Distribución de calorías por tipo de alimentos*	Distribución de calorías por tiempo de alimentación		
					Toma 1/ Desayuno*	Toma 2/ Comida*	Toma 3 Merienda*
Transicional I y II	10 meses a 11 meses 29 días	704	Alimentación Complementaria	443	30%	40%	30%
					125	193	125
			Lactancia artificial	261	30%	40%	30%
					92	92	92

*Unidad de medición: Calorías

TABLA 6. Tipo de alimentos y recomendaciones

Transicional I y II 10 meses a 11 Meses 29 días	
Tipo de alimentos	Observaciones
<ul style="list-style-type: none"> • Cereales. • Verduras. • Frutas. • Carne magra de res, de puerco o pollo. • Leguminosas. • Huevo completo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Continuar con la lactancia materna o lactancia artificial. • Presentación picado extrafino y picado fino. • Aumentar paulatinamente la variedad de frutas, verduras, cereales y leguminosas. • Procurar la combinación para aumentar su sinergismo nutricional. • Ofrecer las leguminosas molidas y coladas. • Hidratación con agua simple en taza entrenadora 1 a 2 veces al día. • Para masticar 1 pieza pequeña de tortilla, pan bolillo integral u otro alimento. • Se proporcionan alimentos en desayuno, comida, merienda. • Asesorar a la trabajadora usuaria o el trabajador usuario para que en casa proporcionen pescado fresco en diferentes preparaciones.

Régimen Normal I y II

Este régimen inicia a los doce meses de edad; en esta etapa el requerimiento nutrimental de las y los niños aumenta y debe ser obtenido en su totalidad de alimentos sólidos. De ahí que se considere que las y los niños están listos para incorporarse a la dieta familiar.

Recomendaciones para proporcionar la alimentación a las y los niños de 12 meses en adelante:

- Proporcionar a las y los niños de 12 a 18 meses 29 días los líquidos en vaso o taza entrenadora y los sólidos en charola de cuatro divisiones; para las y los niños de 19 meses de edad en adelante, líquidos en vaso o taza infantil, los sólidos en charola de

Clave: 3220-006-022



- cinco o seis divisiones y para ambos cuchara cafetera y tazón para sopa caldosa.
- Utilizar alimentos naturales, de temporada, frescos, de consumo habitual en la comunidad que se encuentren considerados en el mosaico de menús del régimen correspondiente.
- Permitir que las y los niños manipulen y experimenten con los alimentos.
- Los alimentos que componen su dieta deben ser variados y adecuados.
- La consistencia y presentación de los alimentos debe respetar las etapas de desarrollo de la niña o el niño, continuando con picado fino y alimentos en trozos pequeños.
- Cada tiempo de alimentación es una oportunidad para enseñar a las y los niños nuevos alimentos y hábitos alimentarios, animarlos a comer, sin forzar.

TABLA 7. Distribución por tiempo de alimentación del gasto energético total.

Régimen	Edad en meses	Gasto energético total*	Distribución de calorías por tiempo de alimentación		
			Desayuno*	Comida*	Merienda*
Normal I	12 a 35 meses 29 días	872	30%	40%	30%
			262	349	262
Normal II	36 a 72 meses	1229	30%	40%	30%
			369	492	369

*Unidad de medición: Calorías

TABLA 8. Tipo de alimentos y recomendaciones

Normal I y II 12 meses en adelante	
Tipo de alimentos	Recomendaciones
<ul style="list-style-type: none"> Leche entera ultrapasteurizada. Derivados lácteos. Frutas. Verduras. Cereales. Leguminosas. Alimentos de origen animal. Atún. Huevo completo. 	<ul style="list-style-type: none"> Continuar con lactancia materna directa o indirecta hasta los 24 meses de edad o más. Integrar a la alimentación familiar. Aumentar la variedad de frutas, verduras, cereales y leguminosas. Procurar la combinación para aumentar el sinergismo nutricional. Ofrecer paulatinamente diferente picado en los alimentos hasta que la niña o el niño acepte trocitos pequeños (aprox. de 1X1 cm.). Ofrecer hidratación con agua simple a libre demanda. De los 25 meses en adelante se puede proporcionar con cáscara, la fruta que se oxida al medio ambiente. Asesorar a la trabajadora usuaria o el trabajador usuario para que en casa proporcionen pescado fresco en diferentes preparaciones.



Aspectos técnico-dietéticos para la niña o el niño con discapacidad

Se pueden presentar casos particulares debido a la naturaleza de la discapacidad o a padecimientos asociados. Asimismo, deberá considerarse el estado nutricional, aspectos como la coordinación de movimiento de manos y brazos, de succión, masticación, deglución o respiratorios.

Estos datos deberán plasmarse en el “Cuestionario de historia alimentaria”, clave 3220-009-217 (Anexo 5), para dar seguimiento a las circunstancias que pueden impactar en la alimentación de la niña o el niño con discapacidad en el servicio de guardería.

Para una modificación en la alimentación será necesario verificar la prescripción del personal médico tratante y especialistas que atienden a la niña o el niño con discapacidad que requiere apoyo terapéutico parcial. Es importante contar con información sobre la atención específica de la niña o el niño y lo detectado durante la ministración de alimentos en el recorrido por las salas de usos múltiples.

Recomendaciones para realizar la modificación en la alimentación:

- La presentación de los alimentos (puré, picado extrafino, picado fino y picado) será de acuerdo con lo establecido para cada régimen de alimentación.
- La presentación correspondiente al régimen podrá modificarse a puré, picado extrafino, picado fino, picado o trozos pequeños.
- En casos particulares se pueden emplear ayudas técnicas.
- En caso de dificultades severas para masticar o deglutir se le podrán proporcionar los alimentos en forma semisólida (papilla) o semilíquida (licuado).
- Cuando se detecten niñas o niños que requieran una presentación de los alimentos diferente a la que corresponde a su régimen, será el personal Nutricionista Dietista y personal del servicio de pedagogía, quienes determinarán la modificación, considerando las indicaciones del médico tratante.
- La modificación de los alimentos deberá conservar sus características organolépticas (olor, sabor, aspecto) y ser favorable al desarrollo de la niña o el niño.
- Para los casos en los que se requiere sustituir alimentos se deberán utilizar los listados de Alimentos equivalentes.
- Al modificar la presentación de platillos, se deberán sustituir las preparaciones a base de tortilla por otro alimento del grupo de los cereales y, para las preparaciones secas, agregar caldillo.
- Respetar el ritmo de alimentación y las características del desarrollo de las y los niños.
- Los alimentos en forma de papillas o licuados corresponderán al mismo número de platillos reflejados en el Mosaico de menús del régimen correspondiente.
- Se separarán muestras de las papillas o licuados del día por tiempo de alimentación. Asimismo, se expondrán en la charola muestra en el vestíbulo.
- El personal de pedagogía indicará la presentación de los alimentos en el reporte de asistencia grupal.



Mosaicos de menús por Régimen alimentario

Lácteo I y II

Lácteo I				
43 días a 3 meses 29 días				
Toma 1	Toma 2	Toma 3	Toma 4	Toma 5
Sucedáneo de leche	Sucedáneo de leche	Sucedáneo de leche	Sucedáneo de leche	Sucedáneo de leche
120 ml	150 ml	150 ml	120 ml	120 ml

Lácteo II				
4 meses a 5 meses 29 días				
Toma 1	Toma 2	Toma 3	Toma 4	Toma 5
Sucedáneo de leche	Sucedáneo de leche	Sucedáneo de leche	Sucedáneo de leche	Sucedáneo de leche
150 ml	150 ml	150 ml	150 ml	150 ml

Régimen Complementario I

Semanas	Complementario I					
	6 meses a 6 meses 29 días					
	Desayuno / Toma 1		Comida / Toma 2		Toma 3	Toma 4
	Fórmula de continuación	Alimentación complementaria	Fórmula de continuación	Alimentación complementaria	Fórmula de continuación	Fórmula de continuación
1	180 ml	Puré de zanahoria	150 ml	Puré de zanahoria Puré de pollo	180 ml	180 ml
2	180 ml	Puré de guayaba	150 ml	Puré de guayaba Puré de avena	180 ml	180 ml
3	180 ml	Puré de chayote	150 ml	Puré de chayote Puré de res	180 ml	180 ml
4	180 ml	Puré de chícharo	150 ml	Puré de chícharo Puré de arroz	180 ml	180 ml
5	180 ml	Puré de papa	150 ml	Puré de papa Puré de pollo	180 ml	180 ml
6	180 ml	Puré de calabaza	150 ml	Puré de calabaza Puré de res	180 ml	180 ml
7	180 ml	Puré de pera	150 ml	Puré de pera Puré de pollo	180 ml	180 ml
8	180 ml	Puré de zanahoria	150 ml	Puré de zanahoria Puré de res	180 ml	180 ml

Clave: 3220-006-022



Régimen Complementario II

Días	Complementario II						
	7 meses a 7 meses 29 días						
	Desayuno / Toma 1		Comida / Toma 2		Merienda / Toma 3		Toma 4
	Fórmula de continuación	Alimentación complementaria	Fórmula de continuación	Alimentación complementaria	Fórmula de continuación	Alimentación complementaria	Fórmula de continuación
1	180 ml	Puré de guayaba	150 ml	Puré de pollo Puré de avena	150 ml	Puré de pollo Puré de avena	180 ml
2	180 ml	Puré de plátano	150 ml	Puré de arroz Puré de lenteja	150 ml	Puré de arroz Puré de lenteja	180 ml
3	180 ml	Puré de papaya	150 ml	Puré de chayote Puré de res	150 ml	Puré de chayote Puré de res	180 ml
4	180 ml	Puré de manzana	150 ml	Puré de zanahoria Puré de pollo	150 ml	Puré de zanahoria Puré de pollo	180 ml
5	180 ml	Puré de pera	150 ml	Puré de frijól Puré de papa	150 ml	Puré de frijól Puré de papa	180 ml

Régimen Complementario III

Días	Complementario III						
	8 meses a 9 meses 29 días						
	Desayuno / Toma 1		Comida / Toma 2		Merienda / Toma 3		Toma 4
	Fórmula de continuación	Alimentación complementaria	Fórmula de continuación	Alimentación complementaria	Fórmula de continuación	Alimentación complementaria	Fórmula de continuación
1	150 ml	Puré de guayaba Puré de avena	150 ml	Puré de pollo Puré de avena Puré de calabaza	150 ml	Puré de pollo Puré de avena	150 ml
2	150 ml	Puré de plátano Puré de papa	150 ml	Puré de arroz Huevo revuelto Puré de chayote	150 ml	Puré de arroz Puré de lenteja	150 ml
3	150 ml	Puré de papaya Puré de avena	150 ml	Puré de chayote Puré de res Puré de avena	150 ml	Puré de chayote Puré de res	150 ml
4	150 ml	Puré de manzana Puré de camote	150 ml	Puré de zanahoria Puré de pollo Puré de camote	150 ml	Puré de zanahoria Puré de pollo	150 ml
5	150 ml	Puré de pera Puré de chícharo	150 ml	Puré de frijól Puré de papa Puré de pollo	150 ml	Puré de frijól Puré de papa	150 ml

Clave: 3220-006-022

Clave: 3220-003-030



Régimen Transicional I y II

Número de menú	Transicional I y II					
	10 meses a 11 meses con 29 días					
	Desayuno		Comida		Merienda	
Fórmula de continuación	Alimentación complementaria	Fórmula de continuación	Alimentación complementaria	Fórmula de continuación	Alimentación complementaria	
1	120 ml	Huevo revuelto con zanahoria Fruta de temporada	120 ml	Sopa de letras con zanahoria Pollo en salsa verde Fruta de temporada	120 ml	Puré de pollo con zanahoria y chayote Puré de arroz Fruta de temporada
2	120 ml	Puré de pollo y zanahoria Puré de avena y guayaba Fruta de temporada	120 ml	Picadillo de res Arroz blanco Fruta de temporada	120 ml	Puré de chicharo y pollo Puré de camote Fruta de temporada
3	120 ml	Puré de pollo con chayote Puré de arroz Fruta de temporada	120 ml	Picadillo de pollo Sopa de fideo Fruta de temporada	120 ml	Caldo de res Puré de trigo con plátano Fruta de temporada
4	120 ml	Huevo revuelto con frijoles Fruta de temporada	120 ml	Arroz a la mexicana Lomo con verduras Fruta de temporada	120 ml	Puré de res con arroz y zanahoria Fruta de temporada
5	120 ml	Puré de res con chicharo Fruta de temporada	120 ml	Caldo tlalpeño Ensalada primavera Fruta de temporada	120 ml	Puré de papa Puré de pollo con acelga Fruta de temporada
6	120 ml	Puré de avena y guayaba Picadito de res Fruta de temporada	120 ml	Pollo en salsa verde Arroz a la mexicana Fruta de temporada	120 ml	Res con champiñones Fruta de temporada
7	120 ml	Puré de pollo y vegetales Fruta de temporada	120 ml	Cocido de res Puré de espinaca Tortilla de maíz Fruta de temporada	120 ml	Puré de lomo con vegetales Puré de arroz Fruta de temporada
8	120 ml	Puré de pollo con verduras Fruta de temporada	120 ml	Sopa de fideo Lomo guisado en salsa roja Fruta de temporada	120 ml	Puré de res con chicharo Fruta de temporada
9	120 ml	Huevo con verduras Fruta de temporada	120 ml	Pechuga de pollo en salsa verde Arroz a la mexicana Fruta de temporada	120 ml	Puré de pollo y vegetales Fruta de temporada
10	120 ml	Puré de frijol Fruta de temporada	120 ml	Sopa de fideo Asado de res Fruta de temporada	120 ml	Puré de pollo y espinaca Pan bolillo integral Fruta de temporada

Clave: 3220-006-022



Régimen Transicional I y II

Número de menú	Transicional I y II					
	10 meses a 11 meses con 29 días					
	Desayuno		Comida		Merienda	
Fórmula de continuación	Alimentación complementaria	Fórmula de continuación	Alimentación complementaria	Fórmula de continuación	Alimentación complementaria	
11	120 ml	Huevo revuelto Fruta de temporada	120 ml	Codito con pollo Puré de camote Fruta de temporada	120 ml	Puré de res con calabaza Fruta de temporada
12	120 ml	Puré de pollo y vegetales Fruta de temporada	120 ml	Sopa puré de chayote Picadillo de res Fruta de temporada	120 ml	Puré de frijol Fruta de temporada
13	120 ml	Puré de res y vegetales Fruta de temporada	120 ml	Sopa de fideo Lomo con alubias Fruta de temporada	120 ml	Sopa puré de espinaca Pollo salteado Fruta de temporada
14	120 ml	Huevo con verduras Fruta de temporada	120 ml	Sopa de verduras Pollo en salsa verde Fruta de temporada	120 ml	Puré de lomo con vegetales Puré de arroz Fruta de temporada
15	120 ml	Sopa de pollo y chayote Fruta de temporada	120 ml	Res en salsa verde Puré de papa Pan bolillo integral Fruta de temporada	120 ml	Puré de pollo con avena Fruta de temporada
16	120 ml	Huevo revuelto Puré de calabaza Fruta de temporada	120 ml	Cocido de la abuela Sopa de letras con zanahoria Fruta de temporada	120 ml	Avena con manzana Puré de res Fruta de temporada
17	120 ml	Puré de camote Puré de res Fruta de temporada	120 ml	Sopa de pasta con espinaca Res guisada Fruta de temporada	120 ml	Puré de pollo y vegetales Fruta de temporada
18	120 ml	Puré de pollo con ejote Fruta de temporada	120 ml	Lomo con verduras Arroz a la mexicana Fruta de temporada	120 ml	Puré de res y arroz Fruta de temporada
19	120 ml	Huevo revuelto con ejote Fruta de temporada	120 ml	Pollo a la cacerola Arroz blanco Fruta de temporada	120 ml	Pan bolillo integral Puré de pollo Fruta de temporada
20	120 ml	Puré de res con calabaza Fruta de temporada	120 ml	Cocido de res Puré de espinaca Tortilla de maíz Fruta de temporada	120 ml	Puré de avena y guayaba Picadito de lomo Fruta de temporada



Régimen Transicional I y II

Número de menú	Transicional I y II					
	10 meses a 11 meses con 29 días					
	Desayuno		Comida		Merienda	
Fórmula de continuación	Alimentación complementaria	Fórmula de continuación	Alimentación complementaria	Fórmula de continuación	Alimentación complementaria	
21	120 ml	Huevo revuelto a la mexicana Fruta de temporada	120 ml	Pollo guisado en salsa roja Arroz de ollita Fruta de temporada	120 ml	Puré de pollo y zanahoria Puré de camote Fruta de temporada
22	120 ml	Puré de frijol Fruta de temporada	120 ml	Ensalada primavera Res en salsa roja Fruta de temporada	120 ml	Puré de res con brócoli Fruta de temporada
23	120 ml	Puré de pollo con verduras Fruta de temporada	120 ml	Lomo guisado en salsa roja Sopa de fideo Fruta de temporada	120 ml	Carne de res con manzana Fruta de temporada
24	120 ml	Huevo revuelto con papa Fruta de temporada	120 ml	Espagueti con verduras Picadillo de pollo Fruta de temporada	120 ml	Estofado de vegetales Puré de res Fruta de temporada
25	120 ml	Puré de res Puré de avena Fruta de temporada	120 ml	Sopa de fideo Bistec a la mexicana Fruta de temporada	120 ml	Puré de pollo Puré de papa Fruta de temporada
26	120 ml	Estofado de pollo Fruta de temporada	120 ml	Consomé de pollo Arroz rojo Fruta de temporada	120 ml	Puré de res con espinaca Fruta de temporada
27	120 ml	Puré de trigo con plátano Puré de pollo y zanahoria Fruta de temporada	120 ml	Albóndigas de res Sopa puré de chayote Fruta de temporada	120 ml	Puré de chícharo y pollo Puré de arroz Fruta de temporada
28	120 ml	Puré de pollo con papa Fruta de temporada	120 ml	Coditos con vegetales Lomo a la naranja Fruta de temporada	120 ml	Puré de avena y guayaba Carne en tomate Fruta de temporada
29	120 ml	Huevo revuelto con zanahoria Pan bolillo integral Fruta de temporada	120 ml	Tinga de pollo Espagueti con verduras Fruta de temporada	120 ml	Puré de res con arroz y zanahoria Fruta de temporada
30	120 ml	Puré de res con chícharo Fruta de temporada	120 ml	Bistec en salsa verde Arroz de ollita Fruta de temporada	120 ml	Puré de pollo y zanahoria Puré de avena y guayaba Fruta de temporada

Clave: 3220-006-022



Régimen Transicional I y II

Número de menú	Transicional I y II					
	10 meses a 11 meses con 29 días					
	Desayuno		Comida		Merienda	
Fórmula de continuación	Alimentación complementaria	Fórmula de continuación	Alimentación complementaria	Fórmula de continuación	Alimentación complementaria	
31	120 ml	Trocitos de vegetales	120 ml	Sopa de fideo	120 ml	Puré de arroz
		Fruta de temporada		Res en salsa roja		Puré de pollo con acelga
32	120 ml	Puré de frijol	120 ml	Fruta de temporada	120 ml	Fruta de temporada
		Fruta de temporada		Consomé de res		Puré de res y vegetales
33	120 ml	Puré florentino	120 ml	Papas y poro salteados	120 ml	Fruta de temporada
		Fruta de temporada		Fruta de temporada		
34	120 ml	Puré de res y vegetales	120 ml	Sopa de fideo	120 ml	Puré de pollo
		Fruta de temporada		Lomo en salsa verde		Puré de papa
35	120 ml	Puré de acelga	120 ml	Fruta de temporada	120 ml	Fruta de temporada
		Fruta de temporada		Sopa juliana		Sopa mixta con carne
36	120 ml	Puré de res y vegetales	120 ml	Pollo con manzana	120 ml	Fruta de temporada
		Fruta de temporada		Tortilla de maíz		
37	120 ml	Puré de acelga	120 ml	Fruta de temporada	120 ml	Sopa de fideos con pollo
		Fruta de temporada		Sopa de espinaca		Fruta de temporada
38	120 ml	Huevo con champiñones	120 ml	Alambre de res	120 ml	Puré de avena y guayaba
		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Picadito de res
39	120 ml	Puré de camote	120 ml	Fruta de temporada	120 ml	Fruta de temporada
		Chayotes mexicanos		Res a la mexicana		Estofado de pollo
40	120 ml	Fruta de temporada	120 ml	Fruta de temporada	120 ml	Fruta de temporada
		Puré de chícharo y pollo		Sopa de la huerta		Ensalada de verdura con pollo
39	120 ml	Puré de papa	120 ml	Alambre de res	120 ml	Fruta de temporada
		Fruta de temporada		Fruta de temporada		
40	120 ml	Pan bolillo integral	120 ml	Arroz blanco	120 ml	Puré de pollo
		Chayotes navegantes		Sopita de pollo		Puré de trigo con plátano
40	120 ml	Fruta de temporada	120 ml	Fruta de temporada	120 ml	Fruta de temporada
		Huevos florentinos		Sopa de fideo		Coditos con vegetales
40	120 ml	Fruta de temporada	120 ml	Consomé de pollo	120 ml	Fruta de temporada
				Fruta de temporada		



Régimen Normal I y II

Número de menú	Régimen Normal I y II				
	12 meses en adelante				
	Desayuno	Colación Matutina	Comida	Colación vespertina	Merienda
1	Huevo revuelto en salsa roja Tortilla de maíz Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Sopa de pasta Tortitas de atún y papa Ensalada de maíz Fruta de temporada	Barra de amaranto	Crema conde Leche entera Pan bolillo integral
2	Quesadilla Ensalada de calabacitas Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Salpicón Frijoles colados Arroz blanco Fruta de temporada	Ensalada tricolor	Esquites Huevos al bañil Leche entera
3	Enjimatadas con pollo Coliflor guisada Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Caldo de garbanzo Picadillo de pollo Guarnición de maíz Fruta de temporada	Manzana con yogurt	Migas Norteñas Leche entera
4	Huevo revuelto con frijoles Pan con crema de cacahuete Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Lomo con verduras Coditos italianos Brócoli en caldillo Puré de papa Fruta de temporada	Naranja	Tortilla de maíz Queso con calabacitas Leche entera
5	Papa y queso guisados Frijoles refritos Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Arroz a la jardinera Caldo tlalpeño Esquites Fruta de temporada	Pan con crema de cacahuete	Omelete de espinaca y papa Pan bolillo integral Leche entera
6	Taquitos de huevo Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Ensalada de atún a la mexicana Arroz de ollita Puré de camote Fruta de temporada	Barra de amaranto	Pan bolillo integral Sopa de queso y champiñones Leche entera
7	Brócoli con queso en caldillo Pan bolillo integral Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Consomé de res Tortilla de maíz Frijoles refritos Fruta de temporada	Ensalada tricolor	Guarnición de maíz Entomatado de pollo Leche entera
8	Chilaquiles rojos con pollo Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Sopa de pasta Lomo guisado en salsa roja Frijoles colados Fruta de temporada	Manzana con yogurt	Queso panela con nopales en salsa verde Pan con crema de cacahuete Leche entera
9	Huevo revuelto con zanahoria y elote Puré de camote Leche entera Naranja	Fruta de temporada	Agua Pollo a la cacerola Arroz a la jardinera Manzana con pasitas Fruta de temporada	Naranja	Papas salteadas Bistec Popeye Leche entera
10	Enfrijolada Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Espagueti Asado de res Tortilla de maíz Fruta de temporada	Pan con crema de cacahuete	Tortilla de maíz Huevo a la campesina Leche entera



Régimen Normal I y II

Número de menú	Régimen Normal I y II				
	12 meses en adelante				
	Desayuno	Colación Matutina	Comida	Colación vespertina	Merienda
11	Huevo revuelto en salsa roja Tortilla de maíz Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Sopa minestrone Ensalada de atún con codito Guarnición de maíz Fruta de temporada	Barra de amaranto	Enchiladas rojas gratinadas Leche entera
12	Budín de papa con salsa roja Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Picadillo de res Ensalada de pepino Crema conde Fruta de temporada	Ensalada tricolor	Pollo con nopales en salsa verde Frijoles colados Leche entera
13	Queso con calabacitas Tortilla de maíz Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Sopa de pasta Lomo con alubias Pan bolillo integral Fruta de temporada	Manzana con yogurt	Chayotes gratinados Puré de camote Leche entera
14	Omelete de verduras Pan bolillo integral Leche entera Naranja	Fruta de temporada	Agua Pollo en salsa roja Arroz cubano Esquites Fruta de temporada	Naranja	Hamburguesitas Papas salteadas Leche entera
15	Quesadilla con salsa mexicana Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Sopa crema de chayote y papa Res en salsa verde Pan bolillo integral Fruta de temporada	Pan con crema de cacahuate	Huevo revuelto con frijoles Puré de camote Leche entera
16	Huevo revuelto Papas salteadas Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Atún estilo bacalao Macarrón a la crema Guarnición de maíz Fruta de temporada	Barra de amaranto	Cubiquesos salseados Leche entera
17	Pollo con calabazas Ensalada de maíz Leche entera Naranja	Fruta de temporada	Agua Caldo de garbanzo Res guisada Tortilla de maíz Fruta de temporada	Ensalada tricolor	Pollo con manzana Acelgas a la mexicana Leche entera
18	Queso guisado con vegetales Pan con crema de cacahuate Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Lomo con verduras Arroz a la jardinera Pan bolillo integral Fruta de temporada	Manzana con yogurt	Cuadritos con huevo Leche entera
19	Huevo revuelto con ejote Tortilla de maíz Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Pechuga de pollo en salsa verde Sopa de pasta con espinaca y papa Frijoles colados Fruta de temporada	Naranja	Tinga de res Leche entera Puré de camote
20	Enchiladas rojas con espinaca Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Cocido de res Sopa de garbanzo Tortilla de maíz Fruta de temporada	Pan con crema de cacahuate	Tortitas de ejote en salsa roja Pan bolillo integral Leche entera

Clave: 3220-006-022



Régimen Normal I y II

Número de menú	Régimen Normal I y II				
	12 meses en adelante				
	Desayuno	Colación Matutina	Comida	Colación vespertina	Merienda
21	Huevo a la mexicana Tortilla de maíz Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Croquetas de atún Arroz de ollita Fruta de temporada	Barra de amaranto	Chayotes gratinados Tortilla de maíz Leche entera
22	Molletes con salsa mexicana Leche entera Naranja	Fruta de temporada	Agua Res en salsa roja Tortilla de maíz Arroz blanco Fruta de temporada	Ensalada tricolor	Pan con crema de cacahuete Ejotes con pollo salteado Leche entera
23	Pollo guisado con verduras Puré de papa Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Lomo guisado en salsa roja Fideo seco Esquites Fruta de temporada	Manzana con yogurt	Pan bolillo integral Calabazas con queso Leche entera
24	Huevo revuelto con papa Ensalada de maíz Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Sopa minestrone Croquetas de pollo Pan bolillo integral Fruta de temporada	Naranja	Pastel de atún Esquites Leche entera
25	Enchiladas rojas gratinadas Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Sopa de alubias Bistec a la mexicana Guacamole Fruta de temporada	Pan con crema de cacahuete	Pollo con brócoli Leche entera Puré de papa
26	Huevo a la mexicana Pan con crema de cacahuete Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Albóndigas de atún Arroz rojo Puré de camote Fruta de temporada	Barra de amaranto	Acelgas a la mexicana Sopa de brócoli con queso Leche entera
27	Chilaquiles verdes con pollo Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Tortilla de maíz Albóndigas de res Sopa de lenteja Fruta de temporada	Ensalada tricolor	Ensalada de pollo Leche entera Ensalada tricolor
28	Pan bolillo integral Cremoso de champiñones Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Coditos con vegetales Lomo a la naranja Puré de papa Fruta de temporada	Manzana con yogurt	Enchiladas rojas gratinadas Leche entera
29	Huevo revuelto con zanahoria y elote Tortilla de maíz Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Caldo de habas con nopales Fajitas de pollo Frijoles colados Fruta de temporada	Naranja	Niño envuelto Pan bolillo integral Leche entera
30	Calabazas gratinadas Pan bolillo integral Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Bistec con papas en salsa verde Arroz de ollita Tortilla de maíz Fruta de temporada	Pan con crema de cacahuete	Espagueti a la boloñesa Leche entera



Régimen Normal I y II

Número de menú	Régimen Normal I y II				
	12 meses en adelante				
	Desayuno	Colación Matutina	Comida	Colación vespertina	Merienda
31	Entomatadita de champiñones Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Sopa de pasta Jitomate relleno de atún Guarnición de maíz Fruta de temporada	Barra de amaranto	Queso guisado con vegetales Papas salteadas Leche entera
32	Frijoles refritos Torta a la española Leche entera Naranja	Fruta de temporada	Agua Papas y poro salteados Carne de res con nopales Crema conde Fruta de temporada	Ensalada tricolor	Pollo y brócoli con pasta Tortilla de maíz Leche entera
33	Papitas con carne Pan con crema de cacahuete Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Sopa primavera Lomo en salsa verde Pan bolillo integral Fruta de temporada	Manzana con yogurt	Pan bolillo integral Huevos florentinos Leche entera
34	Taquitos enfrijolados Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Arroz blanco Sopita de pollo Tortilla de maíz Fruta de temporada	Naranja	Ensalada de atún con codito Leche entera
35	Quesadilla con trocitos de vegetales Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Sopa de lenteja Alambre con queso Ensalada de maíz Fruta de temporada	Pan con crema de cacahuete	Queso panela con nopales en salsa verde Tortilla de maíz Leche entera
36	Huevo con champiñones Ensalada de maíz Leche entera Naranja	Fruta de temporada	Agua Sopa de pasta con espinaca y papa Ensalada rusa con atún Ensalada de pepino Fruta de temporada	Barra de amaranto	Pan bolillo integral Calabacitas rellenas de queso Leche entera
37	Tortilla de maíz Nopales con queso Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Sopa de pasta Res a la mexicana Frijoles colados Fruta de temporada	Ensalada tricolor	Verduras gratinadas Guarnición de maíz Leche entera
38	Pan con crema de cacahuete Ensalada safari Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Taquitos de carne Ensalada de jicama con zanahoria Manzana con pasitas Fruta de temporada	Manzana con yogurt	Arroz con atún Puré de papa Leche entera
39	Pan bolillo integral Cremoso de champiñones Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Sopa de garbanzo Salpicón de pollo Arroz blanco Fruta de temporada	Naranja	Quesadilla Ejotes napolitanos Leche entera
40	Enjimatadas con huevo Leche entera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Agua Papas gratinadas Consomé de pollo Tortilla de maíz Fruta de temporada	Pan con crema de cacahuete	Cubitos de queso con chayotes Pan bolillo integral Leche entera



Bibliografía

- Alimentación del lactante y del niño pequeño. Who.int. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
- Ángel Rodríguez-Weber, M., Arredondo-García, J. L., García-De La Puente, S., & González-Zamora, J. F. Consumo de agua en pediatría. Medigraphic.com. <https://www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2013/apm132j.pdf>
- Fewtrell, M., Bronsky, J., Campoy, C., Domellöf, M., Embleton, N., Fidler Mis, N., Hojsak, I., Hulst, J. M., Indrio, F., Lapillonne, A., & Molgaard, C. (2017). Complementary feeding: A position paper by the European society for paediatric gastroenterology, hepatology, and nutrition (ESPGHAN) committee on nutrition. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, 64(1), 119–132. <https://doi.org/10.1097/MPG.0000000000001454>
- Human energy requirements. Fao.org. <https://www.fao.org/3/y5686e/y5686e00.htm>
- Manshande, J. P. (1980). Child growth standards. *Lancet*, 1(8179), 1195–1196. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(80\)91657-8](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(80)91657-8)
- Romero-Velarde, E., Villalpando-Carrión, S., Pérez-Lizaur, A. B., Iracheta-Gerez, M. de la L., Alonso-Rivera, C. G., López-Navarrete, G. E., García-Contreras, A., Ochoa-Ortiz, E., Zarate-Mondragón, F., López-Pérez, G. T., Chávez-Palencia, C., Guajardo-Jáquez, M., Vázquez-Ortiz, S., Pinzón-Navarro, B. A., Torres-Duarte, K. N., Vidal-Guzmán, J. D., Michel-Gómez, P. L., López-Contreras, I. N., Arroyo-Cruz, L. V., ... Pinacho-Velázquez, J. L. (2016). Consenso para las prácticas de alimentación complementaria en lactantes sanos. *Boletín médico del Hospital Infantil de México*, 73(5), 338–356. <https://doi.org/10.1016/j.bmhmx.2016.06.007>
- Pérez Lizaur, A., Castro Becerra, A., Palacios González, B. y Flores Galicia, I. (2014). *Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, 4a. edición*. País: Pérez Lizaur, Ana Berta.
- Muñoz, M., & Chávez Villasana, A. (2014). *Tablas de uso práctico del valor nutritivo de los alimentos de mayor consumo (3a. ed. --)*. México: McGraw Hill.
- NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Gob.mx. <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/138258/NOM-043-servicios-basicos-salud-educacion-alimentaria.pdf>



- NORMA Oficial Mexicana NOM-127-SSA1-2021, Agua para uso y consumo humano. Límites permisibles de la calidad del agua. Gob.mx. https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5650705&fecha=02/05/2022#gsc.tab=0
- NORMA Oficial Mexicana NOM-131-SSA1-2012, Productos y servicios. Fórmulas para lactantes, de continuación y para necesidades especiales de nutrición. Alimentos y bebidas no alcohólicas para lactantes y niños de corta edad. Disposiciones y especificaciones sanitarias y nutrimentales. Etiquetado y métodos de prueba. Gob.mx. https://www.dof.gob.mx/nota_detalle_popup.php?codigo=5267447
- Cuadro Básico de Alimentos Institucional. <http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/pdf/cuadros-basicos/CBN.pdf>
- Libro de Nutriología del Compendio Nacional de Insumos para la Salud. https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5687186&fecha=28/04/2023#gsc.tab=0



ANEXO 2

**Guía técnica para la operación del
módulo Pla.C.A. SIAG
3220-006-023**

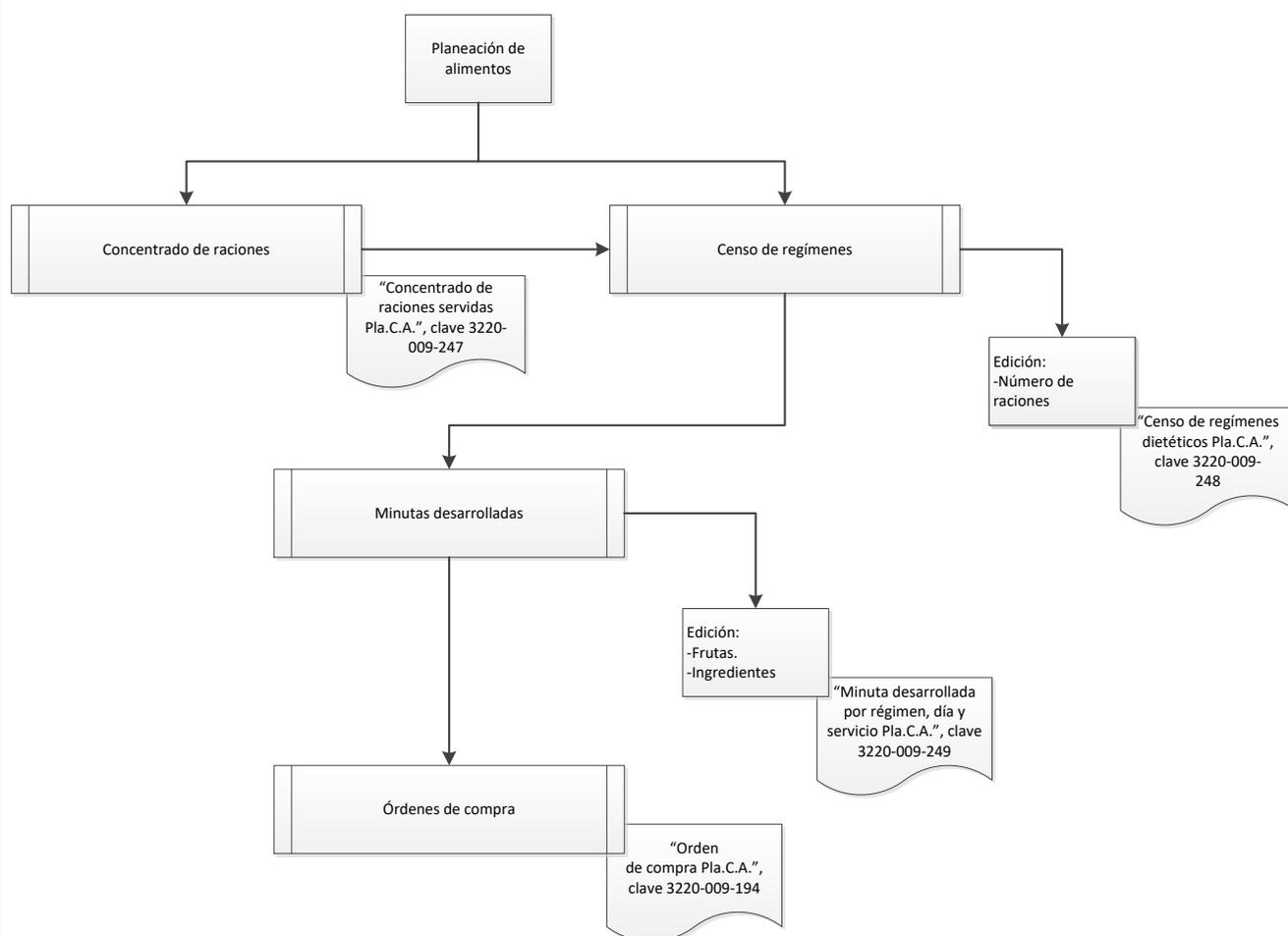


Módulo Pla.C.A. SIAG

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

Lo respectivo a la planeación de alimentos, considera la emisión de todos aquellos formatos involucrados en la adquisición de los insumos (alimentos y fórmulas infantiles) necesarios para otorgar la alimentación diariamente en la guardería. La secuencia que guardan en la herramienta tecnológica se describe a continuación, figura 1 y 2.

