



GOBIERNO  
DE SONORA

SISTEMA PARA EL  
**DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA DEL  
ESTADO DE SONORA**



# RECETARIO ALIMENTACIÓN ESCOLAR 2026





# ÍNDICE

## Menús

- Ensalada de atún con pasta y frijol ..... 1
- Avena con fruta y huevo .....3
- **Cartel**
- Gorditas de frijol con queso y ensalada .....6
- Hot cakes con zanahoria y avena .....8  
acompañado de huevo cocido
- **Cartel**
- Tacos de cochinita pibil con frijol y verdura.....11
- Tacos de caguatun con frijol y verdura.....13
- **Cartel**
- Ceviche de soya.....16
- Ceviche de lentejas.....18
- **Cartel**
- Espagueti entomatado con frijoles y ensalada.....21
- Tostadas de salpicón con verdura.....23
- Carne norteña con frijol y ensalada.....25
- Enfrijoladas con ensalada de verduras.....27
- **Cartel**
- Coditos con atún al horno con frijol y ensalada.....29
- Tacos de barbacoa con verdura y frijol.....31
- Chilaquiles con pollo, frijol y ensalada fresca.....33
- Tostadas de frijol con queso y verdura.....36
- Huevo con verdura y frijol.....38
- **Cartel**



- Sopa de coditos con pollo y verdura acompañado de frijol.....40
- Estofado de pollo con papa y verdura.....42
- Picadillo deshebrado de pollo con arroz, frijol y ensalada.....44
- Gallina pinta.....46

## Apéndices:

- Apéndice 1: Lavado y manejo de frutas.....50
- Apéndice 2: Hidratación de la leche.....51
- Apéndice 3: Hidratación de la soya.....52
- Apéndice 4: Cocción de frijol.....53
- Apéndice 5: Cocción de lentejas.....54
- Apéndice 6: Cocción garbanzo.....55
- Apéndice 7: Cocción de arroz.....56
- Apéndice 8: Cocción de pasta.....57
- Apéndice 9: Para hacer tortillas.....58
- Apéndice 10: Preparación salsa de tomate.....59
- Apéndice 11: Fruta de temporada.....60

## Recomendaciones

**61**

## Prevenciones:

- Prevención de quemaduras y accidentes.....62
- Prevención de cortaduras.....64
- Prevención de resbalones y caídas.....65



GOBIERNO  
DE SONORA

SISTEMA PARA EL  
**DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA DEL  
ESTADO DE SONORA**

# ENSALADA DE ATÚN CON FRIJOL

	Preescolar	Primaria	Secundaria
Ingrediente	Porción (g)		
Zanahoria rallada	35	55	70
Lechuga	Libre	Libre	Libre
Apio crudo	20	20	40
Pepino	20	40	40
Elote enlatado	0	0	20.5
Pasta integral cocida	0	46	46
Tostada de maíz horneada	20	20	30
Papa cocida sin cáscara	0	0	17
Atún en agua drenado	25	30	33
Frijol cocido	40	40	86
Fruta de temporada picada	75	150	150
Leche descremada en polvo	22.5	30	30
Agua	170	240	240



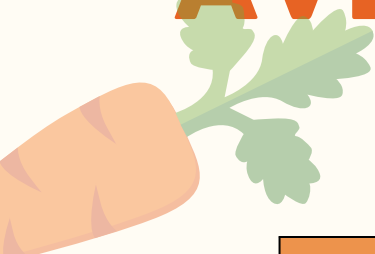


# PROCEDIMIENTO

- Lavar y desinfectar las frutas y verduras.
- Pelar y rallar la zanahoria y el pepino, picar finamente la lechuga y el apio.
- Cocer el frijol (**según el apéndice 4**).
- Cocer la pasta (**según el apéndice 8**).
- En un recipiente, añadir el atún, frijoles, zanahoria, pepino, lechuga y el apio, posteriormente incorporar la pasta y mezclar.
- Sazonar con pimienta y limón.
- Servir acompañado de tostada de maíz horneada, fruta temporada (**Según el apéndice 11**) y un vaso de leche (**Según el apéndice 2**).



# AVENA CON FRUTA Y HUEVO



	Preescolar	Primaria	Secundaria
Ingrediente	Porción (g)		
Pepino	52	52	104
Zanahoria picada	40	40	85
Avena en hojuelas	20	30	30
Bolillo integral	0	10	30
Huevo fresco	50	50	100
Fruta de temporada picada	75	150	150
Leche descremada en polvo	22.5	30	30
Agua	170	240	240





# PROCEDIMIENTO

- Lavar y desinfectar la frutas y las verduras.
- Rallar la manzana.
- En un recipiente hervir la leche, agregar las hojuelas de avena y cocinar por un tiempo de 10 minutos.
- Antes de apagar el fuego, agregar la manzana rallada, la canela y mezclar.
- Servir en un plato hondo la avena, acompañar con el huevo cocido, el pan, zanahoria y pepino picado.
- Servir acompañado de fruta de temporada (**Según el apéndice 11**) y un vaso de leche (**Según el apéndice 2**).





