



Gobierno de
Nuevo León

Secretaría
de Salud
Gobierno de Nuevo León

Secretaría
de Educación
Gobierno de Nuevo León

NUEVO CATÁLOGO DE DESAYUNOS, REFRIGERIOS Y COMIDAS

SPA
Salud para Aprender



Ing. Jaime Rodríguez Calderón

Gobernador Constitucional del Estado de Nuevo León

Secretaría de Educación

Mtra. María de los Ángeles Errisúriz Alarcón

Secretaria de Educación

Mtro. Herminio Cortez Bugarín

Subsecretario de Educación Básica

Profr. Miguel Angel Sánchez Lerma

Director General de la Oficina de la C. Secretaria de Educación

Lic. Mónica Alejandra Flores Gámez

Coordinadora Técnica del Programa Salud Para Aprender

Secretaría de Salud

Dr. Manuel Enrique de la O Cavazos

Secretario de Salud

Dra. Consuelo Treviño Garza

Subsecretaria de Prevención y Control de Enfermedades

M.S.P. Lourdes Huerta Pérez

Directora de Promoción a la Salud

Lic. Ana Luisa Ramírez Aranda

Jefa del Departamento de Salud Escolar y Alimentación Correcta

Comité Técnico Científico del Programa Salud Para Aprender

Dra. María Guadalupe Lucero Rodríguez Cabrera
**Directora de Estrategias y Entornos Saludables de la
Dirección General de Promoción de la Salud**

Mtra. Ernestina Polo Oteyeza
Coordinadora del Fondo Nestlé para la Nutrición

Dr. Fernando Javier Lavalle González
**Coordinador de Enseñanza del Servicio de Endocrinología
del Hospital Universitario**

Lic. Lourdes Huerta Pérez
Directora de Promoción de la Salud

Elaboración de Contenidos

Lic. Mónica Alejandra Flores Gámez

Coordinadora Técnica del Programa Salud Para Aprender

Dra. Diana Carolina Treviño Villarreal

Lic. Nut. Analucia Cantú Casares

Lic. Nut. Elizabeth Almaguer López

Lic. Ana Gabriela Garcia Guerra

**Coordinación de Diseño e Imagen, Diseño Editorial y
Edición Fotográfica**

Lic. Juan Manuel Rivera Mendoza

Fotografía

Facultad de Ciencias de la Comunicación de la UANL

Un agradecimiento a la Facultad de Salud Pública por prestar sus instalaciones para la toma de las fotografías de este catálogo.

Índice

Presentación	6
Objetivo	7
Introducción	8
Higiene de los alimentos	10
Recomendaciones generales para madres y padres de familia	12
Tablas de Equivalentes	13
Glosario de Abreviaturas	16
Preescolar. Desayunos	17
Preescolar. Comidas	21
Primaria. Desayunos	25
Primaria. Comidas	29
Secundaria. Desayunos	33
Secundaria. Comidas	37
Refrigerios Escolares	41
Preescolar. Ejemplos de refrigerios	43
Primaria. Ejemplos de refrigerios	44
Secundaria. Ejemplos de refrigerios	45
Calendario de frutas y verduras de temporada	46
Referencias bibliográficas	50

Presentación

Desde el Programa Salud para Aprender, es un gusto presentarles la **Guía de Desayunos, Refrigerios y Comidas Escolares**, un material que ha sido creado para fomentar estilos de vida saludable en cada una de las familias de la comunidad educativa, y en el cual se incluyen opciones de desayunos, refrigerios y comidas, mismas que fueron diseñadas por personal calificado, quienes tomaron como base el *Acuerdo mediante el cual se establecen los lineamientos generales para el expendio y distribución de alimentos y bebidas preparados y procesados en las escuelas del Sistema Educativo Nacional*.

Todos los refrigerios fueron elaborados bajo un estricto apego a dichos Lineamientos, ya que éste es un tiempo de comida que se realiza al interior de los planteles escolares, es decir, hay un consumo y elaboración en la escuela. En cambio, en lo que compete a los desayunos y comidas, el diseño se realizó siguiendo una línea más flexible, esto debido a que las preparaciones y consumo se dan dentro de los hogares, no

obstante, cada uno de los ejemplos mostrados fueron calculados tomando en consideración las necesidades específicas de los escolares.

En la presente Guía, encontrarán una diversidad de menús que son de fácil elaboración, atractivos, saludables y además, de bajo costo; sin duda, opciones que podrán ser ofrecidas a los escolares y les encantarán.

También se muestra información valiosa referente a la nutrición, el plato del bien comer, la higiene de los alimentos, las frutas y verduras de temporada y, finalmente, se dan algunas recomendaciones para madres y padres de familia que giran en torno al tema.

Con todo lo anterior, no nos queda más que invitarles a que lean este material y a que pongan en práctica su contenido; ambas acciones estarán coadyuvando en la salud de toda nuestra comunidad escolar.

Objetivo

Brindar opciones de desayunos, refrigerios y comidas a los escolares basados en el *Acuerdo mediante el cual se establecen los Lineamientos Generales para el expendio y distribución de alimentos y bebidas preparados y procesados en las escuelas del Sistema Educativo Nacional*.

Introducción

De acuerdo con los resultados derivados de diferentes investigaciones y de la información arrojada por los sistemas de salud, el sobrepeso, la obesidad y sus complicaciones en las niñas, niños y adolescentes, han tenido un incremento en los últimos años. La mala nutrición que experimentan los alumnos de preescolar, primaria y secundaria, sin duda, puede tener influencia sobre el padecimiento de estas enfermedades.

Al respecto, la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con los requerimientos dietéticos del organismo; bajo esta línea, una buena nutrición, esto es, una dieta equilibrada y suficiente en combinación con ejercicio físico regular, viene a ser un componente importante de la buena salud (Organización Mundial de la Salud [OMS], s.f.).

De manera específica, los escolares requieren una buena dieta para poder, entre otras cosas, desarrollarse, crecer, contar

con energía para aprender, estudiar y ser activos físicamente (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO], s.f.a.). Para ello, los alimentos contenidos en la dieta deben distribuirse a lo largo del día, con el objetivo de obtener los nutrientes necesarios, asimismo, resulta fundamental variar las formas de preparación (FAO, s.f.b.). Hay que puntualizar que no hay alimentos buenos ni malos y que el secreto está en las combinaciones y porciones que se consumen (Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera [SIAP], 2019).

Para cumplir con lo anterior, alrededor del mundo, más de 100 países han elaborado las denominadas guías alimentarias, cuyo fin es la educación, y las cuales están basadas en alimentos acordes a su disponibilidad, cultura, hábitos, entre otros, para lo cual han llegado a adoptar diferentes formatos gráficos, como por ejemplo, pirámides o platos de comida (FAO, s.f.c.).

En este sentido, en México existe el “Plato del Bien Comer”, mismo que es una guía que forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM) para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria. En este gráfico se ilustran todos los grupos de alimentos para dar a conocer a la población, la variedad existente de cada grupo y en donde se resalta que debe haber una combinación de alimentos para que la dieta sea balanceada y correcta (SIAP, 2019).

El plato divide a los alimentos en los siguientes tres grupos (SIAP, 2019):

1. Frutas y verduras.
2. Cereales y tubérculos.
3. Leguminosas y alimentos de origen animal.



Higiene de los alimentos

Sin duda, la higiene alimentaria es el factor principal que interviene en el origen y la prevención de las Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA) (Moreno y Alarcón, 2010), por esta razón, es un aspecto fundamental que se debe ejercer en todo momento.

Bajo esta línea, manipular alimentos es una acción que todos realizamos diariamente, ya sea en nuestro hogar o como trabajadores en determinado sitio. Por tanto, son muchas las personas que contribuyen a que los alimentos posean una calidad higiénica que permita evitar los peligros que causan las mencionadas ETA, como el vómito, la diarrea y otros malestares estomacales.