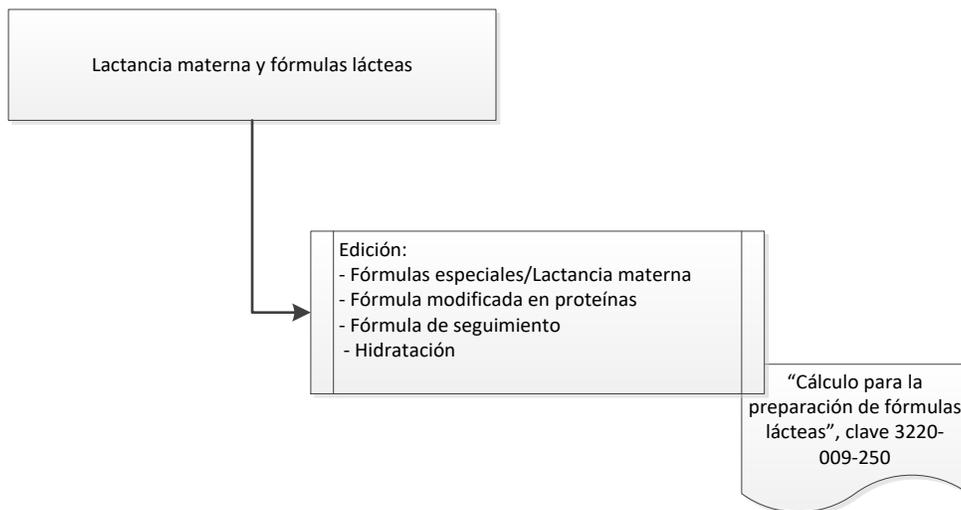
Figura 1. Flujo para la planeación de alimentos.



Clave: 3220-006-023



Figura 2. Flujo para la planeación de fórmulas infantiles.





ANEXO 2.1 Concentrado de raciones servidas Pla.C.A.



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

Concentrado de Raciones Servidas Pla.C.A.

Guardería: 1
Año y Mes: 2
OOAD: 3 Localidad: 4

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

Nota: El lenguaje empleado en el presente documento no busca generar distinción alguna entre hombres y mujeres, por lo que las referencias o alusiones en la redacción hechas a un género representan a ambos sexos.

Requisitó 13

Responsable del servicio

Vo. Bo. 14

Directora

3220-009-247

Clave: 3220-006-023



ANEXO 2.1
Concentrado de raciones servidas Pla.C.A.
INSTRUCTIVO DE LLENADO

No.	DATO	ANOTAR
1	Guardería.	Número y nombre asignado a la guardería.
2	Año y mes.	Mes y año en que se requisita el formato.
3	OOAD	Nombre del Órgano de Operación Administrativa Desconcentrada del IMSS al que corresponde la guardería.
4	Localidad.	Localidad dentro del OOAD al que pertenece la guardería.
5	Día y fecha	Día y fecha en que se recaba la información.
6	No. biberones.	Total de biberones con fórmula preparados en el día.
7	Gr. preparación.	Total de gramos de fórmula láctea utilizada por día.
8	Régimen y tiempo de alimentación.	Suma de las y los niños por régimen alimentario y por tiempo de alimentación, en días laborables con base en el "Reporte de asistencia para la ministración de alimentos".
9	Suma.	Resultado vertical, de las cifras registradas en cada espacio de filas y columnas semanales.
10	Promedio.	Resultado de dividir la suma semanal entre los días laborados por semana.
11	Total.	Resultado de sumar los días laborados en cada columna.
12	Total de raciones servidas.	Resultado de sumar los tiempos de alimentación por régimen.
13	Requisitó.	Nombre completo y firma de la persona Responsable del servicio.

Clave: 3220-006-023



14 Vo.Bo.

Nombre completo y firma de la Directora de la Unidad.

Clave: 3220-009-247

Clave: 3220-006-023



ANEXO 2.2 Censo de regímenes dietéticos Pla.C.A.



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

Censo de Regímenes Dietéticos Pla.C.A

Guardería No: 1 OOAD: 2 Localidad: 3
Fecha de Elaboración: 4
Día Mes Año

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

Nota: El lenguaje empleado en el presente documento no busca generar distinción alguna entre hombres y mujeres, por lo que las referencias o alusiones en la redacción hechas a un género representan a ambos sexos.

Requisitó 7

Responsable del servicio

Vo.Bo. 8

Directora

3220-009-248

Clave: 3220-006-023



ANEXO 2.2
Censo de regímenes dietéticos Pla.C.A.
INSTRUCTIVO DE LLENADO

No.	DATO	ANOTAR
1	Guardería.	Número asignado a la guardería.
2	OOAD	Nombre del Órgano de Operación Administrativa Desconcentrada del IMSS a la que corresponde la guardería.
3	Localidad.	Nombre completo y sin abreviaturas del lugar donde se encuentra la guardería.
4	Fecha de elaboración.	Día, mes y año en que se requisita el formato.
5	Tiempos de alimentación y regímenes.	Por régimen y por servicio, el promedio de la semana más alta de las últimas cuatro obtenidas del "Concentrado de raciones servidas Pla.C.A." más el 10 o 15 % correspondiente.
6	Cifras de control.	Sumar vertical y horizontalmente las cantidades de los tiempos de alimentación y regímenes.
7	Requisitó.	Nombre completo y firma de la persona responsable del servicio.
8	Vo.Bo.	Nombre completo y firma de la Directora de la Unidad.

Clave: 3220-009-248

Clave: 3220-006-023



ANEXO 2.3 Minuta desarrollada por régimen, día y servicio Pla.C.A.



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

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

UNIDAD _____ GUARDERÍA _____ OOAD _____
MINUTA N° _____ FECHA ELABORACIÓN: _____ FECHA APLICACIÓN: _____ LOCALIDAD: _____

DESAYUNO Y COLACIÓN

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

(*) Ingrediente Sustituido 3220-009-249

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

UNIDAD _____ GUARDERÍA _____ OOAD _____
MINUTA N° _____ FECHA ELABORACIÓN: _____ FECHA APLICACIÓN: _____ LOCALIDAD: _____

COMIDA Y COLACIÓN

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

(*) Ingrediente Sustituido 3220-009-249

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

UNIDAD _____ GUARDERÍA _____ OOAD _____
MINUTA N° _____ FECHA ELABORACIÓN: _____ FECHA APLICACIÓN: _____ LOCALIDAD: _____

MERIENDA Y COLACIÓN

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

(*) Ingrediente Sustituido 3220-009-249

Nota: El lenguaje empleado en el presente documento no busca generar distinción alguna entre hombres y mujeres, por lo que las referencias o alusiones en la redacción hechas a un género representan a ambos sexos.



ANEXO 2.3

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

INSTRUCTIVO DE LLENADO

No.	DATO	ANOTAR
1	Unidad.	Número asignado a la guardería.
2	Guardería.	Nombre o razón social de la guardería.
3	OOAD	Nombre del Órgano de Operación Administrativa Desconcentrada del IMSS al que corresponde la guardería.
4	Localidad.	Nombre de la localidad donde se encuentra ubicada la guardería.
5	Minuta N°.	Corresponde al número consecutivo de la minuta que se elabora.
6	Fecha de elaboración	Fecha del día en que se emite la minuta.
7	Fecha de aplicación	Fecha del día en que se utiliza la minuta.
8	Clave del platillo y alimentos.	Clave del platillo y alimento asignada por el sistema Pla.C.A.
9	Platillo y alimentos.	Nombre del platillo y alimentos que lo integran.
10	Unidad.	Unidad de medida del alimento Kilogramo o Litro.
11	Tiempos de alimentación.	Tiempos de ministración de alimentos, divididos en (desayuno y colación matutina, comida y colación vespertina, merienda y colación reforzada).
12	Regímenes.	División de los tipos de alimentación de acuerdo con el rango de edad de los menores.

Clave: 3220-006-023



- 13 No. de niños. Cantidad de menores por régimen de alimentación con base en el "Censo de regímenes dietéticos Pla.C.A."
- 14 Total. La cantidad de alimento necesaria para preparar los platillos de un día para todos los regímenes del menú por día.

Clave: 3220-009-249

Clave: 3220-006-023



ANEXO 2.4
Orden de compra Pla.C.A.
INSTRUCTIVO DE LLENADO

No.	DATO	ANOTAR
1	Guardería.	Número y nombre asignado a la guardería.
2	Folio.	Corresponde al No. progresivo de "Orden de compra Pla.C.A." generada por el sistema Pla.C.A. se inicia con el primer día laborable del año, empezando la numeración con 001.
3	Fecha elaboración	Fecha del día en que se elaboró la orden.
4	Fecha surtido	Fecha en que deberán ser entregados los alimentos de acuerdo con la siguiente opción de surtido. Opción 1.- Viernes para lunes Lunes para martes/miércoles Miércoles para jueves Jueves para viernes. Opción 2.- Viernes para lunes Lunes para martes/miércoles Miércoles para jueves/viernes Opción 3.- Cualquier día de la semana siempre y cuando sea un día antes.
5	OOAD	Nombre del Órgano de Operación Administrativa Desconcentrada del IMSS al que corresponde la guardería.
6	Localidad.	Nombre de la localidad donde se encuentra ubicada la guardería.
7	Minuta (s) correspondiente (s) No.	Número de la minuta que se considera para solicitar los alimentos en la orden de compra.
8	Día (s) de utilización.	Fecha correspondiente a la minuta considerada para la orden de compra.



ANEXO 2.4
Orden de compra Pla.C.A.
INSTRUCTIVO DE LLENADO

No.	DATO	ANOTAR
9	Clave del alimento.	Clave correspondiente a Cuadro Básico de Alimentos.
10	Nombre del alimento.	El nombre de los alimentos de acuerdo con el grupo al que pertenecen para su surtido.
11	Fecha.	Fecha correspondiente a la utilización de los alimentos.
12	Cantidad solicitada.	Total del alimento a solicitar de acuerdo a la minuta o minutas consideradas para la orden de compra.
13	Unidad.	Unidad de medida, kilogramos o litros del alimento.
14	Cantidad a solicitar por presentación.	La cantidad solicitada de acuerdo con la capacidad de presentación del alimento.
NOTA: Esta primera parte se deberá imprimir y entregar al proveedor para surtir la "Orden de compra Pla.C.A."		
15	Cantidad surtida.	Cantidad requisitada por el proveedor.
16	Cantidad recibida.	La cantidad aceptada al proveedor, considerando los criterios de aceptación o rechazo de los alimentos. NOTA: En caso de requerirse hacer alguna acotación al respecto de los alimentos utilice la columna de Observaciones que aparece en el formato desplegado por el sistema Pla.C.A.
17	Costo unitario.	Precio del alimento por unidad.
18	Costo total.	Resultado de multiplicar la cantidad recibida por el costo unitario.
19	Vo.Bo.	Nombre completo y firma de la Directora de la Unidad.

Clave: 3220-006-023



ANEXO 2.4
Orden de compra Pla.C.A.
INSTRUCTIVO DE LLENADO

No.	DATO	ANOTAR
20	Vo.Bo.	Nombre completo y firma de la persona Responsable del servicio.
21	Nombre y firma representante proveedor.	Nombre y firma de la persona que entrega los alimentos.
22	Proveedor.	Nombre del proveedor que surtirá la "Orden de compra Pla.C.A."
23	Nombre y giro de la empresa.	Nombre legal y giro de la empresa que proporciona el servicio de provisión de alimentos.
24	Registro Federal de Causantes.	Número del Registro Federal de Contribuyentes de la empresa prestadora del servicio, como lo indica su cédula fiscal.
25	Ced. Empadronamiento.	Número otorgado.
26	Domicilio.	La dirección completa de la empresa prestadora de servicio indicada en su cédula fiscal.

Clave: 3220-009-194

Clave: 3220-006-023



ANEXO 2.5 Cálculo para la preparación de fórmulas lácteas



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

Cálculo para la preparación de fórmulas lácteas

Guardería :	1	2
Fecha:	3	4
OOAD:		
Folio No.:		

Temperatura del refrigerador: 5 °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

Ración	No. de biberones	Cantidad de agua, lt	Cantidad de fórmula, kg
120 ml			
150 ml	10	13	14
180 ml			
210 ml	11		
150 ml (Reserva)			
Total	12		

Cantidad Total	
Agua	15
Fórmula modificada	16

Fórmula de seguimiento

Ración	No. de biberones	Cantidad de agua, lt	Cantidad de fórmula, kg
120 ml			
150 ml	10	13	14
180 ml			
210 ml	11		
150 ml (Reserva)			
Total	12		

Cantidad total	
Agua	15
Fórmula de seguimiento	16

Hidratación

Ración	No. de biberones	No. Tazas	Cantidad total
100 ml.	17	18	19

Requisitó 20

Responsable del servicio

Preparó 21

Responsable de la preparación

Vo. Bo. 22

Directora

Nota: El lenguaje empleado en el presente documento no busca generar distinción alguna entre hombres y mujeres, por lo que las referencias o alusiones en la redacción hechas a un género representan a ambos sexos.

3220-009-250

Clave: 3220-006-023



ANEXO 2.5
Cálculo para la preparación de fórmulas lácteas
INSTRUCTIVO DE LLENADO

No.	DATO	ANOTAR
1	Guardería No.	Número asignado a la guardería.
2	Fecha.	Día, mes y año en que se requisita el formato.
3	OOAD	Nombre del Órgano de Operación Administrativa Desconcentrada del IMSS al 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.	La temperatura que señala el termómetro del refrigerador.
6	Nombre del niño(a).	Nombre completo del menor que consume fórmula especial o leche materna.
7	Fórmula o leche.	Nombre de la fórmula especial o especificar si es leche materna.
8	Sala.	El nombre de la sala a la que pertenece el menor.
9	Ración.	Cantidad en mililitros de la toma que les corresponde a los menores, de acuerdo a su edad.
10	No. de biberones.	El resultado del número de biberones que consume cada menor durante su estancia en la guardería, de acuerdo con la ración por grupo de edad y tiempo de alimentación; sumar en forma vertical para obtener el total.
11	Reserva (10% extra ml.)	Resultado de multiplicar por el 10%, el número de biberones de 150 ml a preparar. Considerar a los menores de colación reforzada.



ANEXO 2.5
Cálculo para la preparación de fórmulas lácteas
INSTRUCTIVO DE LLENADO

No.	DATO	ANOTAR
12	Total	Resultado de multiplicar la ración por el número de biberones; sumar en forma vertical, los datos para conocer el total de la cantidad total a preparar.
13	Cantidad de agua (lt)	El total de la cantidad de mililitros a preparar.
14	Cantidad de fórmula (kg).	Cantidad que resulta de multiplicar el total de la cantidad de ml. a preparar por el 14.3%.
15	Cantidad total de agua (ml)	Registrar la cantidad total de ml de agua a preparar.
16	Cantidad total de fórmula modificada	La cantidad total de gr de polvo de fórmula láctea a preparar.
17	No. de biberones.	Número de menores con rango de edad de 43 días a 9 meses 29 días.
18	No de tazas.	Número de menores con rango de edad de 10 meses a 11 meses 29 días.
19	Cantidad total.	Total de número de biberones y de tazas.
20	Requisitó.	Nombre de quién elaboró el formato.
21	Preparó	Nombre de quién prepara las fórmulas lácteas e hidrataciones.
22	Vo.Bo.	Firma de la Directora de la Unidad.

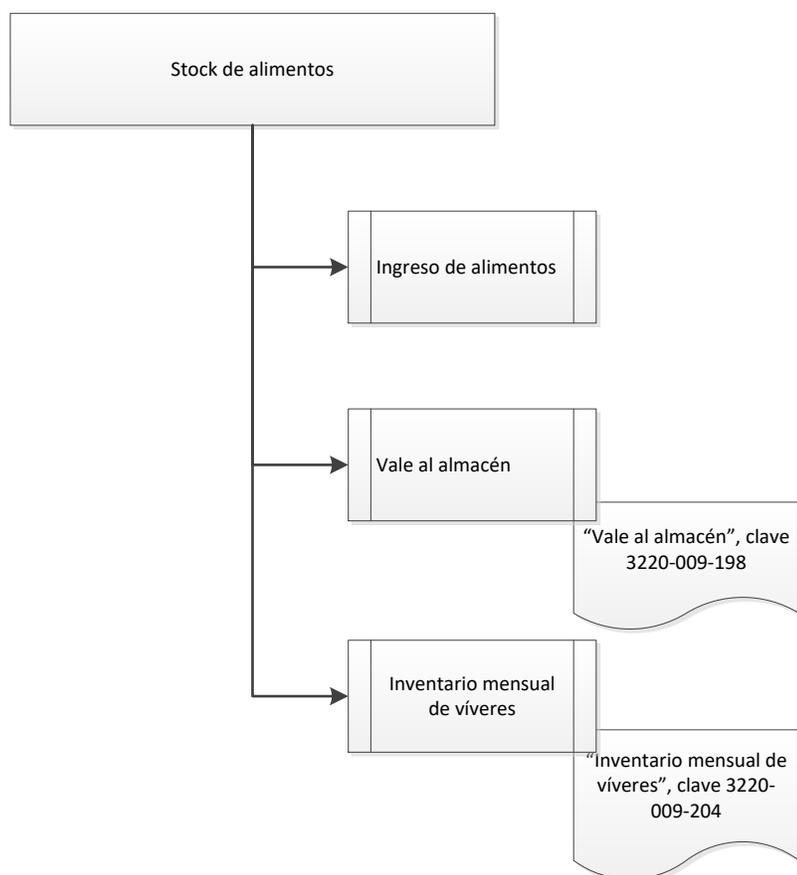
Clave: 3220-009-250

Clave: 3220-006-023



Con relación al control de alimentos y fórmulas infantiles, el sistema integra secciones específicas en las cuales se puede monitorear a través de diferentes formatos la existencia de alimentos y fórmulas infantiles, con la finalidad de garantizar la suficiencia de los insumos para otorgar la alimentación a las y los niños que asisten a guarderías, el flujo que guarda en sistema con relación al control de alimentos se describe en la figura 3.

Figura 3. Flujo para el control de alimentos y fórmulas infantiles en el sistema Pla.C.A.





ANEXO 2.6 Stock de alimentos



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

Stock de alimentos

Régimen Complementario y Transicional

No. de Raciones

1

Alimento	Ración por niño g/ml	Unidad	Cantidad a solicitar kg/lt.	Capacidad de la Presentación	Cantidad por presentación
Hojuelas de avena	0.015	Kg.	2	3	4
Chayote sin espinas	0.045	Kg.			
Fórmula de Seguimiento	0.070	Kg.			
Fórmula Modificada en proteínas	0.080	Kg.			
Manzana	0.080	Kg.			
Pechuga de pollo	0.030	Kg.			
Pera mota	0.080	Kg.			

Nota: El lenguaje empleado en el presente documento no busca generar distinción alguna entre hombres y mujeres, por lo que las referencias o alusiones en la redacción hechas a un género representan a ambos sexos.

3220-009-195

Requisitó

Vo. Bo.

Responsable del servicio

Directora



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

Stock de alimentos

Régimen Normal

No. de Raciones

1

Alimento	Ración por niño g/ml	Unidad	Cantidad a solicitar kg/lt.	Capacidad de la Presentación	Cantidad por presentación
Aceite de cártamo	0.005	Lt.	2	3	4
Atún en agua	0.030	Kg.			
Champiñon envasado rebanado	0.010	Kg.			
Chícharo procesado envasado	0.010	Kg.			
Huevo entero fresco	0.060	Kg.			
Jitomate procesado puré	0.010	Lt.			
Leche entera ultrapasteurizada	0.240	Kg.			
Crema Acida	0.010	Kg.			
Pasta para sopa integral	0.015	Kg.			
Sal de mesa	0.002	Kg.			

Nota: El lenguaje empleado en el presente documento no busca generar distinción alguna entre hombres y mujeres, por lo que las referencias o alusiones en la redacción hechas a un

3220-009-195

Clave: 3220-006-023



Stock de alimentos

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

No. de Raciones

1

Alimento	Ración por niño g/ml	Unidad	Cantidad a solicitar kg/lt.	Capacidad de la Presentación	Cantidad por presentación
Ajo en bulbo	0.002	Kg.	2	3	4
Anís	0.001	Kg.			
Arroz integral	0.015	Kg.			
Canela en rama	0.001	Kg.			
Cebolla blanca	0.001	Kg.			
Clavo entero	0.001	Kg.			
Epazote	0.001	Kg.			
Frijol bayo	0.015	Kg.			
Harina de trigo integral	0.010	Kg.			
Hierbas de olor	0.001	Kg.			
Lenteja	0.015	Kg.			
Orégano en hoja	0.001	Kg.			
Pastel	0.025	Kg.			
Pimienta negra	0.001	Kg.			
Sal de mesa	0.002	Kg.			
Uva procesada deshidratada	0.005	Kg.			

Nota: El lenguaje empleado en el presente documento no busca generar distinción alguna entre hombres y mujeres, por lo que las referencias o alusiones en la redacción hechas a un género rerepresentan a ambos sexos.

3220-009-195

Clave: 3220-006-023



ANEXO 2.6
Stock de alimentos
INSTRUCTIVO DE LLENADO

No.	DATO	ANOTAR
1	No. de Raciones.	Número de niñas y niños inscritos en la guardería, según corresponda al o a los regímenes.
2	Cantidad a solicitar Kg/ lt.	Resultado de multiplicar la columna de "Ración por niño g/ml" por el "Número de raciones" expresando en kilogramos o litros.
3	Capacidad de la presentación.	La capacidad expresada en solicitar kg / lt de la presentación del producto.
4	Cantidad por presentación.	Resultado de dividir la columna de "Cantidad a solicitar kg / lt entre la columna "Capacidad de la presentación".

Clave: 3220-009-195

Clave: 3220-006-023



ANEXO 2.7 Vale al almacén



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

Vale al almacén

Guardería No.: 1

Fecha: 2

OOAD: 3

Folio: 4

Alimentos	Presentación	Capacidad	Cantidad	Justificación
5	6	7	8	9

Requisitó 10

Responsable del servicio

Vo.Bo. 11

Directora

Nota: El lenguaje empleado en el presente documento no busca generar distinción alguna entre hombres y mujeres, por lo que las referencias o alusiones en la redacción hechas a un género representan a ambos sexos. 3220-009-198



ANEXO 2.7
Vale al almacén
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 vale.
3	OOAD	Nombre del Órgano de Operación Administrativa Desconcentrada del IMSS al que corresponde la guardería.
4	Folio.	Número progresivo que corresponde al día que se va a utilizar el vale, iniciando con 001 el primer día hábil del año.
5	Alimentos.	Descripción de los víveres requeridos.
6	Presentación.	Bolsa, paquete, caja, botella, frasco, tetra pack, etc.
7	Capacidad.	Contenido del envase en gramos o mililitros.
8	Cantidad.	El requerimiento por alimento.
9	Justificación.	Motivo que sustente la salida de los alimentos del "Stock de alimentos", fórmulas lácteas y leche entera.
10	Requisitó.	Nombre y firma de la persona Responsable del servicio.
11	Vo.Bo.	Nombre completo y firma de la Directora de la Unidad.

Clave: 3220-009-198

Clave: 3220-006-023



ANEXO 2.8
Inventario mensual de víveres
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 inventario.
3	OOAD	Nombre del Órgano de Operación Administrativa Desconcentrada del IMSS al que corresponde la guardería.
4	Localidad	Nombre de la localidad donde se encuentra ubicada la guardería.
5	Régimen.	Si se trata del Régimen complementario y transicional Régimen normal, el cual debe corresponder al señalado en los tres listados del "Stock de alimentos". A solicitar por el servicio de pedagogía y para actividades del calendario de festejos.
6	Artículo.	Alimento que se encuentra en los tres listados del "Stock de alimentos".
7	Presentación.	Envase que contiene el alimento ejemplo: bolsa, paquete, caja, botella, lata, tetrapack.
8	Capacidad.	Contenido del envase en gramos o mililitros.
9	Control de existencia.	Cantidad del artículo registrada en el "Control de existencias".
10	Existencia física.	Existencia física de los artículos en el momento de realizar el inventario.



- | | | |
|----|-------------|--|
| 11 | Diferencia. | Resultado obtenido de más (+) o de menos (-) al restar lo registrado en el "Control de existencias" de la existencia física. |
| 12 | Requisitó. | Nombre y firma de la persona Responsable del servicio. |
| 13 | Vo.Bo | Nombre y firma de la Directora de la Unidad. |

Clave: 3220-009-204

Clave: 3220-006-023



ANEXO 3

**Guía técnica de características de los alimentos para su recepción y almacenamiento
3220-006-024**



Características de los alimentos para su recepción y almacenamiento

Durante la recepción de alimentos es preciso verificar las siguientes recomendaciones para su aceptación: Nombre y denominación del producto, observación física (aspecto, color, olor, textura), empaque y especificaciones del etiquetado (fecha de elaboración y caducidad, ingredientes, información nutrimental), características objetivas que muestran la calidad de los alimentos. Adicionalmente se deberá verificar las leyendas de conservación de los alimentos envasados y tomar en cuenta las indicaciones del fabricante; asimismo el almacenamiento debe preservar y asegurar la calidad de los insumos.

La siguiente tabla detalla las características a observar en el alimento y medios de almacenamiento.

Lácteos			
Alimento	Parámetro/Aceptación	Criterios de rechazo	Ubicación y condiciones de almacenamiento
Queso Yogurt Crema entera	A base de leche entera pasteurizada Íntegro y en buen estado Con etiqueta Fecha de caducidad vigente	Que proceda de leche sin pasteurizar Rotos, húmedos, estrellados, rasgados, tapas infladas u oxidadas, con fugas, aplastados, sucios o con evidencia de fauna nociva o sin etiqueta Fecha de caducidad vencida	<u>Refrigeración</u> Parte superior del refrigerador, emplear sistema PEPS. Limpiar y conservar en envase o empaque original.
Abarrotes			
Alimento	Parámetro/Aceptación	Criterios de rechazo	Ubicación y condiciones de almacenamiento
Productos envasados en vidrio, bolsa, caja, paquete, tetrabrik	Íntegro y en buen estado Con etiqueta Fecha de caducidad vigente	Rotos, húmedos, estrellados, rasgados, tapas infladas u oxidadas, con fugas, aplastados, sucios o con evidencia de fauna nociva o sin etiqueta Fecha de caducidad vencida	<u>Temperatura ambiente o refrigeración.</u> En anaqueles, estantes o refrigerador, emplear sistema PEPS. Limpiar y conservar en envase o empaque original.
Productos enlatados	Íntegro y en buen estado Con etiqueta Fecha de caducidad vigente	Abombadas, oxidadas, con fuga, abolladas en costura y/o engargolado o en cualquier parte del cuerpo, caducas y sin etiqueta	<u>Temperatura ambiente</u> En anaqueles o estantes, emplear sistema PEPS. Limpiar las latas En caso de ser necesaria la refrigeración del contenido, colocar en recipiente de plástico y tapar.



Productos de origen vegetal			
Alimento	Parámetro/Aceptación	Criterios de rechazo	Ubicación y condiciones de almacenamiento
Chayote, Tomate verde, Jitomate, Pepino, Ejote, Chícharo, Calabacita, Poro, Vegetales de hoja y tallo (Apio, Acelga, Espinaca, Brócoli, Coliflor, Cilantro, Epazote) Guayaba, Mango, Limón	Apariencia fresca	Con moho, coloración extraña, magulladuras Putrefacto.	<u>Refrigeración</u> Parte media baja del refrigerador, emplear sistema PEPS. Lavar y colocar en recipientes o bolsas de plástico biodegradable con pequeñas perforaciones. En vegetales de hoja y tallo, quitar desde la porción de tallo próxima a la raíz y hojas maltratadas. Envolver en papel autoadherible.
Ajo, Aguacate, Cebolla, Pera, Manzana	Olor característico		<u>Temperatura ambiente.</u> Lavar y colocar en canasta que permita la circulación del aire, emplear sistema PEPS. En el caso de pera y manzana conservar en empaque original o en recipiente de plástico.
Camote, Jícama, Papa, Elote, Nopal, Zanahoria, Sandía, Plátano, Naranja, Toronja, Piña, Melón			<u>Refrigeración</u> De ser necesario por clima extremo, colocar en la parte baja en recipientes de plástico.
Carnes frescas			
Alimento	Parámetro/Aceptación	Criterios de rechazo	Ubicación y condiciones de almacenamiento
Res	Color: Rojo brillante Textura: Firme y elástica Olor: Característico	Color: Verdosa o café oscuro, descolorida en el tejido elástico Textura: Viscosa, pegajosa	<u>Refrigeración</u> Parte superior del refrigerador. No congelar. Colocar en recipiente y cubrir con papel protector autoadherible, emplear sistema PEPS.
Cerdo	Color: Rosa pálido Textura: Firme y elástica Olor: Característico	Olor: Putrefacto, agrio Presentación: Congelada	

Clave: 3220-006-024



Aves			
Alimento	Parámetro/Aceptación	Criterios de rechazo	Ubicación y condiciones de almacenamiento
Pollo	Color: Característico Textura: Firme Olor: Característico	Color: Verdosa, amoratada o con diferentes coloraciones Textura: Piel blanda, pegajosa Olor: Putrefacto o rancio Presentación: Congelada	<u>Refrigeración.</u> Parte superior del refrigerador. No congelar. Colocar en recipiente y cubrir con papel protector autoadherible, emplear sistema PEPS.
Huevo			
Alimento	Parámetro/Aceptación	Criterios de rechazo	Ubicación y condiciones de almacenamiento
Huevo fresco	Limpios y con cascarón entero	Cascarón quebrado o manchado con excremento o sangre	<u>Temperatura ambiente</u> o <u>Refrigeración</u> Parte baja del refrigerador cuando el almacenamiento sea mayor de 48 horas, emplear sistema PEPS. Quitar empaque original y colocar en recipiente de plástico.
Cereales			
Alimento	Parámetro/Aceptación	Criterios de rechazo	Ubicación y condiciones de almacenamiento
Granos, harinas, productos de panificación, tortillas y otros productos secos	Apariencia específica del producto Coloración característica Empaque con etiqueta Caducidad vigente	Con moho, coloración ajena al producto, humedad o con infestaciones o materias extrañas Fecha de caducidad vencida	<u>Temperatura ambiente</u> En anaqueles o estantes, emplear sistema PEPS. En el lugar asignado para los alimentos del menú del día. En empaque original, con etiqueta.



Bibliografía

NORMA Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios. Gob.mx.
<https://www.dof.gob.mx/normasOficiales/3980/salud/salud.htm>.



ANEXO 4

Guía técnica de limpieza y desinfección del equipo, mobiliario y área del servicio de alimentación
3220-006-029



Limpieza y desinfección de loza, utensilios, equipo, mobiliario y área del servicio de alimentación.

El servicio de alimentación de las guarderías debe operar higiénicamente y de manera segura. La higienización de loza, utensilios, equipo, mobiliario y del área junto con el mantenimiento son dos de los factores de mayor importancia para el correcto funcionamiento en términos de seguridad y eficiencia.

La higienización es un proceso que tiene como fin limpiar y desinfectar el equipo, superficies de trabajo e instalaciones de la cocina para evitar su deterioro y la contaminación alimenticia por presencia de factores físicos, químicos y biológicos. Se compone de dos aspectos básicos: el proceso de limpieza que comprende la acción mecánica y la desinfección que se logra con el uso de agentes químicos.

Limpieza rutinaria

Consiste en una limpieza general en seco y/o húmeda de todas las superficies visibles de un área de trabajo con el fin de recoger las acumulaciones de polvo y otras partículas de loza, utensilios, equipo, mobiliario y área, así como de las recolecciones de residuos sólidos y líquidos; estas actividades se efectuarán diariamente al inicio de la jornada de trabajo, cuantas veces sean necesarias y al término de las actividades diarias.

Incluye:

- Limpieza de paredes, muros intermedios y cristales.
- Barrer pisos.
- Lavar con solución jabonosa pisos, secar con jerga limpia.
- Limpiar mobiliario y equipo.
- Lavar con solución jabonosa loza y utensilios.
- Barrer canales, lavar rejillas y coladeras.

Limpieza profunda o exhaustiva

Se trata de una limpieza más completa, **incluyendo todas las superficies horizontales, verticales, internas y externas.** Consiste en la eliminación de suciedad, grasa y agentes infecciosos de todas las **superficies visibles y ocultas** por medio de lavado y tallado detalladamente con el fin de evitar acumulación de mugre y elementos que favorezcan la proliferación de microorganismos patógenos causantes de enfermedades. **Se realiza cada semana con base en un programa de limpieza exhaustiva.**

Incluye:

- Lavado de cristales y cancelería con solución jabonosa. Enjuagar con suficiente agua.
- Lavado de paredes y muros medios con solución jabonosa, utilizando cepillo o fibra. Enjuagar con suficiente agua.

Clave: 3220-006-029



- Lavado de equipo en sus interiores y exteriores, desarmando las partes y utilizando materiales de limpieza adecuada (fibra metálica, desengrasante, quita sarro y detergente). Enjuagar con suficiente agua.
- Lavado de piso con cepillo y/o escoba, agua, jabón o uso de máquina para lavar pisos. Enjuagar con suficiente agua.
- Lavado de mobiliario con agua, jabón y almohadilla abrasiva y secar con lienzo limpio. Enjuagar con suficiente agua.
- Limpieza de plafón utilizando cruceta, lienzo limpio y húmedo, solución jabonosa; secar con lienzo limpio y seco.
- Tallar batería de cocina con desengrasante y fibra metálica, para retirar manchas de cochambre y de tizne. Enjuagar con suficiente agua.

Higienización de mobiliario y áreas físicas.

Técnicas de higienización para áreas físicas (técnica doble cubo)

- 1) De arriba hacia abajo. Iniciando por:
 - a) Techos
 - c) Paredes y puertas
- 2) De adentro hacia afuera:
 - a) El piso se deberá limpiar, iniciando por el lado opuesto a la entrada.
- 3) De lo limpio hacia lo más sucio:
 - a) Iniciar de lo más limpio
 - b) Terminar con la zona más sucia
- 4) Del centro a la periferia
 - a) Se aplica cuando la superficie es muy extensa (para no ensuciar las zonas que se ya se hayan limpiado).

Recomendaciones para la higienización de mobiliario y áreas físicas.

- El primer paso siempre será lavado y tallando con fibra o cepillo y con agua jabonosa.
- La materia orgánica impide la higienización y desinfección del mobiliario y áreas físicas por lo que es fundamental garantizar su retiro antes del proceso de limpieza del área.
- La desinfección debe realizarse con solución clorada como se indica en la tabla 1.

Higienización de equipo de cocina.

Recomendaciones.

- Solicitar al proveedor de los productos (detergentes y desengrasantes) las fichas técnicas y sus recomendaciones de dilución y aplicación.
- Consultar manuales de operación de los equipos.
- No utilizar materiales abrasivos ni instrumentos mecánicos para remover los residuos adheridos a las superficies.



- No aplicar agua sobre los tableros electrónicos de los comandos (en equipos con tecnología como hornos de convección, básculas electrónicas, etc.)
- Retirar totalmente los agentes de limpieza durante el enjuague para evitar acumulación de sarro y/o manchas en las superficies de los equipos.
- Las superficies exteriores de los equipos deben limpiarse con lienzo húmedo y posteriormente secarse con un lienzo limpio y seco.
- En los equipos que poseen vidrio en su estructura, evitar aplicar agua cuando el equipo este caliente.
- La higienización de los equipos debe realizarse diariamente. De eso depende su vida útil y su eficiencia en los procesos de preparación de alimentos.