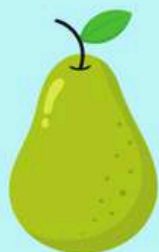
# ¡INTERCAMBIEMOS FRUTAS!



1 Pieza



18 Piezas



1/2 Pieza



1 Pieza



1/2 Pieza

Si no tienes una fruta en específico, puedes sustituirla por otra fruta, siempre respetando la porción indicada.\*



3 Piezas



1 Taza



1 Taza



1/3 Pieza





GOBIERNO  
DE SONORA

SISTEMA PARA EL  
**DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA DEL  
ESTADO DE SONORA**

# GORDITAS DE FRIJOL CON QUESO Y ENSALADA

	Preescolar	Primaria	Secundaria
Ingrediente	Porción (g)		
Jitomate bola picado	50	50	100
Cebolla blanca cruda	15	15	30
Cilantro crudo picado	Libre	Libre	Libre
Pepino	35	70	75
Harina de maíz nixtamalizada	18	36	60
Arroz cocido	0	0	47
Queso fresco/panela	20	30	40
Frijol cocido	50	43	86
Fruta de temporada picada	75	150	150
Leche descremada en polvo	22.3	30	30
Agua	170	240	240





# PROCEDIMIENTO

- Lavar y desinfectar la fruta y las verduras.
- Mezclar la harina con agua tibia.
- Amasar hasta obtener una masa homogénea.
- Formar bola de masa y aplastarlas ligeramente.
- En un comal caliente, colocar las gorditas y cocinar por ambos lados hasta que estén cocidas.
- Retirar del comal y con un cuchillo abrirlas cuidadosamente por un lado.
- Preparar los frijoles **(Según el apéndice 4)**.
- Preparar el arroz **(Según el apéndice 7)**.
- Rellenar las gorditas con frijol y queso.
- Picar la verdura.
- Mezclar los ingredientes para formar una ensalada.
- Acompaña las gorditas con ensalada, arroz, un vaso de leche **(Según el apéndice 2)** y fruta de temporada **(Según el apéndice 11)**.



# HOT CAKES CON ZANAHORIA Y AVENA ACOMPAÑADO DE HUEVO COCIDO

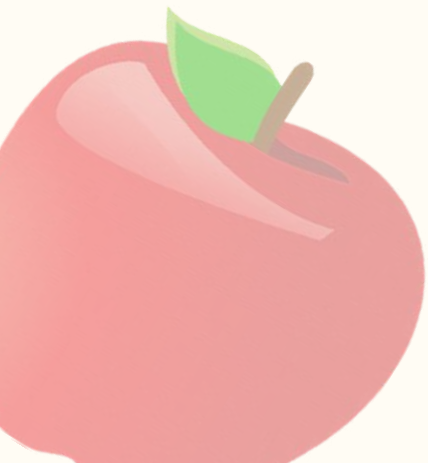
	Preescolar	Primaria	Secundaria
Ingrediente	Porción (g)		
Leche descremada en polvo	22.5	30	30
Agua natural	170	240	240
Zanahoria rallada	55	60	110
Harina de trigo integral	19	29	48
Avena en hojuelas	0	10	10
Huevo fresco	50	50	100
Aceite vegetal	3	5	5
Fruta de temporada Picada	75	150	150





# PROCEDIMIENTO

- Lavar y desinfectar la fruta y las verduras.
- Agregar la harina de trigo integral, la avena en hojuelas molida, zanahoria rallada, canela en polvo, la leche y licuar.
- En un sartén, agregar aceite y calentar por 2 min.
- Posteriormente agregar con un cucharón la mezcla al sartén, una vez que el hot cakes tenga burbujas en su superficie, voltear y cocinar por un tiempo de 3 minutos.
- Servir acompañado de un huevo cocido, fruta de temporada (**Según el apéndice 11**) y un vaso de leche (**Según el apéndice 2**).