Cabe resaltar que dichas enfermedades afectan primordialmente a cierta población susceptible, dentro de la cual se encuentran niñas y niños, de ahí que todos los encargados de manipular alimentos son una pieza importante en este

sentido (Organización Panamericana de la Salud [OPS] y FAO, 2017).

En concordancia con lo anterior, recientemente se han dado a conocer algunas claves para la inocuidad de los alimentos, contenidas en el Manual para Manipuladores de Alimentos de la OPS y FAO (2017), dentro de las cuales se incluyen:

1. Utilizar agua y materias primas que sean seguras.
2. Cocinar por completo los alimentos; especialmente, pescados, pollos, huevos y carnes.
3. Separar los alimentos crudos de los cocidos.
4. Siempre lavar las manos con agua caliente y jabón, frotándolas correctamente.
5. Mantener los alimentos a temperaturas adecuadas.

Las personas encargadas de preparar alimentos y bebidas para su expendio en los *Establecimientos de Consumo Escolar (ECoEs)*, deben sujetarse a lo señalado en el *Acuerdo mediante el cual se establecen los lineamientos generales para el expendio y distribución de alimentos y bebidas preparados y procesados en las escuelas del Sistema Educativo Nacional* y en la *Norma Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios*.

Recomendaciones generales para madres y padres de familia

- Consuman frutas, verduras y leguminosas, ya que son una fuente importante de fibra y ayudan a mejorar su digestión.
- Disminuyan el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar.
- Realicen en familia preparaciones divertidas; incluyan colores y formas diferentes y agreguen verduras; una acción que motivará el apetito.
- Reduzcan el uso de aceite, azúcar y sal en todas sus preparaciones.
- Consuman cereales integrales (pan o tortilla).
- Limiten el consumo de dulces y pastelitos.
- Proporcionen a sus hijas e hijos, en todo momento, un desayuno antes de salir de casa.
- Verifiquen constantemente las fechas de caducidad de los productos antes de consumirlos.
- Mastiquen despacio los alimentos.
- Actívense; realicen juegos divertidos en casa.
- Limiten el tiempo frente a la televisión, videojuegos, computadoras, celulares u otros aparatos.

Equivalentes

Para elaborar una comida estándar en cualquiera de los tiempos principales (desayuno o comida) puede elegir 1 porción de frutas y/o 2 de verduras, 2 de cereales o tubérculos y 2 de los alimentos de origen animal y/o leguminosas, de las siguientes tablas:

GRUPO	ALIMENTO	PORCIÓN	KCAL
Frutas	Durazno	1 pza.	60
	Fresas	1 T	
	Guayaba	3 pzas.	
	Mandarina	2 pzas.	
	Mango	1 pza.	
	Manzana	1 pza.	
	Melón	1/3 pza.	
	Naranja	2 pzas.	
	Papaya picada	1 T	
	Pasas	10 pzas.	
	Pera	1/2 pza.	
	Piña picada	3/4 T	
	Plátano	1/2 pza.	
	Sandía picada	1 T	
Uvas	18 pzas.		

GRUPO	ALIMENTO	PORCIÓN	KCAL
Verduras	Acelga cocida	½ T	25
	Apio	1 ½ T	
	Brócoli cocido	½ T	
	Calabacita cocida	1 pza.	
	Cebolla	½ T	
	Champiñón cocido	½ T	
	Coliflor cocida	¾ T	
	Chayote cocido	½ T	
	Chícharos cocidos	1/5 T	
	Espinacas cocidas	½ T	
	Jícama	½ T	
	Lechuga	3 T	
	Nopal cocido	1 T	
	Pepino	1 ¼ T	
	Tomate	2 pzas.	
Zanahoria rallada	½ T		

GRUPO	ALIMENTO	PORCIÓN	KCAL
Alimentos de origen animal	Atún en agua	1/5 T	55
	Bistec de res	30 g	
	Carne molida de res	30 g	
	Filete de pescado	40 g	
	Huevo	1 pza.	
	Jamón de pavo	2 reb.	
	Milanesa de res	30 g	
	Pechuga de pavo	1 ½ reb.	
	Pollo cocido	25 g	
	Queso asadero	1 reb.	
	Queso cottage	3 cdas.	
	Queso fresco	40 g	
	Queso tipo Oaxaca	30 g	

GRUPO	ALIMENTO	PORCIÓN	KCAL
Cereales o Tubérculos	Arroz	¼ T	70
	Avena cocida	¾ T	
	Elote desgranado	½ T	
	Espagueti	⅓ T	
	Fideo cocido	½ T	
	Galletas integrales	5 pzas.	
	Galletas saladas	4 pzas.	
	Galletas tipo María	5 pzas.	
	Granola	3 cdas.	
	Palomitas naturales	2 ½ T	
	Pan integral	1 reb.	
	Pan tostado blanco o integral	1 reb.	
	Papa cocida	½ pza.	
	Pasta de coditos	½ T	
	Tortilla de harina	1 pza.	
	Tortilla de harina taquera	2 pzas.	
Tortilla de maíz	1 pza.		
Tortilla de maíz taquera	2 pzas.		
Tostada deshidratada	1 pza.		

GRUPO	ALIMENTO	PORCIÓN	KCAL
Lácteos	Leche descremada	1 T	110
	Leche semidescremada	1 T	
	Yogur griego	½ T	
	Yogur light	¾ T	
	Yogur natural	1 T	

GRUPO	ALIMENTO	PORCIÓN	KCAL
Leguminosas	Frijoles Molidos	⅓ T	120
	Garbanzo cocido	½ T	
	Habas cocidas	½ T	
	Lentejas cocidas	½ T	

GRUPO	ALIMENTO	PORCIÓN	KCAL
Grasas	Aceite	1 cda.	45
	Aguacate	1/3 pza.	
	Cacahuates naturales	14 pzas.	
	Guacamole	2 cdas.	
	Mantequilla sin sal	1 1/2 cdtas.	
	Margarina sin sal	1 cda.	
	Mayonesa	1 cda.	
	Crema de cacahuete	1 cda.	
	Crema de almendra	1 cda.	
	Semillas de girasol	2 cdtas.	

GRUPO	ALIMENTO	PORCIÓN	KCAL
Azúcares	Cocoa	3 cdas.	40
	Miel de abeja	2 cdtas.	
	Miel estilo maple	2 cdtas.	

Glosario de abreviaturas

PORCIÓN	ABREVIATURA
Cucharada	cda.
Cucharadita	cdita.
Gramos	g
Mililitros	ml.
Pieza	pza.
Rebanada	reb.
Taza	T



Mollete

333 Kcal

1 reb. de pan integral	3 reb. de aguacate
¼ T frijoles molidos	½ pza. de tomate picado
50 g de queso panela rallado	

Tostar el pan y untar los frijoles encima.

Agregar el queso rallado, posteriormente el tomate picado y por último, decorar con las rebanadas de aguacate.

*Acompañar con un vaso de agua simple potable y una pieza pequeña o una taza de fruta de temporada.



Huevo revuelto con tomate y taco de frijol

325 Kcal

1 huevo	½ pza. de tomate picado
1 clara de huevo	⅓ T frijoles molidos
½ cdta. de mantequilla sin sal	1 tortilla de maíz

Calentar un sartén a fuego medio y agregar la mantequilla.

Añadir el tomate picado hasta que éste se ablande, posteriormente agregar el huevo y revolver.

Preparar un taquito con los frijoles previamente cocidos.

*Acompañar con ½ taza de leche descremada.



Huevo con verduras y frijoles

332 Kcal

1 huevo	¼ T espinacas
30 g de queso manchego rallado bajo en grasa	1 cdta. de mantequilla sin sal
¼ T champiñones	1 tortilla de maíz
	¼ T frijoles molidos

Picar los champiñones y las espinacas.