Etapas del proceso de higienización y desinfección de equipo de cocina.

1. Retiro de residuos gruesos: consiste en remover partículas gruesas. Este proceso se hace de manera manual.
2. Aplicación de agentes químicos (detergentes, desengrasantes): se realiza de modo manual o mecánica (sistema de aspersión).
3. Enjuague: se realiza de manera manual o automática con agua para retirar el agente químico aplicado. Es muy importante que no queden residuos para garantizar la calidad final del alimento.
4. Desinfección: se efectúa semanalmente aplicando una dilución desinfectante para eliminar microorganismos contaminantes, como se especifica en la Tabla 1.
5. Enjuague final: se realiza de manera manual o automática con agua para retirar el agente químico aplicado. Es muy importante que no queden residuos para garantizar la calidad final del alimento.
6. Secado: se realiza de modo manual (con lienzo seco y limpio) o mecánico para evitar el crecimiento de microorganismos que puedan reproducirse y contaminar los alimentos elaborados en los mismos.

Desinfección del equipo, mobiliario y área del servicio de alimentación

La desinfección es un proceso físico y químico que destruye la mayoría de los microorganismos patógenos de objetos inanimados y superficies, utilizando soluciones desinfectantes.

En el caso de desinfección con cloro, es importante resaltar que, la sustancia activa del hipoclorito se obtiene al realizar la dilución con agua y se inactiva con la luz, desengrasantes etc.

Tabla 1. Dilución de cloro en agua para desinfección de áreas, superficies (mobiliario y equipo) y trapos de cocina.

Cantidad de agua	Cantidad de cloro (6%)	Frecuencia
1 lt	10 ml	Semanal



Se recomienda establecer los depósitos que se utilizarán (cubetas), realizar la medición y marcar el sitio de la cubeta con la cantidad de agua y luego con la de cloro, de esta manera se obtiene una medición exacta y se evita la discrecionalidad o las malas estimaciones. Para su distribución deberán utilizarse **envases opacos**, en caso contrario se inactivará la sustancia. De no contar con envases opacos realizar la dilución directamente en las tarjas.

Precauciones con uso del cloro

- No debe mezclarse con otras sustancias (jabón, desengrasante etc.)
- No tener presencia de materia orgánica
- No estar expuesto a la luz solar
- No almacenarse en botellas transparentes
- No mezclar agua caliente (genera gases tóxicos)

NOTA: No usar para la dilución y almacenaje de cloro artículos de cocina (jarras, vasos, tazas, etc.).

Al término de las actividades de limpieza y desinfección el material de limpieza utilizado (escobas, crucetas, jergas, lienzos, cepillos, cubetas, bandejas etc.), debe de tener un área específica para su lavado y guarda; no se debe de almacenar con alimentos o con otro tipo de utensilios o artículos en esta área.

Higienización de loza y utensilios:

Recomendaciones.

- a) Lave con solución jabonosa el utensilio antes y después de utilizarlo.
- b) Enjuagar con abundante agua.

Lineamientos para la utilización de tablas para mondar y realizar cortes de alimentos crudos y cocidos.

En la cocina existen varios utensilios para cortar, picar, mondar, rallar, etc, su función es proporcionar una superficie plana, segura y homogénea para la operación de cortes y rebanados, además de servir como elemento seguro para evitar contaminación cruzada de los alimentos.

Sin embargo, estos mismos utensilios pueden ser un vector para la contaminación de alimentos. Con el objeto de disminuir la probabilidad de contaminación cruzada se debe considerar el código de colores de acuerdo con la siguiente clasificación.



Clasificación de las tablas de cortar y picar alimentos según su color

Código de colores en la higiene alimentaria.

Color de identificación de la tabla	
Verde	Frutas y verduras
Amarilla	Aves
Roja	Res, cerdo, ternera
Azul	Pescado y mariscos
Café	Alimentos cocidos o procesados
Blanco	Pan, quesos, pastas

Nota: En caso de no contar con tablas de colores deberá marcar las orillas de las tablas para su identificación y uso adecuado a fin de no mezclar sabores o que exista una contaminación cruzada.

Higienización de las tablas de cortar y picar.

Las tablas de cortar requieren cuidados higiénicos especiales ya que es un utensilio de cocina por el que pasan diversos alimentos y es conveniente mantenerlas lo más secas posibles para no mezclar sabores, pero sobre todo para que no se propaguen bacterias por contaminación cruzada.

Las tablas de polietileno requieren también cuidados y limpieza específicos, siempre hay que lavarlas después de su uso, especialmente cuando se cortan alimentos crudos.,

Recomendaciones

1. El primer paso siempre será lavado con agua jabonosa.
2. Raspar o desgastar las tablas tallando con fibra o cepillo, para eliminar las incrustaciones de alimento que provocan la proliferación de microorganismos.
3. Enjuagar con abundante agua.
4. Deja secar al aire libre.

Higienización de los trapos, franelas o jergas del área de preparación y distribución de alimentos.

Una importante fuente de contaminación son los trapos, franelas o jergas que, con frecuencia, se utilizan para "limpiar" grasa, restos de comida, cuchillos, loza, tablas y todo lo que se derrama. Esto provoca que el trapo se contamine cada vez más y vaya pasando la contaminación de una superficie a otra.

Es importante tener especial cuidado en los trapos de limpieza que se utilicen, ya que estos también deberán pasar por procesos de limpieza y desinfección continua.

Recomendaciones

- 1.- Se deben utilizar jergas y trapos exclusivos:
 - Para las superficies en contacto directo con los alimentos.
 - Para la limpieza de mesas y superficies de trabajo.
 - Para la limpieza de pisos, paredes e instalaciones.

Clave: 3220-006-029



- 2.- Deben ser diferentes, de colores claros y exclusivos para cada fin.
- 3.- Deben ser de tamaño suficiente para que las manos no toquen los utensilios.
- 4.- Lava después de cada uso y desinfecta diariamente al final de la jornada los trapos, franelas o jergas como se indica en la Tabla 1.

Bibliografía

NORMA Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios. Gob.mx.
<https://www.dof.gob.mx/normasOficiales/3980/salud/salud.htm>.



ANEXO 5

**Cuestionario de historia alimentaria
3220-009-217**



Historia alimentaria

Fecha de aplicación _____

1

Nombre de la niña o el niño _____

Fecha de Nacimiento _____

Fecha de ingreso a la guardería _____

Al nacer: Peso _____

Actual: Peso _____

Ta _____

Ta _____

I. Antecedentes alimentarios.

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

1. ¿La niña o el niño es o fue amamantado? No Sí ¿Cuánto tiempo?

Si la respuesta es **No**, marque una o más de las siguientes opciones según el caso:

Porque no la aceptó Porque la madre no tuvo leche
Por prescripción médica Otro Especifique: _____

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

Sí No

3. ¿Le da a su niña o niño fórmula infantil?

Sí No

Si la respuesta es **Sí**, indique el nombre de la fórmula infantil:

4. ¿Le proporciona fórmula infantil especial?

Sí No

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

5. ¿Cuántas onzas o mililitros de fórmula infantil se proporcionan actualmente a la niña o el niño en cada toma?



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

7. ¿La niña o el niño ha presentado complicaciones con la alimentación?

No Sí

Si la respuesta es **Sí**, marque una o más opciones, según el caso:

Intolerancia a la lactosa Reflujo
 Dificultad para succionar Alergia Especifique: _____
 Dificultad para deglutir Otros Especifique: _____

II Alimentación Complementaria (Ablactación)

8. ¿Agrega algún alimento en la preparación de la fórmula infantil del niño?

No Sí

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

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

***Si la niña o el niño aún no consume algún alimento (líquido o sólido), diferente a leche materna o fórmula infantil, concluya el cuestionario.**

10. En qué orden fueron introducidos los alimentos diferentes a la leche, enumerar del 1-12, siendo el 1 el primer alimento introducido:

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. ¿La niña o el niño presentó intolerancia a algunos de estos alimentos?

No Sí

Si la respuesta es sí especifique a ¿Cuál?: _____
 Especifique el tipo de reacción: _____



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

Sí Médico IMSS Médico particular
No

13. ¿Cuál es la presentación de los alimentos que ofrece a la niña o el niño en el hogar, puede elegir más de una opción?

Puré Picado fino Otros
Picado Picado extrafino Especifique: _____

14. ¿Cómo acostumbra proporcionar los alimentos a la niña o el 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 la niña o el niño consume alimentos sólidos al día?

1 vez Más de 3 veces
2 veces Con cada toma de fórmula infantil
3 veces

16. ¿Cuáles son los alimentos del agrado de la niña o el niño?

Frutas

Plátano
Melón
Guayaba
Manzana
Papaya
Sandía

Verduras

Calabaza
Chayote
Zanahoria
Jitomate
Chícharo

Cereales

Tortilla
Cereal de caja
Camote
Galletas
Arroz
Papa

Otros

Leguminosas

Frijol
Haba
Lenteja
Garbanzo
Alubia

Carnes

Res
Pollo
Jamón
Pescado
Cerdo

Lácteos

Leche
Queso
Crema
Yogurt
Margarina

Otros



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



III. Plan alimentario

10

Con base en las respuestas obtenidas el Nutricionista-Dietista deberá indicar el plan alimentario a seguir para proporcionar a la niña o el niño una alimentación adecuada a su edad y condición.

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

Leche materna Sucedáneo de leche humana de término

Fórmula de continuación Fórmula infantil especial

Otros Especifique: _____

19. Indique el utensilio a emplear para proporcionar los líquidos a la niña o el niño:

Biberón Cuchara Vaso especial Taza entrenadora Otro

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

No Sí Especifique _____

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

No Sí Indique cuál _____

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

Sí No Especifique _____

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

No Sí Especifique _____

24. La niña o el niño consume la misma alimentación que el resto de la familia

No Sí Especifique _____



25. Observaciones:

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

11

NOTA: El lenguaje empleado en el presente documento no busca generar distinción alguna entre hombres y mujeres, por lo que las referencias o alusiones en la redacción hechas a un género representan a ambos sexos.

Requisitó

12

Responsable del área

Vo.Bo.

13

Directora de la unidad



ANEXO 5
Cuestionario de historia alimentaria
INSTRUCTIVO DE LLENADO

No.	DATO	ANOTAR
1	Fecha de aplicación	Día, mes y año de la aplicación del cuestionario
2	Nombre de la niña o el niño	Nombre completo y sin abreviaturas de la niña o el niño.
3	Fecha de nacimiento	Día, mes y año de nacimiento de la niña o el niño.
4	Fecha de ingreso a la guardería	Día, mes y año de ingreso a la guardería.
5	Al nacer: peso	Kilogramos que pesó la niña o el niño al nacer registrados en la "Solicitud de Examen Médico de Admisión".
6	Al nacer: Talla	Dato obtenido de la medición de la niña o el niño al nacer registrado en la "Solicitud de Examen Médico de Admisión".
7	Actual: peso	Kilogramos que pesa la niña o el niño al ingreso, dato registrado por el Servicio de fomento de la salud.
8	Actual: talla	Dato obtenido de la medición de la niña o el niño y registrado por el Servicio de fomento de la salud.
9	Antecedentes alimentarios	Contestar el cuestionario de Antecedentes alimentarios marcando con una (X) la respuesta según la opción que corresponda y, de manera específica, las preguntas abiertas.
10	Plan alimentario	El régimen a seguir en la alimentación de la niña o el niño.
11	Observaciones	Resultado del análisis de la información recabada en el documento y la información proporcionada a la trabajadora usuaria o el trabajador usuario.
12	Requisitó	Nombre y firma de la persona Responsable del área.
13	Vo.Bo.	Nombre y firma de la Directora de la unidad.



ANEXO 6

Cuestionario de seguimiento alimentario
3220-009-218



Seguimiento alimentario

Tiene como finalidad identificar la conducta alimentaria de las y los niños con alteración de peso a través de la observación durante la ministración de alimentos. Se aplicará a las y los niños referidos por fomento de la salud en el formato “Relación de niños con alteración de peso o modificación alimentaria”, clave 3220-009-220.

Deberá realizarse para identificar la existencia de conductas alimentarias y su origen en las y los niños.

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

Considerar que:

- Se requirite el primer día de la semana.
- La primera parte se aplicará cuando se trate de niñas o niños con bajo peso.
- La segunda parte para niñas o niños con riesgo de sobrepeso o sobrepeso.
- Se deberá aplicar el cuestionario que corresponde por edad al inicio y los que correspondan mientras permanezca bajo atención.



Seguimiento alimentario

Fecha de aplicación 1 _____

Nombre de la niña o el niño 2 _____

Fecha de nacimiento 3 _____ Edad en meses: 4 _____

1. Datos antropométricos considerados en el “Examen médico de admisión” y la “Relación de niños con alteración de peso o modificación alimentaria”, según corresponda:

Peso al nacer: 5 _____ Peso actual: 6 _____ Peso/longitud: 7 IMC: _____

Talla al nacer: 8 _____ Talla actual: 9 _____ Talla para la 10 _____

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

Emaciación Emaciación severa 11
Riesgo de sobrepeso Sobrepeso Obesidad

Seguimiento						
Registro	Fecha	Edad	Peso actual	Talla actual	IMC	Peso por longitud
1	12	13	14	15	16	17
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						



Seguimiento alimentario
Primera parte. Emaciación y emaciación severa

a) Niñas y niños de 43 días a 5 meses 29 días 18 edad.

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

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

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

4. ¿La niña o el niño bebe la fórmula infantil o leche sin tener que insistirle?

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

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

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

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

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

Observaciones

19

Registrar indicaciones médicas, hábitos alimentarios, orientación que se da a la usuaria o al usuario y plan alimentario a seguir:

Nota: El lenguaje empleado en el presente documento no busca generar distinción alguna entre hombres y mujeres, por lo que las referencias o alusiones en la redacción hechas a un género representan a ambos sexos.



Seguimiento alimentario
Primera parte emaciación y emaciación severa
b) Niñas y niños de 6 a 9 meses 29 días

18

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

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

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

4. ¿La niña o el niño acepta con agrado la ministración de alimentos sólidos?

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

5. ¿La niña o el niño consume la cantidad de alimentos sólidos indicados para su edad?

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

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

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

Observaciones

19

Registrar indicaciones médicas, hábitos alimentarios, orientación que se da a la usuaria o al usuario y plan alimentario a seguir:

Nota: El lenguaje empleado en el presente documento no busca generar distinción alguna entre hombres y mujeres, por lo que las referencias o alusiones en la redacción hechas a un género representan a ambos sexos.



Seguimiento alimentario, emaciación y emaciación severa

c) Niñas y niños de 10 meses de edad, en 18 ante.

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

3. ¿La niña o el niño acepta la presentación de los alimentos indicada para su edad?

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

4. ¿La niña o el niño consume los alimentos que le corresponden sin tener que insistirle?

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

5. ¿La niña o el niño consume la cantidad de alimento indicada para su edad?

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

6. ¿La niña o el niño acepta con agrado la ministración de alimentos?

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

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

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

Observaciones

19

Registrar indicaciones médicas, hábitos alimentarios, orientación que se da a la usuaria o al usuario y plan alimentario a seguir:

Nota: El lenguaje empleado en el presente documento no busca generar distinción alguna entre hombres y mujeres, por lo que las referencias o alusiones en la redacción hechas a un género representan a ambos sexos.



**Seguimiento alimentario,
riesgo de sobrepeso, sobrepeso y obesidad
d) Niñas y niños de 43 días a 5 meses 29 días de e**

20

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

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

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

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

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

Observaciones

19

Registrar indicaciones médicas, hábitos alimentarios, orientación que se da a la usuaria o a el usuario y plan alimentario a seguir:

Nota: El lenguaje empleado en el presente documento no busca generar distinción alguna entre hombres y mujeres, por lo que las referencias o alusiones en la redacción hechas a un género representan a ambos sexos.



**Seguimiento alimentario,
da parte, riesgo de sobrepeso, sobrepeso y obesidad
e) Niñas y niños de 6 a 9 meses 29 días de edad.**

20

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

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

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

4. ¿La niña o el niño acepta con agrado la introducción de alimentos sólidos?

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

5. ¿La niña o el niño manifiesta querer más cantidad de alimentos sólidos que la indicada para su edad?

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

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

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

7. ¿La niña o el niño se despierta continuamente y solamente se calma con alimento o leche?

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

Observaciones

19

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

Nota: El lenguaje empleado en el presente documento no busca generar distinción alguna entre hombres y mujeres, por lo que las referencias o alusiones en la redacción hechas a un género representan a ambos sexos.



Seguimiento alimentario, riesgo de sobrepeso, sobrepeso y obesidad
f) Niñas y niños de 10 meses de edad, en _____ nte.

20

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

3. ¿La niña o el niño acepta la presentación de los alimentos indicada para su edad?

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

4. ¿La niña o el niño muestra interés por alimentarse por sí mismo?

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

5. ¿La niña o el niño acepta el régimen alimentario indicado para su edad?

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

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

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

7. ¿La niña o el niño llora o se enoja porque quiere más alimento?

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

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

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

9. ¿La niña o el niño manifiesta preferencia por algún alimento?

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

Indicar cuáles _____

10. ¿La niña o el niño demuestra demasiado interés por consumir sus alimentos rápidamente?

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes



ANEXO 6
Cuestionario de seguimiento alimentario
INSTRUCTIVO DE LLENADO

No.	DATO	ANOTAR
1	Fecha de aplicación	Nombre completo de la niña o el niño a quien se inicia el seguimiento.
2	Nombre de la niña o el niño	Día, mes y año en que nació la niña o el niño.
3	Fecha de Nacimiento	Día, mes y año de la aplicación del Cuestionario, iniciando el día lunes con el primer registro.
4	Edad	La edad de la niña o el niño al momento de la primera aplicación del Cuestionario, considerar en meses
5	Peso al nacer	Kilogramos que pesó la niña o el niño al nacer. Solicitar el dato a la persona Responsable de fomento de la salud.
6	Peso actual	Kilogramos que pesa la niña o el niño, obtener el último dato registrado de la "Relación de niños con alteración de peso o modificación alimentaria", clave 3220-009-220.
7	Peso/longitud o IMC	Kilogramos que debe pesar según los parámetros de peso por longitud para las y los niños de 0 a 2 años; o Índice de Masa corporal (IMC) para las y los niños de 2 a 6 años. Solicitar el dato a la persona Responsable de fomento de la salud.
8	Talla al nacer	Talla que tuvo la niña o el niño al nacer. Solicitar el dato a la persona Responsable de fomento de la salud.
9	Talla actual	Talla actual obtenida de la medición de la niña o el niño, se obtiene de la "Relación de niños con alteración de peso o modificación alimentaria".
10	Longitud para la edad	Medida correspondiente a su edad. Solicitar este dato a la persona Responsable de fomento de la salud.
11	Especificar motivo del seguimiento	Seleccionar con una (X) la opción según sea el caso.
12	Fecha	Registro de fecha del seguimiento.

Clave: 3220-009-218



ANEXO 6
Cuestionario de seguimiento alimentario
INSTRUCTIVO DE LLENADO

No.	DATO	ANOTAR
13	Edad	Edad de la niña o el niño en meses, obtener de la "Receta Médica" que acompaña a la "Solicitud de Examen Médico de Admisión", clave 3000-B09-304, "Valoración Médica", clave 3000-B09-305 y/o "Solicitud para seguimiento médico-terapéutico", clave 3000-B09-306.
14	Peso actual	Kilogramos registrados en la última "Relación de niños con alteración de peso o modificación alimentaria", clave 3220-009-220.
15	Talla actual	Medida que se registra mes a mes obtener de la "Relación de niños con alteración de peso o modificación alimentaria", clave DPES/CG/2020/FS/09.
16	IMC	Resultado de la relación entre el peso y la estatura de las y los niños de 2 a 6 años, obtener de la última "Relación de niños con alteración de peso o modificación alimentaria", clave DPES/CG/2020/FS/09.
17	Peso por longitud	Resultado de la relación entre el peso y la longitud de las y los niños menores de 2, obtener de la última "Relación de niños con alteración de peso o modificación alimentaria", clave DPES/CG/2020/FS/09.
18	Primera parte, emaciación y emaciación severa. A) Niñas y niños de 43 días a 5 meses 29 días de edad B) Niñas y niños de 6 a 9 meses 29 días de edad C) Niñas y niños de 10 meses en adelante	Responder el cuestionario de la sección que corresponda a la edad de la niña o el niño, incluir la hoja de la carátula y la hoja de conclusiones finales para cada grupo de edad.
19	Observaciones	Registrar indicaciones médicas, hábitos alimentarios, orientación que se da a la usuaria o al usuario plan alimentario a seguir y los avances mensuales.

Clave: 3220-009-218



ANEXO 6
Cuestionario de seguimiento alimentario
INSTRUCTIVO DE LLENADO

No.	DATO	ANOTAR
20	Segunda parte, riesgo de sobrepeso, sobrepeso y obesidad. D) Niñas y niños de 43 días a 5 meses 29 días de edad E) Niñas y niños de 6 a 9 meses 29 días de edad F) Niñas y niños de 10 meses en adelante	Responder el cuestionario de la sección que corresponda a la edad de la niña o el niño, incluir la hoja de la carátula del seguimiento y la hoja de conclusiones finales para cada grupo de edad.
21	Conclusiones finales	Registrarlas al dar por concluido el seguimiento alimentario, indicaciones médicas, avances del plan alimentario, orientación en aspectos técnico-dietéticos que se da a la trabajadora usuaria o el trabajador usuario, así como los resultados.
22	Fecha	Día, mes y año en que se concluye el seguimiento.
23	Requisitó	Nombre y firma de la persona Responsable del área.
24	Vo.Bo.	Nombre y firma de la Directora de la unidad.



ANEXO 7

Guía técnica de lactancia materna y preparación de fórmulas infantiles
3220-006-026



El personal de la Guardería deberá comunicar la información abajo descrita a la asegurada usuaria, sobre las distintas formas y ventajas de alimentar al lactante para que ella decida cuál de las opciones es la que empleará.

Lactancia materna

Al ingreso de las y los niños a la guardería se deberá promover y facilitar la lactancia materna, orientar a la trabajadora usuaria, persona autorizada o madre sobre las ventajas de alimentar al lactante con leche materna, ofrecer la opción entre la lactancia materna directa e indirecta, dando a conocer las consideraciones a observar en ambas opciones y permitir que la trabajadora usuaria elija en qué forma se alimentará a su niña o niño.

La alimentación al pecho materno es insustituible, su práctica ofrece ventajas tanto a la salud de la madre como para el crecimiento y salud de la niña o niño. Para lograr el mantenimiento de una lactancia materna que confiera beneficios y que tenga una duración apropiada, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda:

- Que se inicie en la primera hora de vida;
- Que el lactante solo reciba leche materna durante los primeros 6 meses de vida, sin ningún otro alimento ni bebida, ni siquiera agua;
- Que la lactancia se haga a libre demanda, es decir, con la frecuencia que quiera la niña o el niño, tanto de día como de noche;
- Que de los 6 a los 24 meses o más la leche materna se ministre de forma complementaria a la alimentación de la niña o el niño.

La práctica de lactancia materna se puede llevar a cabo de dos maneras: *directa e indirecta*.

La lactancia materna indirecta es cuando la madre se extrae la leche y se le ministra a la niña o el niño por diferentes medios (ej. Cuchara, frasco, jeringa, etc.) y la directa es cuando la niña o el niño es alimentado directamente al seno materno. Cabe aclarar que el hecho de que esta práctica se realice directa o indirectamente, nada tiene que ver con que sea exclusiva o no; es decir, una madre puede practicar lactancia materna directa y dar fórmula infantil.

Asimismo, una madre puede ministrar sólo leche materna de forma directa o indirecta, a lo cual se le conoce como lactancia materna exclusiva.

Lactancia materna directa

Recomendaciones

Es importante resaltar que para la práctica de lactancia materna directa no existe una única postura o posición correcta, sino que cada madre/hijo tendrá que buscar las posturas y posiciones que mejor se adapten a las características físicas de ambos.



Tips para una buena posición.

- La cabeza y el cuerpo del bebé deben estar en línea recta.
- La cara del bebé mira hacia el pecho.
- La madre mantiene el cuerpo del bebé cerca de ella.
- Si el bebé es un recién nacido, la madre lo envuelve en un abrazo. No lo sujeta solamente de la nuca y los hombros.

Aunque lo más habitual es amamantar sentada o acostada con el bebé frente a la madre, son muchas las posiciones a las que se puede llegar a recurrir:

Postura sentada: El bebé estirado frente a la madre en contacto con su cuerpo, mamando de un pecho y con sus pies hacia el otro pecho. Es la más habitual.



Postura sentada/ posición “balón de fútbol”: El cuerpo del bebé pasa por debajo del brazo de la madre y sus pies apuntando a la espalda.





La posición sentada funciona perfectamente bien si la madre, en vez de estar sentada en forma recta, se coloca en una postura semi-reclinada.

Postura sentada – Posición caballito: En esta posición el bebé está sentado a horcajadas sobre una de las piernas de su madre. Aunque poco frecuente, esta posición puede ser muy útil con bebés con dificultades para fijar el pecho, bien por retrognatia (maxilar inferior corto o retraído) u otras causas.



Postura acostada (en paralelo): Esta postura es frecuente ya que de este modo se facilita el descanso de la madre. Es especialmente útil si la madre todavía siente molestias tras el parto, sobre todo si ha sido sometida a una episiotomía o cesárea.



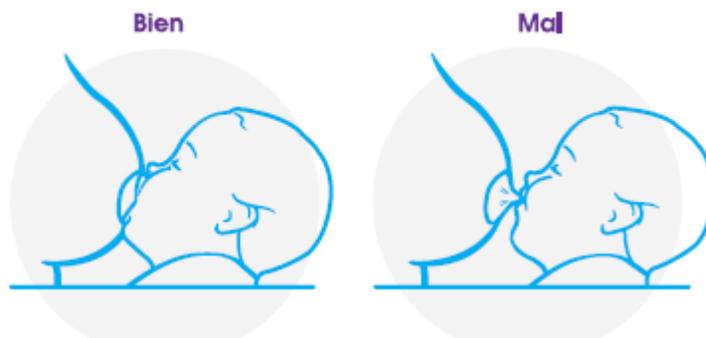
También es muy útil para amamantar por las noches o si simplemente se quiere descansar un rato.

Postura acostada (en paralelo inverso): En este caso la posición del bebé es menos frecuente que la anterior, pero hay madres que se sienten cómodas con ella y puede ser útil en caso de obstrucciones o mastitis agudas localizadas en la parte superior del pecho.



Para un buen agarre del pecho se deberá considerar que:

- El mentón y la nariz del bebé están cerca del pecho de la madre.
- Los labios del bebé están evertidos, sobretodo el inferior bien doblado hacia abajo.
- La boca del bebé está bien abierta.
- Se observa más areola por encima de la boca del bebé que por debajo (agarre asimétrico).



Signos de buena succión

Al inicio la succión es rápida y superficial. Después de alrededor de un minuto cambia a succiones lentas y profundas, con pausas intermedias. El ritmo normal de la succión de la o el bebé recién nacido es de ciclos encadenados de 10 a 30 succiones en los que la respiración sea con normalidad sin necesidad de interrumpir la succión. Si tu bebé realiza de 3 a 5 succiones consecutivas, seguidas de una pausa de la misma duración del episodio de succión para poder respirar, probablemente tenga una mala succión y ello pueda causar dificultades para que se alimente bien.



Para verificar que la succión sea adecuada, te sugerimos observar lo siguiente:

- La lengua de la bebé o el bebé está debajo de la areola.
- Se observa un movimiento en el punto de articulación de la mandíbula.
- Las mejillas no se hundan, sino que se ven redondas y llenas.

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

- En caso de que no se pueda realizar en la sala de usos múltiples de lactantes o en la sala de: Lactantes A, B, C, Maternal A y del grupo I, se deberá adaptar un espacio limpio, cómodo y privado para que la madre asegurada usuaria alimente a su hija o hijo.
- Podrá asistir durante el horario de servicio de la guardería, cuantas veces quiera a alimentar a su hija o hijo, preferentemente en los horarios establecidos para la alimentación de acuerdo con la edad de la niña o el niño
- Deberá registrar su asistencia en una libreta anotando el nombre de la niña o el niño, sala de atención o grupo, hora de lactancia y fecha.
- A las y los niños de 6 meses de edad en adelante se les proporcionará primero el alimento sólido y después la lactancia materna.
- Cuando la trabajadora usuaria o el trabajador usuario contemple no acudir a alimentar o decida destetar a su hija o hijo, debe notificarlo al personal de pedagogía y al Nutricionista-Dietista para que la niña o el niño se considere en el régimen alimentario que por edad le corresponde.

Lactancia materna Indirecta

Cuando no es posible que la madre amamante a la o el bebé directamente al seno materno ya sea porque la madre vuelva al trabajo, por alguna enfermedad materna o bien, si la o el recién nacido presenta problemas de salud, existen distintas opciones para realizar o continuar con la práctica de lactancia materna de forma indirecta.

Esta práctica consiste en poder extraer la leche materna con anticipación en casa o bien en el lugar de trabajo de la madre y posteriormente ofrecer por otros medios la leche a la niña o el niño; se recomienda ofrecer la leche extraída con un frasco, vaso, cucharilla o jeringa.

Recomendaciones

La extracción de la leche se puede realizar por método manual o con la ayuda de extractores manuales o eléctricos; en ambos casos se deben tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- Lavado de manos correcto e higiene de uñas.
- Higiene habitual del pecho sin administración de cremas.
- Cabello recogido.



- Limpieza estricta y esterilización periódica de los sistemas de extracción.
- Masaje mamario antes de la extracción.
- Tener a la mano objetos que recuerden a su hija o hijo.
- Uso de la técnica adecuada, como se describe a continuación.

Masaje mamario.

Para provocar un efecto parecido al provocado por el reflejo de succión del lactante, se masajeará el pecho, para ello:

- Primero se debe realizar un movimiento en espiral por todo el pecho, comenzando desde la base de la mama en dirección a la areola, y a su vez con la yema de los dedos hacer masajes en forma circular (imagen 1).



imagen 1

- También se pueden deslizar los dedos en forma de peineta desde la base del pecho hacia el pezón por toda la mama (imagen 2).



imagen 2



- Luego para desencadenar el reflejo de salida de leche, hacer rodar suavemente los pezones con tu dedo índice y pulgar, en forma de media luna. También se puede mirar una foto de la hija o hijo y oler alguna prenda para recordar. (imagen 3)

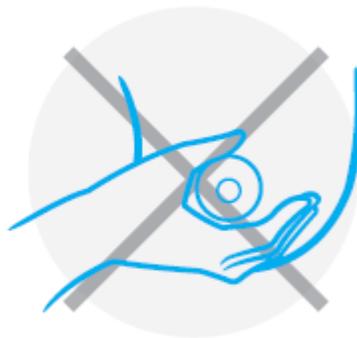


imagen 3

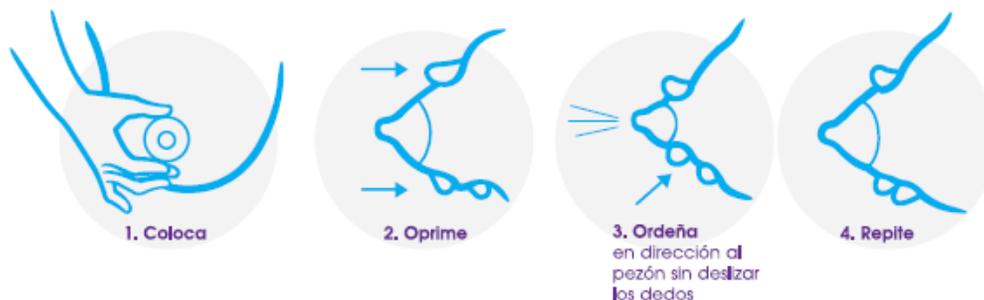
Técnica adecuada para la extracción.

Manual

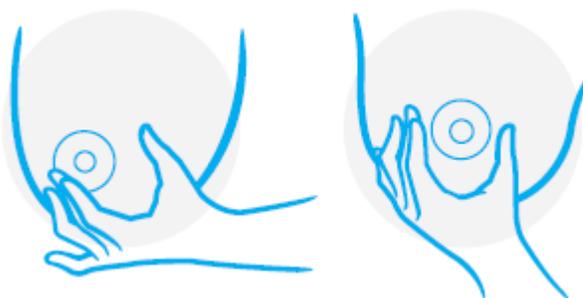
- La mano que extraerá la leche toma el pecho en forma de C con el pulgar y los dedos de la mano y la coloca a unos 2 centímetros de la areola (en algunas mujeres es fuera de la areola y en otras en que la areola es más grande puede ser dentro de ella).



- Luego se presiona la base de la mama empujándola hacia la pared del tórax (hacia atrás). Después entre el pulgar y el índice se comienza a comprimir y soltar el pecho en forma intermitente y rítmica (presionar, soltar, presionar, soltar, etc.). Tener cuidado de no frotar demasiado los dedos sobre la piel o de hacerlo demasiado fuerte, ya que se puede dañar o irritar la piel.



- Se deben ir cambiando los dedos de sitio alrededor del pecho, para buscar los conductos que aún tengan leche y extraer también de ellos, para vaciar completamente la mama.



- Repetir hasta que salga poca leche y cambiar al otro pecho. Por lo menos 15 minutos por pecho. Conservar la calma si al principio salen gotitas, ya que con el tiempo y con la práctica cada vez ira saliendo más leche.
- Es recomendable que no se deje pasar más de cuatro horas entre extracciones para evitar que disminuya la producción de leche.

Formas inadecuadas de extracción manual





Si se opta por un sacaleches es conveniente que se dé un masaje en los pechos antes de la extracción, como se ha comentado en la extracción manual. No todos los sacaleches son adecuados; es importante valorar las ventajas e inconvenientes, previo a la compra, ya que el éxito depende en gran medida de la buena elección del sacaleches.

Tipos de sacaleches

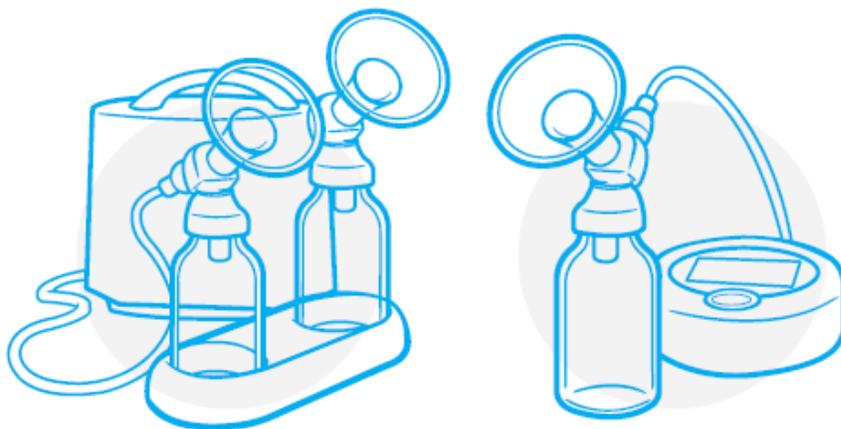
Manuales

El modelo más sencillo hace el vacío para que la leche materna fluya al exterior a cada impulso del émbolo.



Eléctricos

Permiten la extracción de leche de manera más rápida y con mayor frecuencia. Funcionan con red eléctrica o con pilas. La opción de succión doble reduce el tiempo de extracción y estimula la producción de leche. Son más caros que los anteriores.





Para un uso adecuado, se deben seguir las instrucciones del fabricante.