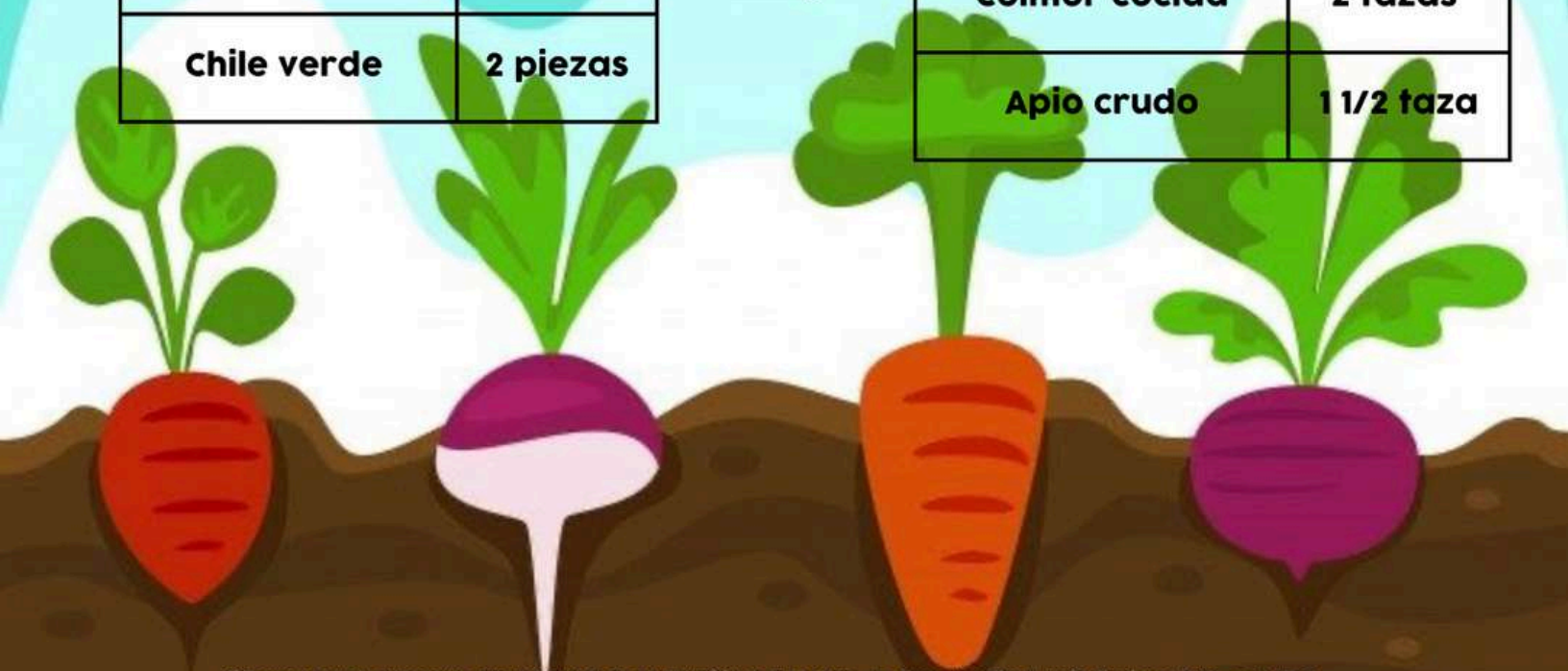
# INTERCAMBIEMOS ¡VERDURAS!

Para facilitar la inclusión de alimentos locales y de temporada, cuando no encuentres un alimento podrás sustituirla por otra verdura.\*

VERDURA	PORCIÓN
Calabacita	1 pieza
Lechuga	3 tazas
Jitomate	120 gr
Brocoli crudo	1 taza
Chile verde	2 piezas



VERDURA	PORCIÓN
Zanahoria picada cruda	1/2 taza
Pepino con cascara	1 taza
Cebolla blanca	1/2 taza
Coliflor cocida	2 tazas
Apio crudo	1 1/2 taza





# TACOS DE COCHINITA PIBIL CON FRIJOL Y VERDURA

	Preescolar	Primaria	Secundaria
Ingrediente	Porción (g)		
Leche descremada en polvo	22.5	0	0
Agua natural	170	240	240
Fruta de temporada Picada	75	150	150
Cebolla blanca cruda	25	30	40
Jitomate bola picado	22	40	80
Col o repollo crudo	Libre	Libre	Libre
Pepino	45	50	70
Harina de maíz nixtamalizada	18	36	54
Frijol molido	35	40	73
Carne de cerdo	30	35	40





# PROCEDIMIENTO

- Lavar y desinfectar las frutas y las verduras.
- Preparar la salsa de tomate (**según el apéndice 10**).
- En un sartén grande previamente precalentado, agregar aceite y la salsa de tomate; el primer hervor, incorporar la carne y revolver hasta que hierva.
- En una bandeja, preparar la masa para elaborar las tortillas nixtamalizadas (**según el apéndice 9**).
- Servir en tacos de tortillas de maíz, junto con el frijol molido, repollo y cebolla, así mismo acompañarlo con pepino picado, fruta de temporada (**Según el apéndice 11**) y un vaso de agua.