En un sartén caliente, colocar la mantequilla y después las verduras.

Una vez que las verduras estén blandas, agregar el huevo y revolver.

Agregar el queso rallado al final.

*Acompañar con un taquito de frijoles y servir con un vaso de agua simple potable.



Quesadilla con verduras y frijoles molidos

329 Kcal

40 g de queso manchego rallado	picado
1 tortilla de maíz	¼ T frijoles molidos
1 cdta. de aceite	Cebolla, tomate y cilantro picados
½ pza. de tomate	

Doblar la tortilla por la mitad y agregar el queso manchego para formar una quesadilla.

Poner el aceite en un sartén y dorar la cebolla, posteriormente agregar el tomate y el cilantro.

Calentar los frijoles molidos y agregarlos a la quesadilla junto con las verduras.

*Acompañar con un vaso de agua simple potable.



Tacos de deshebrada

318 Kcal

2 tortillas de maíz	½ pza. de tomate picado
60 g de carne deshebrada (cocida)	3 reb. de aguacate
¼ pza. de cebolla picada	30 g de frijoles molidos

Colocar la carne deshebrada, previamente cocida, en un sartén a fuego medio y agregar el tomate y la cebolla.

Hacer dos tacos con la tortilla, carne deshebrada y el aguacate en cubos.

Acompañar con los frijoles como guarnición.

*Servir con un vaso de agua simple potable.



Entomatada con frijoles

337 Kcal

1 tortilla de maíz	½ T salsa de tomate natural
45 g de queso panela rallado	30 g de frijoles molidos
3 reb. de aguacate	

Hacer un taco con la tortilla y el queso panela, posteriormente bañarlo con la salsa de tomate previamente calentada.

Agregar las rebanadas de aguacate y los frijoles como guarnición.

*Servir con ½ taza de leche descremada y una pieza pequeña o una taza de fruta de temporada.



Mini torta árabe

324 Kcal

⅓ pza. de pan árabe integral	30 g de queso manchego bajo en grasa
½ T frijoles molidos	3 reb. de aguacate
3 reb. de pechuga de pavo	6 tomates cherry

Partir el pan en dos mitades.

Untar en ambas mitades los frijoles (previamente calentados).

Añadir la pechuga de pavo y el queso.

Colocar en un comal para calentar, posteriormente agregar el tomate y el aguacate.

*Servir con un vaso de agua simple potable y una pieza pequeña o una taza de fruta de temporada.



Burrito de picadillo

315 Kcal

1 tortilla de harina integral	¼ T verduras congeladas
30 g de carne molida (cocida)	¼ T frijoles molidos
	5 reb. de aguacate

Colocar las verduras congeladas en un sartén, posteriormente mezclar con la carne previamente cocida.

En una tortilla de harina untar los frijoles molidos y agregar las verduras y la carne.

Envolver como burrito y agregar encima las rebanadas de aguacate.

*Servir con agua simple potable y una pieza pequeña o una taza de fruta de temporada.



Avena reposada con manzana, coco y cacao

310 Kcal

½ T avena en hojuelas (cruda)	Canela al gusto
1 T leche descremada	2 cdas. de azúcar morena
1 cdta. de coco rallado	1 pza. de manzana pequeña (picada)
Cacao al gusto	

Mezclar la avena, la leche, el cacao, el coco, la canela y el azúcar en un contenedor y tapar. Dejar reposar durante la noche en el refrigerador.

Por la mañana, calentar la avena y completar con la manzana picada.

*Acompañe con un vaso de agua simple potable.

OPCIONAL: la avena puede consumirse fría si se prefiere.



Mini hot cakes de avena

336 Kcal

½ T avena en hojuelas (cruda)	1 cdta. de concentrado de vainilla
1 huevo	1 cdta. de canela
½ T leche descremada	1 cdta. de aceite
½ cdta. de polvo para hornear	¼ T fresas picadas

Triturar las hojuelas de avena en la licuadora hasta conseguir consistencia de harina. Añadir la leche, el polvo para hornear, la vainilla y la canela. Licuar hasta eliminar grumos.

Precalentar un sartén a temperatura media y engrasar con mantequilla.

Agregar la mezcla al sartén hasta formar un círculo.

Cocinar de 2 a 3 minutos por cada lado.

*Servir junto con las fresas y acompañar con ½ taza de leche descremada con cacao.



Tortitas de brócoli y coliflor con arroz blanco

371 Kcal

½ pza. de brócoli	manchego rallado
½ pza. de coliflor	1 huevo
¼ T avena	1 clara de huevo
25 g de queso	¼ T arroz blanco

Hervir al vapor el brócoli y la coliflor. Eliminar los troncos del brócoli y coliflor y aplastar el resto con un tenedor.

Licuar la avena hasta obtener harina.

Mezclar todos los ingredientes (excepto el arroz) y dejar reposar en el refrigerador 20 min.

Hacer bolitas del tamaño de una albóndiga con la masa. Colocar en un sartén caliente con un poco de aceite y voltear hasta dorar.

*Servir con arroz, un vaso de agua de jamaica y una pieza pequeña o una taza de fruta de temporada.



Caldo de pollo

373 Kcal

1 pierna de pollo (60 g de pollo)	¼ T apio
½ pza. de calabacita	¼ T arroz cocido
½ T zanahoria	½ pza. de papa
	1 tortilla de maíz

En una olla agregar agua y la pieza de pollo.

Picar la verdura y añadir a la olla, primero la papa y después las demás verduras.

Preparar el arroz en una olla aparte y añadir al caldito al momento de servir junto con la piernita de pollo.

*Servir con un vaso de agua simple potable y una pieza pequeña o una taza de fruta de temporada..



Albóndigas con arroz integral

410 Kcal

60 g carne molida (cruda)	½ T chayote
½ pza. de calabacita	½ T salsa de tomate natural
½ T brócoli	¼ T arroz integral cocido
½ T papa	

Picar toda la verdura.

Mezclar la calabacita con el brócoli y la carne. Formar las albóndigas y refrigerar por 10 min.

Calentar en una olla la salsa de tomate e introducir las albóndigas. Tapar y dejar 10 minutos.

Hervir la papa y el chayote aparte y agregar al guiso al final.

*Servir con el arroz como guarnición, un vaso de agua potable simple y una pieza pequeña o una taza de fruta de temporada.



Hígado de res con puré de coliflor

395 Kcal

50 g hígado de res (previamente cocido)	½ T coliflor (cocida al vapor previamente)
¼ T cebolla en trozos	1 cdta. de mantequilla
1 cdta. de aceite	1 tortilla de maíz
1 diente de ajo	¼ T espinacas

Calentar el aceite en un sartén y dorar la cebolla. Retirla y sofreír el ajo en el mismo aceite.

Cortar el hígado y agregar al sartén. Añadir la cebolla justo antes de terminar la cocción.

Agregar a un recipiente la coliflor y la mantequilla y macerar hasta conseguir una consistencia de puré.

*Acompañar con una tortilla y las espinacas como guarnición. Servir con un vaso de agua simple potable y una pieza pequeña o una taza de fruta de temporada.



Cortadillo de res

450 Kcal

60 g de bistec (cocido)	½ pza. de tomate
1 cdta. de aceite	1 diente de ajo
½ T papa picada	¼ T cebolla picada
½ T chayote picado	1 tortilla de maíz
¼ T elote desgranado	¼ T frijol molido

Licuar el tomate y el diente de ajo junto con un poco de agua, hasta que quede consistencia de salsa un poco espesa.

Calentar el aceite en un sartén, dorar la cebolla y agregar la carne.

Agregar las verduras picadas y por último la salsa de tomate.

*Acompañar con un taco de frijoles, un vaso de agua de jamaica y una pieza pequeña o una taza de fruta de temporada.