Cuando la trabajadora usuaria, persona autorizada o madre no puedan asistir a lactar en la guardería, se les podrá dar la opción de practicar lactancia materna indirecta considerando:

- Que se puede entregar cuantas veces lo deseen a lo largo del horario de servicio de la guardería, al Nutricionista-Dietista, la leche materna en frascos o biberones etiquetados con el nombre completo de la niña o el niño, la sala o grupo de atención, hora y fecha de extracción.
- Que durante el horario de servicio de la guardería la asegurada usuaria puede acudir a realizar la extracción de leche materna dentro de la guardería en la sala de usos múltiples de lactantes o en la sala de Lactantes A, B, C, Maternal A, del grupo I o en su defecto, la guardería deberá adaptar un espacio limpio, cómodo y privado.
- Deberá registrar la entrega de leche materna en una libreta, anotando el nombre de la niña o el niño, sala de atención o grupo y fecha.
- Para niñas y niños de 43 días a 6 meses la ministración de leche materna puede ser cada 2 horas, en caso de manifestar señales tempranas de hambre o como hidratación en localidades con clima cálido.
- Para niñas y niños de 12 a 24 meses o más solo podrá entregar un frasco o biberón con leche materna para el desayuno y, de ser el caso, uno para merienda.
- Que el personal del área de alimentación proporcione los frascos o biberones con leche materna de la siguiente forma:
 - Para las y los niños menores de 12 meses, la leche materna se puede proporcionar en vaso, taza, cuchara y en caso de que así lo requieran en biberón.
 - A las y los niños de 12 a 18 meses se provea la leche recibida en vaso o taza etiquetada con el nombre completo y sala o grupo de atención.
- En el caso de las y los niños de 19 a 24 meses o más, verter en vaso infantil etiquetado con el nombre completo y sala o grupo de atención.
- En cualquiera de los casos, de no ser suficiente la leche materna se deberá complementar con lactancia artificial o leche entera según corresponda a la edad de las y los niños.
- Cuando la trabajadora usuaria contemple destetar o ya no acudir a alimentar a su hijo a la guardería, debe notificarlo al personal de pedagogía y al Nutricionista-Dietista para que la niña o el niño se considere en el régimen alimentario que por edad le corresponde.

Conservación y almacenamiento de leche materna en casa

La leche extraída se puede almacenar en frascos de cristal o de plástico (asegurase que estos tengan la leyenda “BPA free” o “libre de BPA”), o bien en bolsas destinadas para este fin específico.

Una vez extraída la leche materna es importante que los frascos o bolsas se etiqueten con la fecha y hora de extracción. Posteriormente se debe almacenar la leche, la cual dependiendo

Clave: 3220-006-026



del periodo en el cual se vaya a utilizar se hará de dos maneras diferentes, como se describe a continuación.

LUGAR DE CONSERVACIÓN	TEMPERATURA	CADUCIDAD
Medio ambiente	19 a 26°C	4 a 8 horas
Refrigerador	Menos de 4°C	3 a 5 días
Congelador	-18 a -20°C	2 semanas en congelador dentro del refrigerador 3-6 meses en congelador independiente

Descongelación en casa

El método más adecuado para descongelar la leche materna es cambiándola al refrigerador previo a su uso, así la leche no sufre cambios bruscos de temperatura y mantiene la cadena de frío, o bien colocándola en un recipiente con agua (baño María) siempre teniendo en cuenta que durante este proceso el agua no debe llegar a hervir.

Nunca se debe descongelar:

- En microondas
- Directamente al fuego

Transportación de casa a la guardería

Para transportar la leche de un lugar a otro, debe hacerse en hieleras o loncheras térmicas con paquetes refrigerantes que contienen agua o gel en su interior. De esta manera la leche permanece a una temperatura adecuada y se puede transportar a la guardería, domicilio de familiares, trabajo, etc.

Todos los envases con leche deben estar en contacto con los paquetes refrigerantes, y el contenedor no debe abrirse hasta que sea necesario el uso de un envase o hasta la llegada a un congelador o refrigerador.

Lactancia artificial

Preparación de fórmulas infantiles en la Guardería

Cabe resaltar la importancia de la higiene y cuidado que debe aplicarse en el manejo, preparación, dosificación, distribución y conservación de leches, fórmulas infantiles e hidrataciones.

En el formato “Cálculo para la preparación de fórmulas lácteas” clave 3220-009-250, se debe considerar:



- Omitir de la suma que se realiza por sala o grupo de atención y tiempo de alimentación con base en el “Reporte de asistencia para la ministración de alimentos”, clave 3220-014-019, los frascos o biberones con leche materna y fórmulas infantiles especiales.
- Calcular el número de biberones o tomar en cuenta de la reserva, en los casos en que la lactancia materna no sea suficiente o la trabajadora usuaria no pueda asistir a proporcionar lactancia materna directa.

Para la esterilización del material verificar que:

- Se realice previamente la higiene del material y sea conforme a lo establecido.
- Si se cuenta con autoclave en el área de alimentación, el personal involucrado en su manejo conozca las instrucciones del fabricante para un mejor uso del equipo y garantía del proceso.
- En caso de no contar con autoclave, deberá realizarse el “Proceso de ebullición” en una olla grande destinada para este fin, el cual consiste en sumergir por completo en agua el material que se va a utilizar en el laboratorio de leches, cubrir con una tapa y permitir que hierva mínimo por 20 minutos, cuidando que el agua no se evapore por completo.
- Se esterilicen en forma separada cada uno de sus componentes necesarios para brindar la lactancia artificial.
- Se utilice un recipiente diferente para hervir los frascos en que se separan las muestras de alimentos.
- Para manipular el material es recomendable utilizar pinzas esterilizadas para evitar la contaminación.
- El material esterilizado se podrá utilizar inmediatamente o guardar en un lugar limpio; en el caso de material que no se utilice inmediatamente se deberán ensamblar por completo para evitar se contamine el interior, posteriormente depositarlos en un recipiente con tapa.

Previo a la preparación revisar que:

- Todo el material se encuentre en buen estado, sea compatible con los alimentos y soporte líquidos calientes.
- La textura de la mamila sea firme, no chiclosa y los orificios sean de:
 - Flujo lento para los niños de 43 días a 4 meses 29 días de edad.
 - Flujo medio para los niños de 5 a 9 meses 29 días de edad.
 - Flujo rápido para los niños de 10 a 11 meses 29 días de edad.
- Las fórmulas infantiles especiales se identifiquen con el nombre completo del niño y la sala o grupo de atención.
- Los envases de las fórmulas infantiles se laven, conservando su etiqueta original, tengan especificada la fecha de recepción en el área de alimentación y la fecha correspondiente al día en que se rompe el sello de fábrica para su preparación; se verifique sea vigente la caducidad especificada por el fabricante después de haber sido abierto el empaque.



- Se garantice la suficiencia de las fórmulas infantiles especiales, de ser necesario notificar al Nutricionista-Dietista para su reposición.

Para la preparación verificar que:

- Se realice con base en el formato “Cálculo para la preparación de fórmulas infantiles” clave 3220-009-250.
- La preparación del sucedáneo de leche humana de término y Fórmula de continuación sólo se efectuó una vez al día al inicio del horario de atención.
- Las fórmulas infantiles especiales se preparen por cada toma.
- El agua para la preparación de todas las fórmulas infantiles e hidrataciones hierva durante mínimo 10 minutos y que, al momento de emplearse para rehidratar las fórmulas, se encuentre a una temperatura de 70°C o más. La temperatura del agua se comprobará mediante un termómetro esterilizado.
- Se utilicen diferentes recipientes (marcados) para realizar la mezcla de cada fórmula.
- La mezcla de las fórmulas sea homogénea.
- Se sirvan los biberones con la cantidad especificada en el mosaico de menús por régimen.
- En caso necesario, proporcionar vaso, taza o cuchara para las y los niños de 12 a 14 meses 29 días; para las y los niños que requieran de una fórmula infantil especial en polvo para este rango de edad, la dilución debe realizarse como se indica en la "Receta Médica" que acompaña a la "Solicitud de Examen Médico de Admisión", clave 3000-B09-304, "Valoración Médica", clave 3000-B09-305 y/o "Solicitud para seguimiento médico-terapéutico", clave 3000-B09-306. En ambos casos dosificar con 120 mililitros cada toma, exclusivamente para desayuno y merienda.
- Las fórmulas infantiles, leche materna y leche entera de vaca se calienten de manera uniforme a baño maría, evitando que el agua llegue a punto de ebullición.
- Las fórmulas infantiles se identifiquen con capuchones de diferentes colores o con etiquetas de acuerdo con la dilución o tipo de fórmula infantil.
- Se ofrezcan 100 ml de agua hervida a las y los niños mayores de 6 meses, considerando biberones para niñas y niños de 6 a 9 meses 29 días y de 10 meses a 11 meses 29 días en taza entrenadora con tapa.
- Separen, en frascos estériles con tapa, una muestra de 5 ml de cada tipo de fórmula infantil preparada al inicio de operaciones de la unidad, hidratación y de cada fórmula especial etiquetando con la fecha y hora de elaboración.

Al término de la preparación verificar que:

- La temperatura del refrigerador sea de 5°C y se registre en el formato “Cálculo para la preparación de fórmulas lácteas”, clave 3220-009-250.
- Se enfríen inmediatamente las fórmulas ya reconstituidas y no deben mantenerse a temperatura ambiente durante más de dos horas.



- Las fórmulas reconstituidas previamente enfriadas se conserven en refrigeración a 5°C; las fórmulas que no se utilicen se desechen al final de la jornada y no podrán almacenarse por más de 24 horas pasado este tiempo deben desecharse.
- Se extraigan del refrigerador e inmediatamente se tibien a baño maría.
- Distribuyan las fórmulas infantiles, fórmulas infantiles especiales, leche materna e hidrataciones a temperatura ambiente.
- Proporcionen vaso, taza o cuchara al personal de pedagogía para las y los niños que así lo requieren.

Para la higiene del material verificar que:

- Conserven en el refrigerador durante 24 horas las muestras de las fórmulas infantiles, hidrataciones, fórmulas y leches especiales sustituyendo por las correspondientes el día siguiente.
- Desechen la fórmula infantil que no se haya consumido en cada toma.
- Desechen la toma recalentada que no se haya proporcionado.
- Enfríe el autoclave para proceder a su limpieza de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Desarmen los componentes del biberón, específicamente la mamila de la rosca y capuchón, para el lavado correcto de los mismos.
- Los utensilios destinados para la preparación y ministración de fórmulas infantiles se laven en agua jabonosa caliente, utilizando cepillo para los biberones.
- Desechen la solución jabonosa utilizada en cada tiempo de lavado, al concluir éste.
- Desechen los residuos generados en el laboratorio de leches, en bote de basura con bolsa y tapa, ubicado fuera del mismo.

Bibliografía

- Alimentación del lactante y del niño pequeño. Who.int. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
- Ángel Rodríguez-Weber, M., Arredondo-García, J. L., García-De La Puente, S., & González-Zamora, J. F. Consumo de agua en pediatría. Medigraphic.com. <https://www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2013/apm132j.pdf>
- Fewtrell, M., Bronsky, J., Campoy, C., Domellöf, M., Embleton, N., Fidler Mis, N., Hojsak, I., Hulst, J. M., Indrio, F., Lapillonne, A., & Molgaard, C. (2017). Complementary feeding: A position paper by the European society for paediatric gastroenterology, hepatology, and nutrition (ESPGHAN) committee on nutrition. Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition, 64(1), 119–132. <https://doi.org/10.1097/MPG.0000000000001454>
- Romero-Velarde, E., Villalpando-Carrión, S., Pérez-Lizaur, A. B., Iracheta-Gerez, M. de la L., Alonso-Rivera, C. G., López-Navarrete, G. E., García-Contreras, A., Ochoa-Ortiz, E., Zarate-Mondragón, F., López-Pérez, G. T., Chávez-Palencia, C., Guajardo-Jáquez, M.,



Vázquez-Ortiz, S., Pinzón-Navarro, B. A., Torres-Duarte, K. N., Vidal-Guzmán, J. D., Michel-Gómez, P. L., López-Contreras, I. N., Arroyo-Cruz, L. V., ... Pinacho-Velázquez, J. L. (2016). Consenso para las prácticas de alimentación complementaria en lactantes sanos. Boletín médico del Hospital Infantil de México, 73(5), 338–356.
<https://doi.org/10.1016/j.bmhimx.2016.06.007>

- NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Gob.mx.
<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/138258/NOM-043-servicios-basicos-salud-educacion-alimentaria.pdf>
- NORMA Oficial Mexicana NOM-131-SSA1-2012, Productos y servicios. Fórmulas para lactantes, de continuación y para necesidades especiales de nutrición. Alimentos y bebidas no alcohólicas para lactantes y niños de corta edad. Disposiciones y especificaciones sanitarias y nutrimentales. Etiquetado y métodos de prueba. Gob.mx.
https://www.dof.gob.mx/nota_detalle_popup.php?codigo=5267447



ANEXO 8

**Solicitud de víveres a proveedores
3220-009-214**



ANEXO 8
Solicitud de víveres a proveedores
INSTRUCTIVO DE LLENADO

No.	DATO	ANOTAR
1	Guardería No.	Número asignado a la unidad.
2	Fecha	Día, mes y año en que se requisita el formato.
3	Proveedor	Nombre del proveedor.
4	Artículo	Especificación del producto.
5	Presentación	Bolsa, paquete, caja, botella, etc.
6	Capacidad	Contenido de la presentación en gramos o mililitros de la presentación.
7	Fecha de surtido	Día, mes y año en que deben entregar los artículos.
8	Cantidad solicitada	La cantidad necesaria del insumo por día, de acuerdo con la fecha de recepción.
9	Requisitó	Nombre y firma de la persona Responsable del área.
10	Vo.Bo.	Nombre y firma de la Directora de la unidad.
11	Recibió	Nombre y firma del proveedor.
12	Fecha recepción	Día, mes y año en que el proveedor recibe el formato.

NOTA: El lenguaje empleado en el presente documento no busca generar distinción alguna entre hombres y mujeres, por lo que las referencias o alusiones en la redacción hechas a un género representan a ambos sexos.



ANEXO 9

Guía técnica para la preparación y distribución de alimentos
3220-006-025



Preparación y distribución de alimentos

Para realizar la preparación de los alimentos es necesario considerar aspectos adecuados a la edad de los niños en los diferentes tiempos de alimentación, llevar a cabo varios procesos, tales como la preparación previa de los ingredientes, preparación de los platillos y las características determinadas para la distribución de alimentos.

Preparación previa

Se considera como preparación previa a la acción anticipada para la preparación de los alimentos o platillos, realizando operaciones como: seleccionar, pesar o medir ingredientes, limpiar, lavar, desinfectar, mondar, cortar, seccionar, agrupar, rallar, licuar o picar alimentos y llevar a cabo métodos de cocción.

Criterios para la elaboración:

- En ningún caso se deben realizar preparaciones previas con más de 24 horas de anticipación.
- Agregar los alimentos para su cocción a partir de agua en ebullición, colocándole tapa; cocer con poca cantidad de agua para conservar la mayor cantidad de nutrimentos; al finalizar el proceso, vaciar en recipientes, para su conservación.
- Se debe permitir el enfriamiento de los alimentos antes de que se almacenen, según la indicación de la Nutricionista Dietista.
- Al término de cada actividad deben taparse correctamente los alimentos y almacenarse según corresponda por el tipo de método o preparación que se trate.
- Cuando se utilice agua de la llave para consumo y preparación de alimentos, hervirla en olla de acero inoxidable durante 10 minutos, tapada.
- **Abarrotes:** Retirar la etiqueta de los productos y lavar, limpiar con paño húmedo los envases tetrabrik antes de abrir.
- **Huevos:** Antes de utilizarlo lavar suavemente uno por uno, romperlos pieza por pieza en una taza antes de verterlos al recipiente donde se van a preparar, para comprobar que estén en buen estado.
- **Frutas y verduras:** Las de cáscara gruesa y tubérculos lavar minuciosamente con cepillo y las delgadas con estropajo, mondar, quitar todas las semillas o descorazonar, las de hoja lavar hoja por hoja y desinfectar; realizar el corte necesario, utilizar y/o almacenar en refrigeración.



- **Frutas y verduras con cocción:** Cocer en poca cantidad de agua hasta que la consistencia sea suave, introducir un tenedor que penetre sin dificultad para verificarlo, vaciar al recipiente en que se va a utilizar, o almacenar; tirar o conservar el agua de cocción, según lo indique la Nutricionista Dietista de acuerdo con la preparación que se va a realizar, o conservar en recipientes separados y almacenar en el refrigerador.
- **Arroz integral:** Seleccionar un día antes y almacenar en un lugar seco y limpio. Una hora antes de su elaboración, poner en remojo para permitir que el agua penetre en las capas de salvado externas.
- **Tortillas:** Orear 24 horas antes o deshidratar en el horno previo a su utilización cuando sean para chilaquiles o sopa; utilizar y/o almacenar a temperatura ambiente o en el refrigerador.
- **Leguminosas sin cocción:** Seleccionar y almacenar en un lugar seco y limpio.
- **Leguminosas con cocción:** Seleccionar, lavar y remojar de 12 a 24 horas debiendo desechar el agua de su remojo, con lo cual se eliminan sustancias tóxicas inhibidoras, además de disminuir el tiempo de cocción. Cocer aproximadamente de 45 a 60 minutos, vaciar al recipiente en el que se va almacenar en el refrigerador.
- **Carnes y pollo sin cocción:** Descamisar, verificar que no contenga fragmentos de hueso o cartílago y almacenar en el refrigerador.
- **Carnes y pollo con cocción:** Descamisar, lavar y cocer hasta que la consistencia sea suave, introducir un tenedor que penetre sin dificultad para verificarlo. Vaciar al recipiente en el que se va a utilizar. Para almacenar conservar el caldo y la carne en recipientes separados en el refrigerador o tirar el caldo según lo indique la Nutricionista Dietista de acuerdo con la preparación que se va a realizar.
- **Leche entera:** En clima frío tibia antes de su ministración.
- **Queso:** Lavar los empaques, rallar, cortar o picar, según la preparación y almacenar en el refrigerador.

Desinfección de frutas y verduras.

El lavado y desinfección de los alimentos es vital para la preparación y elaboración de los menús, ya que, a través de estos procesos se garantiza la correcta higiene de los mismos. Una óptima desinfección asegura la eliminación de la mayoría de los microorganismos patógenos que pueden contaminar los alimentos.

Diluciones de cloro en agua para desinfección de frutas y verduras.

Cantidad de agua	Cantidad de cloro (6%)	Tiempo de inmersión
1 lt	1 ml	10 - 15 minutos

Clave: 3220-006-025



Técnicas de preparación

Las técnicas de preparación se integran con los ingredientes, la cantidad por una ración en peso neto y una explicación sencilla de cómo realizar la preparación del platillo; se encuentran organizadas por régimen de alimentación, técnicas de uso general, colación reforzada y platillos por orden alfabético.

Sobre los métodos de cocción y preparación es importante mencionar que:

- Para la cocción del arroz integral se requiere mayor cantidad de agua y más tiempo.
- Por su textura la pasta para sopa integral necesita un tiempo mayor para su cocción.
- Para la cocción de frutas y verduras es recomendable utilizar poca cantidad de agua e iniciar a partir de agua hirviendo, con el propósito de evitar la pérdida de nutrimentos y disminuir el tiempo.
- Para las preparaciones en puré, se molerán y colarán alimentos crudos o cocidos de acuerdo con la técnica de preparación, para evitar trozos de alimento dentro del puré.
- Para realzar el sabor a los alimentos se pueden añadir hierbas aromáticas, siempre y cuando no se afecte el sentido del gusto de las y los niños, ya que su paladar no necesita potenciadores del sabor.
- En la preparación de platillos la cantidad de sal añadida puede ser menor a la indicada debido al volumen de la preparación y para formación de hábitos alimentarios saludables.
- La modificación a la técnica de preparación será respetando el valor nutrimental de los alimentos, realizando equivalencias y sin añadir u omitir ingredientes.
- La consistencia y presentación de los alimentos debe respetar el grado de desarrollo de las y los niños.



Técnicas de preparación Régimen Lácteo I y II

Sucedáneo de leche humana de término 120 ml

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Sucedáneo de leche humana de término	17.2 g	1. Diluir el polvo de la fórmula en el agua, hasta obtener una mezcla homogénea.
Agua	120 ml	

Sucedáneo de leche humana de término 150 ml

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Sucedáneo de leche humana de término	21.5 g	1. Diluir el polvo de la fórmula en el agua, hasta obtener una mezcla homogénea.
Agua	150 ml	



Técnicas de preparación Régimen Complementario I

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

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Fórmula de continuación	25.8 g	1. Diluir el polvo de la fórmula en el agua, hasta obtener una mezcla homogénea.
Agua	180 ml	

Puré de arroz

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Arroz integral	15 g	1. Cocer el arroz previamente remojado. 2. Licuar el arroz con agua de cocción y el aceite de oliva hasta lograr una mezcla homogénea.
Aceite de oliva	1 g	

Puré de avena

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Hojuelas de avena	15 g	1. Cocer las hojuelas de avena. 2. Licuar con agua de cocción hasta lograr una mezcla homogénea.

Puré de calabaza

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Calabacita italiana	40 g	1. Retirar los extremos de la calabaza y cocer. 2. Licuar utilizando agua de cocción y agregando poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Aceite de oliva	1 ml	

Puré de chayote

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Chayote	40 g	1. Mondar los chayotes, retirar el corazón y cocer. 2. Licuar utilizando agua de cocción y agregando poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Aceite de oliva	1 ml	

Puré de chícharo

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Chícharo limpio	35 g	1. Cocer los chícharos. 2. Licuar utilizando agua de cocción, y agregando poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Aceite de oliva	1 ml	

Puré de guayaba

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Guayaba	45 g	1. Mondar las guayabas y cocer. 2. Licuar utilizando poca agua de cocción y colar.

Puré de papa

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Papa blanca	10 g	1. Mondar la papa y cocer. 2. Licuar con agua de cocción agregar el aceite poco a poco y colar.
Aceite de oliva	1 ml	

Puré de pera

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pera	45 g	1. Mondar las peras y cocer. 2. Licuar utilizando agua de cocción y colar.

Clave: 3220-006-025



Técnicas de preparación Régimen Complementario I

Puré de pollo

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	20 g	1. Cocer el pollo
Papa blanca	15 g	2. Mondar la papa y cocer
Aceite de oliva	1 ml	3. Licuar los ingredientes utilizando caldo de cocción de la pechuga, agregando poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.

Puré de res

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Chambarete de res	20 g	1. Cocer la carne.
Papa blanca	15 g	2. Mondar la papa y cocer
Aceite de oliva	1 ml	3. Licuar los ingredientes utilizando caldo de cocción de la carne, agregando poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.

Puré de zanahoria

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Zanahoria	40 g	1. Mondar las zanahorias y cocer.
Aceite de oliva	1 ml	2. Licuar utilizando agua de cocción, agregando poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.



Técnicas de preparación Régimen Complementario II

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

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Fórmula de continuación	25.80 g	1. Diluir el polvo de la fórmula en el agua, hasta obtener una mezcla homogénea.
Agua	180 ml	

Puré de arroz

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Arroz integral	15g	1. Cocer el arroz previamente remojado. 2. Licuar el arroz con agua de cocción y el aceite de oliva hasta lograr una mezcla homogénea.
Aceite de oliva	1 g	

Puré de avena

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Hojuelas de avena	15 g	1. Cocer las hojuelas de avena. 2. Licuar con agua de cocción hasta lograr una mezcla homogénea.

Puré de chayote

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Chayote	40 g	1. Mondar los chayotes y cocer. 2. Licuar utilizando agua de cocción, agregando poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Aceite de oliva	1 ml	

Puré de frijol

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Frijol bayo	20 g	1. Cocer los frijoles. 2. Licuar los frijoles con caldo de cocción, agregando poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar y colar.
Aceite de oliva	1 ml	

Puré de guayaba

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Guayaba	45 g	1. Mondar las guayabas y cocer. 2. Licuar utilizando poca agua de cocción y colar.

Puré de lenteja

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Lenteja	20 g	1. Cocer las lentejas. 2. Licuar las lentejas con caldo de cocción, agregando poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Aceite de oliva	1 ml	

Puré de manzana

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Manzana	40 g	1. Mondar las manzanas y cocer. 2. Licuar utilizando poca agua de cocción y colar.

Puré de papa

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Papa blanca	10 g	1. Mondar la papa y cocer. 2. Licuar con agua de cocción agregar el aceite poco a poco y colar.
Aceite de oliva	1 ml	

Clave: 3220-006-025



Técnicas de preparación Régimen Complementario II

Puré de papaya

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Papaya	40 g	1. Mondar la papaya. 2. Licuar, de ser necesario agregar un poco de agua y colar.

Puré de pera

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pera	45 g	1. Mondar las peras y cocer. 2. Licuar utilizando poca agua de cocción y colar.

Puré de plátano

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Plátano tabasco	30 g	1. Mondar los plátanos.
Agua	20 ml	2. Licuar con leche ya rehidratada y colar.
Fórmula de continuación	3 g	

Puré de pollo

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	20 g	1. Cocer el pollo
Papa blanca	15 g	2. Mondar la papa y cocer
Aceite de oliva	1 ml	3. Licuar los ingredientes utilizando caldo de cocción de la pechuga, agregando poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.

Puré de res

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Chambarete de res	20 g	1. Cocer la carne.
Papa blanca	15 g	2. Mondar la papa y cocer
Aceite de oliva	1 ml	3. Licuar los ingredientes utilizando caldo de cocción de la carne, agregando poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.

Puré de zanahoria

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Zanahoria	40 g	1. Mondar las zanahorias y cocer.
Aceite de oliva	1 ml	2. Licuar utilizando agua de cocción, agregando poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.



Técnicas de preparación Régimen Complementario III

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

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Fórmula de continuación	21.5 g	1. Diluir el polvo de la fórmula en el agua hasta obtener una mezcla homogénea.
Agua	150 ml	

Huevo revuelto

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Huevo fresco	30 g	1. Cascar y batir el huevo. 2. Verter el aceite e incorporar el huevo batido y mover constantemente. 3. Controlar la intensidad del fuego hasta la cocción.
Aceite de canola	1 ml	

Puré de arroz

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Arroz integral	15 g	1. Cocer el arroz previamente remojado. 2. Licuar con agua de cocción, agregar el aceite poco a poco hasta lograr una mezcla homogénea.
Aceite de oliva	1 ml	

Puré de avena

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Hojuelas de avena	15 g	1. Cocer las hojuelas de avena. 2. Licuar con agua de cocción hasta lograr una mezcla homogénea.

Puré de calabaza

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Calabacita italiana	65 g	1. Retirar los extremos de la calabaza y cocer. 2. Licuar utilizando agua de cocción, agregando poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Aceite de oliva	1 ml	

Puré de camote

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Camote amarillo	25 g	1. Mondar y cocer el camote. 2. Licuar con agua de cocción.

Puré de chayote

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Chayote	65 g	1. Mondar los chayotes, retirar el corazón y cocer. 2. Licuar utilizando agua de cocción, agregando poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Aceite de oliva	1 ml	

Puré de chícharo

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Chícharo limpio	35 g	1. Cocer los chícharos. 2. Licuar utilizando agua de cocción, agregando poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Aceite de oliva	1 ml	



Técnicas de preparación Régimen Complementario III

Puré de frijol

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Frijol bayo	20 g	1. Cocer los frijoles.
Aceite de oliva	1 ml	2. Licuar los frijoles con caldo de cocción, agregando poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar y colar.

Puré de guayaba

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Guayaba	55 g	1. Mondar las guayabas y cocer.
		2. Licuar utilizando poca agua de cocción y colar.

Puré de lenteja

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Lenteja	20 g	1. Cocer las lentejas.
Aceite de oliva	1 ml	2. Licuar las lentejas con caldo de cocción, agregando poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.

Puré de manzana

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Manzana	55 g	1. Mondar las manzanas y cocer.
		2. Licuar utilizando agua de cocción y colar.

Puré de papa

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Papa blanca	10 g	1. Mondar y cocer la papa.
Aceite de oliva	1 ml	2. Licuar con agua de cocción, agregar el aceite poco a poco hasta obtener una mezcla homogénea y colar.

Puré de papaya

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Papaya	50 g	1. Mondar la papaya.
		2. Licuar, de ser necesario agregar un poco de agua y colar.

Puré de pera

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pera	55 g	1. Mondar las peras y cocer.
		2. Licuar utilizando agua de cocción y colar.

Puré de plátano

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Plátano tabasco	35 g	1. Mondar los plátanos.
Agua	30 ml	2. Licuar con leche ya rehidratada y colar.
Fórmula de continuación	4.30 g	



Técnicas de preparación Régimen Complementario III

Puré de pollo

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	20 g	1. Cocer el pollo
Papa blanca	15 g	2. Mondar la papa y cocer
Aceite de oliva	1 ml	3. Licuar los ingredientes utilizando caldo de cocción de la pechuga, agregando poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.

Puré de res

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Chambarete de res	20 g	1. Cocer la carne.
Papa blanca	15 g	2. Mondar la papa y cocer
Aceite de oliva	1 ml	3. Licuar los ingredientes utilizando caldo de cocción de la carne, agregando poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.

Puré de zanahoria

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Zanahoria	60 g	1. Mondar las zanahorias y cocer.
Aceite de oliva	1 ml	2. Licuar utilizando agua de cocción, agregando poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Técnicas de uso general

Fórmula de continuación 120 ml (Toma 1, 2, 3)

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

Fruta de temporada

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Fruta de temporada	70 g	1. Mondar la fruta. 2. Picar la fruta.

Pan bolillo integral

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pan bolillo integral	10 g	

Tortilla de maíz

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Tortilla de maíz	15 g	

Colación reforzada. Transicional I y II

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



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Alambre de res

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Bistec de pierna de res	15 g	1. Cocer y picar la carne.
Papa blanca	40 g	2. Mondar, picar y cocer la papa.
Cebolla blanca	5 g	3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y colar.
Jitomate bola	15 g	4. Acitronar el caldillo de jitomate, añadir la carne picada.
Ajo en bulbo	0.0001g	5. Incorporar la papa y mezclar los ingredientes.
Aceite de canola	3 ml	6. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.

Albóndigas de res

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pulpa de res molida	20 g	1. Hervir poca cantidad de agua, retirar del fuego agregar el arroz y dejar reposar durante 15 minutos.
Jitomate bola	20 g	2. Mondar y picar finamente parte de la cebolla.
Arroz integral	5 g	3. Mezclar la carne con arroz, cebolla y formar las albóndigas.
Cebolla blanca	5 g	4. Licuar el jitomate con ajo y el resto de la cebolla, colar y acitronar. Agregar agua suficiente.
Ajo en bulbo	0.0001g	5. Incorporar las albóndigas al caldillo de jitomate cuando esté hirviendo y controlar la intensidad del fuego hasta la cocción.
Aceite de canola	3 ml	

Arroz a la mexicana

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Arroz integral	15 g	1. Freír el arroz.
Jitomate bola	25 g	2. Licuar el jitomate, el ajo, la cebolla y colar.
Cebolla blanca	5 g	3. Incorporar el jitomate al arroz, agregar agua suficiente, controlar la intensidad del fuego, no permitir la ebullición.
Ajo en bulbo	0.0001g	
Aceite de canola	3 ml	

Arroz blanco

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Arroz integral	15 g	1. Freír el arroz.
Cebolla blanca	5 g	2. Licuar el ajo y cebolla con un poco de agua y colar.
Ajo en bulbo	0.0001g	3. Incorporar al arroz, agregar agua suficiente, controlar la intensidad del fuego, no permitir la ebullición.
Aceite de canola	3 ml	

Arroz con pollo

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	10 g	1. Cocer la pechuga, picar y reservar el caldo de cocción.
Arroz integral	15 g	2. Freír el arroz
Aceite de canola	3 ml	3. Incorporar al arroz el caldo de cocción de la pechuga y de ser necesario suficiente agua.
		4. Controlar la intensidad del fuego y dejar cocer
		5. Mezclar el arroz cocido con la pechuga picada.



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Arroz de ollita

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Arroz integral	15 g	1. Freír el arroz.
Jitomate bola	20 g	2. Mondar, picar y cocer la zanahoria y papa
Cebolla blanca	5 g	3. Licuar el jitomate con ajo y cebolla; Colar
Zanahoria	10 g	4. Incorporar el caldillo de jitomate al arroz, y agregar agua suficiente para lograr una consistencia caldosa.
Papa blanca	10 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	5. Controlar la intensidad del fuego, no permitir la ebullición.
Aceite de canola	3 ml	

Arroz rojo

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Arroz integral	15 g	1. Freír el arroz.
Jitomate bola	25 g	2. Licuar el jitomate, el ajo y la cebolla; colar
Cebolla blanca	5 g	3. Incorporar el caldillo de jitomate al arroz, agregar cantidad de agua necesaria.
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	3 ml	4. Controlar la intensidad del fuego, agregar el agua necesaria para su cocción.

Arroz verde

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Arroz integral	15 g	1. Freír el arroz.
Espinaca	10 g	2. Ablandar la espinaca, sumergiéndola en agua caliente por un par de minutos
Cebolla blanca	5 g	3. Licuar la espinaca, el ajo y la cebolla; colar
Ajo en bulbo	0.0001 g	4. Incorporar el caldillo al arroz, agregar cantidad de agua necesaria.
Aceite de canola	3 ml	5. Controlar la intensidad del fuego, agregar el agua necesaria para su cocción.

Asado de res

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Cuete de res	15 g	1. Cocer la carne en suficiente agua con parte de la cebolla. Picar.
Zanahoria	40 g	2. Mondar, picar y cocer zanahoria y papa.
Papa blanca	25 g	3. Licuar el jitomate, con el resto de la cebolla y ajo y Colar y acitronar.
Jitomate bola	20 g	4. Incorporar la carne, las papas y la zanahoria al caldillo de jitomate.
Cebolla blanca	5 g	5. Agregar agua suficiente y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	3 ml	

Avena con manzana

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Hojuelas de avena	10 g	1. Mondar y cocer la manzana con canela, agregar las hojuelas de avena.
Manzana	10 g	2. Machacar la manzana cocida con las hojuelas de avena cocidas.
Canela en rama	0.5 g	3. Mover constantemente hasta lograr una mezcla homogénea.

Clave: 3220-006-025



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Bistec a la mexicana

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Bistec de pierna de res	15 g	1. Mondar, picar y cocer las verduras
Jitomate bola	25 g	2. Cocer y picar la carne.
Zanahoria	20 g	3. Licuar el jitomate con ajo y cebolla. Colar y acitronar.
Cebolla blanca	5 g	4. Incorporar la carne, las papas y la zanahoria al caldillo de jitomate.
Papa blanca	25 g	5. Agregar agua suficiente y cocinar a fuego medio.
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	3 ml	

Bistec en salsa verde

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Bistec de pierna de res	15 g	1. Mondar, picar y cocer las verduras.
Tomate verde	25 g	2. Cocer y picar la carne.
Papa blanca	25 g	3. Mondar y cocer el tomate
Chayote	25 g	4. Licuar el tomate con ajo y cebolla. Colar
Cebolla blanca	5 g	5. Acitronar el caldillo de tomate, incorporar la carne, las verduras y agregar agua suficiente,
Ajo en bulbo	0.0001 g	6. Cocinar a fuego medio.
Aceite de canola	3 ml	

Brócoli en caldillo

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	10 g	1. Cocer y picar la pechuga
Brócoli	25 g	2. Picar y cocer el brócoli.
Jitomate bola	15 g	3. Acitronar el brócoli y la pechuga picada; moviendo constantemente
Cebolla blanca	5 g	4. Licuar el jitomate con ajo y cebolla. Colar
Ajo en bulbo	0.0001 g	5. Agregar al brócoli y a la pechuga el caldillo de jitomate, añadir agua de cocción y permitir la cocción a fuego medio.
Aceite de canola	3 ml	

Calabacitas cocidas

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Calabacita italiana	40 g	1. Retirar los extremos de la calabaza.
Pulpa de res molida	10 g	2. Picar y cocer la calabaza.
Aceite de canola	3 ml	3. Cocer la carne.
		4. Acitronar las calabazas, moviendo constantemente, agregar la carne y mezclar.

Caldo de res

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Papa blanca	15 g	1. Cocer y picar la carne, reservar el caldo de cocción.
Zanahoria	15 g	2. Mondar, picar y cocer las verduras.
Jitomate bola	20 g	3. Licuar el jitomate con ajo y cebolla. Colar, acitronar; y agregar el caldo de cocción de la carne.
Cebolla blanca	5 g	4. Incorporar las verduras y la carne al caldo.
Ajo en bulbo	0.0001 g	5. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Pulpa de res	10 g	
Aceite de canola	3 ml	

Clave: 3220-006-025



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Caldo tlalpeño

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pierna o muslo de pollo	20 g	1. Mondar, picar y cocer las verduras.
Zanahoria	20 g	2. Cocer el pollo con cebolla en suficiente agua.
Chayote	15 g	3. Licuar el jitomate con ajo y cebolla. Colar y acitronar.
Papa blanca	20 g	4. Incorporar al caldo de pollo el pollo picado, las verduras y el caldillo de jitomate.
Jitomate bola	25 g	5. De ser necesario agregar un poco de agua. Controlar la intensidad del fuego.
Cebolla blanca	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	3 ml	

Carne de res con manzana

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pulpa de res molida	15 g	1. Cocer en su propio jugo la carne con ajo.
Manzana	30 g	2. Mondar, picar y cocer las papas.
Papa blanca	15 g	3. Mondar, descorazonar y picar la manzana.
Jitomate bola	20 g	4. Licuar el jitomate con cebolla y colar.
Cebolla blanca	5 g	5. Acitronar las papas, incorporar la manzana picada y mover constantemente.
Aceite de canola	3 ml	
Ajo en bulbo	0.0001 g	6. Agregar el jitomate molido, incorporar la carne y controlar la intensidad del fuego hasta la cocción.