# TACOS DE CAGUATÚN CON FRIJOL Y VERDURA

	Preescolar	Primaria	Secundaria
Ingrediente	Porción (g)		
Leche descremada en polvo	22.5	30	30
Agua natural	170	240	240
Fruta de temporada Picada	75	150	150
Jitomate bola picado	50	50	70
Cebolla blanca cruda	10	10	35
Col o repollo crudo	Libre	Libre	Libre
Verduras de lata (sin papa y/o elote)	35	35	50
Harina de maíz nixtamalizada	18	36	54
Atún en agua drenado	20	30	33
Frijol molido	30	30	73
Aceite vegetal	3	5	5





# PROCEDIMIENTO

- Lavar y desinfectar las frutas y verduras.
- Preparar las tortillas (**Según el apéndice 9**)
- En un sartén calentar el aceite y sofreír la cebolla y el jitomate.
- Licuar las verduras sofritas.
- Agregar al sartén, el atún drenado, lata de verduras y la salsa de tomate previamente licuada.
- Mezclar bien y cocinar por unos minutos.
- Cocinar el frijol ( Según el apéndice
- Servir en tacos de tortillas de maíz, junto con el frijol molido, así mismo acompañarlo con fruta de temporada (**Según el apéndice 11**) y un vaso de leche (**Según el apéndice 2**).
- Agregar el repollo



# INTERCAMBIEMOS PROTEÍNAS

Para incluir alimentos de origen animal, sustituye los que no encuentres por otros del mismo grupo que te aporten lo mismo nutricionalmente.\*

Aporte moderado de grasa



Huevo  
1 pieza



Sardinias en tomate  
1 pieza

Aporte muy bajo de grasa



Atún en agua  
1/3 taza



Pechuga de pollo  
cocida  
30 gramos



Pescado rebanado  
75 gramos

Aporte bajo de grasa



Carne de res  
30 gramos



Carne de cerdo  
40 gramos



Jamón de pavo  
2 rebanadas



Queso fresco  
40 gramos



# CEVICHE DE SOYA

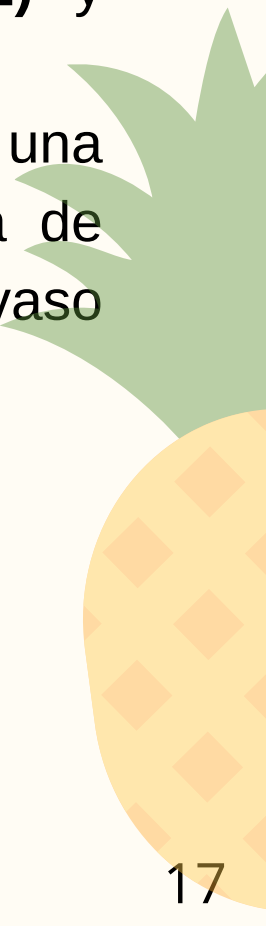
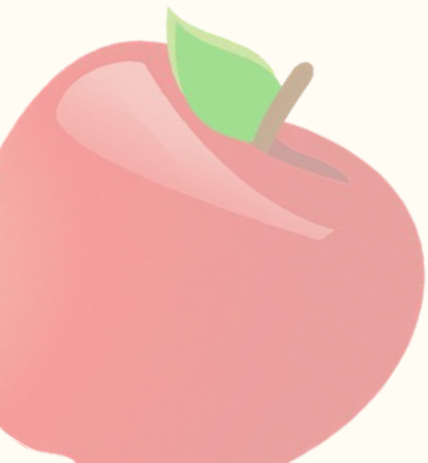
	Preescolar	Primaria	Secundaria
Ingrediente	Porción (g)		
Leche descremada en polvo	22.5	30	30
Agua natural	170	240	240
Fruta de temporada Picada	75	150	150
Jitomate bola picado	20	30	40
Cebolla blanca cruda	15	10	30
Cilantro crudo picado	Libre	Libre	Libre
Apio crudo	10	10	20
Pepino	25	30	50
Zanahoria rallada	20	20	40
Tostada de maíz horneada	20	20	40
Cebada	0	20	20
Soya texturizada	0	45	60





# PROCEDIMIENTO

- Lavar y desinfectar la fruta y las verduras.
- En una olla poner a hidratar la soya texturizada **(según el apéndice 3)**
- Picar finamente el tomate, la cebolla, el cilantro, el apio, el pepino y rallar la zanahoria.
- En un recipiente hondo, mezclar todas las verduras picadas y la soya ya hidratada; condimentar con limón y pimienta.
- Hidratar la leche **(Según el apéndice 2)** y posterior licuar la leche, canela y cebada.
- Servir en un plato hondo, acompañar con una tostada de maíz horneada, la fruta fresca de temporada **(Según el apéndice 11)** y un vaso de cebada.