Filete de pescado con betabel y coditos

392 Kcal

120 g de filete de pescado	40 g de sopa de coditos
1 cdta. de aceite	30 g de queso manchego rallado
½ T salsa de tomate	½ pza. de betabel
6 tiras de morrón amarillo y verde	1 limón

Exprimir el limón encima del filete de pescado. Dejar marinar por 20 minutos.

Cocer los coditos, agregar la salsa de tomate y el queso rallado y dejar gratinar.

Calentar el aceite en un sartén y colocar el filete de pescado. Dar vuelta hasta que se dore.

*Servir el filete con los coditos y el betabel cocido como guarnición. Acompañar con un vaso de agua de jamaica y una pieza pequeña o una taza de fruta de temporada.



Pollo al cilantro con arroz

460 Kcal

60 g de milanesa de pollo	1 limón
½ pza. de calabacita cocida	1 cdta. de aceite de oliva
1 ramita de perejil	1 T lechuga
1 ramita de cilantro	2 tortillas de maíz
1 diente de ajo	¼ T arroz (cocido)
	3 reb. de aguacate

Licuar el cilantro, el ajo, el jugo de limón y sal.

Untar el pollo con la mezcla y dejar marinar en el refrigerador por 20 minutos mínimo.

Cocer el pollo en un sartén caliente con el aceite de oliva. Tapar y dejar dorar un poco.

Adornar con perejil fresco.

*Servir con el arroz y la calabacita cocida, la lechuga y las tortillas de maíz. Acompañar con un vaso de agua de jamaica y una pieza pequeña o una taza de fruta de temporada..



Espagueti con carne

467 Kcal

½ T espagueti cocido	1 cdta. de aceite
½ T salsa de tomate natural	¼ T verduras congeladas
60 g de carne molida (cocida)	30 g de queso manchego rallado

Cocer el espagueti y dejar enfriar un poco.

Calentar el aceite en un sartén a fuego medio y agregar la carne para dorarla. Posteriormente añadir las verduras y dejarlas cocer.

Incorporar el espagueti con la salsa de tomate y agregar el queso manchego rallado.

*Servir con un vaso de agua de jamaica y una pieza pequeña o una taza de fruta de temporada.



Tortitas de atún con fideo

475 Kcal

½ lata atún en agua	1 huevo batido
½ T papa cocida	½ T fideos secos cocidos
¼ T zanahoria	1 diente de ajo
½ varita de apio	½ pza. de tomate picado
3 cdtas. de pan molido	¼ pza. de cebolla picada

Picar la papa, el apio y rallar la zanahoria.

En un recipiente hondo mezclar el atún, el huevo batido, la verdura y el pan molido. Dejar reposar 20 minutos en el refrigerador.

Moldear bolitas y aplantar para formar tortitas.

Dorar en un sartén con un poco de aceite.

En otra olla, hervir agua e incorporar la cebolla, el tomate picado y un diente de ajo. Añadir los fideos y tapar por 10 minutos.

*Acompañar con un vaso de agua de jamaica y una pieza pequeña o una taza de fruta de temporada.



Tacos de fajitas de pollo con fideo

487 Kcal

60 g de milanesa de pollo (cocido)	¼ pza. de pimiento verde
2 tortillas de maíz	¼ pza. de pimiento amarillo
¼ pza. de cebolla	1 cdtas. de aceite
¼ pza. de tomate	½ T fideos secos

Cortar la milanesa de pollo en tiras.

Picar las verduras en tiras o en cubos.

Calentar el aceite en un sartén a fuego medio agregar el pollo y las verduras, salpimentar al gusto y tapar.

Cuando el pollo se haya cocido, apagar el fuego. Calentar las tortillas de maíz y formar los tacos.

*Acompañar con un vaso de agua simple potable y una pieza pequeña o una taza de fruta de temporada.



Torrejitas con fresas

405 Kcal

2 reb. de pan integral	1 cda. de concentrado de vainilla
1 huevo	1 ½ cdtas. de mantequilla
¼ T leche descremada	1 T fresas

En un recipiente hondo, batir la leche, el huevo y la vainilla.

Revolver hasta que todo se mezcle y remojar el pan en la mezcla.

Derretir la mantequilla en un sartén caliente y colocar las rebanadas de pan. Esperar a que se doren y voltear.

Rebanar las fresas y agregar sobre las torrejitas.

*Acompañar con ½ taza de leche descremada.



Licudo de plátano con avena, amaranto y almendras

407 Kcal

¼ T amaranto	10 almendras
1 T leche descremada	¾ pza. de plátano
¼ T avena	

Agregar a la licuadora todos los ingredientes y licuar hasta obtener una mezcla uniforme.

*OPCIONAL: Se puede agregar hielo.



Papas en salsa con frijoles

393 Kcal

2/3 pza. de papa chica	1/4 T frijoles molidos
1/2 T salsa de tomate	30 g de queso panela rallado
2 cdtas. de cebolla picada	2 tortillas de maíz
1 cdta. de aceite	

Cortar la papa en cuadritos pequeños.

Calentar un sartén a fuego medio, agregar el aceite, la cebolla y las papas hasta dorar. Cuando estén suaves, agregar la salsa de tomate y terminar de cocer.

*Acompañar con las tortillas de maíz y los frijoles con queso panela rallado. Servir con un vaso de agua simple potable.



Huevo con acelgas y frijoles

396 Kcal

2 huevos	1 cdta. de aceite
2 T acelgas	2/3 T frijoles molidos
1/4 T cebolla	1 tortilla de maíz
1/4 pza. de tomate	

Cortar las verduras en cubitos.

Calentar el aceite en un sartén y agregar la cebolla. Cuando se empiece a dorar, agregar las acelgas y el tomate.

Finalmente agregar los huevos y revolver hasta integrar todos los ingredientes.

*Servir con los frijoles molidos, la tortilla y un vaso de agua simple potable.



Crepas con requesón y manzana

416 Kcal

2 tortillas de harina integral	1/2 pza. de manzana rebanada grande o 1 pza. pequeña
3 cdtas. de requesón	1 cdta. de miel de abeja
3 nueces picadas	
2 cdtas. de miel de maple	

Calentar las tortillas en un sartén.

Untar el requesón en las tortillas, añadir las nueces y la miel.

Doblar la tortilla y volver a colocar en el sartén para terminar de dorar.

*Acompañar con las rebanadas de manzana y 1/2 taza de leche descremada.



Tacos de huevo con nopales y pico de gallo

397 Kcal

2 tortillas de harina integral	¼ T tomate picado
2 huevos	1 cdta. de aceite
½ T nopales picados	2 cdts. de frijoles molidos
⅓ T cebolla picada	

Calentar el aceite en un sartén a fuego medio. Añadir los nopales y cocinar hasta que pierdan gran parte del agua. Posteriormente agregar la cebolla, el tomate y por último, el huevo. Revolver hasta integrar todos los ingredientes. Formar los taquitos con las tortillas y el huevo.
*Acompañar con los frijoles y un vaso de agua simple potable.



Hot cake de harina integral con fresas

415 Kcal

½ T harina integral	1 cda. de vainilla
1 huevo pequeño	5 fresas picadas
¼ T leche descremada	1 cdta. de chispitas de chocolate obscuro

Mezclar la harina integral, huevo, leche descremada, vainilla y mantequilla. Batir hasta lograr una mezcla homogénea. Precalentar un comal a fuego medio y engrasar con mantequilla. Agregar la mezcla hasta que se forme un círculo mediano. Cocinar de 2 a 3 minutos por cada lado.
*Servir 2 hot cakes, agregar las fresas y el chocolate y acompañar con un vaso de leche descremada.