Carne en tomate

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pulpa de res molida	10 g	1. Cocer en su jugo la carne.
Chayote	30 g	2. Mondar, picar y cocer el chayote.
Tomate verde	25 g	3. Cocer el tomate.
Cebolla blanca	5 g	4. Licuar el tomate con cebolla, ajo y acitronar.
Ajo en bulbo	0.0001 g	5. Agregar la carne y el chayote al caldillo de tomate, de ser necesario añadir agua y controlar la intensidad del fuego.
Aceite de canola	3 ml	

Chayotes mexicanos

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pulpa de res molida	10 g	1. Mondar, picar y cocer los chayotes y papas.
Chayote	15 g	2. Cocer en su propio jugo la carne
Papa blanca	10 g	3. Licuar el jitomate con ajo y cebolla. Colar
Jitomate bola	10 g	4. Acitronar las verduras moviendo constantemente.
Cebolla blanca	5 g	5. Agregar la carne y añadir el jitomate licuado
Ajo en bulbo	0.0001 g	6. Controlar la intensidad del fuego hasta lograr la reducción del líquido
Aceite de canola	3 ml	

Chayotes navegantes

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pulpa de res molida	10 g	1. Mondar, picar y cocer los chayotes.
Chayote	20 g	2. Cocer en su propio jugo la carne.
Jitomate bola	20 g	3. Licuar el jitomate con ajo y cebolla. Colar
Cebolla blanca	5 g	4. Acitronar el chayote moviendo constantemente.
Ajo en bulbo	0.0001 g	5. Agregar la carne y añadir el jitomate licuado
Aceite de canola	3 ml	6. Incorporar cantidad de agua necesaria y controlar la intensidad del fuego hasta la cocción.

Clave: 3220-006-025



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Cocido de la abuela

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	15 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer la pechuga con parte de la cebolla, retirar y picar; reservar el caldo de cocción. 2. Picar finamente las espinacas. 3. Mondar y picar la papa. 4. Acitronar la papa, mover constantemente. 5. Incorporar el caldo de cocción del pollo a las papas, dejar a fuego lento hasta su cocción. De ser necesario agregue agua. 6. Agregar las espinacas y el pollo picado. 7. Controlar la intensidad del fuego.
Papa blanca	30 g	
Cebolla blanca	5 g	
Espinaca	15 g	
Aceite de canola	3 ml	

Cocido de res

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

Codito con pollo

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pasta para sopa integral	10 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer la pechuga y picar. 2. Cocer la pasta con parte del ajo y de la cebolla. 3. Picar y cocer las calabazas. 4. Licuar el jitomate con el resto de la cebolla y ajo. Colar y acitronar. 5. Integrar al caldillo la pechuga, el codito, las calabazas y mezclar.
codito		
Pechuga de pollo	15 g	
Calabaza	30 g	
Jitomate bola	25 g	
Cebolla blanca	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	3 ml	

Coditos a la boloñesa

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pasta para sopa integral	10 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer en su jugo la carne. 2. Cocer la pasta con parte del ajo y de la cebolla. 3. Mondar, picar y cocer la zanahoria. 4. Licuar el jitomate con el resto de la cebolla y ajo. Colar y acitronar. 5. Integrar al caldillo la carne, el codito, la zanahoria y mezclar.
codito		
Pulpa de res molida	15 g	
Zanahoria	20 g	
Jitomate bola	25 g	
Cebolla blanca	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	3 ml	



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Consomé de pollo

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pierna o muslo de pollo	20 g	1. Mondar y picar las verduras.
Zanahoria	15 g	2. Cocer en suficiente agua las verduras y la pechuga con la cebolla
Chayote	20 g	3. Retirar del caldo la pechuga y picar, regresar al caldo.
Papa blanca	20 g	4. Mondar el aguacate y picar.
Cebolla blanca	5 g	5. Servir el caldo agregando el aguacate al final.
Aguacate	7 g	

Consomé de res

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pulpa de res	15 g	1. Mondar y picar las verduras.
Zanahoria	20 g	2. Cocer las verduras y la carne con cebolla en suficiente agua.
Chayote	20 g	3. Retirar la carne para picar.
Papa blanca	20 g	4. Regresar la carne picada al consomé.
Cebolla blanca	5 g	5. Mondar y picar el aguacate.
Aguacate	7 g	6. Servir el caldo agregando el aguacate al final.

Ensalada primavera

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Zanahoria	25 g	1. Mondar, picar y cocer la zanahoria y papa.
Betabel	20 g	2. Mondar, cocer y picar finamente el betabel.
Papa blanca	25 g	3. Acitronar la cebolla, agregar las verduras y mover constantemente.
Aceite de canola	3 ml	4. De ser necesario controlar la intensidad del fuego.
Cebolla blanca	5 g	

Ensalada de verdura con pollo

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo molida	15 g	1. Mondar y picar finamente la cebolla y las verduras.
Zanahoria	25 g	2. Cocer la pechuga y las verduras.
Chayote	25 g	3. Acitronar la cebolla, agregar las verduras cocidas y mover constantemente.
Papa blanca	25 g	4. Agregar la pechuga.
Cebolla blanca	5 g	5. Incorporar un poco del caldo de cocción de la pechuga.
Aceite de canola	3 ml	

Espagueti con verduras

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Zanahoria	15 g	1. Mondar, picar y cocer la zanahoria
Pasta para sopa integral espagueti	15 g	2. Cocer la pasta con parte del ajo y escurrir cuando se haya cocido.
Cebolla	5 g	3. Picar finamente la cebolla.
Jitomate bola	20 g	4. Licuar el jitomate con el resto del ajo. Colar.
Ajo en bulbo	0.0001 g	5. Acitronar la cebolla y moviendo constantemente agregar las zanahorias.
Aceite de canola	3 ml	6. Incorporar el caldillo de jitomate, añadir un poco de agua y permitir la cocción.
		7. Añadir la pasta y mezclar.

Clave: 3220-006-025



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Estofado de pollo

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	10 g	1. Mondar, picar y cocer las verduras.
Zanahoria	20 g	2. Cocer la pechuga y picar.
Chayote	20 g	3. Licuar el jitomate con cebolla y ajo. Colar.
Papa blanca	20 g	4. Acitronar las verduras, agregar el jitomate molido, incorporar la pechuga y mezclar.
Jitomate bola	25 g	5. Agregar agua suficiente, controlando la intensidad del fuego hasta su cocción.
Cebolla blanca	5 g	
Aceite de canola	3 ml	
Ajo en bulbo	0.0001	

Estofado de vegetales

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

Huevo a la mexicana

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Huevo fresco	20 g	1. Cascar y batir el huevo.
Jitomate bola	20 g	2. Picar jitomate, cebolla y finamente el pimiento morrón.
Pimiento morrón	5 g	3. Freír la cebolla, agregar el pimiento morrón y posteriormente el jitomate.
Cebolla blanca	5 g	4. Añadir el huevo y controlar la intensidad del fuego hasta la cocción.
Aceite de canola	3 ml	

Huevo con champiñones

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Huevo fresco	20 g	1. Cascar y batir el huevo.
Papa blanca	5 g	2. Mondar picar y cocer las papas.
Champiñón	25 g	3. Picar los champiñones.
Aceite de canola	3 ml	4. Acitronar las papas, agregar los champiñones.
Cebolla blanca	5 g	5. Añadir el huevo y controlar la intensidad del fuego hasta la cocción.

Huevo con verduras

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Huevo fresco	20 g	1. Cascar y batir el huevo.
Champiñón	10 g	2. Picar los champiñones y las calabazas.
Calabacita italiana	10 g	3. Mondar y picar la zanahoria.
Zanahoria	10 g	4. Acitronar las verduras, agregar los champiñones y mezclar
Aceite de canola	3 g	5. Añadir el huevo y controlar la intensidad del fuego hasta la cocción.
Cebolla	5 ml	

Clave: 3220-006-025



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Huevo revuelto

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Huevo fresco	20 g	1. Picar la cebolla.
Cebolla blanca	10 g	2. Cascar y batir el huevo.
Aceite de canola	3 ml	3. Acitronar la cebolla, incorporar el huevo batido y mover constantemente,
		4. Controlar la intensidad del fuego hasta la cocción.

Huevo revuelto con ejote

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Huevo fresco	20 g	1. Retirar los extremos, picar y cocer los ejotes.
Ejote	10 g	2. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal, colar.
Jitomate bola	20 g	3. Cascar y batir el huevo.
Aceite de canola	3 ml	4. Acitronar los ejotes, agregar el huevo batido y ya que
Cebolla blanca	5 g	esté cocido agregar el jitomate molido, añadir agua
Ajo en bulbo	0.0001 g	suficiente y permitir su ebullición.

Huevo revuelto con frijoles

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Huevo fresco	20 g	1. Cocer los frijoles con cebolla y licuar con caldo de cocción.
Frijol bayo	15 g	2. Cascar y batir el huevo.
Cebolla blanca	5 g	3. Freír el huevo, moviendo constantemente.
Aceite de canola	3 ml	4. Incorporar al huevo los frijoles.

Huevo revuelto con papa

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Huevo fresco	20 g	1. Mondar, picar y cocer la papa.
Papa blanca	5 g	2. Licuar jitomate, ajo, cebolla, y colar.
Jitomate bola	20 g	3. Cascar y batir el huevo.
Cebolla blanca	5 g	4. Acitronar la papa, añadir el huevo batido y mezclar moviendo constantemente.
Aceite de canola	3 ml	5. Una vez cocido el huevo, agregar el jitomate molido y
Ajo en bulbo	0.0001 g	agua suficiente, permitir su ebullición.

Huevo revuelto con zanahoria

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Huevo fresco	20 g	1. Mondar, picar y cocer la zanahoria.
Zanahoria	25 g	2. Desgranar el elote y cocer.
Aceite de canola	3 ml	3. Cascar y batir el huevo.
Cebolla blanca	5 g	4. Acitronar la zanahoria, añadir el elote y el huevo batido, mezclar moviendo constantemente.
		5. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.

Huevos florentinos

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Huevo fresco	20 g	1. Picar la espinaca y cebolla.
Espinaca	20 g	2. Mondar, picar y cocer la zanahoria.
Cebolla blanca	5 g	3. Cascar y batir el huevo.
Zanahoria	5 g	



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Aceite de canola 3 ml

4. Acitronar la cebolla, agregar la zanahoria, las espinacas e incorporar el huevo; mezclar moviendo constantemente hasta su cocción

Lomo a la naranja

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Lomo de cerdo	15 g	1. Mondar, cocer y picar las papas.
Naranja	30 g	2. Cocer en suficiente agua la carne con cebolla, retirar y picar.
Papa blanca	35 g	3. Extraer el jugo de las naranjas y reservar.
Cebolla blanca	5 g	4. Picar la cebolla y el ajo finamente.
Ajo en bulbo	0.0001 g	5. Acitronar la cebolla y el ajo, agregar las papas y mover constantemente.
Aceite de canola	3 ml	6. Incorporar el jugo de naranja, añadir la carne picada y agregar un poco de agua mezclando ligeramente hasta la total incorporación.
		7. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción

Lomo con alubias

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Lomo de cerdo	15 g	1. Cocer en suficiente agua la carne con una parte de la cebolla. Picar.
Alubias	10 g	2. Mondar, cocer y picar las papas.
Papa blanca	25 g	3. Cocer en suficiente agua las alubias y colar.
Jitomate bola	25 g	4. Licuar jitomate con ajo y cebolla. Colar.
Cebolla blanca	5 g	5. Acitronar las papas y las alubias, agregar el jitomate molido.
Ajo en bulbo	0.0001 g	6. Incorporar la carne y mezclar.
Aceite de canola	3 ml	7. Agregar la cantidad de agua necesaria y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.

Lomo con verduras

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Lomo de cerdo	15 g	1. Cocer la carne con la cebolla. Picar.
Jitomate bola	25 g	2. Retirar los extremos de las calabazas, mondar las zanahorias, picar y cocer.
Calabacita italiana	25 g	3. Licuar el jitomate con ajo y cebolla. Colar, acitronar e incorporar la carne y las verduras.
Zanahoria	35 g	4. Mezclar y agregar la cantidad de agua necesaria, controlando la intensidad del fuego.
Cebolla blanca	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	3 ml	

Lomo en salsa verde

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Lomo de cerdo	15 g	1. Mondar, picar y cocer las papas.
Tomate verde	20 g	2. Cocer y licuar el tomate, con ajo y cebolla; colar.
Papa blanca	35 g	3. Cocer y dorar la carne, agregar las papas moviendo constantemente
Cebolla blanca	5 g	

Clave: 3220-006-025



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Aceite de canola	3 ml	4. Incorporar la salsa de tomate. Agregar agua suficiente y controlar la intensidad del fuego.
Ajo en bulbo	0.0001 g	

Lomo guisado en salsa roja

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Lomo de cerdo	15 g	1. Cocer la carne con la cebolla. Picar.
Jitomate bola	25 g	2. Retirar los extremos a las calabacitas, picar y cocer.
Calabacita italiana	25 g	3. Mondar, picar y cocer la papa.
Papa blanca	25 g	4. Licuar jitomate con ajo y cebolla; colar.
Cebolla blanca	5 g	5. Acitronar las verduras, incorporar el jitomate molido y añadir la carne.
Ajo en bulbo	0.0001 g	6. Agregar cantidad de agua necesaria y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Aceite de canola	3 ml	

Papas y poro salteados

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Papa blanca	60 g	1. Mondar, cocer y picar las papas.
Poro	5 g	2. Picar muy finamente el poro.
Aceite de canola	3 ml	3. Prensar las papas.
		4. Acitronar el poro, mover constantemente; añadir las papas y dejar a fuego lento.

Papitas con carne

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Bistec de pierna de res	15 g	1. Mondar, picar y cocer las papas.
Papa blanca	20 g	2. Cocer y picar la carne.
Jitomate bola	25 g	3. Licuar el jitomate con ajo y cebolla; colar.
Cebolla blanca	5 g	4. Acitronar las papas moviendo constantemente e incorporar el jitomate.
Ajo en bulbo	0.0001 g	5. Añadir la carne y mezclar.
Aceite de canola	3 ml	6. Agregar cantidad de agua necesaria y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.

Pechuga de pollo en salsa verde

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	15 g	1. Cocer y picar la pechuga.
Tomate verde	25 g	2. Mondar, picar y cocer chayotes y papas.
Papa blanca	25 g	3. Cocer y licuar el tomate con ajo y cebolla; colar.
Chayote	20 g	4. Acitronar el tomate y agregar agua suficiente.
Cebolla blanca	5 g	5. Incorporar la pechuga las papas y el chayote controlar la intensidad del fuego.
Aceite de canola	3 ml	
Ajo en bulbo	0.0001 g	

Picadillo de pollo

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo molida	15 g	1. Cocer la pechuga de pollo.
Zanahoria	25 g	2. Mondar, picar y cocer las verduras.
Papa blanca	25 g	3. Licuar el jitomate con ajo y cebolla; colar

Clave: 3220-006-025



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Jitomate bola	25 g	4. Acitronar las verduras, agregar el jitomate molido, incorporar la pechuga y mezclar.
Cebolla blanca	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001g	5. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Aceite de canola	3 ml	

Picadillo de res

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pulpa de res molida	15 g	1. Cocer la carne.
Zanahoria	30 g	2. Mondar, picar y cocer las verduras.
Papa blanca	30 g	3. Licuar el jitomate con ajo y cebolla; colar.
Jitomate bola	25 g	4. Acitronar las verduras, agregar el jitomate molido, incorporar la carne y mezclar.
Cebolla blanca	5 g	
Aceite de canola	3 ml	5. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Ajo en bulbo	0.0001 g	

Picadito de lomo

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Lomo de cerdo	15 g	1. Cocer la carne y picar.
Chayote	25 g	2. Mondar, picar y cocer el chayote.
Jitomate bola	15 g	3. Licuar el jitomate con ajo y cebolla. Colar.
Cebolla	5 g	4. Acitronar la carne agregar el jitomate molido, permitir su ebullición y agregar el chayote, sazonar.
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	3 ml	

Picadito de res

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pulpa de res	15 g	1. Cocer la carne y picar.
Chayote	25 g	2. Mondar, picar y cocer el chayote.
Jitomate bola	15 g	3. Licuar el jitomate con ajo y cebolla, colar
Cebolla	5 g	4. Acitronar la carne agregar el jitomate molido, permitir su ebullición y agregar el chayote.
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	3 ml	

Pollo a la cacerola

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

Pollo con manzana

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pierna o muslo de pollo	15 g	1. Cocer el pollo con parte de la cebolla y el ajo en suficiente agua, ya cocido retirar, deshebrar, picar y reservar caldo de cocción
Manzana	30 g	
Jitomate bola	20 g	
Cebolla blanca	5 g	2. Mondar, descorazonar y picar la manzana.

Clave: 3220-006-025



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Ajo en bulbo	0.0001 g	3. Licuar el jitomate con el resto del ajo y la cebolla. Colar
Aceite de canola	3 ml	4. Acitronar el jitomate, incorporar la manzana picada moviendo constantemente y añadir un poco del caldo de cocción del pollo.
Canela en rama	0.50 g	5. Agregar el pollo, la canela en rama y controlar la intensidad del fuego dejando hervir hasta su cocción.

Pollo en salsa verde

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	15 g	1. Mondar, picar y cocer las papas.
Tomate verde	25 g	2. Cocer y picar la pechuga de pollo.
Cebolla blanca	5 g	3. Mondar y cocer el tomate verde.
Papa blanca	25 g	4. Licuar el tomate con ajo y cebolla. Colar, acitronar y agregar agua suficiente.
Ajo en bulbo	0.0001 g	5. Incorporar el pollo y la papa a la salsa verde; controlar la intensidad del fuego.
Aceite de canola	3 ml	

Pollo guisado en salsa roja

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

Pollo Salteado

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	15 g	1. Cocer la pechuga de pollo con cebolla, y picar.
Jitomate bola	25 g	2. Licuar el jitomate con cilantro, cebolla y ajo; Colar.
Cebolla blanca	5 g	3. Acitronar el jitomate molido agregar la pechuga y un poco de caldo de pollo.
Ajo en bulbo	0.0001 g	4. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Aceite de canola	3 ml	
Cilantro	0.50 g	

Puré de acelga

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	10 g	1. Picar las acelgas
Acelga	20 g	2. Cocer la pechuga de pollo
Papa blanca	35 g	3. Mondar, picar y cocer las papas
Aceite de oliva	3 ml	4. Acitronar con un poco de aceite las acelgas, mover constantemente hasta su cocción, agregar las papas y mezclar
		5. Licuar los ingredientes utilizando caldo de cocción de la pechuga y poco a poco agregar el resto del aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.

Puré de arroz

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Arroz integral	15 g	1. Cocer el arroz en poca cantidad de agua con canela.
Canela en rama	0.50 g	2. Retirar la canela y triturar el arroz cocido hasta obtener una mezcla homogénea, si es necesario agregar un poco de agua de cocción.



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Puré de avena

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Hojuelas de avena	15 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer las hojuelas de avena en poca cantidad de agua con canela. 2. Retirar la canela y triturar las hojuelas de avena hasta obtener una mezcla homogénea, si es necesario agregar un poco de agua de cocción.
Canela en rama	0.50 g	

Puré de avena y guayaba

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Hojuelas de avena	10 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Quitar las puntas y las semillas de la guayaba. 2. Cocer en poca cantidad de agua las hojuelas de avena con la guayaba y la canela. 3. Retirar la canela y triturar los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.
Guayaba	10 g	
Canela en rama	0.50 g	

Puré de calabaza

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Calabacita italiana	35 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Retirar los extremos de las calabazas y cocer. 2. Mondar y cocer las papas. 3. Licuar los ingredientes utilizando agua de cocción de las calabazas, agregar poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Papa blanca	30 g	
Aceite de oliva	3 ml	

Puré de camote

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Camote amarillo	25 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mondar y cocer el camote con la canela en rama. 2. Retirar la canela y una vez cocido triturar con el agua de cocción.
Canela en rama	0.50 g	

Puré de chícharo y pollo

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	15 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer los chícharos. 2. Cocer la pechuga de pollo. 3. Licuar los ingredientes con el caldo de cocción de la pechuga, agregar poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Chícharo limpio	20 g	
Aceite de oliva	3 ml	

Puré de espinaca

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Papa blanca	40 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mondar y cocer la papa. 2. Cocer la espinaca. 3. Licuar la papa con espinaca, agua de cocción y agregar poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Espinaca	15 g	
Aceite de oliva	3 ml	

Puré de espinaca con pollo

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	15 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer la pechuga y la espinaca. 2. Licuar los ingredientes con caldo de cocción de la pechuga, agregar poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Espinaca	20 g	
Aceite de oliva	3 ml	

Puré de frijol

Clave: 3220-006-025



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Frijol bayo	15 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer los frijoles con una parte de cebolla. 2. Picar el resto de la cebolla. 3. Acitronar la cebolla y agregar los frijoles. 4. Licuar los ingredientes con caldo de cocción, agregar poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Cebolla blanca	5 g	
Aceite de oliva	3 ml	

Puré de lomo con vegetales

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Calabacita italiana	10 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mondar, cortar y cocer los vegetales. 2. Cocer la carne. 3. Acitronar en poco aceite las verduras agregar la carne y mover constantemente. 4. Licuar todos los ingredientes utilizando agua de cocción de las verduras, agregar poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Zanahoria	10 g	
Chayote	10 g	
Lomo de cerdo	15 g	
Aceite de oliva	3 ml	

Puré de manzana con arroz

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Arroz integral	10 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer el arroz previamente remojado. 2. Pelar, descorazonar y cocer la manzana con canela 3. Licuar los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Manzana	20 g	
Canela en rama	0.50 g	

Puré de papa

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Papa blanca	35 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mondar la papa. 2. Cocer la papa 3. Licuar la papa con un poco de agua de cocción y agregar poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea. Colar.
Aceite de oliva	3 ml	

Puré de pollo

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	15 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer la pechuga de pollo. 2. Mondar y cocer las zanahorias. 3. Licuar los ingredientes con caldo de cocción del pollo, agregar poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Zanahoria	35 g	
Aceite de oliva	3 ml	

Puré de pollo con acelga

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Acelga	10 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Picar la cebolla, las acelgas y las papas. 2. Cocer la pechuga con las papas. 3. Acitronar en poco aceite la cebolla, agregar las papas y acelgas, moviendo constantemente. 4. Licuar los ingredientes con caldo de cocción de la pechuga, agregar poco a poco el resto del aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Pechuga de pollo	15 g	
Papa blanca	30 g	
Cebolla blanca	5 g	
Aceite de oliva	3 ml	

Puré de pollo con verduras

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	15 g	1. Mondar y cortar las papas y zanahorias.

Clave: 3220-006-025



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Papa blanca	30 g	2. Picar la cebolla y las acelgas.
Zanahoria	35 g	3. Cocer la pechuga y las papas.
Cebolla blanca	5 g	4. Acitronar la cebolla con las acelgas y agregar las papas
Aceite de oliva	3 ml	5. Licuar todos los ingredientes con caldo de cocción de la pechuga, hasta obtener una mezcla homogénea. Colar.

Puré de pollo con avena

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Hojuelas de avena	15 g	1. Cocer la pechuga de pollo.
Pechuga de pollo	10 g	2. Mezclar las hojuelas de avena con un poco de caldo de cocción del pollo.
Aceite de oliva	3 ml	3. Licuar todos los ingredientes y agregar poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.

Puré de pollo con chayote

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	15 g	1. Mondar el chayote
Chayote	35 g	2. Cocer la pechuga de pollo y el chayote con cebolla.
Cebolla blanca	5 g	3. Licuar los ingredientes, agregando caldo de cocción del pollo y poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Aceite de oliva	3 ml	

Puré de pollo con ejote

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pierna o muslo de pollo	15 g	1. Retirar los extremos del ejote.
Papa blanca	25 g	2. Mondar las papas.
Ejote	30 g	3. Cocer las verduras con el pollo.
Aceite de oliva	3 ml	4. Deshebrar el pollo cocido.
		5. Licuar los ingredientes con un poco de caldo de cocción del pollo, agregar poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.

Puré de pollo con papa

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	15 g	1. Mondar y cocer las papas
Papa blanca	40 g	2. Cocer la pechuga de pollo.
Cebolla blanca	5 g	3. Picar la cebolla y deshebrar la pechuga ya cocida.
Aceite de oliva	3 ml	4. Acitronar con un poco aceite la cebolla, agregar papas, la pechuga y mover constantemente.
		5. Licuar todos los ingredientes con caldo de cocción de la pechuga, agregar poco a poco el resto del aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.

Puré de pollo con zanahoria y chayote

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Zanahoria	15 g	1. Cocer la pechuga con la mitad de la cebolla, ya cocida retirar, deshebrar y reservar caldo de cocción.
Chayote	15 g	2. Mondar, cortar y cocer las verduras.
Papa blanca	10 g	3. Picar el resto de la cebolla y con un poco de aceite acitronar junto con las verduras y la pechuga, moviendo constantemente.
Pechuga de pollo	15 g	
Aceite de oliva	3 ml	
Cebolla blanca	5 g	

Clave: 3220-006-025



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

- Licuar todos los ingredientes con un poco del caldo de cocción de la pechuga, agregar poco a poco el resto del aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.

Puré de pollo y espinaca

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	15 g	1. Picar la cebolla
Espinaca	20 g	2. Picar la espinaca
Aceite de oliva	3 ml	3. Cocer la pechuga
Cebolla	5 g	4. Acitronar con una parte del aceite la cebolla y las espinacas, moviendo constantemente.
		5. Licuar ambos ingredientes con un poco del caldo de cocción del pollo, agregar poco a poco el resto del aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.

Puré de pollo y vegetales

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Zanahoria	30 g	1. Mondar la zanahoria y la papa; cocer.
Papa blanca	30 g	2. Cocer la pechuga de pollo, una vez cocida retirar, deshebrar y reservar caldo de cocción.
Pechuga de pollo	10 g	3. Licuar todos los ingredientes utilizando caldo de cocción de la pechuga, agregar poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Aceite de oliva	3 ml	

Puré de pollo y zanahoria

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Zanahoria	30 g	1. Mondar la zanahoria.
Pechuga de pollo molida	15 g	2. Cocer la pechuga molida de pollo con cebolla y zanahoria.
Aceite de oliva	3 ml	3. Licuar todos los ingredientes con un poco del caldo de cocción de la pechuga, agregar poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Cebolla blanca	5 g	

Puré de res

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Chambarete de res	15 g	1. Cocer la carne.
Aceite de oliva	3 ml	2. Licuar los ingredientes con un poco de caldo de cocción de carne, agregar poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.

Puré de res con brócoli

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Brócoli	45 g	1. Cocer la carne con parte de la cebolla
Chambarete de res	15 g	2. Mondar el brócoli, la papa y cocer
Cebolla blanca	5 g	3. Picar el resto de la cebolla y acitronar en poco aceite, agregar el brócoli y mezclar.
Papa blanca	15 g	4. Licuar todos los ingredientes con un poco de caldo de cocción de la carne, agregar poco a poco el resto del
Aceite de oliva	3 ml	

Clave: 3220-006-025



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.

Puré de res con calabaza

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Calabacita italiana	40 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer la carne con cebolla. 2. Retirar los extremos de las calabazas y cocer. 3. Mondar y cocer las papas. 4. Licuar todos los ingredientes con un poco de caldo de cocción de la carne, agregar poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Chambarete de res	15 g	
Papa blanca	25 g	
Cebolla blanca	5 g	
Aceite de oliva	3 ml	

Puré de res con arroz y zanahoria

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Arroz integral	10 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mondar las zanahorias 2. Cocer la carne al primer hervor agregar las zanahorias. 3. Cocer el arroz previamente remojado. 4. Licuar todos los ingredientes con un poco de caldo de cocción. 5. Agregar poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Chambarete de res	15 g	
Zanahoria	30 g	
Aceite de oliva	3 ml	

Puré de res con chícharo

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pulpa de res	15 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer la carne con parte de la cebolla. 2. Mondar y cocer las papas. 3. Cocer los chícharos. 4. Picar el resto de la cebolla y acitronar en un poco de aceite, agregar los chícharos moviendo constantemente. 5. Licuar todos los ingredientes con caldo de cocción de la carne, agregar poco a poco el resto del aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Cebolla blanca	5 g	
Papa blanca	15 g	
Aceite de oliva	3 ml	
Chícharo limpio	30 g	

Puré de res con espinaca

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Chambarete de res	15 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer la carne. 2. Mondar y cocer la papa. 3. Picar las espinacas. 4. Acitronar en un poco de aceite las espinacas. 5. Licuar todos los ingredientes con caldo de cocción de la carne, agregar poco a poco el resto del aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Papa blanca	45 g	
Espinaca	35 g	
Aceite de oliva	3 ml	

Puré de res y arroz

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pulpa de res	15 g	1. Cocer la carne



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Arroz integral	10 g	2. Cocer el arroz previamente remojado.
Aceite de oliva	3 ml	3. Licuar todos los ingredientes utilizando caldo de cocción de la carne y agregar poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.

Puré de res y vegetales

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Chambarete de res	15 g	1. Cocer la carne.
Calabacita italiana	30 g	2. Mondar los vegetales y al primer hervor de la carne agregarlos para su cocción.
Papa blanca	40 g	3. Licuar todos los ingredientes utilizando caldo de cocción de la carne, agregar poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.
Aceite de oliva	3 ml	

Puré de trigo con plátano

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Harina de trigo integral	5 g	1. Diluir harina de trigo en poca cantidad de agua.
Plátano	10 g	2. Aparte hervir un poco de agua, al iniciar la ebullición agregar poco a poco la dilución de harina y la canela en rama.
Canela en rama	0.50 g	3. Ya cocida, licuar con la fruta hasta obtener una mezcla homogénea.

Puré florentino

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	15 g	1. Mondar y cocer las papas.
Papa blanca	40 g	2. Cocer la pechuga.
Espinaca	10 g	3. Picar las espinacas y la cebolla.
Cebolla blanca	5 g	4. Acitronar en poco aceite la cebolla, agregar las espinacas y mover constantemente.
Aceite de oliva	3 ml	5. Licuar los ingredientes con caldo de cocción de la pechuga, agregar poco a poco el resto del aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y colar.

Res a la mexicana

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Bistec de pierna de res	15 g	1. Cocer y picar la carne.
Jitomate bola	20 g	2. Mondar, picar y cocer la papa.
Papa blanca	35 g	3. Licuar el jitomate con la cebolla y ajo. Colar y acitronar.
Cebolla blanca	5 g	4. Incorporar la carne de res y la papa al caldillo, moviendo constantemente.
Aceite de canola	3 ml	5. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Ajo en bulbo	0.0001 g	

Res con champiñones

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pulpa de res molida	15 g	1. Cocer en su jugo la carne.
Champiñón	25 g	2. Mondar, picar y cocer las papas.
Papa blanca	35 g	3. Picar los champiñones, cebolla y ajo.
Cebolla blanca	5 g	4. Acitronar el ajo, la cebolla, agregar los champiñones y mover constantemente; una vez cocidos licuar.
Aceite de canola	3 ml	

Clave: 3220-006-025



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Ajo en bulbo	0.0001	5. A la carne ya cocida, incorporar la salsa de champiñones y las papas. 6. Controlar la intensidad del fuego hasta la cocción.
--------------	--------	--

Res en salsa roja

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pulpa de res molida	15 g	1. Cocer la carne con cebolla.
Jitomate bola	25 g	2. Mondar, picar y cocer las verduras.
Zanahoria	15 g	3. Licuar el jitomate con ajo y cebolla. Colar y acitronar.
Calabacita italiana	15 g	Agregar agua suficiente.
Chayote	15 g	4. Incorporar la carne y las verduras al caldillo de jitomate.
Papa blanca	20 g	5. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Cebolla blanca	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	3 ml	

Res en salsa verde

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pulpa de res	15 g	1. Mondar y cocer el tomate.
Tomate verde	20 g	2. Cocer y picar la carne.
Papa blanca	10 g	3. Mondar, picar y cocer las papas.
Cebolla blanca	5 g	4. Licuar el tomate con ajo y cebolla. Colar y acitronar.
Ajo en bulbo	0.0001 g	5. Agregar agua suficiente e incorporar la carne y las papas.
Aceite de canola	3 ml	6. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.

Res guisada

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Bistec de pierna de res	15 g	1. Mondar, picar y cocer las verduras.
Jitomate bola	25 g	2. Cocer y picar la carne.
Papa blanca	25 g	3. Licuar el jitomate con ajo y cebolla. Colar, acitronar y añadir agua suficiente.
Brócoli	10 g	4. Incorporar la carne y las verduras al caldillo de jitomate.
Cebolla blanca	5 g	5. Dejar hervir y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	3 ml	

Sopa de espinaca

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Espinaca	10 g	1. Picar finamente las espinacas.
Papa blanca	35 g	2. Mondar, picar y cocer las papas.
Cebolla blanca	5 g	3. Licuar el jitomate con cebolla y ajo. Colar.
Jitomate bola	25 g	4. Acitronar el jitomate molido, añadir agua necesaria, y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Ajo en bulbo	0.0001 g	5. Cuando esté hirviendo agregar las espinacas y las papas.
Aceite de canola	3 ml	

Sopa de fideo

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



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Pasta para sopa integral	10 g	1. Freír la pasta.
fideo		2. Licuar el jitomate con ajo y cebolla. Colar.
Jitomate bola	25 g	3. Incorporar el jitomate molido a la pasta. Agregar agua suficiente y permitir la ebullición hasta su cocción.
Cebolla blanca	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	3 ml	

Sopa de fideos con pollo

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	15 g	1. Mondar, picar y cocer las zanahorias.
Zanahoria	15 g	2. Cocer y picar la pechuga de pollo.
Pasta para sopa integral	10 g	3. Licuar el jitomate, con ajo y cebolla, colar.
fideo		4. Acitronar el jitomate, agregar caldo de cocción del pollo.
Jitomate bola	25 g	5. Incorporar la pasta, controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Cebolla blanca	5 g	6. Adicionar la zanahoria y la pechuga picada, sazonar.
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	3 ml	

Sopa de la huerta

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Zanahoria	20 g	1. Mondar, picar y cocer zanahoria y papa; reservar el caldo de cocción.
Papa blanca	25 g	2. Licuar el jitomate con ajo.
Espinaca	10 g	3. Picar finamente las espinacas y el poro.
Poro	5 g	4. Acitronar el poro, las espinacas e incorporar el jitomate molido.
Jitomate bola	20 g	5. Añadir caldo de cocción de las verduras.
Aceite de canola	3 ml	6. Agregar la zanahoria y la papa, moviendo constantemente.
Ajo en bulbo	0.0001 g	

Sopa de letras con zanahoria

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pasta para sopa integral	15 g	1. Mondar y picar la zanahoria.
letra		2. Freír la pasta y agregar la zanahoria, moviendo constantemente.
Zanahoria	15 g	3. Licuar el jitomate con ajo y cebolla. Colar.
Jitomate bola	25 g	4. Incorporar el jitomate molido a la pasta.
Cebolla blanca	5 g	5. Agregar la cantidad de agua necesaria y dejar a fuego lento hasta su cocción.
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	3 ml	

Sopa de verduras

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Papa blanca	50 g	1. Mondar y picar la papa.
Espinaca	15 g	2. Picar finamente las espinacas y el poro.
Poro	5 g	3. Acitronar el poro, añadir las papas, y mover constantemente
Cebolla blanca	5 g	4. Licuar el jitomate con ajo y cebolla. Colar.
Jitomate bola	25 g	5. Incorporar el caldillo a la papa y poro, añadir agua suficiente.
Ajo en bulbo	0.0001 g	6. Agregar las espinacas.
Aceite de canola	3 ml	

Clave: 3220-006-025



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

7. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.