# CEVICHE DE LENTEJAS

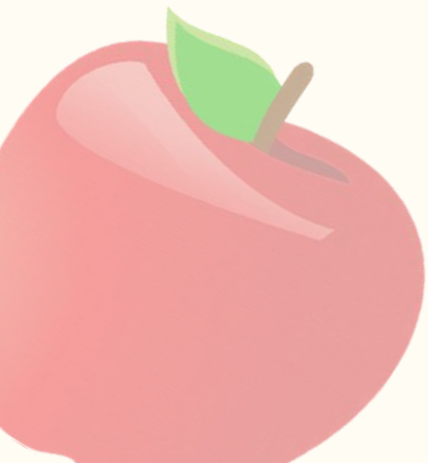
	Preescolar	Primaria	Secundaria
Ingrediente	Porción (g)		
Leche descremada en polvo	22.5	30	30
Agua natural	170	240	240
Fruta de temporada Picada	75	150	150
Jitomate bola picado	20	30	40
Cebolla blanca cruda	15	10	30
Cilantro crudo picado	Libre	Libre	Libre
Apio crudo	10	10	20
Pepino	25	30	50
Zanahoria rallada	20	20	40
Tostada de maíz horneada	20	20	40
Cebada	0	20	20
Lenteja cruda	40	0	0





# PROCEDIMIENTO

- Lavar y desinfectar la fruta y las verduras.
- En una olla poner a cocer la lenteja, **(según el apéndice 5)**.
- Picar finamente el tomate, la cebolla, el cilantro, el apio, el pepino y rallar la zanahoria.
- En un recipiente hondo, mezclar todas las verduras picadas y la lenteja ya cocida; condimentar con limón y pimienta.
- Hidratar la leche **(según el apéndice 2)** y posterior licuar la leche, canela y cebada.
- Servir en un plato hondo, acompañar con una tostada de maíz horneada, la fruta fresca picada **(según el apéndice 11)** y un vaso de cebada.





# SUSTITUTOS DE LEGUMINOSAS

Si no tienes una leguminosa específica, puedes usar otra del mismo grupo, ya que todas aportan proteínas, fibra y otros nutrientes esenciales para una alimentación balanceada.\*

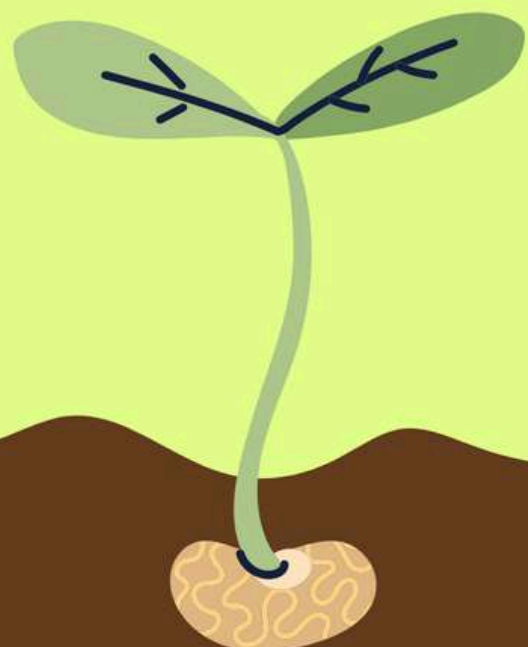
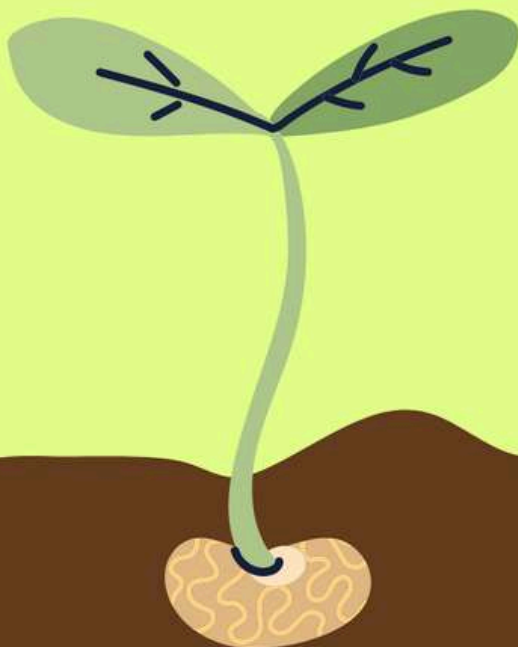
**Garbanzo cocido**  
1/2 taza

**Soya cocida**  
1/3 taza

**Frijol molido**  
1/3 taza

**Lenteja cocida**  
1/2 taza

**Frijol entero**  
1/2 taza





# ESPAGUETI ENTOMATADO CON FRIJOLES

	Preescolar	Primaria	Secundaria
Ingrediente	Porción (g)		
Leche descremada en polvo	22.5	30	30
Agua natural	170	240	240
Fruta de temporada Picada	75	150	150
Zanahoria rallada	20	40	45
Pepino	40	30	80
Lechuga	Libre	Libre	Libre
Cebolla blanca cruda	15	20	25
Pasta integral cocida	46	92	138
Queso fresco/panela	25	30	60
Frijol molido	33	40	50
Aceite vegetal	3	5	5





# PROCEDIMIENTO

- Lavar y desinfectar la fruta y las verduras.
- En una olla poner a cocer la pasta **(según el apéndice 8)**.
- Preparación de la salsa de tomate **(según el apéndice 10)**.
- En una olla poner a cocer el frijol **(según el apéndice 4)**, y posteriormente molerlos.
- En un sartén precalentado, poner un poco de aceite, agregar la salsa de tomate; en el primer hervor agregar la pasta y mezclarla muy bien con la salsa de tomate.
- El espagueti se servirá acompañado de queso fresco, frijoles molidos, ensalada fresca (lechuga, pepino y zanahoria), fruta de temporada **(según el apéndice 11)** y un vaso de leche **(según el apéndice 2)**.