Huevo cocido con ensalada de espinacas y tomate

391 Kcal

2 ½ huevos hervidos	½ pza. de aguacate
½ pza. de tomate	3 galletas habaneras
2 T espinacas baby	

Cortar los huevos en cubitos y colocar sobre las galletas. Preparar una pequeña ensalada con las espinacas, el tomate y las rebanadas de aguacate.
*Servir con un vaso de agua simple potable.



Bísquet integral y licuado de papaya

385 Kcal

½ bísquet integral	1 T leche descremada
1 ½ cdta. de mantequilla	½ T papaya picada
2 cdtas. de mermelada	2 cdtas. de miel de abeja

Rebanar el bísquet por la mitad y colocar en un sartén caliente a fuego medio.

Untar la mantequilla y la mermelada.

Para preparar el licuado: Licuar la papaya, la leche y la miel en la licuadora hasta obtener una mezcla uniforme.

*OPCIONAL: Se puede agregar ½ taza de hielo.



Pan tostado con requesón y aguacate

384 Kcal

2 reb. de pan integral tostado	3 cda. de requesón
	⅔ pza. de aguacate

Colocar las rebanadas de pan en un sartén caliente a fuego medio hasta que se tueste.

Untar el requesón y agregar las rebanadas de aguacate encima.

*Acompañar con un vaso de agua simple potable y una pieza pequeña o una taza de fruta de temporada.



Pollo en salsa de calabaza y arroz rojo

468 Kcal

90 g de pechuga de pollo	Cilantro y perejil
1 pza. de calabacita	1 cda. de aceite
¼ T cebolla picada	½ pza. de aguacate
2 dientes de ajo	¼ T arroz rojo
	2 tortillas de maíz

Hervir la pechuga de pollo en una olla con ajo, cebolla y sal. Dejar enfriar y desmenuzar.

Calentar el aceite en un sartén y dorar el pollo.

Cocer en otro sartén las calabacitas y cebolla.

Licuar las calabacitas junto con el cilantro, el perejil, ajo y sal hasta formar una salsa.

Agregar la salsa al sartén con el pollo y dejar algunos minutos hasta que se espese.

*Servir con el arroz rojo, aguacate y las tortillas. Acompañar con un vaso de agua simple potable.



Atún guisado, arroz blanco y brócoli al vapor

471 Kcal

1 T atún en agua 90 g	¼ T salsa de tomate
1 T nopales picados	1 cda. de aceite
¼ T pico de gallo (tomate, cebolla y cilantro)	½ T arroz blanco
	½ T brócoli
	4 galletas habaneras

Calentar el aceite en un sartén y guisar los nopales hasta que pierdan un poco su agua.

Agregar el atún, posteriormente, el pico de gallo y al final, añada la salsa de tomate.

Cocer el brócoli al vapor.

*Acompañar con arroz blanco, 4 galletas habaneras, un vaso de agua simple potable y una pieza pequeña o una taza de fruta de temporada.



Caldo de res con verduras y arroz

496 Kcal

80 g de carne de res	½ T brócoli
½ T calabacita	½ T arroz cocido
½ T chayote	Cilantro
½ T zanahoria	2 tortillas de maíz
2 papitas de galeana	

Hervir agua y agregar sal, ajo y cebolla.

Agregar la carne y dejar cocer.

Cortar la calabacita, chayote, zanahoria, brócoli y papa galeana, y agregar al agua hirviendo.

Por último agregar el cilantro al caldo.

*Acompañar con arroz, las tortillas de maíz y un vaso de agua de horchata.



Pollo en salsa verde con brócoli

471 Kcal

60 g de pechuga de pollo desmenuzada	picada
1 T brócoli	½ T salsa verde (tomatillo)
2 cda. de pimiento verde picado	1 cda. de aceite
1 cda. de cebolla	½ T arroz rojo
	2 tortillas de maíz

Agregar agua, ajo, cebolla y sal en una olla, y dejar hasta que hierva. Añadir la pechuga de pollo hasta cocer. Dejar enfriar y desmenuzar.

Calentar aceite en un sartén a fuego medio, agregar el pollo desmenuzado, la cebolla y el pimiento y dejar que se dore un poco.

Agregar la salsa verde.

*Acompañar con arroz rojo, tortillas de maíz y un vaso de agua simple potable.



Fajitas de ternera con verduras y sopa de fideo seco

474 Kcal

60 g de ternera	¼ T cebolla
1 cda. de aceite	1 T salsa de tomate
1 T brócoli	½ T fideos secos
1 T calabacita	2 tortillas de maíz

Calentar el aceite en un sartén y agregar la carne. Tapar y dejar cocer.

Picar las verduras y añadir al sartén con la carne junto con la salsa de tomate.

*Acompañar con la sopa de fideos secos, las tortillas de maíz y un vaso de agua simple potable.



Hamburguesas con puré de papa y ensalada

499 Kcal

80 g de carne molida	½ T puré de papa
1 huevo	1 T lechuga con espinaca baby
1 T zanahoria y papa rallada	2 reb. de aguacate
1 ½ cdta. de mantequilla	2 galletas habaneras integrales

Sazonar la carne al gusto (ajo, cebolla y sal).

Batir el huevo y agregar la carne, la papa y zanahoria rallada. Formar las hamburguesitas. Se puede usar galletas molidas para hacer más firme la mezcla.

Colocar las hamburguesitas en un sartén con la mantequilla y cocinar por ambos lados.

*Servir con puré de papa, las espinacas, el aguacate y un vaso de agua simple potable.



Cortadillo de res con espinaca, brócoli y calabaza

420 Kcal

90 g cortadillo de res	¼ pza. de cebolla
½ T brócoli	¼ T pimiento morrón
½ T espinacas	1 cdta. de aceite
¼ pza. de calabaza	1 T sopa de estrellitas
¼ T salsa de tomate	

Sazonar la carne con ajo, cebolla y sal.

Calentar el aceite en un sartén, añadir la carne y tapar hasta cocer.

Cortar las verduras en pequeñas porciones y agregar al sartén junto con la carne.

Agregar la salsa de tomate y tapar para terminar de cocer.

*Acompañar con sopa de estrellitas, una tortilla de maíz y un vaso de agua de jamaica.



Pescado al vapor con verduras

478 Kcal

120 g de filete de pescado mero	y champiñones)
1 T verduras (espinacas, pimientos)	½ T arroz blanco
	4 galletas habaneras integrales

Sazonar el filete de pescado y envolver en papel aluminio junto con las verduras.

Cocer a fuego medio en un comal o sartén por aproximadamente 10 - 12 minutos.

*Servir con arroz blanco y galletas habaneras. Acompañar con un vaso de agua de jamaica y una pieza pequeña o una taza de fruta de temporada.



Entomatadas y crema de brócoli

467 Kcal

1/3 T crema de brócoli	80 g de queso panela
100 ml de leche descremada	1/2 T salsa de tomate
1 1/2 cdta. de mantequilla	1 diente de ajo
1 T brócoli	Cebolla y sal al gusto
3 tortillas de maíz	1 T lechuga
	2 reb. de aguacate

Cocer el brócoli con un diente de ajo, cebolla y sal. Cuando esté suave, licuar con 1/2 taza de agua.

Derretir la mantequilla en una olla y agregar cebolla picada hasta acitronar. Agregar la leche y después el brócoli licuado.

Calentar las tortillas, agregar el queso panela y enrollar. Servir la salsa de tomate caliente sobre de las enchiladas.

*Acompañar con ensalada de lechuga y un vaso de agua de jamaica.



Tortitas de atún con zanahoria y apio

494 Kcal

90 g de atún	1 huevo
1 cdta. de aceite	1/2 T tomate y cebolla picado
1 pza. de papa	1/3 pza. de aguacate
1/2 pza. de zanahoria rallada	1/2 T lentejas
Apio picado (al gusto)	2 galletas habaneras

Hervir la papa y macerar hasta formar puré.

Mezclar el atún, cebolla, zanahoria, apio, tomate y la papa hasta integrar los ingredientes. Formar las tortitas.