Sopa de pasta con espinaca

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pasta para sopa integral letra	15 g	1. Freír la pasta, moviendo constantemente.
Jitomate bola	25 g	2. Picar la espinaca.
Espinaca	10 g	3. Licuar el jitomate con ajo y cebolla. Colar.
Cebolla blanca	5 g	4. Incorporar el jitomate y las espinacas, a la pasta. Agregar agua suficiente.
Ajo en bulbo	0.0001 g	5. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Aceite de canola	3 ml	

Sopa de pollo y chayote

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	15 g	1. Mondar, picar y cocer las verduras.
Chayote	25 g	2. Cocer la pechuga y picar.
Papa blanca	30 g	3. Licuar el jitomate con cebolla y ajo. Colar.
Jitomate bola	25 g	4. Acitronar el jitomate, agregar las verduras y la pechuga moviendo constantemente.
Cebolla blanca	5 g	5. Añadir caldo de cocción de la pechuga y sazonar.
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	3 ml	

Sopa juliana

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Zanahoria	20 g	1. Mondar y picar las verduras.
Calabacita italiana	15 g	2. Picar el poro.
Chayote	25 g	3. Acitronar el poro, agregar las verduras, mover constantemente.
Poro	5 g	4. Licuar el jitomate, con ajo y cebolla. Colar.
Jitomate bola	25 g	5. Integrar el jitomate a las verduras.
Cebolla blanca	5 g	6. Incorporar la cantidad de agua necesaria, y controlar la intensidad de fuego hasta su cocción.
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	3 ml	

Sopa mixta con carne

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pulpa de res	15 g	1. Mondar y picar la zanahoria y papa.
Zanahoria	25 g	2. Cocer y picar la carne.
Papa blanca	25 g	3. Licuar el jitomate con cebolla y ajo. Colar.
Cebolla blanca	5 g	4. Acitronar las verduras moviendo constantemente.
Ajo en bulbo	0.0001 g	5. Incorporar el jitomate a las verduras, agregar el caldo de cocción de la carne.
Jitomate bola	25 g	6. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción, agregar la carne picada.
Aceite de canola	3 ml	

Sopa puré con chayote

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Chayote	35 g	1. Mondar y picar los chayotes y las papas.
Papa blanca	35 g	2. Picar finamente cebolla y ajo.
Cebolla blanca	5 g	3. Acitronar la cebolla con ajo, moviendo constantemente, agregar chayotes y papas.
Ajo en bulbo	0.0001 g	4. Licuar todos los ingredientes, cocer y agregar un poco de agua
Aceite de canola	3 ml	5. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.

Clave: 3220-006-025



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Sopa puré de espinaca

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Espinaca	30 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mondar y cocer las papas y las espinacas con cebolla. 2. Licuar los vegetales con agua de cocción. 3. Agregar agua suficiente hasta obtener la consistencia de sopa.
Papa blanca	30 g	
Cebolla blanca	5 g	

Sopita de pollo

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	15 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mondar y picar las verduras 2. Cocer la pechuga, picar y reservar el caldo de cocción 3. Picar finamente el ajo y la cebolla. 4. Acitronar ajo y cebolla, agregar las verduras moviendo constantemente. 5. Incorporar a las verduras el caldo de cocción de la pechuga, 6. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Chayote	30 g	
Papa blanca	30 g	
Cebolla blanca	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	3 ml	

Tinga de pollo

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pechuga de pollo	15 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer la pechuga con parte de la cebolla y picar. 2. Mondar, picar y cocer el chayote. 3. Licuar jitomate, ajo, y el resto de la cebolla; colar y freír. 4. Incorporar al jitomate la pechuga y el chayote. 5. Agregar caldo de cocción de la pechuga y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción
Cebolla blanca	5 g	
Jitomate bola	25 g	
Chayote	25 g	
Zanahoria	25 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	3 ml	

Trocitos de vegetales

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Pulpa de res molida	15 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer en su jugo la carne. 2. Retirar los extremos a las calabazas y picar. 3. Mondar y picar la zanahoria, papa y el chayote. 4. Acitronar las verduras. 5. Licuar jitomate con ajo y cebolla. Colar. 6. Agregar el jitomate a las verduras controlar la intensidad del fuego hasta su cocción. 7. Incorporar la carne y sazonar.
Zanahoria	15 g	
Calabacita italiana	15 g	
Chayote	15 g	
Papa blanca	20 g	
Jitomate bola	25 g	
Cebolla blanca	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	
Aceite de canola	3 ml	

Verduras con carne

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Cuete de res	15 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer y picar la carne. 2. Mondar, picar y cocer zanahorias y chayotes. 3. Cocer y licuar el tomate con ajo y cebolla. Colar. 4. Acitronar el tomate molido, agregar un poco del caldo de cocción de la carne y permitir su cocción. mover constantemente
Tomate verde	25 g	
Chayote	45 g	
Zanahoria	40 g	
Cebolla blanca	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	

Clave: 3220-006-025



Técnicas de preparación Regímenes Transicional I y II

Aceite de canola 3 ml 5. Incorporar las verduras y la carne.

Zanahoria con manzana

Ingredientes	Cantidades	Preparación
Zanahoria	25 g	1. Mondar, picar y cocer la zanahoria.
Manzana	40 g	2. Mondar y cocer la manzana con canela.
Canela en rama	0.0001 g	3. Triturar la manzana y la zanahoria.
		4. Incorporar la zanahoria con la manzana formando una mezcla homogénea

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



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Las cifras contenidas en las columnas indicadas como NI y NII corresponden a la cantidad de los ingredientes a considerar en la preparación para los regímenes Normal I y Normal II, respectivamente.

Leche entera

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	NI	NII	
Leche entera ultrapasteurizada	100 ml	180 ml	

Fruta de temporada

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	NI	NII	
Fruta de temporada	70 g	100 g	1. Mondar la fruta y picar.

Pan bolillo integral

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pan bolillo integral	20 g	30 g	

Pan con crema de cacahuete

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pan bolillo integral	10 g	15 g	1. Rebanar el pan.
Crema de cacahuete	5 g	8 g	2. Untar la crema de cacahuete sobre las rebanadas de pan.

Nota: La cantidad de crema de cacahuete establecida en la técnica de preparación se podrá sustituir por 8 gramos de queso manchego para el Régimen Normal I y 10 gr para Normal II.

Tortilla de maíz

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Tortilla de maíz	30 g	30 g	



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Colación matutina Normal I y II

Fruta de temporada

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	NI	NII	
Fruta de temporada	70 g	100 g	1. Mondar la fruta y picar.

Colación vespertina Normal I y II

Barra de amaranto

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Amaranto (alegría)	20 g	25 g	1. Quitar el plástico envolvente de la barra de amaranto 2. Porcionar.

Ensalada tricolor

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pepino	25 g	25 g	1. Mondar, rallar y picar las verduras 2. Extraer el jugo de limón 3. Mezclar todos los ingredientes, agregando el jugo de limón y la sal.
Zanahoria	30 g	30 g	
Jícama	25 g	25 g	
Limón agrio	10 g	10 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Manzana con yoghurt

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Manzana	35 g	45 g	1. Mondar, descorazonar y picar en cubos la manzana. 2. Mezclar el yogurt con la manzana.
Yogurt natural sin azúcar	30 ml	40 ml	

Naranja

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	NI	NII	
Naranja	120 g	150 g	1. Retirar la cáscara, quitar las semillas y partir para I las y los niños del régimen Normal I 2. Para las y los niños de Normal II partir y quitar las semillas

Pan con crema de cacahuete

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pan bolillo integral	10 g	15 g	1. Rebanar el pan. 2. Untar la crema de cacahuete sobre las rebanadas de pan.
Crema de cacahuete	5 g	10 g	

Nota: La cantidad de crema de cacahuete establecida en la técnica de preparación se podrá sustituir por 8 gramos de queso manchego para el Régimen Normal I y 10 gr para Normal II.

Colación reforzada. Normal I y II

Leche entera ultrapasteurizada

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	



Leche entera 100 ml 180 ml
ultrapasteurizada

Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Acelgas a la mexicana

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Acelga	50 g	55 g	1. Picar las acelgas.
Papa blanca	45 g	60 g	2. Mondar, cocer y picar las papas.
Jitomate bola	25 g	35 g	3. Picar la cebolla y el jitomate.
Cebolla blanca	5 g	5 g	4. Acitronar la cebolla y el jitomate, agregar las
Aceite de canola	4 ml	5 ml	acelgas y las papas, añadir sal.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	5. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.

Alambre con queso

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Bistec de pierna de res	35 g	45 g	1. Cocer y picar la carne.
Queso manchego	10 g	15 g	2. Mondar, cocer y picar las papas.
Champiñón	15 g	30 g	3. Rallar el queso.
Pimiento morrón	10 g	15 g	4. Picar los champiñones.
Papa blanca	30 g	70 g	5. Picar la cebolla, el ajo, el pimiento.
Cebolla blanca	5 g	10 g	6. Acitronar la cebolla y el ajo, mover, añadir el
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	pimiento, las papas y la carne picada, hasta dorar.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	7. Agregar los champiñones y el queso, controlar la
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	intensidad del fuego hasta que el queso se funda.

Albóndigas de atún

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Atún en agua	45 g	65 g	1. Deshidratar el pan con 24 horas de anticipación.
Papa blanca	25 g	30 g	2. Desmoronar o rallar el pan.
Cilantro	5 g	5 g	3. Escurrir el atún
Cebolla blanca	5 g	5 g	4. Picar la cebolla y el cilantro.
Huevo fresco	5 g	10 g	5. Mondar y cocer las papas.
Pan bolillo integral	5 g	10 g	6. Triturar la papa ya cocida.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	7. Mezclar todos los ingredientes.
			8. Formar las albóndigas y freír.

Albóndigas de res

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pulpa de res molida	35 g	50 g	1. Hervir poca cantidad de agua, retirar del fuego
Jitomate bola	35 g	35 g	agregar el arroz y dejar reposar durante 15 minutos.
Arroz integral	5 g	10 g	2. Mondar y picar finamente parte de la cebolla y
Cilantro	2 g	3 g	cilantro.
Cebolla blanca	5 g	5 g	3. Mezclar con la carne huevo, arroz, cebolla cilantro
Ajo	0.0001 g	0.0001 g	y formar las albóndigas.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	4. Licuar el jitomate con ajo, sal y el resto de la cebolla,
Huevo fresco	5 g	10 g	colar y cocer. Agregar agua suficiente.

Clave: 3220-006-025



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

- Incorporar las albóndigas al caldillo de jitomate cuando esté hirviendo y controlar la intensidad del fuego hasta la cocción.

Arroz a la jardinera

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Arroz integral	15 g	18 g	<ol style="list-style-type: none"> Mondar, picar y cocer la zanahoria y la papa. Cocer los chícharos. Freír el arroz, agregar las verduras moviendo constantemente. Licuar jitomate, ajo, cebolla y sal. Colar. Incorporar el jitomate al arroz y las verduras, agregar agua suficiente y dejar cocer, controlando la intensidad del fuego.
Jitomate bola	30 g	35 g	
Chícharo limpio	5 g	10 g	
Papa blanca	5 g	10 g	
Zanahoria	5 g	8 g	
Cebolla blanca	5 g	10 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Arroz a la mexicana

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Arroz integral	15 g	18 g	<ol style="list-style-type: none"> Freír el arroz. Licuar el jitomate, el ajo, la cebolla, sal y colar Incorporar al arroz el jitomate, agregar agua suficiente y controlar la intensidad del fuego hasta la cocción, no permitir la ebullición.
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Jitomate bola	30 g	35 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Aceite de canola	5 ml	10 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Arroz blanco

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Arroz integral	15 g	18 g	<ol style="list-style-type: none"> Freír el arroz hasta que dore ligeramente. Licuar el ajo, la cebolla y sal. Colar Incorporar al arroz la cebolla y ajo, agregar agua suficiente y dejar cocer, controlando la intensidad del fuego.
Chícharo limpio	10 g	10 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Arroz con atún

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Atún en agua	30 g	35 g	<ol style="list-style-type: none"> Freír el arroz. Licuar el ajo con parte de la cebolla, un poco de agua y sal. Colar. Incorporar el caldillo al arroz, agregar agua suficiente, y dejar cocer, controlando la intensidad del fuego. Picar el jitomate y el resto de la cebolla. Ecurrir el atún.
Arroz integral	15 g	18 g	
Jitomate bola	25 g	25 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Clave: 3220-006-025



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

6. Acitronar la cebolla, agregar el jitomate picado, mover constantemente y dejar cocer.
7. Incorporar el atún y mezclar
8. Incorporar el atún al arroz cocido y servir.

Arroz cubano

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Arroz integral	15 g	18 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Freír el arroz. 2. Cocer los frijoles con agua y cebolla. 3. Licuar el frijol con agua de cocción y sal. 4. Incorporar el frijol licuado al arroz. Agregar agua suficiente. 5. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción, no permitir la ebullición.
Frijol	10 g	15 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Arroz de ollita

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Arroz integral	15 g	18 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mondar y picar las verduras. 2. Licuar el jitomate, ajo, cebolla y sal. Colar. 3. Freír el arroz, agregar las verduras picadas y los chícharos, moviendo constantemente. 4. Agregar el jitomate licuado, agua suficiente y controlar la intensidad del fuego sin permitir la ebullición, sin dejar que evapore. 5. Servir caldoso.
Jitomate bola	25 g	35 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Zanahoria	10 g	15 g	
Papa blanca	20 g	20 g	
Chícharo limpio	5 g	10 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	

Arroz rojo

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Arroz integral	15 g	18 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Freír el arroz. 2. Licuar jitomate, ajo, cebolla y sal. Colar. 3. Incorporar al arroz, agregar agua suficiente y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Jitomate bola	30 g	35 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Asado de res

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Cuete de res	65 g	85 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer la carne con parte de la cebolla y picar. 2. Mondar, picar y cocer la zanahoria. 3. Licuar el jitomate, el ajo, el resto de la cebolla y sal. Colar. 4. Acitronar la carne, agregar la zanahoria, mover constantemente, agregar el caldillo de jitomate, agua suficiente y permitir la cocción a fuego medio.
Zanahoria	25 g	35 g	
Jitomate bola	30 g	35 g	
Papa blanca	15 g	25 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	

Clave: 3220-006-025



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Sal de mesa 0.50 g 0.70 g

Atún estilo bacalao

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Atún en agua	40 g	55 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mondar las verduras. 2. Picar y cocer las verduras. 3. Licuar el jitomate, el ajo, la cebolla y sal. Colar 4. Acitronar las verduras, agregar el atún moviendo constantemente. 5. Incorporar el caldillo de jitomate, mezclar y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción
Jitomate bola	30 g	35 g	
Zanahoria	20 g	20 g	
Calabacita italiana	20 g	20 g	
Papa blanca	15 g	20 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Aceite de oliva	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Bistec a la mexicana

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Bistec de pierna de res	40 g	60 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mondar, picar y cocer la papa y zanahoria. 2. Desgranar el elote y cocer. 3. Cocer y picar la carne. 4. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar 5. Acitronar las verduras, agregar la carne y por último el elote, mover constantemente. 6. Incorporar el caldillo de jitomate a los ingredientes, agregar agua suficiente y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Jitomate bola	30 g	35 g	
Zanahoria	20 g	20 g	
Papa blanca	30 g	30 g	
Elote	15 g	15 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Bistec con papas en salsa verde

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Bistec de pierna de res	50 g	65 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer y picar la carne. 2. Mondar, picar y cocer las papas. 3. Picar los champiñones 4. Cocer y licuar el tomate con ajo, cebolla y sal. Colar. 5. Acitronar la carne, agregar las papas y los champiñones, moviendo constantemente. 6. Incorporar a los ingredientes la salsa de tomate, agregar agua suficiente y permitir la cocción a fuego medio.
Papa blanca	25 g	55 g	
Tomate verde	30 g	30 g	
Champiñón	10 g	20 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Bistec Popeye

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Bistec de pierna de res	25 g	30 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Picar la espinaca. 2. Cocer y picar la carne. 3. Mondar y cocer las papas y zanahoria 4. Licuar el jitomate, con ajo, cebolla y sal. Colar.
Jitomate bola	30 g	35 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Espinaca	30 g	30 g	
Papa blanca	20 g	20 g	

Clave: 3220-006-025



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Zanahoria	20 g	20 g	5. Acitronar la carne, agregar las espinacas y la verdura, moviendo constantemente.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	6. Incorporar a los ingredientes el caldillo de jitomate, agregar agua suficiente y permitir la cocción a fuego medio.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Brócoli con queso en caldillo

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Brócoli	40 g	70 g	1. Picar y cocer el brócoli.
Queso fresco	30 g	40 g	2. Acitronar el brócoli
Jitomate bola	30 g	35 g	3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar
Aceite de canola	1 ml	1 ml	4. Incorporar al brócoli el caldillo de jitomate, agregar agua de cocción y controlar la intensidad del fuego
Cebolla blanca	5 g	5 g	hasta su cocción
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	5. Rallar el queso.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	6. Servir los brócolis con el queso rallado.

Brócoli en caldillo

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Brócoli	35 g	50 g	1. Picar y cocer el brócoli.
Jitomate bola	30 g	35 g	2. Acitronar el brócoli.
Cebolla blanca	5 g	5 g	3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	4. Agregar al brócoli el caldillo de jitomate añadir agua de cocción y permitir la cocción a fuego medio.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Budín de papa con salsa roja

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Papa blanca	55 g	70 g	1. Mondar y cocer la papa.
Huevo fresco	25 g	25 g	2. Machacar la papa e incorporar, huevo, sal, harina y formar una mezcla homogénea.
Queso panela	20 g	30 g	3. Agregar la mezcla anterior en un recipiente previamente engrasado con aceite.
Harina de trigo	5 g	5 g	4. Tapar y cocer a fuego lento.
Jitomate bola	30 g	35 g	5. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar y acitronar. Agregar poca cantidad de agua y permitir su cocción a fuego lento
Cebolla blanca	5 g	5 g	6. Cortar el budín y bañar con la salsa de jitomate.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	7. Rallar el queso y colocar sobre le budín al momento de servir.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Calabacitas rellenas de queso

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Calabacita italiana	70 g	80 g	1. Picar la cebolla, el ajo y el jitomate.
Queso panela	30 g	35 g	2. Rallar el queso.
Jitomate bola	30 g	35 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Cebolla blanca	5 g	5 g
Aceite de canola	4 ml	5 ml
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g

- Retirar los extremos a las calabazas y cocerlas durante 3 minutos, partir a lo largo y retirar la pulpa y reservar.
- Acitronar la cebolla, jitomate y el ajo, agregar la pulpa de las calabazas y mezclar.
- Rallar el queso.
- Rellenar las calabazas con la mezcla anterior y espolvorear el queso encima.

Calabazas con queso

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Calabacita italiana	80 g	85 g	<ol style="list-style-type: none"> Retirar los extremos a las calabazas, picar y cocer con sal Picar la cebolla. Rallar el queso Acitronar en el aceite la cebolla moviendo constantemente, agregar la calabaza y mezclar Para servir agregar el queso sobre las calabazas.
Queso manchego	25 g	25 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	

Calabazas gratinadas

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Calabacita italiana	80 g	85 g	<ol style="list-style-type: none"> Retirar los extremos a las calabazas, picar y cocer la calabaza con sal. Picar la cebolla. Deshebrar el queso. Acitronar en el aceite la cebolla moviendo constantemente, agregar las calabazas y mezclar Agregar el queso sobre las calabazas y dejar gratinar
Queso Oaxaca	30 g	30 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.50 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	

Caldo de garbanzo

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Garbanzo	15 g	20 g	<ol style="list-style-type: none"> Cocer el garbanzo con sal y licuar Mondar, picar y cocer las verduras Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar. Freír las verduras, agregar el caldillo de jitomate y el garbanzo previamente cocido y colado. Incorporar cantidad de agua suficiente y controlando la intensidad del fuego hasta su cocción.
Zanahoria	15 g	20 g	
Chayote	15 g	20 g	
Jitomate bola	30 g	35 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Caldo de habas con nopales

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Haba seca	20 g	20 g	<ol style="list-style-type: none"> Cocer las habas con sal y licuar Cortar, cocer y escurrir los nopales.
Nopal	15 g	15 g	

Clave: 3220-006-025



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Jitomate bola	30 g	35 g	3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar y freír.
Cebolla blanca	5 g	5 g	4. Incorporar al caldillo las habas y el nopal. Agregar agua suficiente y controlar la intensidad del fuego hasta la cocción.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Caldo tlalpeño

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pechuga de pollo	45 g	65 g	1. Mondar, picar y cocer las verduras.
Zanahoria	15 g	20 g	2. Cocer el pollo con cebolla y sal en suficiente agua.
Chayote	15 g	20 g	3. Licuar el jitomate, con ajo, cebolla y sal. Colar y freír.
Ejote	10 g	15 g	4. Agregar las verduras al caldo de pollo y el caldillo de jitomate.
Jitomate bola	30 g	35 g	5. De ser necesario añadir un poco de agua y dejar hervir a fuego lento.
Cebolla blanca	5 g	5 g	6. Mondar y picar el aguacate.
Aceite de oliva	4 ml	5 ml	7. Servir con el aguacate encima
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Aguacate	10 g	10 g	

Carne de res con nopales

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pulpa de res molida	40 g	60 g	1. Picar, cocer y escurrir los nopales.
Nopal	40 g	45 g	2. Picar el cilantro.
Jitomate bola	25 g	35 g	3. Cocer en su propio jugo la carne.
Cebolla blanca	5 g	5 g	4. Licuar jitomate con cebolla, ajo, cilantro y sal. Colar
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	5. Añadir el caldillo a la carne e incorporar los nopales y mezclar.
Cilantro	5 g	5 g	6. Agregar cantidad de agua suficiente y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Chayotes gratinados

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

Chilaquiles rojos con pollo

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Tortilla de maíz	30 g	45 g	1. Deshidratar y cortar la tortilla con 24 horas de anticipación.
Jitomate bola	30 g	35 g	2. Cocer la pechuga, deshebrar y picar
Cebolla blanca	5 g	5 g	

Clave: 3220-006-025



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Pechuga de pollo	25 g	30 g	3. Rallar el queso.
Crema entera	10 g	15 g	4. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar.
Queso manchego	5 g	10 g	5. Acitronar el caldillo de jitomate, agregar agua suficiente y permitir su cocción.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	6. Agregar al caldillo la tortilla y la pechuga, controlar la intensidad del fuego.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	7. Al servir añadir queso y crema encima.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Chilaquiles verdes con pollo

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Tortilla de maíz	30 g	40 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Deshidratar y cortar la tortilla con 24 hrs. de anticipación 2. Cocer la pechuga, deshebrar y picar 3. Rallar el queso 4. Mondar y cocer el tomate 5. Licuar el tomate con ajo, cebolla y sal. Colar. 6. Acitronar el caldillo de tomate, agregar agua suficiente y permitir su cocción. 7. Agregar al caldillo de jitomate las tortillas y la pechuga, controlar la intensidad del fuego. 8. Servir con el queso y la crema encima.
Tomate verde	30 g	35 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Queso manchego	5 g	10 g	
Pechuga de pollo	25 g	25 g	
Crema entera	10 g	15 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Cocido de res

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pulpa de res	40 g	50 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer la carne con parte de la cebolla, retirar, picar y regresar al caldo. 2. Mondar picar y cocer las verduras. 3. Incorporar las verduras a la carne. 4. Agregar sal, cilantro y agua suficiente, permitir su ebullición. 5. Extraer el jugo de los limones. 6. Retirar el cilantro y agregar jugo de limón antes de servir.
Zanahoria	20 g	25 g	
Calabacita italiana	20 g	20 g	
Chayote	20 g	20 g	
Ejote	10 g	10 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Limón agrio	5 g	15 g	
Cilantro	5 g	5 g	

Coditos con vegetales

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

Clave: 3220-006-025



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Coditos italianos

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pasta para sopa integral (codito)	15 g	20 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer la pasta con un poco de aceite y sal. 2. Rallar el queso. 3. Picar finamente el ajo, la cebolla y el jitomate. 4. Acitronar la cebolla, ajo y el jitomate picado, agregar sal y mover constantemente. 5. Incorporar el codito al jitomate y poco a poco la crema hasta mezclar todos los ingredientes. 6. Servir la pasta con el queso rallado encima.
Queso manchego	10 g	10 g	
Crema entera	10 g	10 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Jitomate bola	25 g	35 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	

Coliflor guisada

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Coliflor	40 g	70 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mondar, picar y cocer la coliflor y la papa. 2. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar. 3. Freír el jitomate molido, agregar poca cantidad de agua. 4. Incorporar la coliflor y la papa al caldillo de jitomate, controlar la intensidad del fuego hasta la cocción.
Jitomate bola	25 g	30 g	
Papa blanca	15 g	15 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	

Consomé de pollo

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pierna y muslo de pollo	65 g	85 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mondar y picar las verduras. 2. Cocer los garbanzos 3. Iniciar la cocción del pollo con las zanahorias, cebolla y sal. 4. Agregar el chayote y un poco más de agua, controlar la intensidad del fuego hasta la cocción, 5. Agregar los garbanzos. 6. Extraer el jugo de los limones. 7. Servir con jugo de limón.
Garbanzo	5 g	10 g	
Zanahoria	20 g	20 g	
Chayote	20 g	20 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Limón agrio	5 g	10 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Consomé de res

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pulpa de res	45 g	60 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mondar y picar las verduras. 2. Retirar los extremos a los ejotes y picar. 3. Iniciar la cocción de la carne con cebolla y sal en suficiente agua.
Zanahoria	15 g	25 g	
Chayote	20 g	30 g	
Ejote	10 g	10 g	

Clave: 3220-006-025



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Cebolla blanca	5 g	5 g	4. Al primer hervor, incorporar las verduras, controlar la intensidad del fuego hasta la cocción.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Crema conde

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Frijol	10 g	10 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer los frijoles con parte de la cebolla y aceite. 2. Licuar los frijoles con su caldo de cocción y colar. 3. Picar finamente el resto de la cebolla. 4. Freír la cebolla, agregar los frijoles licuados y mover constantemente, agregar la leche y de ser necesario agua. 5. Picar el queso en cubitos y agregarlo antes de servir.
Leche entera ultrapasteurizada	35 g	35 g	
Queso panela	20 g	25 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.50 g	

Crema de espinaca

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Espinaca	40 g	50 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Picar la cebolla y las espinacas. 2. Mondar la papa, cortar y cocer. 3. Acitronar la cebolla, añadir las papas y las espinacas. 4. Moler los ingredientes con un poco de agua de cocción y sal. 5. Poner al fuego, agregar la crema y sal. Permitir la ebullición, de ser necesario agregar un poco de agua y mover constantemente.
Papa blanca	15 g	40 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Crema entera	5 g	15 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	

Cremoso de champiñones

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pechuga de pollo molida	20 g	25 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer la pechuga de pollo. 2. Picar finamente ajo y cebolla. 3. Mondar, picar y cocer las papas. 4. Picar los champiñones. 5. Acitronar con la mitad de aceite el ajo y la cebolla, agregar los champiñones y mover constantemente. 6. Agregar la crema y mezclar. 7. Dorar la carne cocida, incorporar las papas y la mezcla de champiñones. 8. Añadir sal y controlar la intensidad del fuego hasta su ebullición.
Champiñón	25 g	30 g	
Papa blanca	20 g	20 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Crema entera	15 g	20 g	

Croquetas de atún

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Atún en agua	40 g	60 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Picar parte de la cebolla y el cilantro. 2. Mondar y cocer las papas
Papa blanca	35 g	40 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Cilantro	5 g	5 g	

Clave: 3220-006-025



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Huevo fresco	10 g	15 g	3. Machacar las papas y añadir el huevo, sal, cebolla, cilantro, mayonesa y atún hasta obtener una mezcla homogénea.
Jitomate bola	30 g	35 g	4. Formar tortitas, revolcar en harina y freír en el aceite.
Cebolla blanca	5 g	5 g	5. Licuar el jitomate, con ajo, el resto de la cebolla y sal. Colar y cocer. Agregar poca cantidad de agua.
Mayonesa	5 g	5 g	6. Al servir, bañar las croquetas con la salsa de jitomate.
Harina de trigo	2 g	3 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Croquetas de pollo

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pechuga de pollo molida	40 g	60 g	<ol style="list-style-type: none"> Cocer en su propio jugo la pechuga de pollo con parte de la cebolla. Mondar, cocer y machacar la papa. Picar el cilantro. Mezclar el pollo con la papa, cilantro picado, sal y huevo. Formar las croquetas, revolcar en harina y freír en el aceite. Licuar el jitomate con ajo, el resto de la cebolla y sal. Colar y cocer. Agregar poca cantidad de agua. Al servir, bañar las croquetas con la salsa de jitomate.
Papa blanca	20 g	25 g	
Cilantro	5 g	5 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Huevo fresco	5 g	10 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Jitomate bola	30 g	35 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Harina de trigo	2 g	3 g	

Cuadritos con huevo

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pan bolillo integral	25 g	25 g	<ol style="list-style-type: none"> Cocer y licuar los frijoles. Picar finamente la cebolla y el ajo. Cascar y batir el huevo con sal. Acitronar la cebolla y el ajo, agregar el huevo y cocer. Rebanar el pan bolillo. Untar frijoles a la rebanada de pan y colocar encima el huevo. Partir por la mitad antes de servir.
Frijol	5 g	10 g	
Huevo fresco	35 g	45 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Cubitos de queso con chayotes

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Chayote	40 g	90 g	<ol style="list-style-type: none"> Mondar, picar en cubos y cocer los chayotes. Picar en cubos el queso. Licuar el jitomate con cebolla, ajo y sal. Colar. Acitronar el jitomate, agregar un poco de agua y permitir la cocción. Añadir los cubos de queso y chayote.
Queso panela	35 g	50 g	
Jitomate bola	35 g	35 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Cubiquesos salseados

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



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

	N-I	N-II	
Queso panela	50 g	55 g	1. Mondar y picar las papas.
Papa blanca	50 g	45 g	2. Picar en cubos el queso.
Jitomate bola	35 g	35 g	3. Licuar el jitomate con cebolla, agregar sal, colar y cocer.
Cebolla blanca	5 g	5 g	4. Freír las papas moviendo constantemente y agregar el caldillo.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	5. Una vez cocidas las papas en el caldillo agregar el queso y retirar del fuego.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	

Ejotes Napolitanos

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Ejote	25 g	45 g	1. Retirar los extremos a los ejotes, picar y cocer.
Jitomate bola	20 g	25 g	2. Picar cebolla, ajo y jitomate.
Cebolla blanca	5 g	5 g	3. Acitronar cebolla, ajo y jitomate, agregar los ejotes, añadir sal y mover constantemente.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	4. Controlar la intensidad del fuego hasta la cocción.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	

Ejotes con pollo salteado

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

Enchiladas rojas con espinaca

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Tortilla de maíz	30 g	35 g	1. Picar la espinaca y parte de la cebolla.
Queso panela	40 g	50 g	2. Acitronar con cebolla las espinacas
Espinaca	30 g	35 g	3. Rallar el queso.
Jitomate bola	30 g	35 g	4. Licuar el jitomate, con ajo, el resto de la cebolla y sal. Colar y freír. Agregar agua suficiente.
Crema entera	5 g	10 g	5. Calentar la tortilla por ambos lados, colocar las espinacas en el centro y doblar.
Cebolla blanca	5 g	5 g	6. Bañar la tortilla con la salsa de jitomate, agregar la crema y el queso por encima al momento de servir.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	

Enchiladas rojas gratinadas

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Tortilla de maíz	30 g	40 g	1. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar. Agregar agua suficiente y cocer.
Jitomate bola	35 g	35 g	2. Deshebrar el queso.
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Queso Oaxaca	25 g	30 g	
Crema entera	5 g	5 g	

Clave: 3220-006-025



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g

3. Calentar la tortilla por ambos lados, agregar queso en el centro, doblar por la mitad y esperar a que se funda el queso.
4. Bañar la tortilla con el caldillo de jitomate y agregar crema por encima antes de servir.

Enfrijolada			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Tortilla de maíz	30 g	30 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer los frijoles en agua con parte de la cebolla. 2. Picar finamente el resto de la cebolla. 3. Licuar los frijoles con caldo de cocción. 4. Freír la cebolla, agregar los frijoles licuados, añadir sal y de ser necesario agregar agua. 5. Sumergir la tortilla de maíz en el caldillo de frijol, doblar la tortilla y bañar con un poco más de frijol. 6. Rallar el queso 7. Agregar la crema y el queso panela encima antes de servir.
Frijol bayo	10 g	10 g	
Queso panela	30 g	45 g	
Crema entera	10 g	10 g	
Aceite de canola	4 g	5 ml	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Enjitomatadas con huevo			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Huevo fresco	35 g	40 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rallar el queso. 2. Cascar, batir el huevo y freír. 3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar y cocer agregar agua necesaria para formar la salsa. 4. Colocar el huevo en el centro de la tortilla y doblar. 5. Bañar la tortilla con la salsa de jitomate, agregar crema y queso por encima al momento de servir.
Tortilla de maíz	30 g	35 g	
Jitomate bola	30 g	35 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Crema entera	5 g	10 g	
Queso panela	15 g	20 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Enjitomatadas con pollo			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pechuga de pollo	30 g	40 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer el pollo con cebolla, deshebrar y picar. 2. Rallar el queso. 3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal, colar. 4. Cocer, agregando la cantidad se agua necesaria, para formar la salsa. 5. Colocar el pollo en el centro de la tortilla y doblar. 6. Bañar la tortilla con la salsa de jitomate, agregar crema y queso encima al momento de servir.
Tortilla de maíz	30 g	35 g	
Jitomate bola	30 g	35 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Crema entera	5 g	10 g	
Queso panela	10 g	20 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Ensalada de maíz

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Elote	20 g	45 g	1. Desgranar el elote y cocer. 2. Mondar, picar y cocer la zanahoria. 3. Acitronar la cebolla, agregar la zanahoria y los granos de elote, sazonar.
Zanahoria	25 g	30 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Aceite de canola	4 g	5 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.50 g	

Ensalada de atún a la mexicana

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Atún en agua	45 g	60 g	1. Mondar la cebolla. 2. Picar la cebolla y el jitomate. 3. Escurrir el atún. 4. Exprimir el limón y recolectar el jugo. 5. Mezclar el atún, el jitomate, la cebolla, el jugo de los limones, el aceite de oliva y sal. 6. Mondar el aguacate, picar y servir sobre el atún al momento de servir.
Jitomate bola	30 g	35 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Limón agrio	5 g	10 g	
Aguacate	15 g	30 g	
Aceite de oliva	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Ensalada de atún con codito

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pasta para sopa integral (codito)	10 g	15 g	1. Cocer la pasta con cebolla y sal. 2. Escurrir la pasta. 3. Mondar, picar y cocer las verduras. 4. Escurrir el atún. 5. Mezclar todos los ingredientes incluyendo la crema y la mayonesa.
Atún en agua	40 g	55 g	
Chayote	10 g	20 g	
Zanahoria	10 g	20 g	
Mayonesa	10 g	10 g	
Crema entera	10 g	20 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Ensalada de calabacitas

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Calabacita italiana	45 g	60 g	1. Retirar las puntas de las calabacitas. 2. Picar y cocer las calabacitas. 3. Picar la cebolla. 4. Acitronar la cebolla, agregar las calabacitas y sal.
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Ensalada de jícama con zanahoria

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Jícama	40 g	50 g	1. Mondar, rallar y picar la zanahoria y jícama 2. Exprimir el limón y recolectar el jugo 3. Mezclar la zanahoria y jícama, agregar el jugo de limón y sal.
Zanahoria	40 g	50 g	
Limón agrio	5 g	15 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Clave: 3220-006-025



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Ensalada de manzana

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Manzana	40 g	50 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mondar, descorazonar y picar la manzana 2. Mondar y picar el apio 3. Mezclar la crema con la mayonesa 4. Mezclar todos los ingredientes y agregar las pasas
Apio	15 g	15 g	
Uvas pasas deshidratadas	5 g	10 g	
Crema entera	15 g	15 g	
Mayonesa	5 g	5 g	

Ensalada de pepino

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pepino	40 g	70 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mondar y picar el pepino. 2. Extraer el jugo de limón y reservar. 3. Incorporar al pepino el jugo de limón y sal.
Limón agrio	5 g	5 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Ensalada de pollo

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pasta para sopa integral (codito)	15 g	15 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer la pasta con cebolla y sal. 2. Mondar, picar y cocer las papas y zanahorias. 3. Cocer los chícharos. 4. Cocer la pechuga de pollo y deshebrar. 5. Mezclar todos los ingredientes incluyendo la crema y la mayonesa.
Pechuga de pollo	20 g	30 g	
Chícharo limpio	15 g	15 g	
Papa blanca	15 g	25 g	
Zanahoria	15 g	25 g	
Mayonesa	5 g	10 g	
Crema entera	10 g	10 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Ensalada rusa con atún

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Zanahoria	25 g	35 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mondar, picar, cocer las verduras. 2. Cocer los chícharos 3. Escurrir el atún. 4. Mezclar todos los ingredientes con la mayonesa.
Papa blanca	40 g	50 g	
Chícharo limpio	15 g	20 g	
Atún en agua	45 g	65 g	
Mayonesa	10 g	15 g	

Ensalada safari

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Queso panela	30 g	45 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Retirar los extremos a los ejotes, picar y cocer. 2. Mondar, picar y cocer la zanahoria. 3. Picar los champiñones. 4. Picar el pimiento. 5. Cortar en trozos pequeños el queso. 6. Picar la cebolla. 7. Acitronar la cebolla, agregar el pimiento y mover hasta su cocción.
Pimiento morrón	5 g	10 g	
Ejote	10 g	15 g	
Zanahoria	15 g	20 g	
Champiñón	15 g	20 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Clave: 3220-006-025



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

8. Agregar las verduras cocidas, los champiñones y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
9. Dejar enfriar para incorporar los cubitos de queso y mezclar.