# TOSTADA DE SALPICÓN

	Preescolar	Primaria	Secundaria
Ingrediente	Porción (g)		
Leche descremada en polvo	22.5	0	0
Agua natural	170	250	250
Fruta de temporada Picada	75	150	150
Lechuga	Libre	Libre	Libre
Jitomate bola picado	36	36	45
Zanahoria rallada	30	30	40
Pepino	30	30	40
Cebolla blanca cruda	10	10	35
Tortilla de maíz	30	60	90
Pollo sin piel cocido	20	35	40
Frijol cocido	30	30	60





# PROCEDIMIENTO

- Lavar y desinfectar la fruta y las verduras.
- Calentar en un sartén aceite y freír la tortilla hasta que este crujiente.
- Deshebrar el pollo.
- En un tazón, mezclar el pollo con cebolla, jitomate, zanahoria, pepino y lechuga picado.
- Revolver hasta incorporar todo.
- Cocer el frijol (**Según el apéndice 4**)
- Untar una capa de frijol sobre la tostada.
- Agregar salpicón encima de la tostada, aderezar con limón, acompañar con fruta de temporada (**según el apéndice 11**) y un vaso de agua.



# CARNE NORTEÑA CON FRIJOL Y ENSALADA

	Preescolar	Primaria	Secundaria
Ingrediente	Porción		
Leche descremada en polvo	22.5	30	30
Agua natural	170	240	240
Fruta de temporada Picada	75	150	150
Jitomate bola picado	15	20	30
Cebolla blanca cruda	10	10	10
Verduras de lata (sin papa y/o elote)	20	30	30
Lechuga	Libre	Libre	Libre
Pepino	15	20	30
Zanahoria rallada	10	10	15
Chile poblano	10	10	20
Tostada de maíz horneada	0	20	20
Arroz cocido	23.5	24	47
Papa cocida sin cáscara	34	34	68
Carne de cerdo	20	35	40
Frijol molido	40	32	73
Aceite vegetal	3	5	5





# PROCEDIMIENTO

- Lavar y desinfectar la fruta y las verduras
- Picar finamente el chile verde, el tomate, la cebolla, y el ajo.
- Poner a cocer el frijol (**según apéndice 4**) y el arroz (**según apéndice 7**) en ollas diferentes.
- En un sartén previamente caliente, agregar aceite y sofreír el ajo y la cebolla, posteriormente agregar el tomate y el chile verde hasta que se acitronen.
- Agregar la carne y la ensalada de legumbres (previamente drenada); mezclar completamente y sazonar con pimienta, dejando cocinar unos minutos.
- Servir acompañado de frijol molido, una tostada de maíz horneada, arroz blanco y ensalada fresca (lechuga, pepino y zanahoria), fruta de temporada (**según el apéndice 11**) y un vaso de leche (**según el apéndice 2**).



# ENFRIJOLADAS CON ENSALADA DE VERDURAS

	Preescolar	Primaria	Secundaria
Ingrediente	Porción (g)		
Leche descremada en polvo	22.5	0	0
Agua natural	170	250	250
Fruta de temporada Picada	75	150	150
Cebolla blanca cruda	15	15	25
Lechuga	Libre	Libre	Libre
Pepino	49	49	60
Zanahoria rallada	15	20	60
Harina de maíz nixtamalizada	18	36	54
Frijol molido	40	50	73
Queso fresco/panela	20	20	40





# PROCEDIMIENTO

- Lavar y desinfectar la fruta y las verduras.
- En una bandeja, preparar la masa para elaborar las tortillas nixtamalizadas (**según el apéndice 9**).
- Poner a cocer los frijoles (**según el apéndice 4**) y posteriormente molerlos y calentarlos en un sartén, llevándolos a hervir.
- En un recipiente, mezclar la cebolla finamente picada y el orégano.
- Picar finamente la lechuga, el pepino y rallar la zanahoria.
- En un plato plano servir la tortilla de maíz, bañarla con el frijol, agregarle el queso y posteriormente ponerle la verdura.
- Se acompañará con fruta de temporada (**Según el apéndice 11**) y un vaso de agua.