Licuar la avena hasta tener consistencia de harina.

Batir el huevo en otro recipiente.

Pasar la tortita por la mezcla de huevo batido y después por la de harina de avena y colocar en el sartén caliente con un poco de aceite hasta que se doren.

*Servir con aguacate, lentejas y un vaso de agua de jamaica.



Omelet con acelgas y champiñones y licuado

578 Kcal

3 huevos	1 cda. de aceite
1 ½ T acelgas	4 tortillas de maíz
½ pza. de tomate	1 T leche descremada
1 T champiñones	½ pza. de plátano

Cortar las verduras en cuadros pequeños.

Batir los huevos en un recipiente hondo.

Calentar el aceite en un sartén, agregar las verduras y posteriormente incluir también el huevo.

Tapar unos minutos y voltear el omelet para cocinar por ambos lados

*Servir con las tortillas de maíz. Acompañar con un vaso de licuado de plátano.



Chilaquiles con pollo

565 Kcal

90 g de pechuga de pollo desmenuzado	4 tortillas de maíz
40 g de queso panela rallado	1 T salsa de tomate natural
	3 cdtas. de aceite

Cortar las tortillas en cuadritos.

Calentar el aceite en un sartén y agregar las tortillas para dorarlas.

Cuando ya estén listas, agregar el pollo, la salsa (previamente cocinados) y finalmente el queso panela.

*Acompañar con un vaso de agua simple potable.



Atole de avena y rollitos de jamón rellenos de queso.

546 Kcal

½ T hojuelas de avena cruda	½ pza. de plátano en rodajas
1 T leche descremada	4 reb. de pechuga de pavo
3 cda. de azúcar morena	40 g de queso panela rallado
6 almendras picadas	

Cocer la avena con la leche y el azúcar en una olla a fuego medio.

Agregar el plátano y las almendras picadas.

Extender las rebanadas de pechuga de pavo y colocar el queso panela. Posteriormente, enrollar.

*Acompañar con un vaso de agua simple potable.



Tostaditas de maíz con queso y frijoles

543 Kcal

4 tortillas de maíz tostadas	½ T frijoles molidos
80 g de queso oaxaca light	1 pza. de tomate picado

Tostar las tortillas de maíz en un comal.

Untar los frijoles molidos sobre las tostadas y agregar las rebanadas de queso y dejar gratinar.

Acompañar con el tomate picado.

*Servir con un vaso de agua potable simple y una pieza pequeña o una taza de fruta de temporada.



Coctel de frutas con granola

518 Kcal

1 T yogur natural	5 cdtas. de granola con almendras
1 ½ T melón	3 cdtas. de miel de abeja
1 T fresas	
1 T manzana	

Cortar las frutas en cubos pequeños.

Colocar en un recipiente, el yogur natural y agregar la fruta en cubos, la granola con almendras y la miel de abeja.

*Acompañar con un vaso de agua simple potable.



Pan tostado con crema de cacahuete y licuado de fresas con amaranto

570 Kcal

2 reb. de pan integral tostado	¼ T amaranto tostado
5 cdtas. de crema de cacahuete	1 T leche descremada
½ pza. de plátano en rebanadas	½ T fresas
	3 cdtas. de azúcar morena

Tostar el pan integral.

Untar la crema de cacahuete, agregar las rebanadas de plátano y espolvorear el amaranto tostado.

Agregar a la licuadora la leche descremada, las fresas y el azúcar morena y licuar hasta obtener una mezcla uniforme.



Miguitas con huevo

554 Kcal

3 tortillas de maíz	½ T salsa de tomate
2 huevos	3 cdtas. de aceite

Calentar el aceite en un sartén y agregar las tortillas para dorarlas.

Agregar los huevos y revolver hasta integrar con las tortillas doradas.

Cuando los huevos estén cocidos, añadir la salsa de tomate.

*Servir con un vaso de agua potable simple y una pieza pequeña o una taza de fruta de temporada..



Sándwich con pollo y licuado de mango

569 Kcal

2 reb. de pan integral tostado	⅓ pza. de aguacate
60 g de pechuga de pollo desmenuzado	½ pza. de tomate
40 g de queso panela	¾ T leche descremada
	½ pza. de mango

Tostar las rebanadas de pan.

Añadir la pechuga de pollo previamente desmenuzada, el queso panela, el aguacate y las rebanadas de tomate.

Triturar las hojuelas de avena en la licuadora y agregar la leche y el mango para el licuado.



Ensalada dulce

562 Kcal

¾ T piña picada	10 pzas. de almendras picadas
2 manzanas picadas	
10 pasitas	2 cdtas. de miel de abeja
½ T yogur natural	
6 pzas. de nuez picada	

Añadir a un recipiente, el yogur, la fruta picada, las pasitas, la nuez y las almendras picadas y finalmente la miel de abeja.

*Acompañar con un vaso de agua simple potable.



Sincronizadas

571 Kcal

4 tortillas de maíz	50 g de queso panela
4 reb. de pechuga de pavo	⅓ pza. de aguacate
	½ pza. de tomate

Calentar las tortillas en un comal.

Sobre una tortilla, agregar las rebanadas de pechuga de pavo y el queso panela y colocar otra tortilla encima.

Volver a colocar en el comal y voltear por ambos lados.

Retirar del fuego y acompañar con las rebanadas de aguacate y tomate.

*Servir con un vaso de agua simple potable.



Tostadas de atún con aguacate

658 Kcal

3 tostadas horneadas	1 ½ T lechuga
1 lata de atún en agua	1 pza. de tomate
60 g de queso panela rallado	1 ½ cdas. de aderezo de mayonesa
⅔ pza. de aguacate	

Drenar el agua de la lata de atún y mezclar este último con mayonesa y aguacate.

Colocar la mezcla de atún sobre las tostadas horneadas, añadir el queso panela, rodajas de tomate y lechuga.

*Acompañar con un vaso de agua simple potable y una pieza pequeña o una taza de fruta de temporada.



Caldo Tlalpeño

637 Kcal

90 g de pechuga de pollo (crudo)	2 cdtas. de apio picado
Ajo y cebolla	⅓ pza. de aguacate
½ pza. de papa	½ T arroz blanco
½ T zanahoria	3 tortillas de maíz
⅓ T calabacita	

Cocer el pollo en una olla con agua, ajo y cebolla, en esta preparación solo se utilizará la pechuga.

Pelar y cortar las verduras en cubos pequeños y agregar al caldo.

*Servir con arroz, aguacate y tortillas de maíz. Acompañar con un vaso de agua de jamaica.



Pollo con zanahoria, brócoli al vapor y arroz blanco

681 Kcal

90 g de pechuga de pollo	½ T arroz rojo
2 cdtas. de aceite	1 ½ cdita. de aceite de ajonjolí
1 T brócoli	2 paquetes de salmas (tostadas deshidratadas)
½ T zanahoria	
¼ T cebolla	

Cortar el pollo en cubos, pasar a un sartén con el aceite y la cebolla, y tapar hasta cocer.

Pelar y cortar la zanahoria en rodajas delgadas y agregar al sartén.

Al final agregar el brócoli y el aceite de ajonjolí.

*Servir con arroz rojo, tostadas y un vaso de agua simple potable.



Enchiladas suizas

658 Kcal

4 tortillas de maíz	1 T lechuga
90 g de pechuga de pollo	½ pza. de tomate rebanado
2 cdtas. aceite	40 g de queso panela rallado
1 pza. de tomatillo verde (salsa)	⅓ pza. de aguacate

Colocar el pollo en una olla con agua, ajo, cebolla y sal. Dejar hervir y cuando esté listo, dejar enfriar y desmenuzar.

Calentar el aceite en un sartén y pasar las tortillas, rellenarlas con pollo y envolver.