Ensalada tricolor

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pepino	25 g	25 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mondar, rallar y picar las verduras 2. Extraer el jugo de limón 3. Mezclar todos los ingredientes, agregando el jugo de limón y la sal.
Zanahoria	30 g	30 g	
Jícama	25 g	25 g	
Limón agrio	10 g	10 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Entomatadita de champiñones

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Queso panela	40 g	50 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Picar la mitad de la cebolla y el ajo. 2. Picar los champiñones. 3. Acitronar la cebolla y el ajo, agregar los champiñones, moviendo constantemente. 4. Licuar el jitomate con el resto del ajo, la cebolla y sal. Colar, agregar agua suficiente y cocer. 5. Rebanar el queso panela, y reservar un poco para picar. 6. Calentar la tortilla por ambos lados, colocar en una charola una capa de tortillas encima las rebanadas de queso y una capa de champiñones, bañar con salsa de jitomate y repetir las capas finalizando con el resto de la salsa de jitomate y el queso picado encima.
Jitomate bola	30 g	35 g	
Champiñón	25 g	30 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Tortilla de maíz	25 g	35 g	

Entomatado de pollo

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pechuga de pollo	25 g	35 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mondar, picar y cocer las verduras. 2. Cocer el pollo con una parte de la cebolla, y picar 3. Acitronar las verduras, agregar el pollo y mover constantemente. 4. Cocer el tomate y licuar con ajo, el resto de la cebolla y sal. Colar y agregar al pollo, añadir un poco del caldo de cocción y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Zanahoria	25 g	35 g	
Papa blanca	20 g	35 g	
Tomate verde	30 g	35 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Espaguetti

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pasta para sopa integral (espaguetti)	15 g	20 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer la pasta a partir de agua hirviendo con parte de la cebolla, aceite y sal. 2. Escurrir la pasta
Cebolla blanca	5 g	5 g	

Clave: 3220-006-025



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Jitomate bola	35 g	35 g	<ol style="list-style-type: none"> Licuar el jitomate, con ajo, el resto de la cebolla y sal. Colar y acitronar; agregar cantidad de agua necesaria Incorporar la crema y sal, mover hasta mezclar Agregar la pasta a la salsa de jitomate y mezclar.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Crema entera	5 g	10 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	

Espaguete a la boloñesa

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pasta para sopa integral (espaguete)	15 g	20 g	<ol style="list-style-type: none"> Cocer la pasta a partir de agua hirviendo con parte de la cebolla y sal, escurrir. Mondar, picar y cocer las verduras. Dorar la carne, agregar las verduras y mover constantemente. Licuar el jitomate con ajo, el resto de la cebolla y sal. Colar. Incorporar el jitomate molido a la carne. Agregar la pasta en la salsa de jitomate; de ser necesario añadir agua y mover hasta mezclar todos los ingredientes.
Pulpa de res molida	20 g	30 g	
Zanahoria	15 g	25 g	
Chayote	15 g	25 g	
Jitomate bola	35 g	40 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Esquites

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Elote	25 g	45g	<ol style="list-style-type: none"> Desgranar el elote y cocer. Picar muy finamente la cebolla. Rallar el queso. Acitronar la cebolla, agregar el elote y sazonar. Retirar del fuego mezclar con la crema y espolvorear el queso al servir.
Crema entera	15 g	20 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Queso panela	15 g	20 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.50 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	

Fajitas de pollo

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pechuga de pollo	35 g	45 g	<ol style="list-style-type: none"> Cocer la pechuga y picar en tiras. Rallar el queso. Picar cebolla, jitomate, ajo y pimienta. Picar los champiñones. Acitronar el ajo, agregar cebolla, jitomate, pimienta, la pechuga y los champiñones, añadir sal y mover constantemente. Colocar el queso encima en el momento de servir en cada charola.
Pimiento morrón	10 g	15 g	
Jitomate bola	25 g	30 g	
Champiñón	20 g	30 g	
Queso chihuahua	5 g	15 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Fideo seco

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pasta para sopa integral (fideo)	10 g	15 g	<ol style="list-style-type: none"> Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar. Freír la pasta hasta que dore, agregar el caldillo de jitomate y cocinar a fuego lento permitiendo la reducción del caldillo. Servir con el queso espolvoreado encima.
Queso fresco	10 g	15 g	
Jitomate bola	25 g	35 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Frijoles colados

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Frijol	15 g	20 g	<ol style="list-style-type: none"> Cocer y licuar los frijoles con caldo de cocción. Picar el pimiento morrón, el jitomate y la cebolla. Freír la cebolla y el pimiento, agregar el jitomate moviendo constantemente. Agregar los frijoles licuados, añadir sal y de ser necesario un poco de agua de cocción.
Pimiento morrón	5 g	10 g	
Jitomate bola	15 g	15 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Frijoles refritos

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Frijol	15 g	15 g	<ol style="list-style-type: none"> Cocer y licuar los frijoles con caldo de cocción. Picar cebolla y ajo. Freír la cebolla y el ajo moviendo constantemente. Agregar los frijoles licuados, sazonar y mezclar.
Cebolla blanca	5 g	10 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.070 g	

Guacamole

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Aguacate	30 g	45 g	<ol style="list-style-type: none"> Picar cebolla, jitomate y cilantro. Pelar y machacar los aguacates. Mezclar todos los ingredientes, agregar el jugo de limón y sal.
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Cilantro	5 g	5 g	
Limón agrio	5 g	5 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Jitomate bola	15 g	20 g	

Guarnición de maíz

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



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Hamburguesitas			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pulpa de res molida	30 g	40 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Deshidratar el pan con 24 horas de anticipación y rallar. 2. Picar finamente la cebolla y el perejil. 3. Incorporar a la carne, el pan rallado, el huevo, el perejil, la cebolla y la sal. 4. Formar la hamburguesita y freír.
Huevo fresco	5 g	10 g	
Pan bolillo integral	10 g	10 g	
Perejil	5 g	5 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Huevo a la campesina			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Huevo fresco	50 g	55 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cascar y batir el huevo con sal. 2. Picar la cebolla. 3. Mondar, picar y cocer la papa. 4. Freír la cebolla y agregar la papa. 5. Añadir el huevo y controlar la intensidad del fuego hasta la cocción.
Papa blanca	20 g	35 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Huevo a la mexicana			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Huevo fresco	50 g	60 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cascar y batir el huevo con sal. 2. Picar jitomate, cebolla y finamente el pimiento morrón. 3. Freír la cebolla, agregar el pimiento morrón y posteriormente el jitomate. 4. Añadir el huevo y controlar la intensidad del fuego hasta la cocción.
Jitomate bola	25 g	35 g	
Pimiento morrón	10 g	25 g	
Cebolla blanca	5 g	10 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Huevo con champiñones			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Huevo fresco	40 g	55 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cascar y batir el huevo con sal. 2. Mondar picar y cocer las papas. 3. Picar los champiñones. 4. Acitronar las papas, agregar los champiñones. 5. Añadir el huevo y controlar la intensidad del fuego hasta la cocción.
Papa blanca	10 g	20 g	
Champiñón	25 g	35 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	

Huevo revuelto			
Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Huevo fresco	55 g	65 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Picar la cebolla. 2. Cascar y batir el huevo con la crema y sal. 3. Acitronar la cebolla, incorporar el huevo batido y mover constantemente,
Cebolla blanca	5 g	10 g	
Crema entera	5 g	5 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	

Clave: 3220-006-025



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Sal de mesa 0.50 g 0.70 g 4. Controlar la intensidad del fuego hasta la cocción.

Huevo revuelto con ejote

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Huevo fresco	45 g	60 g	<ol style="list-style-type: none"> Retirar los extremos, picar y cocer los ejotes. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal, colar. Cascar y batir el huevo con sal. Acitronar los ejotes, agregar el huevo batido y ya que esté cocido agregar el jitomate molido, añadir agua suficiente y permitir su ebullición.
Ejote	15 g	30 g	
Jitomate bola	30 g	35 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Huevo revuelto con frijoles

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Huevo fresco	40 g	55 g	<ol style="list-style-type: none"> Cocer los frijoles con cebolla y licuar con caldo de cocción. Cascar y batir el huevo con sal. Freír el huevo, moviendo constantemente. Incorporar al huevo los frijoles.
Frijol bayo	10 g	15 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Huevo revuelto con nopales

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Huevo fresco	40 g	60 g	<ol style="list-style-type: none"> Picar y cocer los nopales con ajo y cebolla. Cascar y batir el huevo con sal. Freír el huevo, agregar los nopales y mezclar moviendo constantemente. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Nopal	25 g	40 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	

Huevo revuelto con papa

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Huevo fresco	40 g	55 g	<ol style="list-style-type: none"> Mondar, picar y cocer la papa. Licuar jitomate, ajo, cebolla, y colar. Cascar y batir el huevo con sal. Acitronar la papa, añadir el huevo batido y mezclar moviendo constantemente. Una vez cocido el huevo, agregar el jitomate molido y agua suficiente, permitir su ebullición.
Papa blanca	15 g	30 g	
Jitomate bola	30 g	35 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Huevo revuelto con zanahoria y elote

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Huevo fresco	40 g	55 g	<ol style="list-style-type: none"> Mondar, picar y cocer la zanahoria. Desgranar el elote y cocer. Cascar y batir el huevo con sal. Acitronar la zanahoria, añadir el elote y el huevo batido, mezclar moviendo constantemente.
Zanahoria	30 g	35 g	
Elote	10 g	20 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Clave: 3220-006-025



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Cebolla blanca 5 g 5 g 5. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.

Huevo revuelto en salsa roja

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Huevo fresco	45 g	55 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mondar, picar y cocer la papa. 2. Cocer el chícharo 3. Cascar, batir y cocer el huevo con sal, incorporar las verduras y mover constantemente. 4. Licuar jitomate, ajo, cebolla y colar. 5. Agregar al huevo ya cocido, incorporar agua suficiente y permitir la ebullición.
Chícharo limpio	10 g	15 g	
Jitomate bola	30 g	35 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Papa blanca	10 g	15 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	

Huevos al albañil

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Huevo fresco	40 g	55 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mondar, picar y cocer la papa. 2. Cascar y batir el huevo con sal. 3. Acitronar la papa, incorporar el huevo batido y mezclar moviendo constantemente. 4. Cocer y licuar el tomate con ajo y cebolla. Colar y agregar al huevo ya cocido. 5. Incorporar agua suficiente y permitir la ebullición.
Tomate verde	25 g	35 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Papa blanca	25 g	35 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Huevos florentinos

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Huevo fresco	45 g	55 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Picar la espinaca y cebolla. 2. Mondar, picar y cocer la zanahoria. 3. Cascar y batir el huevo con sal. 4. Acitronar la cebolla, agregar la zanahoria, las espinacas e incorporar el huevo; mezclar moviendo constantemente hasta su cocción
Espinaca	25 g	25 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Zanahoria	40 g	40 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	

Jitomate relleno de atún

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Jitomate bola	25 g	40 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar el jitomate a la mitad y retirar las semillas. 2. Picar la cebolla. 3. Cocer los chícharos, ya cocidos añadir un poco de sal. 4. Escurrir el atún. 5. Mezclar la mayonesa y la crema, incorporar el atún, la cebolla y los chícharos. 6. Rellenar los jitomates con la mezcla de atún.
Atún en agua	45 g	65 g	
Chícharo limpio	10 g	15 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Mayonesa	7 g	10 g	
Crema entera	7 g	10 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Lomo con verduras

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

Clave: 3220-006-025



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

	N-I	N-II	
Lomo de cerdo	45 g	60 g	1. Cocer la carne con cebolla, sal y picar.
Zanahoria	15 g	15 g	2. Mondar y picar las verduras.
Chayote	15 g	10 g	3. Licuar el jitomate con ajo, el resto de la cebolla y sal. Colar.
Jitomate bola	30 g	35 g	4. Acitronar las verduras, la carne y los chícharos moviendo constantemente
Chícharo limpio	10 g	10 g	5. Incorporar a la carne y las verduras la salsa de jitomate, agregar agua suficiente.
Cebolla blanca	5 g	5 g	6. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Lomo a la naranja

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Lomo de cerdo	60 g	85 g	1. Cocer la carne con parte de la cebolla, sal y picar.
Naranja	40 g	60 g	2. Extraer jugo de las naranjas y reservar.
Cebolla blanca	5 g	5 g	3. Picar finamente el resto de la cebolla y el ajo.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	4. Acitronar la cebolla y el ajo, agregar la carne picada, moviendo constantemente.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	5. Incorporar el jugo de naranja, agregar un poco de agua mezclando y permitir que reduzca un poco el líquido.
Perejil	5 g	5 g	6. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Lomo con alubias

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Lomo de cerdo	50 g	70 g	1. Cocer la carne con una parte de la cebolla, sal y picar.
Alubias	10 g	15 g	2. Cocer las alubias.
Cebolla blanca	5 g	5 g	3. Licuar jitomate, ajo, el resto de la cebolla y sal. Colar y acitronar.
Jitomate bola	30 g	35 g	4. Incorporar al caldillo la carne y las alubias.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	5. Agregar la cantidad necesaria de caldo de las alubias y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Lomo en salsa verde

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Lomo de cerdo	55 g	75 g	1. Cocer la carne con una parte de la cebolla, sal y picar.
Cebolla blanca	5 g	5 g	2. Picar y cocer el nopal.
Tomate verde	30 g	35 g	3. Mondar, picar y cocer las papas
Nopal	20 g	35 g	4. Cocer y licuar el tomate con ajo, el resto de la cebolla y sal. Colar.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	5. Acitronar la carne, agregar las papas y los nopales moviendo constantemente
Papa blanca	20 g	65 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Clave: 3220-006-025



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

- Incorporar a la carne y las verduras la salsa de tomate. Agregar agua suficiente y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.

Lomo guisado en salsa roja

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

Macarrón a la crema

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

Manzana con pasitas

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Manzana	35 g	45 g	<ol style="list-style-type: none"> Mondar, descorazonar y picar en cubos la manzana. Mezclar el yogurt con la manzana y las pasitas.
Yogurt natural sin azúcar	30 ml	40 ml	
Uva pasa deshidratada	5 g	5 g	

Migas norteñas

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Tortilla de maíz	20 g	30 g	<ol style="list-style-type: none"> Cascar y batir el huevo con sal. Picar finamente la cebolla. Cortar la tortilla en trozos pequeños. Acitronar la cebolla, agregar las tortillas. Incorporar el huevo y mover constantemente hasta su cocción.
Huevo fresco	50 g	60 g	
Papa blanca	20 g	25 g	
Cebolla blanca	5 g	10 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	

Molletes con salsa mexicana

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pan bolillo integral	20 g	30 g	<ol style="list-style-type: none"> Cocer los frijoles en agua con cebolla. Licuar los frijoles con caldo de cocción y agregar sal.
Frijol bayo	10 g	10 g	
Queso manchego	15 g	20 g	

Clave: 3220-006-025



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Jitomate bola	10 g	10 g	3. Partir el pan bolillo a la mitad y retirar el migajón.
Cebolla blanca	5 g	5 g	4. Untar los frijoles ya molidos y colocar sobre el queso manchego.
Cilantro	2 g	3 g	5. Gratinar el queso antes de servir.
Limón agrio	5 g	5 g	6. Para la salsa: picar jitomate, cebolla y cilantro.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	7. Extraer el jugo de limón.
			8. Mezclar todos los ingredientes, agregar el jugo de limón y sal.

Naranja

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	NI	NII	
Naranja	120 g	150 g	1. Retirar la cáscara, quitar las semillas y partir para las y los niños del régimen Normal I 2. Para las y los niños de Normal II partir y quitar las semillas

Niño envuelto

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pulpa de res molida	25 g	30 g	1. Mondar, picar y cocer las verduras.
Huevo fresco	5 g	10 g	2. Picar las espinacas.
Zanahoria	15 g	20 g	3. Mezclar la carne molida, huevo, las espinacas, pan y sal.
Espinaca	15 g	20 g	4. En el papel aluminio extender la mezcla de la carne.
Papa blanca	15 g	20 g	5. Colocar las verduras en un extremo y enrollar comprimiendo.
Pan bolillo integral	5 g	5 g	6. Hornear o cocer en baño maría.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Nopales con queso

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Queso panela	40 g	55 g	1. Picar, cocer los nopales con ajo, sal y escurrir.
Nopal	20 g	35 g	2. Cortar en cubos el queso panela.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	3. Picar la cebolla y el jitomate.
Cebolla blanca	5 g	5 g	4. Acitronar la cebolla, agregar jitomate, y los nopales cocidos, moviendo constantemente.
Jitomate bola	25 g	35 g	5. Incorporar el queso y mezclar.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	

Omelete de espinaca y papa

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Huevo fresco	40 g	50 g	1. Mondar, picar y cocer la papa.
Espinaca	10 g	15 g	2. Picar la espinaca.
Papa blanca	10 g	15 g	3. Cascar, batir el huevo con sal
Jitomate bola	30 g	35 g	4. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar y cocer. Agregar agua suficiente.
Cebolla blanca	5 g	5 g	5. Acitronar la espinaca, agregar el huevo y mezclar; cuando esté casi cocido agregar la papa, doblar y voltear.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Clave: 3220-006-025



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

6. Integrar al caldillo de jitomate y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.

Omelete de verduras

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Huevo fresco	40 g	50 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cascar y batir el huevo con sal y la crema. 2. Picar los champiñones. 3. Mondar, picar, cocer la papa y la calabacita. 4. Cocer el huevo batido en un sartén con aceite. 5. Cuando esté medio cocido agregar los champiñones, doblar y voltear hasta su cocción.
Champiñón	15 g	30 g	
Calabacita italiana	10 g	10 g	
Papa blanca	10 g	25 g	
Crema entera	5 g	5 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Papa y queso guisados

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Papa blanca	30 g	40 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mondar, picar y cocer la papa. 2. Cortar en cubos el queso. 3. Acitronar las papas. 4. Licuar jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar, agregar a las papas. 5. Incorporar el queso y cantidad de agua necesaria.
Queso panela	35 g	40 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Jitomate bola	30 g	35 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	

Papas gratinadas

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Papa blanca	45 g	90 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mondar, cocer y picar las papas. 2. Rallar el queso. 3. Licuar la crema y el queso. 4. Acitronar las papas, moviendo constantemente, agregar la crema y queso por encima. 5. Se puede gratinar en horno o sólo dejar que se funda a fuego lento.
Queso manchego	5 g	15 g	
Crema entera	5 g	10 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Papas salteadas

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Papa blanca	40 g	75 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mondar, cocer y picar las papas. 2. Picar la cebolla. 3. Acitronar la cebolla moviendo constantemente, agregar las papas y la sal. 4. Permitir se doren a fuego lento.
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Papa y poro salteados

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Papa blanca	45 g	55 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mondar, picar y cocer las papas. 2. Picar y cocer el apio. 3. Picar el poro y perejil.
Poro	10 g	10 g	
Apio	10 g	10 g	

Clave: 3220-006-025



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Aceite de canola	4 ml	5 ml	4. Acitronar poro y apio, añadir las papas y mezclar moviendo constantemente,
Perejil	5 g	5 g	5. Agregar el perejil, dejar a fuego lento y sazonar.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Papitas con carne

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Bistec de pierna de res	25 g	35 g	1. Mondar, picar y cocer las papas.
Papa blanca	35 g	45 g	2. Cocer y picar la carne.
Jitomate bola	25 g	35 g	3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla, cilantro y sal.
Pimiento morrón	5 g	10 g	Colar
Cebolla blanca	5 g	5 g	4. Picar finamente pimiento morrón.
Cilantro	5 g	5 g	5. Acitronar el pimiento morrón, moviendo constantemente, incorporar la carne y las papas.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	6. Añadir el jitomate y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Pastel de atún

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Papa blanca	20 g	45 g	1. Mondar, picar y cocer las papas, las zanahorias y el apio.
Atún en agua	15 g	20 g	2. Picar finamente la cebolla.
Huevo fresco	5 g	5 g	3. Escurrir el atún.
Apio	5 g	10 g	4. Rallar el queso.
Zanahoria	10 g	15 g	5. Una vez cocidas las papas, machacar.
Cebolla blanca	5 g	5 g	6. Mezclar las papas con el huevo la mitad de la crema y sal, hasta formar una pasta.
Queso manchego	10 g	10 g	7. Untar con aceite el fondo y las paredes de la budinera, forrar con parte de la mezcla de las papas.
Crema entera	10 g	10 g	8. Aparte mezclar cebolla, apio, zanahorias, atún, queso manchego y el resto de la crema.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	9. Verter sobre la papa y cubrir con una capa de papa, tapar con papel aluminio y hornear o cocinar a fuego lento.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Pechuga de pollo en salsa verde

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pechuga de pollo	45 g	60 g	1. Mondar, picar y cocer el nopal y la papa.
Tomate verde	25 g	35 g	2. Cocer la pechuga de pollo y picar.
Papa blanca	25 g	45 g	3. Cocer y licuar el tomate con ajo, cebolla y sal. Colar y acitronar.
Nopal	20 g	20 g	4. Incorporar la pechuga, la papa y el nopal a la salsa de tomate, agregar agua suficiente.
Cebolla blanca	5 g	5 g	5. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Picadillo de pollo



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pechuga de pollo molida	45 g	60 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mondar, picar y cocer la zanahoria 2. Cocer los chícharos. 3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar. 4. Freír la carne y las verduras moviendo constantemente, incorporar el jitomate a la carne. Agregar agua suficiente. 5. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Zanahoria	30 g	35 g	
Chícharo limpio	10 g	10 g	
Jitomate bola	30 g	35 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Picadillo de res

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pulpa de res molida	45 g	60 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mondar, picar y cocer las verduras. 2. Cocer los chícharos. 3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar. 4. Acitronar la pulpa de res. 5. Agregar el jitomate molido y las verduras a la carne. Añadir un poco de agua. 6. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Zanahoria	15 g	20 g	
Chícharo limpio	10 g	10 g	
Papa blanca	25 g	25 g	
Jitomate bola	30 g	35 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	

Pollo a la cacerola

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pechuga de pollo	45 g	75 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mondar y picar las verduras 2. Cocer la pechuga con cebolla y picar. 3. Freír las verduras moviendo constantemente y agregar la pechuga de pollo. 4. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar. 5. Agregar el jitomate molido a la pechuga y a las verduras y añadir cantidad de agua suficiente. 6. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Jitomate bola	30 g	35 g	
Zanahoria	30 g	30 g	
Calabacita italiana	20 g	30 g	
Cebolla blanca	5 g	10 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Pollo con brócoli

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pechuga de pollo	20 g	30 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Picar y cocer el brócoli. 2. Cocer la pechuga con cebolla y picar. 3. Licuar jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar. 4. Acitronar la pechuga. 5. Incorporar a la pechuga el brócoli y el jitomate molido, agregar un poco de caldo de cocción del pollo. 6. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Brócoli	25 g	70 g	
Jitomate bola	30 g	35 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Clave: 3220-006-025



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Pollo con calabazas

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Calabacita italiana	40 g	80 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Retirar los extremos, picar y cocer la calabaza. 2. Cocer la pechuga con cebolla y picar. 3. Licuar el jitomate con ajo, el resto de la cebolla y sal. Colar. 4. Acitronar la pechuga, moviendo constantemente. 5. Incorporar a la pechuga las calabazas y el jitomate molido, agregar agua suficiente. 6. Controlar la intensidad de fuego hasta su cocción.
Pechuga de pollo	20 g	30 g	
Jitomate bola	30 g	35 g	
Cebolla blanca	5 g	10 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Pollo con manzana

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pierna y muslo de pollo	30 g	40 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer el pollo con una parte de la cebolla, ajo y sal, ya cocido retirar el pollo, picar y reservar el caldo de cocción. 2. Mondar, descorazonar y cortar en cubos la manzana. 3. Licuar el jitomate con el resto de la cebolla y el ajo. Colar, freir y cocer 4. Añadir al jitomate el pollo y la manzana. 5. Agregar un poco del caldo de cocción del pollo, incorporar sal y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Manzana	30 g	35 g	
Apio	10 g	15 g	
Jitomate bola	30 g	35 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	

Pollo con nopales en salsa verde

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

Pollo en salsa roja

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pechuga de pollo	45 g	60 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mondar, picar y cocer las verduras. 2. Cocer y picar la pechuga de pollo. 3. Licuar el jitomate con cebolla, sal y colar 4. Acitronar el pollo y las verduras moviendo constantemente.
Jitomate bola	30 g	35 g	
Zanahoria	20 g	20 g	
Chayote	15 g	25 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Clave: 3220-006-025



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

5. Incorporar la salsa de jitomate. Agregar agua suficiente y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.

Pollo guisado con verduras

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

Pollo y brócoli con pasta

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pasta para sopa integral (espagueti)	10 g	15 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. A partir de agua hirviendo cocer la pasta con sal, cebolla, aceite y escurrir. 2. Picar y cocer el brócoli. 3. Cocer la pechuga y picar. 4. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar. 5. Acitronar la pechuga, agregar el brócoli, el jitomate molido y un poco de caldo de cocción del pollo. 6. Agregar la pasta y mezclar. 7. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Pechuga de pollo	25 g	30 g	
Brócoli	15 g	30 g	
Jitomate bola	30 g	35 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Puré de camote

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Camote amarillo	40 g	70 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mondar y cocer el camote con la canela. 2. Machacar o licuar el camote, agregar poco a poco la crema hasta lograr una mezcla homogénea, de ser necesario añadir un poco de agua.
Canela en rama	20 g	20 g	
Crema entera	3 g	3 g	

Puré de papa

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Papa blanca	30 g	70 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mondar y cocer las papas. 2. Rallar el queso. 3. Machacar las papas añadir poco a poco la leche, sazonar. 4. Poner al fuego en flama baja incorporando todos los ingredientes.
Leche entera ultrapasteurizada	10 g	20 g	
Queso manchego	5 g	10 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Quesadilla

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

Clave: 3220-006-025



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

	N-I	N-II	
Tortilla de maíz	30 g	30 g	1. Deshebrar el queso, colocarlo sobre la tortilla y doblar. 2. Calentar hasta que se funda el queso.
Queso Oaxaca	25 g	30 g	

Quesadilla con salsa mexicana

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Tortilla de maíz	30 g	30 g	1. Deshebrar el queso, colocarlo sobre la tortilla y doblar. 2. Para la salsa, picar jitomate, cebolla y cilantro, mezclar los ingredientes y agregar el jugo de limón y sal. 3. Calentar la quesadilla hasta que se funda el queso.
Queso Oaxaca	25 g	30 g	
Jitomate bola	25 g	30 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Cilantro	1 g	1 g	
Limón agrio	5 g	5 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Quesadilla con trocitos de vegetales

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Tortilla de maíz	30 g	30 g	1. Mondar, picar y cocer las verduras con sal y escurrir. 2. Deshebrar el queso. 3. Mezclar las verduras con el queso, colocar al fuego en flama baja moviendo constantemente. 4. Colocar sobre la tortilla y doblar. 5. Calentar la quesadilla si es necesario.
Queso Oaxaca	25 g	30 g	
Zanahoria	25 g	40 g	
Calabacita italiana	20 g	25 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Queso con calabacitas

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Queso panela	40 g	55 g	1. Mondar, picar y cocer la calabaza. 2. Picar el jitomate, cebolla y ajo. 3. Picar el queso en cubitos. 4. Desgranar el elote y cocer 5. Acitronar ajo, cebolla y jitomate, agregar el elote y sal, mover constantemente. 6. Incorporar las calabazas y el queso, mezclando todos los ingredientes.
Calabacita italiana	35 g	35 g	
Elote	15 g	15 g	
Jitomate bola	20 g	25 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Queso guisado con vegetales

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Queso panela	40 g	50 g	1. Mondar, picar y cocer las verduras. 2. Picar el queso en cubos. 3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar. 4. Acitronar las verduras moviendo constantemente, agregar el jitomate molido y cantidad de agua suficiente.
Zanahoria	20 g	25 g	
Papa blanca	20 g	25 g	
Jitomate bola	30 g	35 g	
Brócoli	15 g	20 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	

Clave: 3220-006-025



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	5. Añadir el queso y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Queso panela con nopales en salsa verde

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Queso panela	40 g	55 g	<ol style="list-style-type: none"> Picar y cocer los nopales. Mondar, picar y cocer las papas y los chayotes. Picar en cubos el queso. Cocer y licuar el tomate con ajo, cebolla y sal. Colar. Acitronar las verduras, agregar los nopales y mover constantemente. Incorporar el tomate molido a las verduras, añadir agua suficiente y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción. Al servir agregar el queso.
Nopal	15 g	20 g	
Tomate verde	30 g	35 g	
Chayote	15 g	20 g	
Papa blanca	15 g	15 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Res a la mexicana

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Bistec de pierna de res	50 g	70 g	<ol style="list-style-type: none"> Cocer y picar el bistec. Picar la cebolla y la mitad del jitomate. Desgranar el elote y cocer. Acitronar la cebolla, el jitomate y los elotes moviendo constantemente. Licuar la otra mitad del jitomate con ajo y sal. Colar. Agregar el caldillo de jitomate a los granos de elote, incorporar la carne, controlar la intensidad del fuego y de ser necesario agregar un poco de agua.
Jitomate bola	30 g	35 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Elote	10 g	15 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Res en salsa roja

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pulpa de res molida	40 g	55 g	<ol style="list-style-type: none"> Mondar, picar y cocer las verduras. Cocer en su propio jugo la carne y agregar las verduras. Licuar el jitomate, con ajo, cebolla y sal. Colar. Incorporar el caldillo a la carne con verduras, agregar cantidad de agua suficiente y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Zanahoria	10 g	10 g	
Calabacita italiana	10 g	10 g	
Chayote	15 g	15 g	
Jitomate bola	30 g	35 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	

Res en salsa verde

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pulpa de res molida	40 g	60 g	<ol style="list-style-type: none"> Picar y cocer el nopal. Mondar, picar y cocer las papas Cocer; licuar el tomate con ajo, cebolla, sal y colar Cocer en su propio jugo la carne, agregar las papas y los nopales moviendo constantemente
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Tomate verde	30 g	35 g	
Nopal	20 g	25 g	
Papa blanca	20 g	35 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	

Clave: 3220-006-025



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Sal de mesa 0.50 g 0.70 g 5. Incorporar a la carne y las verduras la salsa de tomate. Agregar agua suficiente y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.

Res guisada

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

Salpicón

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Falda de res	55 g	75 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer la carne con cebolla y sal. Deshebrar y picar. 2. Picar el jitomate, el resto de la cebolla y el cilantro. 3. Extraer el jugo de limón y reservar. 4. Mezclar todos los ingredientes excepto el aguacate, agregar el aceite de oliva, un poco de caldo de cocción de la carne y el jugo de limón. Sazonar 5. Mondar y picar en cubos el aguacate. 6. Servir con el aguacate encima.
Aguacate	15 g	30 g	
Jitomate bola	25 g	40 g	
Cilantro	5 g	5 g	
Cebolla blanca	5 g	10 g	
Aceite de oliva	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Limón agrio	5 g	10 g	

Salpicón de pollo

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pechuga de pollo	45 g	60 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer la pechuga con cebolla, sal. Deshebrar y picar. 2. Mondar, picar y cocer las papas 3. Picar el jitomate, el resto de la cebolla y el cilantro. 4. Picar en cubos el queso 5. Extraer el jugo de limón y reservar 6. Mezclar los ingredientes, agregar aceite de oliva, el jugo de limón y sal. 7. Mondar y picar en cubos el aguacate 8. Servir con el aguacate y queso encima.
Queso panela	10 g	20 g	
Aguacate	15 g	20 g	
Jitomate bola	25 g	35 g	
Cebolla blanca	5 g	10 g	
Papa blanca	25 g	35 g	
Cilantro	5 g	5 g	
Aceite de oliva	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Limón agrio	10 g	15 g	

Sopa crema de chayote y papa

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Papa blanca	40 g	35 g	1. Mondar y cocer las verduras.
Chayote	50 g	55 g	



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Crema entera	10 g	15 g	2. Licuar las verduras con un agua de cocción de las verduras, la crema y sal. Colar.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
			3. Cocer y agregar un poco más de agua de cocción de las verduras

Sopa de alubias

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Alubias	20 g	20 g	<ol style="list-style-type: none"> Cocer las alubias. Licuar el jitomate, con ajo, cebolla y sal. Colar. Acitronar el caldillo de jitomate, incorporar las alubias. Agregar el cilantro y agua suficiente. Controlar la intensidad de fuego hasta su cocción. Antes de servir retirar el cilantro.
Jitomate bola	30 g	35 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Cilantro	5 g	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Sopa de brócoli con queso

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Queso fresco	35 g	40 g	<ol style="list-style-type: none"> Mondar, picar y cocer el brócoli y la papa. Rallar el queso Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar. Acitronar el brócoli y la papa moviendo constantemente. Incorporar a las verduras el jitomate molido. Agregar agua suficiente. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción. Al servir espolvorear el queso encima.
Papa blanca	20 g	25 g	
Brócoli	25 g	25 g	
Jitomate bola	30 g	30 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Sopa de garbanzo

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Garbanzo	15 g	20 g	<ol style="list-style-type: none"> Cocer los garbanzos. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar y acitronar. Agregar los garbanzos al jitomate molido agregar agua suficiente y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Jitomate bola	25 g	35 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	

Sopa de lenteja

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Lenteja	15 g	15 g	1. Cocer las lentejas.
Jitomate bola	25 g	35 g	2. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar y acitronar.
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	3. Agregar el jitomate molido a las lentejas cocidas y añadir agua suficiente.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	4. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.

Sopa de pasta

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pasta para sopa integral (moñito)	15 g	20 g	1. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar.
Jitomate bola	30 g	35 g	2. Freír la pasta.
Cebolla blanca	5 g	5 g	3. Incorporar el jitomate molido a la pasta, agregar agua suficiente.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	4. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Aceite de canola	5 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Sopa de pasta con espinaca

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

Sopa de pasta con espinaca y papa

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pasta para sopa integral (fideo)	15 g	15 g	1. Picar la espinaca.
Cebolla blanca	5 g	5 g	2. Mondar, picar y cocer la papa.
Espinaca	10 g	15 g	3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar
Papa blanca	20 g	45 g	4. Freír la pasta, añadir la espinaca, la papa y mover constantemente.
Jitomate bola	30 g	35 g	5. Incorporar a la pasta el jitomate molido. Agregar agua suficiente.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	6. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Aceite de canola	5 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Sopa de queso y champiñones

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Queso panela	30 g	40 g	1. Mondar, picar y cocer las papas.
Champiñón	30 g	30 g	2. Picar el queso.
Jitomate bola	25 g	35 g	3. Picar los champiñones.

Clave: 3220-006-025



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Papa blanca	15 g	25 g	4. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar y cocer. Agregar agua suficiente.
Cebolla blanca	5 g	5 g	5. Agregar las papas al caldillo de jitomate y añadir los champiñones.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	6. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	7. Al momento de servir agregar el queso.

Sopa juliana

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Zanahoria	15 g	25 g	<ol style="list-style-type: none"> Mondar y picar la zanahoria y el chayote Picar el ejote, la calabaza y el poro Acitronar el poro y añadir las verduras moviendo constantemente Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar. Incorporar el caldillo de jitomate a las verduras. Agregar agua suficiente. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Calabacita italiana	15 g	25 g	
Chayote	15 g	25 g	
Ejote	10 g	10 g	
Poro	5 g	5 g	
Jitomate bola	30 g	35 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Sopa minestrone

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pasta para sopa integral (espagueti)	10 g	15 g	<ol style="list-style-type: none"> Cocer las alubias. Mondar y picar las verduras. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar. Acitronar las verduras, posteriormente agregar las alubias y mover constantemente. Incorporar el jitomate molido a la mezcla anterior. Trozar el espagueti y agregarlo al caldillo Agregar la cantidad de agua necesaria y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Alubias	5 g	5 g	
Chayote	5 g	5 g	
Zanahoria	5 g	5 g	
Calabacita italiana	5 g	5 g	
Jitomate bola	25 g	35 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	

Sopa primavera

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Espinaca	20 g	20 g	<ol style="list-style-type: none"> Mondar y cocer la zanahoria, papa y chayote con el perejil; reservar el caldo de cocción. Picar las espinacas, cebolla y ajo. Acitronar la cebolla, el ajo, agregar las verduras y las espinacas Licuar todos los ingredientes con la crema, sal y colar.
Zanahoria	10 g	10 g	
Papa blanca	20 g	20 g	
Chayote	10 g	10 g	
Perejil	5 g	5 g	
Crema entera	15 g	15 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Aceite de canola	4 ml.	5 ml.	