# CEREALES

## Y SUSTITUTOS

No es necesario tener siempre el mismo cereal; puedes elegir entre diferentes opciones de cereales para variar tu alimentación sin perder nutrientes importantes.\*

ALIMENTO	PORCION
Arroz cocido	1/4 taza
Bolillo	1/3 pieza
Elote enlatado	1/2 taza
Tortilla de maiz	1 pieza
Avena cocida	3/4 taza
Papa cocida	1/2 pieza
Harina de maiz nixtamalizada	2 1/2 cucharada
Harina de trigo	2 1/2 cucharadas
Pasta cocida	1/2 taza





# CODITOS CON ATÚN AL HORNO CON FRIJOL Y ENSALADA.

	Preescolar	Primaria	Secundaria
Ingrediente	Porción (g)		
Leche descremada en polvo	22.5	30	30
Agua natural	170	240	240
Fruta de temporada Picada	75	150	150
Verduras de lata (sin papa y/o elote)	56	56	112
Pasta integral cocida	23	69	92
Elote enlatado	41	41	82
Atún en agua drenado	30	30	35
Frijol cocido	40	40	83
Queso fresco/panela	0	0	10





# PROCEDIMIENTO

- Lavar y desinfectar la fruta y las verduras.
- Pica finamente la zanahoria y calabaza.
- Cocinar la pasta (**según el apéndice 8**) y frijoles (**según el apéndice 4**).
- Escurrir en un colador el elote amarillo y el atún.
- Agregarlos en un traste grande junto con las verduras picadas y revolver. Sazonar al gusto.
- Tomar un sartén y ponerlo a fuego bajo y agregar los ingredientes y revolver. Dejarlo 5 minutos.
- Rallar el queso y posterior agregarlo por encima de los ingredientes y tapar por otros 5 minutos.
- Acompañar con ensalada (lechuga y tomate) frijoles enteros, fruta de temporada (**Según el apéndice 11**) y un vaso de leche (**Según el apéndice 2**) .



# TACOS DE BARBACOA CON VERDURA Y FRIJOL



	Preescolar	Primaria	Secundaria
Ingrediente	Porción (g)		
Leche descremada en polvo	22.5	30	30
Agua natural	170	240	240
Fruta de temporada Picada	75	150	150
Cebolla blanca cruda	29	29	49
Col o repollo crudo	Libre	Libre	Libre
Cilantro crudo picado	Libre	Libre	Libre
Rábano crudo	25	30	50
Jitomate bola picado	35	35	90
Tortilla de maíz	30	60	90
Frijol molido	40	50	70
Carne de cerdo	20	25	45





# PROCEDIMIENTO

- Hacer las tortillas **(Según el apéndice 9)**.
- Lavar y desinfectar la fruta y las verduras.
- Calentar y deshebrar la carne.
- Cocer los frijoles **(Según el apéndice 4)**.
- Cortar el pepino en rodajas para servir como guarnición.
- En un comal caliente, calentar las tortillas de maíz.
- Untar una capa de frijol sobre la tortilla.
- Colocar la carne de cerdo encima.
- Agregar la verdura.
- Servir los tacos calientes y acompañar con fruta de temporada **(Según el apéndice 11)** y un vaso de leche **(Según el apéndice 2)**.



# CHILAQUILES CON POLLO, FRIJOL Y ENSALADA FRESCA

	Preescolar	Primaria	Secundaria
Ingrediente	Porción (g)		
Leche descremada en polvo	22.5	0	0
Agua natural	170	250	250
Fruta de temporada Picada	75	150	150
Pepino	45	52	104
Lechuga	Libre	Libre	Libre
Zanahoria rallada	32	40	55
Harina de maíz nixtamalizada	18	36	54
Frijol molido	30	30	40
Pollo deshebrado	20	30	38
Queso fresco/panela	15	10	25
Aceite vegetal	3	5	5





# PROCEDIMIENTO

- Lavar y desinfectar la fruta y las verduras.
- En una bandeja preparar las tortillas de maíz **(según el apéndice 9)**
- Preparar la salsa de tomate **(según el apéndice 10)** y posterior calentarla en un sartén.
- Poner a cocer los frijoles **(según el apéndice 4)**.
- En un sartén previamente caliente, agregue aceite y sofreír las tortillas de maíz en trozos regulares.
- Servir los trozos de tortillas en un plato plano, bañarlos con la salsa de tomate y agregarles queso fresco molido.
- Acompañar de frijoles molidos, ensalada fresca (lechuga, zanahoria rallada y pepino), fruta de temporada **(Según el apéndice 11)** y un vaso de agua.