Agregar la salsa y el queso sobre las enchiladas.

*Servir con aguacate y con ensalada de lechuga y tomate. Acompañar con un vaso de agua simple potable y una pieza pequeña o una taza de fruta de temporada.



Tacos de sirloin

685 Kcal

90 g de sirloin	½ T lentejas
1 cdtas. de aceite	½ pza. de tomate
30 g de queso panela asado	¼ T cebolla asada
	3 tortillas de maíz

Calentar el aceite en un sartén a fuego medio, sazonar el sirloin, cortar y agregar al sartén hasta dorar.

Calentar las tortillas y preparar los tacos con la carne, la cebolla y las rebanadas de queso panela asadas.

*Servir con lentejas charras (pico de gallo) y acompañar con un vaso de agua simple potable y una pieza pequeña o una taza de fruta de temporada.



Cortadillo de puerco con brócoli, calabaza y elote

680 Kcal

80 g carne de puerco	2 pzas. de tomate
1 cdta. de aceite	1 diente de ajo
2 pzas. de calabacitas	½ T elote desgranado
1 T brócoli	½ T arroz blanco
½ T cebolla	3 tortillas de maíz

Calentar el aceite en un sartén y agregar la cebolla y la carne.

Para la salsa, licuar tomate, cilantro, ajo y agua. Agregar la salsa al sartén de la carne y por posteriormente añadir las calabacitas, el brócoli y el elote. Tapar y dejar espesar.

*Servir con arroz blanco, tortillas de maíz, un vaso de agua de jamaica y una pieza pequeña o una taza de fruta de temporada.



Tostadas de salpicón de res y fideo seco

650 Kcal

105 g de carne deshebrada	4 cdta. de aderezo vinagreta (jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta al gusto)
4 tostadas horneadas	½ T sopa de fideos secos (cocida)
2 pzas. de tomate	
¼ T cebolla cocida	
1 cdta. de cilantro	
½ pza. de aguacate	

Cocer la carne con ajo, cebolla y sal. Cuando ya esté lista, dejar enfriar y deshebrar.

Cortar la verdura.

Colocar la carne junto con la verdura, agregar el aderezo de vinagreta y mezclar.

Finalmente, agregar el aguacate en cubos.

*Servir con tostadas, la sopa de fideos secos y un vaso de agua simple potable.



Pollo con acelgas y tomate, y arroz blanco

651 Kcal

90 g de pechuga de pollo desmenuzada	2 T acelgas
1 pza. de tomate (salsa)	½ T arroz al vapor
	½ T lentejas
	3 tortillas de maíz

Hervir el pollo junto con ajo, cebolla y sal al gusto. Ya que esté listo, dejar enfriar y desmenuzar.

Colocar el pollo en un sartén junto con las acelgas previamente cortadas en tiras.

Agregar la salsa de tomate y dejar hervir.

*Servir con las lentejas, las tortillas, un vaso de agua simple potable y una pieza pequeña o una taza de fruta de temporada.



Atún a la mexicana con arroz rojo y papa al horno

636 Kcal

1 lata de atún en agua	Cilantro al gusto
1 pza. de tomate	½ T arroz con tomate
½ pza. de papa al horno	2 salmas (tostadas horneadas)
½ T cebolla	½ pza. de aguacate
1 diente de ajo	

Cortar las verduras (tomate, cilantro, cebolla y papa) en cubos pequeños (menos la papa).

Dorar la cebolla, el ajo y el tomate. Posteriormente agregar el atún y el cilantro y revolver.

*Servir la preparación sobre tostadas horneadas con las rebanadas de aguacate. Acompañar con papa al horno, la sopa de arroz, un vaso de agua simple potable y una pieza pequeña o una taza de fruta de temporada.



Albóndigas de res con arroz blanco

675 Kcal

80 g de carne molida de res	1 pza. de tomate
½ T zanahoria	¼ pza. de papa
⅓ T calabacita	½ T arroz blanco
1 huevo batido	3 tortillas de maíz

Sazonar y amasar la carne.

Cortar la verdura en cubitos, mezclar con el huevo batido y la carne molida. Salpimentar al gusto.

Formar bolitas (albóndigas) y guardar en el refrigerador por 10 minutos.

Calentar en un sartén la salsa de tomate con las papas a fuego medio, hasta que hierva e introducir las albóndigas. Tapar por 10 minutos.

*Acompañar con arroz, las tortillas, un vaso de agua de jamaica y una pieza pequeña o una taza de fruta de temporada.

Refrigerios Escolares

Un refrigerio escolar se compone de 3 partes:

- 1 porción de fruta (1 pieza pequeña o 1 taza de fruta picada)
- 1 porción de cereales
- 1 porción de oleaginosas

En las siguientes tablas se muestran las cantidades exactas que contiene cada porción.

Para las opciones de frutas, ver listado de frutas de temporada en las páginas 46 y 47.

CEREALES

ALIMENTO	CANTIDAD SUGERIDA	KCAL
Amaranto natural	5 cdta.	74
Amaranto tostado	4 cdta.	63
Arroz inflado natural	½ T	65
Avena en hojuelas	½ T	73
Bagel integral	⅓ pza.	60
Camote cocido	⅓ T	73
Crepas para rellenar	2 pzas.	69
Elote amarillo desgranado cocido	½ T	66
Elote amarillo enlatado	½ T	66
Elote blanco cocido	1 ½ pzas.	70
Granola baja en grasa	3 cdas.	70
Palomitas naturales	2 ½ T	70
Pan de caja integral	1 reb.	67
Pretzels	6 pzas.	69

OLEAGINOSAS

ALIMENTO	CANTIDAD SUGERIDA	KCAL
Ajonjolí	4 cdtas.	61
Almendra	10 pzas.	66
Almendra tostada	10 cdtas.	71
Cacahuete natural	14 pzas.	73
Cacahuete con pepitas	12 g	75
Cacahuete enchilado	13 pzas.	67
Cacahuete tostado	13 pzas.	69
Hummus de garbanzo	1 cda.	67
Mantequilla de cacahuete	2 cdtas.	63
Nuez	3 pzas.	67
Pasta de almendras	4 cdtas.	62
Pasta de cacahuete	5 cdtas.	73
Pepitas	60 pzas.	66
Pepitas tostadas	1 cda.	69
Pistache	18 pzas.	73
Semilla de calabaza	1 ½ cdas.	61
Semilla de girasol	4 cdtas.	69

PREESCOLAR

Ejemplos de Refrigerios (185 - 205 kcal)



EJEMPLO 1 Preescolar (FRUTA + CEREALES + OLEAGINOSA)			
ALIMENTO	CANTIDAD	KCAL	Kcal totales
Fresas Picadas	1 taza	60 kcal	186 kcal
Pan tostado integral	1 pieza	100 kcal	
Almendras fileteadas	1 cucharada	36 kcal	



EJEMPLO 2 Preescolar (FRUTA + CEREALES + OLEAGINOSA)			
ALIMENTO	CANTIDAD	KCAL	Kcal totales
Manzana	1 pieza	55 kcal	191 kcal
Pan tostado integral	1 pieza	69 kcal	
Hummus de garbanzo	2 cucharadas	67 kcal	

PRIMARIA

Ejemplos de Refrigerios (225 - 244 kcal)



EJEMPLO 1 Primaria (FRUTA + CEREAL + OLEAGINOSA)

ALIMENTO	CANTIDAD	KCAL	Kcal totales
Palomitas naturales	2 ½ tazas	70 kcal	242 kcal
Mandarina	1 pieza	34 kcal	
Semillas de girasol	2 cucharadas	138 kcal	



EJEMPLO 2 Primaria (FRUTA + CEREAL + OLEAGINOSA)