Clave: 3220-006-025



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	5. Cocer a fuego lento las verduras licuadas, agregar suficiente caldo de cocción de las verduras y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
-------------	--------	--------	---

Sopita de pollo

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pechuga de pollo	55 g	65 g	<ol style="list-style-type: none"> Cocer la pechuga y los ejotes con cebolla, picar y reservar el caldo de cocción. Mondar, picar y cocer la papa. Picar el apio, el resto de la cebolla, ajo, y jitomate. Acitronar la cebolla, ajo y las papas, agregar el jitomate, posteriormente los ejotes, apio y la pechuga moviendo constantemente. Incorporar caldo de cocción y de ser necesario agregar agua suficiente, añadir sal y el perejil. Controlar la intensidad del fuego hasta su ebullición, y antes de servir retirar las ramas de perejil.
Apio	10 g	10 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Perejil	5 g	5 g	
Jitomate bola	30 g	35 g	
Ejote	15 g	15 g	
Papa blanca	30 g	50 g	
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Taquitos de carne

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Pulpa de res molida	40 g	55 g	<ol style="list-style-type: none"> Retirar las puntas a los ejotes, picar y cocer. Picar la cebolla y el jitomate. Acitronar la cebolla, agregar la carne y dejar cocer en su propio jugo. Agregar el jitomate y los ejotes; mover constantemente, agregar sal y mezclar. Controlar la intensidad del fuego hasta la cocción. Calentar la tortilla y servir la carne en taco.
Tortilla de maíz	30 g	30 g	
Ejote	10 g	15 g	
Jitomate bola	20 g	30 g	
Cebolla blanca	5 g	5 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	

Taquitos de huevo

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Tortilla de maíz	30 g	45 g	<ol style="list-style-type: none"> Cascar y batir el huevo con sal. Picar las espinacas y la cebolla. Freír la cebolla, añadir el huevo, las espinacas, y mover constantemente hasta su cocción. Calentar la tortilla y servir el huevo en taco.
Huevo fresco	50 g	55 g	
Espinaca	20 g	30 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Cebolla blanca	5 g	5 g	

Taquitos enfrijolados

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Tortilla de maíz	30 g	35 g	<ol style="list-style-type: none"> Rallar el queso. Cocer los frijoles y licuar con caldo de cocción. Cascar y batir el huevo con sal.
Queso panela	20 g	25 g	
Frijoles	10 g	10 g	

Clave: 3220-006-025



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Huevo fresco	20 g	25 g	4. Picar finamente la cebolla.
Cebolla blanca	5 g	5 g	5. Acitronar la cebolla picada, agregar el huevo y mover constantemente hasta su cocción.
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	6. Sazonar el frijol molido, agregar caldo o agua suficiente para formar el caldillo.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	7. Calentar la tortilla y servir el huevo en taco.
			8. Al servir bañar con caldillo de frijol y añadir el queso encima.

Tinga de res

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Falda de res	25 g	40 g	1. Cocer la carne, deshebrar y picar.
Cebolla blanca	5 g	10 g	2. Mondar, picar y cocer la zanahoria.
Jitomate bola	30 g	35 g	3. Picar parte de la cebolla.
Zanahoria	15 g	25 g	5. Licuar el jitomate con ajo, el resto de la cebolla y sal. Colar.
Chícharo limpio	10 g	10 g	6. Acitronar la cebolla picada, agregar zanahoria, chícharos y la carne moviendo constantemente.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	7. Incorporar el jitomate molido a las verduras con la carne, de ser necesario agregar agua suficiente y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción
Aceite de canola	4 ml	5 ml	8. Servir con la crema encima.
Crema entera	5 g	10 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Torta a la española

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Huevo	35 g	50 g	1. Mondar y cocer las papas.
Papa blanca	40 g	50 g	2. Picar finamente el pimiento morrón y la cebolla.
Pimiento morrón	20 g	25 g	3. Cascar y batir el huevo con sal
Cebolla blanca	5 g	5 g	4. Acitronar el pimiento morrón, las papas y la cebolla.
Sal de mesa	0.5 g	0.70 g	5. Incorporar el huevo moviendo constantemente, controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	

Tortitas de atún y papa

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Atún en agua	40 g	55 g	1. Mondar y cocer las papas.
Huevo fresco	5 g	10 g	2. Picar parte de la cebolla y el cilantro.
Papa blanca	50 g	70 g	3. Escurrir el atún.
Jitomate bola	30 g	35 g	4. Machacar las papas agregando sal.
Cebolla blanca	5 g	5 g	5. Mezclar las papas con cebolla, cilantro, huevo y el atún
Cilantro	5 g	5 g	6. Formar tortitas con esta mezcla, revolcar en harina y freír en aceite.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	7. Licuar el jitomate con ajo, el resto de la cebolla y sal. Colar y cocer. Agregar agua suficiente.
Harina de trigo	2 g	4 g	8. Bañar las tortitas con la salsa de jitomate.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Tortitas de ejote en salsa roja

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Ejote	15 g	20 g	1. Retirar los extremos a los ejotes, Picar y cocer
Huevo fresco	20 g	30 g	2. Rallar el queso.

Clave: 3220-006-025



Técnicas de preparación Regímenes Normal I y II

Queso panela	15 g	20 g	3. Cascar y batir el huevo con sal.
Harina de trigo	2 g	4 g	4. Incorporar al huevo, los ejotes, harina y queso.
Jitomate bola	30 g	35 g	5. Formar tortitas y freír en aceite.
Cebolla blanca	5 g	5 g	6. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Colar y cocer. Agregar agua suficiente.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	7. Bañar las tortitas con la salsa de jitomate.
Ajo en bulbo	0.0001 g	0.0001 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Verduras gratinadas

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Queso Oaxaca	25 g	30 g	1. Deshebrar el queso.
Chayote	20 g	25 g	2. Mondar, rebanar y cocer las verduras con sal.
Zanahoria	10 g	20 g	3. Colocar una capa de verduras rebanadas y otra de queso.
Brócoli	20 g	25 g	4. Tapar y dejar a fuego medio hasta que gratine.
Papa blanca	20 g	40 g	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	

Verduras salteadas

Ingredientes	Cantidades		Preparación
	N-I	N-II	
Queso panela	45 g	60 g	1. Rebanar el queso.
Calabacita italiana	15 g	15 g	2. Picar la cebolla.
Zanahoria	15 g	15 g	3. Mondar, picar y cocer las verduras.
Chayote	20 g	20 g	4. Acitronar la cebolla, agregar las verduras y sazonar.
Cebolla blanca	5 g	5 g	5. Servir con la rebanada de queso a un lado.
Aceite de canola	4 ml	5 ml	
Sal de mesa	0.50 g	0.70 g	



Distribución de alimentos

Sobre las acciones a realizar para servir y distribuir los alimentos y bebidas que se indican en la programación de menús, es importante verificar que:

- Los alimentos se sirvan de acuerdo con la minuta del día, aplicando los criterios establecidos de calidad, cantidad, presentación y temperatura.
- Se utilicen tenedores, pinzas, cucharones de acero inoxidable, cucharas de mango largo o palas para manipular los alimentos.
- Los alimentos crudos como carne, pollo o pescado y los cocidos no se manipulen al mismo tiempo cocidos para evitar contaminación.
- Las superficies de las charolas limpias que tienen contacto directo con los alimentos no se toquen con las manos o dedos.
- Los utensilios, cubiertos y loza se manipulen por el mango nunca por el cuerpo.
- Las tazas se tomen por su oreja y los vasos por su base.
- El nivel de los líquidos que se sirva deberá prevenir el derrame de estos.
- Para la sala de usos múltiples de maternales, se deberá empezar a servir y distribuir los alimentos de las y los niños de menor edad (MA).
- Para servir el menú:
 - De 6 meses de edad, utilizar plato charola de melamina o policarbonato de dos compartimentos
 - De 7 a 18 meses de edad, utilizar charola de melamina o policarbonato con cuatro compartimentos
 - De 19 meses de edad en adelante, utilizar charola de melamina o policarbonato con cinco o seis compartimentos para
- Considerar incluir servilletas en las charolas para las y los niños a partir de los 6 meses de edad.
- Las bebidas frías en vaso entrenador o taza entrenadora, para las y los niños de 12 meses a 18 meses 29 días de edad y en vaso infantil para las y los niños de 19 meses de edad en adelante.
- Las bebidas calientes, servirse en taza entrenadora o vaso entrenador, para las y los niños de 12 a 18 meses 29 días de edad y en taza para las y los niños de 19 meses de edad en adelante.
- En el caso específico de la sopa caldosa se debe servir en tazón.
- Los purés deberán servirse directamente en la charola en la que serán ministrados a los niños.

De la misma forma se colocarán y entregarán los portacubiertos de acuerdo con lo siguiente:

- Cuchara soda para las y los niños de 6 a 11 meses 29 días.
- Cuchara cafetera para las y los niños de 12 meses en adelante.
- Tenedor para las y los niños de maternal B1 y B2.
- Tenedor y cuchillo para las y los niños de maternal C1, C2 y preescolares.
- Tenedor y cuchillo para las Oficiales de puericultura que ministran alimentos, de maternal A en adelante.



Raciones a servir por régimen alimentario.

Para distribuir los platillos y las bebidas del menú del día, se considerarán las cantidades establecidas para las raciones a servir por régimen y el cuadro de horarios para la distribución de alimentos por tiempo de alimentación.

Las cantidades de las raciones a servir están expresadas en su mayoría en onzas, esto para facilitar y agilizar el proceso de distribución de alimentos; para llevar a cabo esta actividad se recomienda que el personal del Servicio de alimentación utilice al momento de servir “utensilios de cocina” (cucharones, cucharas medidoras, tazas medidoras) de acuerdo con las cantidades indicadas en el cuadro de raciones a servir.

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

Los utensilios que servirán de apoyo para el racionamiento y distribución de los platillos deberán ser fabricados de materiales de grado alimenticio, es decir materiales que pueden entrar en contacto con alimentos.

Considerar utensilios que cubran las medidas de:

- ½ onza.
- 1, 2, 3, 4 y 5 onzas.

En el cuadro de raciones a servir se establecen también algunos platillos que por su presentación y consistencia no pueden ser considerados en onzas y se han expresado en gramos o mililitros, para los cuales se utilizarán diversos utensilios, a fin de cumplir con las medidas exactas para distribuir los alimentos.



Raciones a servir por regímenes Complementario I, II y III.

Platillos	Régimen Complementario I		Régimen Complementario II		Régimen Complementario II	
	(6 meses a 6 meses 29 días)		(7 meses a 7 meses 29 días)		(8 meses a 9 meses 29 días)	
	Cantidad					
	ONZAS	GRAMOS	ONZAS	GRAMOS	ONZAS	GRAMOS
Puré de arroz	1	29.0	1	29.0	1	29.0
Puré de avena	1	29.0	1	29.0	1	29.0
Puré de calabaza	1	29.0			1 1/2	43.5
Puré de camote					1	29.0
Puré de chayote	1	29.0	1	29.0	1 1/2	43.5
Puré de chícharo	1	29.0			1	29.0
Puré de frijol			1	29.0	1	29.0
Puré de guayaba	1	29.0	1	29.0	1 1/2	43.5
Puré de lenteja			1	29.0	1	29.0
Puré de manzana			1	29.0	1 1/2	43.5
Puré de papa	1/2	14.5	1/2	14.5	1/2	14.5
Puré de papaya			1	29.0	1 1/2	43.5
Puré de pera	1	29.0	1	29.0	1 1/2	43.5
Puré de plátano			1	29.0	1 1/2	43.5
Puré de pollo	1/2	14.50	1/2	14.50	1/2	14.5
Puré de res	1/2	14.50	1/2	14.50	1/2	14.5
Puré de zanahoria	1	29.0	1	29.0	1 1/2	43.5
Huevo revuelto					1	29.0
Platillos	Cantidad					
	MILILITROS					
	Régimen Complementario I, II				Régimen Complementario III	
Fórmula de continuación	180				150	



Raciones a servir por régimen Transicional I y II

Platillos	Régimen Transicional I y II	
	(10 meses a 11 meses 29 días)	
	Cantidad	
	ONZAS	GRAMOS
Alambre de res	1 1/2	43.5
Arroz	1 1/2	43.5
Arroz con pollo	1 1/2	43.5
Arroz de ollita	1 1/2	43.5
Asado de res	2	58.0
Avena con manzana	1	29.0
Bistec a la mexicana	1 1/2	43.5
Bistec en salsa verde	1 1/2	43.5
Brócoli en caldillo	1	29.0
Calabacitas cocidas	1	29.0
Caldo de res	1	29.0
Caldo tlalpeño	1 1/2	43.5
Carne de res con manzana	1 1/2	43.5
Carne en tomate	1	29.0
Chayotes mexicanos	1	29.0
Chayotes navegantes	1	29.0
Cocido de la abuela	1 1/2	43.5
Cocido de res	1	29.0
Codito con pollo	1 1/2	43.5
Coditos con verduras	1 1/2	43.5
Consomé de pollo	1 1/2	43.5



Platillos	Régimen Transicional I y II	
	(10 meses a 11 meses 29 días)	
	Cantidad	
	ONZAS	GRAMOS
Consomé de res	1 1/2	43.5
Ensalada primavera	1 1/2	43.5
Ensalada de verdura con pollo	1 1/2	43.5
Espagueti con verduras	1 1/2	43.5
Estofado de pollo	1 1/2	43.5
Estofado de vegetales	1 1/2	43.5
Fruta de temporada	2 1/2	72.5
Huevo a la mexicana	1 1/2	43.5
Huevo con champiñones	1 1/2	43.5
Huevo con verduras	1 1/2	43.5
Huevo revuelto	1	29.0
Huevo revuelto con ejote	1 1/2	43.5
Huevo revuelto con frijoles	1 1/2	43.5
Huevo revuelto con papa	1 1/2	43.5
Huevo revuelto con zanahoria	1 1/2	43.5
Huevos florentinos	1 1/2	43.5
Lomo a la naranja	1 1/2	43.5
Lomo con alubias	1 1/2	43.5
Lomo con verduras	1 1/2	43.5
Lomo en salsa verde	1 1/2	43.5
Lomo guisado en salsa roja	1 1/2	43.5
Papa y poro salteados	1 1/2	43.5
Papitas con carne	1	29.0

Clave: 3220-006-025



Platillos	Régimen Transicional I y II	
	(10 meses a 11 meses 29 días)	
	Cantidad	
	ONZAS	GRAMOS
Pechuga de pollo en salsa verde	1 1/2	43.5
Picadillo de pollo	1 1/2	43.5
Picadillo de res	1 1/2	43.5
Picadito de lomo	1	29.0
Picadito de res	1	29.0
Pollo a la cacerola	1 1/2	43.5
Pollo con manzana	1	29.0
Pollo en salsa verde	1	29.0
Pollo guisado en salsa roja	1 1/2	43.5
Pollo Saltedo	1	29.0
Puré campesino	1	29.0
Puré de acelga	1	29.0
Puré de arroz	1	29.0
Puré de avena	1	29.0
Puré de avena y guayaba	1	29.0
Puré de calabaza	1 1/2	43.5
Puré de camote	1	29.0
Puré de chícharo y pollo	1	29.0
Puré de espinaca	1	29.0
Puré de espinaca con pollo	1	29.0
Puré de frijol	1	29.0
Puré de lomo con vegetales	1	29.0
Puré de manzana con arroz	1	29.0

Clave: 3220-006-025



Platillos	Régimen Transicional I y II	
	(10 meses a 11 meses 29 días)	
	Cantidad	
	ONZAS	GRAMOS
Puré de papa	1	29.0
Puré de pollo	1	29.0
Puré de pollo con acelga	1	29.0
Puré de pollo con avena	1	29.0
Puré de pollo con chayote	1	29.0
Puré de pollo con ejote	1	29.0
Puré de pollo con papa	1	29.0
Puré de pollo con verduras	1	29.0
Puré de pollo con zanahoria y chayote	1	29.0
Puré de pollo y espinaca	1	29.0
Puré de pollo y vegetales	1	29.0
Puré de pollo y zanahoria	1	29.0
Puré de res	1	29.0
Puré de res con brócoli	1 1/2	43.5
Puré de res con calabaza	1 1/2	43.5
Puré de res con arroz y zanahoria	1 1/2	43.5
Puré de res con chícharo	1	29.0
Puré de res con espinaca	1 1/2	43.5
Puré de res y arroz	1	29.0
Puré de res y vegetales	1 1/2	43.5
Puré de trigo y plátano	1	29.0
Puré de vegetales	1	29.0
Puré de zanahoria	1 1/2	43.5

Clave: 3220-006-025



Platillos	Régimen Transicional I y II	
	(10 meses a 11 meses 29 días)	
	Cantidad	
	ONZAS	GRAMOS
Puré de zanahoria y calabaza	1	29.0
Puré florentino	1	29.0
Puré mixto	1 1/2	43.5
Res a la mexicana	1 1/2	43.5
Res con champiñones	1 1/2	43.5
Res en salsa roja	1 1/2	43.5
Res en salsa verde	1	29.0
Res guisada	1	29.0
Sopa de espinaca	1 1/2	43.5
Sopa de fideo	1	29.0
Sopa de fideos con pollo	1 1/2	43.5
Sopa de la huerta	1 1/2	43.5
Sopa de letras con zanahoria	1 1/2	43.5
Sopa de pasta con espinaca	1 1/2	43.5
Sopa de pollo y chayote	2	58.0
Sopa de verduras	2	58.0
Sopa juliana	2	58.0
Sopa mixta con carne	2	58.0
Sopa puré de chayote	3	87.0
Sopa puré de espinaca	2 1/2	72.5
Sopita de pollo	2	58.0
Tinga de pollo	1 1/2	43.5
Trocitos de vegetales	1 1/2	43.5

Clave: 3220-006-025



Platillos	Régimen Transicional I y II	
	(10 meses a 11 meses 29 días)	
	Cantidad	
	ONZAS	GRAMOS
Verduras con carne	1 1/2	43.5
Zanahoria con manzana	1	29.0

Platillos	Régimen Transicional I y II	
	(10 meses a 11 meses 29 días)	
	Cantidad	
	GRAMOS	
Albóndigas de res	30	
Pan bolillo integral	10	
Tortilla de maíz	15	
	MILILITROS	
Fórmula de continuación	120	



Raciones a servir por regímenes Normal I y II

Platillos	Régimen Normal I		Régimen Normal II	
	(12 a 35 meses 29 días)		(36 meses en adelante)	
	Cantidad			
	ONZAS	GRAMOS	ONZAS	GRAMOS
Acelgas a la mexicana	2 1/2	72.5	3 1/2	101.5
Alambre con queso	2 1/2	72.5	3 1/2	101.5
Arroz a la jardinera	2	58.0	2 1/2	72.5
Arroz en toda presentación (seco)	1 1/2	43.5	2	58.0
Arroz cubano	1 1/2	43.5	2	58.0
Arroz de ollita	2	58.0	2 1/2	72.5
Asado de res	3 1/2	101.5	4	116.0
Atún estilo bacalao	3 1/2	101.5	4	116.0
Bistec a la mexicana	3 1/2	101.5	4	116.0
Bistec con papas en salsa verde	2 1/2	72.5	4 1/2	130.5
Bistec Popeye	2 1/2	72.5	2 1/2	72.5
Brócoli en caldillo	1 1/2	43.5	2 1/2	72.5
Brócoli con queso en caldillo	3	87.0	4 1/2	130.5
Calabazas con queso	2 1/2	72.5	2 1/2	72.5
Calabazas gratinadas	2 1/2	72.5	2 1/2	72.5
Caldo de garbanzo	2 1/2	72.5	4	116.0
Caldo de habas con nopales	2 1/2	72.5	2 1/2	72.5
Caldo tlalpeño	3	87.0	4 1/2	130.5
Carne de res con nopales	2 1/2	72.5	3 1/2	101.5
Chayotes gratinados	2 1/2	72.5	3 1/2	101.5
Chilaquiles rojos con pollo	2 1/2	72.5	4	116.0
Chilaquiles verdes con pollo	3	87.0	3 1/2	101.5
Cocido de res	2 1/2	72.5	3	87.0
Coditos con vegetales	2 1/2	72.5	3	87.0
Coditos italianos	2 1/2	72.5	3	87.0



Platillos	Régimen Normal I		Régimen Normal II	
	(12 a 35 meses 29 días)		(36 meses en adelante)	
	Cantidad			
	ONZAS	GRAMOS	ONZAS	GRAMOS
Coliflor guisada	2	58.0	3 1/2	101.5
Consomé de pollo	3 1/2	101.5	5	145.0
Consomé de res	2	58.0	3	87.0
Crema conde	2 1/2	72.5	2 1/2	72.5
Crema de espinacas	1 1/2	43.5	2 1/2	72.5
Creroso de champiñones	2 1/2	72.5	3	87.0
Cubitos de queso con chayotes	2 1/2	72.5	4 1/2	130.5
Cubiquesos salseados	3 1/2	101.5	3 1/2	101.5
Ejotes napolitanos	1	29.0	1 1/2	43.5
Ejotes con pollo salteados	2 1/2	72.5	3 1/2	101.5
Ensalada de maíz	1 1/2	43.5	2 1/2	72.5
Ensalada de atún a la mexicana	3	87.0	4	116.0
Ensalada de atún con codito	2 1/2	72.5	4	116.0
Ensalada de calabacitas	1	29.0	1 1/2	43.5
Ensalada de jícama con pepino	4	116.0	4	116.0
Ensalada de jícama con zanahoria	1	29.0	1 1/2	43.5
Ensalada de manzana	1	29.0	1	29.0
Ensalada de pepino	1	29.0	2	58.0
Ensalada de pollo	2 1/2	72.5	4	116.0
Ensalada de vegetales	1 1/2	43.5	1 1/2	43.5
Ensalada rusa con atún	3 1/2	101.5	4 1/2	130.5
Ensalada safari	2	58.0	2 1/2	72.5
Ensalada tricolor	1	29.0	1	29.0
Entomatado de pollo	2 1/2	72.5	3	87.0
Espagueti	2	58.0	2 1/2	72.5
Espagueti a la boloñesa	3	87.0	4	116.0

Clave: 3220-006-025

Clave: 3220-003-030



Platillos	Régimen Normal I		Régimen Normal II	
	(12 a 35 meses 29 días)		(36 meses en adelante)	
	Cantidad			
	ONZAS	GRAMOS	ONZAS	GRAMOS
Esquites	1 1/2	43.5	2 1/2	72.5
Fajitas de pollo	2 1/2	72.5	3 1/2	101.5
Fideo seco	1	29.0	1 1/2	43.5
Frijoles colados	1	29.0	1 1/2	43.5
Frijoles refritos	1 1/2	43.5	1 1/2	43.5
Fruta de temporada	2 1/2	72.55	3 1/2	100
Guacamole	1	29.0	1 1/2	43.5
Guarnición de maíz	1	29.0	2	58.0
Huevo a la campesina	1 1/2	43.5	2 1/2	72.5
Huevo a la mexicana	2	58.0	3 1/2	101.5
Huevo con champiñones	2	58.0	3 1/2	101.5
Huevo revuelto	2	58.0	2	58.0
Huevo revuelto con ejote	2	58.0	3 1/2	101.5
Huevo revuelto con frijoles	2	58.0	2 1/2	72.5
Huevo revuelto con nopales	2	58.0	3	87.0
Huevo revuelto con papa	2	58.0	3	87.0
Huevo revuelto con zanahoria y elote	2 1/2	72.5	3	87.0
Huevo revuelto en salsa roja	2 1/2	72.5	3 1/2	101.5
Huevos al albañil	2 1/2	72.5	3 1/2	101.5
Huevos florentinos	2 1/2	72.5	3	87.0
Lomo a la naranja	1 1/2	43.5	2	58.0
Lomo con alubias	1 1/2	43.5	2	58.0
Lomo con verduras	2 1/2	72.5	3	87.0
Lomo en salsa verde	3	87.0	4 1/2	130.5
Lomo guisado en salsa roja	2 1/2	72.5	3	87.0
Macarrón a la crema	1 1/2	43.5	2	58.0

Clave: 3220-006-025



Platillos	Régimen Normal I		Régimen Normal II	
	(12 a 35 meses 29 días)		(36 meses en adelante)	
	Cantidad			
	ONZAS	GRAMOS	ONZAS	GRAMOS
Manzana con pasitas	2	58.0	3	87.0
Manzana con yoghurt	2	58.0	3	87.0
Migas norteñas	2 1/2	72.5	3 1/2	101.5
Nopales con queso	2	58.0	3 1/2	101.5
Papa y queso guisados	2 1/2	72.5	3	87.0
Papas gratinadas	1 1/2	43.5	3	87.0
Papas salteadas	1	29.0	2	58.0
Papa y poro salteados	1 1/2	43.5	2	58.0
Papitas con carne	2	58.0	3	87.0
Pechuga de pollo en salsa verde	3	87.0	4	116.0
Picadillo de pollo	3	87.0	4	116.0
Picadillo de res	3	87.0	3 1/2	101.5
Pollo a la cacerola	3 1/2	101.5	5	145.0
Pollo con brócoli	2	58.0	4	116.0
Pollo con calabazas	2 1/2	72.5	2 1/2	72.5
Pollo con manzana	2 1/2	72.5	4	116.0
Pollo con nopales en salsa verde	1 1/2	43.5	2 1/2	72.5
Pollo en salsa roja	3	87.0	4	116.0
Pollo guisado con verduras	3	87.0	3 1/2	101.5
Pollo y brócoli con pasta	2 1/2	72.5	3 1/2	101.5
Puré de camote	2	58.0	3	87.0
Puré de papa	1	29.0	2 1/2	72.5
Queso con calabacitas	3	87.0	4 1/2	130.5
Queso guisado con vegetales	3 1/2	101.5	4 1/2	130.0
Queso panela con nopales en salsa verde	3	87.0	4	116.0
Res a la mexicana	2	58.0	3	87.0

Clave: 3220-006-025



Platillos	Régimen Normal I		Régimen Normal II	
	(12 a 35 meses 29 días)		(36 meses en adelante)	
	Cantidad			
	ONZAS	GRAMOS	ONZAS	GRAMOS
Res en salsa roja	2 1/2	72.5	3	87.0
Res en salsa verde	2 1/2	72.5	4	116.0
Res guisada	2 1/2	72.5	4 1/2	130.5
Salpicón	2 1/2	72.5	4	116.0
Salpicón de pollo	2 1/2	72.5	4	116.0
Sopa crema de chayote y papa	4	116.0	4	116.0
Sopa de alubias	2 1/2	72.5	2 1/2	72.5
Sopa de brócoli con queso	3	87.0	3 1/2	101.5
Sopa de garbanzo	2	58.0	3	87.0
Sopa de lenteja	2	58.0	2 1/2	72.5
Sopa de pasta	1 1/2	43.5	2	58.0
Sopa de pasta con espinaca y papa	2	58.0	3	87.0
Sopa de poro	2	58.0	3	7.0
Sopa de queso y champiñones	2 1/2	72.5	3 1/2	101.5
Sopa Minestrone	1 1/2	43.5	2	58.0
Sopa primavera	4	116.0	4	116.0
Sopita de pollo	2 1/2	72.5	3	87.0
Tinga de res	2	58.0	3	87.0
Verduras gratinadas	2 1/2	72.5	4	116.0
Verduras salteadas	2 1/2	72.5	4	116.0

Platillos	Régimen Normal I		Régimen Normal II	
	(12 a 35 meses 29 días)		(36 meses en adelante)	
	Cantidad			
	GRAMOS		GRAMOS	
Albóndigas de atún	50		80	
Albóndigas de res	65		85	

Clave: 3220-006-025



Platillos	Régimen Normal I	Régimen Normal II
	(12 a 35 meses 29 días)	(36 meses en adelante)
	Cantidad	
	GRAMOS	GRAMOS
Budín de papa con salsa roja	100	115
Calabacitas rellenas de queso	103	115
Croquetas de atún	95	125
Croquetas de pollo	80	100
Cuadritos con huevo	70	95
Barra de amaranto	20	25
Enchiladas rojas con espinaca	100	125
Enchiladas rojas gratinadas	70	85
Enfrijoladas	85	105
Enjitomatadas con huevo	90	100
Enjitomatadas con pollo	80	90
Entomatadita de champiñones	100	120
Hamburguesitas	30	35
Jitomate relleno de atún	70	110
Molletes con salsa mexicana	1 pieza (10 g salsa)	2 piezas (15 g salsa)
Niño envuelto	50	70
Naranja	120	150
Omelete de espinaca y papa	70	85
Omelete de verduras	60	95
Pan bolillo integral	20	30
Pan con crema de cacahuete	15	25
Pastel de atún	60	90
Quesadilla	1 pieza	1 pieza
Quesadillas con salsa mexicana	1 pieza (20 g salsa)	1 pieza (25 g salsa)
Quesadilla con trocitos de vegetales	1 pieza (25 g vegetales)	1 pieza (45 g vegetales)
Taquitos de carne	75	100
Taquitos de huevo	85	100



Platillos	Régimen Normal I	Régimen Normal II
	(12 a 35 meses 29 días)	(36 meses en adelante)
	Cantidad	
	GRAMOS	GRAMOS
Taquitos enfrijolados	85	100
Torta a la española	80	110
Tortitas de atún y papa	100	140
Tortitas de ejote en salsa roja	70	90
Tortilla de maíz	1 pieza	1 pieza
	MILILITROS	
Agua purificada	120	120
Leche entera ultrapasteurizada	100	180



Horarios de distribución de alimentos por tiempo de alimentación

Horario	Régimen					
	Lácteo	Complementario			Transicional	Normal
	43 días a 5 meses	I 6 meses	II 7 meses	III 8 a 9 meses	I y II 10 a 11 meses	I y II 12 meses en adelante
08:30					Desayuno Toma	Desayuno
09:00	Toma		Desayuno y Toma			
11:00			Hidratación			Colación matutina
12:00	Toma					
12:30					Comida Toma	Comida
13:00			Comida y Toma			
13:30						
15:00	Toma		Hidratación			Colación vespertina
16:00					Colación reforzada	Colación reforzada
17:00		Toma	Merienda y Toma			Merienda
18:00	Toma					
20:00			Toma		Colación reforzada	Colación reforzada
21:00	Toma					

Criterios de excepción a los horarios establecidos para la distribución de alimentos por tiempo de alimentación:

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

En la “Norma para la operación del servicio de guardería”, clave 3000-001-018, se señala “Los horarios para la ministración de alimentos serán aquéllos que al efecto establezca la normatividad aplicable, y podrán modificarse sólo en los casos que lo ameriten, previa

Clave: 3220-006-025



validación del Departamento de Guarderías, en términos de lo dispuesto por el IMSS”. Se deberán atender las siguientes recomendaciones:

- La hidratación o colación se dará 2 horas después del desayuno y/o la comida.
- El horario para distribuir los alimentos será respetando que el lapso entre un tiempo de alimentación y otro no sea menor de 4 ni mayor a 5 horas.

Bibliografía

- Pérez Lizaur, A., Castro Becerra, A., Palacios González, B. y Flores Galicia, I. (2014). *Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, 4a. edición*. País: Pérez Lizaur, Ana Berta.
- Muñoz, M., & Chávez Villasana, A. (2014). *Tablas de uso práctico del valor nutritivo de los alimentos de mayor consumo (3a. ed. --)*. México: McGraw Hill.
- NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Gob.mx.
 - <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/138258/NOM-043-servicios-basicos-salud-educacion-alimentaria.pdf>
- NORMA Oficial Mexicana NOM-127-SSA1-2021, Agua para uso y consumo humano. Límites permisibles de la calidad del agua, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 2 de mayo de 2022. Gob.mx.
https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5650705&fecha=02/05/2022#gsc.tab=0
- NORMA Oficial Mexicana NOM-131-SSA1-2012, Productos y servicios. Fórmulas para lactantes, de continuación y para necesidades especiales de nutrición. Alimentos y bebidas no alcohólicas para lactantes y niños de corta edad. Gob.mx.
https://www.dof.gob.mx/nota_detalle_popup.php?codigo=5267447
- Cuadro Básico de Alimentos Institucional.
<http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/pdf/cuadros-basicos/CBN.pdf>
- Libro de Nutriología del Compendio Nacional de Insumos para la Salud.
https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5687186&fecha=28/04/2023#gsc.tab=0



ANEXO 10

Aspectos relevantes del área de alimentación
3220-009-215



Aspectos Relevantes del Área de Alimentación

Guardería No.: _____ (1)
 Fecha: _____ (2)
 OOAD: _____ (3)

Aspectos	Situaciones	Acciones
Relativos a la planeación de alimentos	(4)	(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 área de alimentación

Vo.Bo.

(7)

Directora

Nota: El lenguaje empleado en el presente documento no busca generar distinción alguna entre hombres y mujeres, por lo que las referencias o alusiones en la redacción hechas a un género representan a ambos sexos.



ANEXO 10
Aspectos relevantes del área de alimentación
INSTRUCTIVO DE LLENADO

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

NOTA: El lenguaje empleado en el presente documento no busca generar distinción alguna entre hombres y mujeres, por lo que las referencias o alusiones en la redacción hechas a un género representan a ambos sexos.



ANEXO 11

Control de cubiertos
3220-009-216



Control de cubiertos

Guardería N. 1
 Fecha: 2
 OOAD: 3

Tiempo de Alimentación	Sala de Atención	Cantidad				Recibió		Observaciones
		Cucharas		Tenedores	Cuchillos	Pedagogía	Alimentación	
		Cafetera	Soda					
Desayuno		4		6		8		
			5		7		9	
							10	
								11
Comida								
Merienda								

Requisitó

12

Responsable del servicio

Vo.Bo.

13

Directora

Nota: El lenguaje empleado en el presente documento no busca generar distinción alguna entre hombres y mujeres, por lo que las referencias o alusiones en la redacción hechas a un género representan a ambos sexos.

3220-009-216

Clave: 3220-009-216



ANEXO 11
Control de cubiertos
INSTRUCTIVO DE LLENADO

No.	DATO	ANOTAR
1	Guardería No.	Número asignado a la unidad.
2	Fecha	Día, mes y año en que se requisita el formato.
3	OOAD	Número y nombre del OOAD del IMSS a la que corresponde la unidad.
4	Sala de atención	Nombre que recibe la sala a la cual se asignan los cubiertos y/o ayudas técnicas.
5	Cuchara cafetera	Cantidad de cucharas que se entregan con base en el número de niños registrados en el "Reporte de asistencia para la ministración de alimentos", clave 3220-014-019 de 12 meses de edad en adelante, más el 20%.
6	Cuchara soda	Cantidad de cucharas que se entregan con base en el número de niños registrados en el "Reporte de asistencia para la ministración de alimentos", clave 3220-014-019 de 6 a 11 meses 29 días de edad, más el 20% extra.
7	Tenedores	Cantidad de tenedores que se entregan con base en el número de niños registrados en el "Reporte de asistencia para la ministración de alimentos", clave 3220-014-019 de 25 meses de edad en adelante, más el 20% extra y los correspondientes al personal de pedagogía que ministra los alimentos que ministran alimentos por sala.
8	Cuchillos	Cantidad de cuchillos que se entregan con base en el número de niños registrados en el "Reporte de asistencia para la ministración de alimentos", clave 3220-014-019 de 37 meses de edad en adelante, más el 20% extra y los correspondientes al personal de pedagogía que ministra los alimentos que ministran alimentos por sala.
9	Pedagogía	Nombre del personal de pedagogía que ministra los alimentos que recibe.



ANEXO 11
Control de cubiertos
INSTRUCTIVO DE LLENADO

No.	DATO	ANOTAR
10	Alimentación	Nombre del personal Manejador de alimentos que recibe.
11	Observaciones	Situaciones que se presentan con los cubiertos e información de las ayudas técnicas en caso de haber en la unidad.
12	Requisitó	Nombre completo y firma del personal Manejador de alimentos.
13	Vo.Bo.	Personal del área de pedagogía que recibe los cubiertos.

NOTA: El lenguaje empleado en el presente documento no busca generar distinción alguna entre hombres y mujeres, por lo que las referencias o alusiones en la redacción hechas a un género representan a ambos sexos.