ALIMENTO	CANTIDAD	KCAL	Kcal totales
Puré de manzana sin azúcar	1 ½ tazas	52 kcal	236 kcal
Galletas de avena	2 piezas	81 kcal	
Nuez	4 piezas	89 kcal	

SECUNDARIA

Ejemplos de Refrigerios (330 - 364 kcal)



EJEMPLO 1 Secundaria (FRUTA + CEREAL + OLEAGINOSA)

ALIMENTO	CANTIDAD	KCAL	Kcal totales
Papaya	1 taza	43 kcal	345 kcal
Granola baja en grasa	6 cucharadas	140 kcal	
Almendras	12 piezas	66 kcal	



EJEMPLO 2 Secundaria (FRUTA + CEREAL + OLEAGINOSA)

ALIMENTO	CANTIDAD	KCAL	Kcal totales
Elote amarillo desgranado	1 taza	132 kcal	348 kcal
Limón	1 pieza	0 kcal	
Chile en polvo bajo en sodio	2 cucharaditas	0 kcal	
Cacahuete tostado natural	28 piezas	146 kcal	
Arándano deshidratado	¼ taza	51 kcal	

Calendario de frutas y verduras de temporada

FRUTAS

ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO
Fresa	Fresa	Fresa	Fresa	Ciruela	Ciruela
Granada china	Granada china	Limón	Limón	Chabacano	Chabacano
Guayaba	Guayaba	Mamey	Mamey	Fresa	Durazno
Jamaica	Limón	Mandarina	Mango	Limón	Higo
Lima	Mamey	Mango	Melón	Mamey	Limón
Limón	Mandarina	Melón	Naranja	Mango	Mamey
Mandarina	Mango	Naranja	Papaya	Melón	Mango
Melón	Melón	Papaya	Piña	Naranja	Manzana
Naranja	Naranja	Piña	Plátano	Papaya	Melón
Papaya	Papaya	Plátano	Sandía	Pera	Papaya
Piña	Piña	Sandía	Tamarindo	Piña	Pera
Plátano	Plátano	Tamarindo	Toronja	Plátano	Piña
Tamarindo	Sandía	Toronja		Sandía	Plátano
Toronja	Tamarindo			Toronja	Sandía
	Toronja				Toronja
					Uva

FRUTAS

JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
Ciruela	Ciruela	Durazno	Durazno	Fresa	Caña
Durazno	Durazno	Granada china	Granada china	Granada china	Fresa
Granada	Granada	Guayaba	Guayaba	Guayaba	Granada china
Higo	Guayaba	Limón	Limón	Jícama	Guayaba
Limón	Higo	Manzana	Mandarina	Lima	Jícama
Mango	Limón	Melón	Manzana	Limón	Lima
Manzana	Mango	Membrillo	Membrillo	Mandarina	Limón
Melón	Manzana	Naranja	Naranja	Naranja	Mandarina
Membrillo	Melón	Papaya	Papaya	Papaya	Naranja
Papaya	Membrillo	Pera	Pera	Pera	Papaya
Pera	Papaya	Plátano	Plátano	Plátano	Pera
Piña	Pera	Sandía	Toronja	Toronja	Piña
Plátano	Piña	Toronja	Uva	Uva	Plátano
Sandía	Plátano	Tuna			Toronja
Toronja	Sandía	Uva			
Tuna	Toronja				
Uva	Tuna				
	Uva				

VERDURAS

ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO
Acelga	Acelga	Acelga	Acelga	Acelga	Acelga
Ajo	Ajo	Ajo	Ajo	Ajo	Aguacate
Berenjena	Berenjena	Betabel	Berenjena	Berenjena	Ajo
Calabacita	Betabel	Calabacita	Betabel	Betabel	Berro
Cebolla	Calabacita	Cebolla	Calabacita	Calabacita	Calabacita
Col	Cebolla	Col	Cebolla	Cebolla	Cebolla
Coliflor	Col	Coliflor	Col	Col	Col
Chícharo	Coliflor	Chayote	Coliflor	Coliflor	Coliflor
Chile verde	Chayote	Chícharo	Chícharo	Chícharo	Chayote
Ejote	Chícharo	Chile verde	Chile verde	Chile verde	Chícharo
Elote	Chile verde	Ejote	Ejote	Ejote	Ejote
Espinaca	Ejote	Espinaca	Elote	Elote	Elote
Jitomate	Espinaca	Jitomate	Espinaca	Espinaca	Espinaca
Lechuga	Jitomate	Lechuga	Jitomate	Jitomate	Jitomate
Papa	Lechuga	Nopal	Lechuga	Lechuga	Lechuga
Pepino	Papa	Papa	Papa	Papa	Nopal
Tomate	Pepino	Pepino	Pepino	Pepino	Papa
Zanahoria	Rábano	Rábano	Tomate	Tomate	Pepino
	Tomate	Tomate	Zanahoria	Zanahoria	Tomate
	Zanahoria	Zanahoria			Zanahoria

VERDURAS

JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
Acelga	Acelga	Acelga	Acelga	Acelga	Acelga
Aguacate	Aguacate	Aguacate	Aguacate	Aguacate	Aguacate
Ajo	Ajo	Betabel	Berenjena	Calabacita	Betabel
Calabacita	Calabacita	Cebolla	Betabel	Calabaza	Calabaza
Cebolla	Cebolla	Col	Calabacita	Col	Col
Col	Col	Coliflor	Calabaza	Coliflor	Coliflor
Coliflor	Coliflor	Chícharo	Cebolla	Chayote	Espinaca
Chícharo	Chícharo	Chile poblano	Col	Chile verde	Jitomate
Chile verde	Chile verde	Chile verde	Coliflor	Ejote	Lechuga
Ejote	Ejote	Ejote	Chícharo	Elote	Papa
Elote	Elote	Elote	Chile poblano	Espinaca	Pepino
Jitomate	Jitomate	Espinaca	Chile verde	Jitomate	Tomate
Lechuga	Lechuga	Jitomate	Ejote	Lechuga	Zanahoria
Nopal	Nopal	Lechuga	Elote	Papa	
Papa	Papa	Papa	Espinaca	Pepino	
Pepino	Pepino	Pepino	Jitomate	Tomate	
Tomate	Tomate	Tomate	Lechuga	Zanahoria	
Zanahoria	Zanahoria	Zanahoria	Papa		
			Pepino		
			Tomate		
			Zanahoria		

Referencias bibliográficas

Moreno, G. M., y Alarcón, A. (2010). Higiene alimentaria para la prevención de trastornos digestivos infecciosos y por toxinas. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 21(5), 749-755. doi: 10.1016/S0716-8640(10)70596-4

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO] (s.f.a.). Alimentación y nutrición escolar. Roma: FAO. Recuperado de <http://www.fao.org/school-food/es/>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO] (s.f.b.). Manual de la alimentación escolar saludable. Roma: FAO. Recuperado de <http://www.fao.org/family-farming/detail/es/c/289503/>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO] (s.f.c.). Guías alimentarias basadas en alimentos. Roma: FAO. Recuperado de <http://www.fao.org/>

[nutrition/education/food-dietary-guidelines/es/](http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/es/)

Organización Mundial de la Salud [OMS] (s.f.) Temas de Salud. Nutrición. Ginebra: OMS. Recuperado de <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>

Organización Panamericana de la Salud [OPS] y Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO] (2017). Manual para manipuladores de alimentos. Alumno. Washington, DC: OPS.

Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera [SIAP] (2019). El Plato del Bien Comer. Guía de Alimentación. México: SIAP. Recuperado de <https://www.gob.mx/siap/es/articulos/el-plato-del-bien-comer>



Gobierno de
Nuevo León

Secretaría
de Educación
Gobierno de Nuevo León

Secretaría
de Salud
Gobierno de Nuevo León

SPA

Salud para Aprender

Teléfonos:

81 2033 7313

81 2033 7314

81 2033 7315

Correo:

spa@uienl.edu.mx