# TOSTADAS DE FRIJOL CON QUESO Y VERDURA

	Preescolar	Primaria	Secundaria
Ingrediente	Porción (g)		
Leche descremada en polvo	22.5	30	30
Agua natural	170	240	240
Fruta de temporada Picada	75	150	150
Cebolla blanca cruda	10	15	20
Pepino	40	55	80
Lechuga	Libre	Libre	Libre
Zanahoria rallada	25	25	49
Tostada de maíz horneada	20	40	60
Frijol molido	30	50	50
Queso fresco/panela	30	60	60





# PROCEDIMIENTO

- Lavar y desinfectar todas las verduras y la fruta.
- Picar finamente la lechuga, la cebolla, pepino, papa y rallar la zanahoria.
- Poner a cocer los frijoles (**según el apéndice 4**) y posteriormente molerlos.
- Poner a cocer la papa picada en agua hasta que este blandita y retirar del fuego y drenar.
- En un recipiente moler el queso fresco y agregar la cebolla picada, condimentarlo con orégano.
- En una tostada multigrano, untar frijol molido, agregar papa, el queso, la lechuga, la zanahoria, el pepino y el limón.
- Acompañarlo con fruta de temporada (**Según el apéndice 11**) y un vaso de leche descremada (**Según el apéndice 2**).



# HUEVO CON VERDURA Y FRIJOL

	Preescolar	Primaria	Secundaria
Ingrediente	Porción (g)		
Leche descremada en polvo	22.5	0	0
Agua natural	170	250	250
Fruta de temporada Picada	75	150	150
Jitomate saladet picado	40	50	80
Cebolla blanca cruda	20	20	40
Cilantro crudo picado	Libre	Libre	Libre
Calabacita cruda	39	55	78
Tortilla de maíz	30	60	90
Huevo fresco	50	50	100
Frijol molido	20	20	20
Aceite vegetal	3	5	5





# PROCEDIMIENTO

- Lavar y desinfectar la fruta y las verduras.
- Cocer los frijoles **(según apéndice 4)** y posteriormente molerlos.
- Picar finamente el tomate, la cebolla, el cilantro, calabaza
- En un recipiente batir el huevo y condimentar al gusto.
- En un sartén previamente caliente, agregar aceite y sofreír las verduras; una vez sofritos agregar el huevo y cocinarlo.
- Servir acompañado de frijol molido, tortillas de maíz, fruta de temporada **(Según el apéndice 11)** y un vaso de agua.



# TÉCNICAS CULINARIAS SALUDABLES

Las técnicas culinarias saludables son herramientas eficaces para promover una dieta más equilibrada y nutritiva, así como para disminuir el consumo de azúcar, grasas y sodio.



## ESTOFADO

Se cocina a fuego lento en un líquido en una olla tapada.



## ASADO

Los alimentos se cocinan mediante el calor directo en un horno o parrilla.



## AL VAPOR

Cocción en el que el vapor de agua caliente cocina los alimentos, sin que toquen el agua directamente.



## DESHIDRATADO

Eliminar el contenido de agua de los alimentos mediante calor o aire caliente.



# SOPA DE CODITOS CON POLLO Y VERDURA ACOMPAÑADO DE FRIJOL

	Preescolar	Primaria	Secundaria
Ingrediente	Porción (g)		
Leche descremada en polvo	22.5	0	0
Agua natural	170	250	250
Fruta de temporada Picada	75	150	150
Jitomate saladet picado	40	50	80
Cebolla blanca cruda	20	20	40
Cilantro crudo picado	Libre	Libre	Libre
Calabacita cruda	39	55	78
Tortilla de maíz	30	60	90
Huevo fresco	50	50	100
Frijol molido	20	20	20
Aceite vegetal	3	5	5





# PROCEDIMIENTO

- Lavar y desinfectar la fruta y las verduras.
- Preparar una salsa de tomate (**Según el apéndice 10**).
- Picar finamente la calabaza y la zanahoria.
- Cocer la pasta (**Según el apéndice 8**).
- Posteriormente agregar agua suficiente y dejar hervir; a continuación agregue la salsa, zanahoria, la calabaza picada y el pollo deshebrado. Dejar reposar 10 minutos.
- Servir en un plato hondo, acompañado de frijol molido, queso fresco, tortilla de maíz, fruta de temporada (**Según el apéndice 11**) y un vaso de agua.





# ESTOFADO DE POLLO CON PAPA Y VERDURA

	Preescolar	Primaria	Secundaria
Ingrediente	Porción (g)		
Leche descremada en polvo	22.5	30	30
Agua natural	170	240	240
Fruta de temporada Picada	75	150	150
Jitomate bola picado	36	36	40
Cebolla blanca cruda	10	10	20
Zanahoria picada	20	20	40
Verduras de lata (sin papa y/o elote)	20	30	40
Arroz cocido	47	47	47
Tortilla de maíz	0	30	60
Pollo sin piel cocido	30	40	60





# PROCEDIMIENTO

- Lavar y desinfectar la fruta y las verduras.
- Hacer el arroz (**Según el apéndice 7**) y los frijoles (**Según el apéndice 4**).
- Picar finamente la zanahoria, la calabaza, el tomate, la cebolla y el ajo.
- Deshebrar el pollo. Reservar la salsa de tomate.
- En un sartén previamente caliente, agregar un poco de aceite y sofreír la cebolla, el tomate y el ajo.
- A continuación agregar la salsa de tomate, la calabaza, la zanahoria y la ensalada de legumbres previamente drenadas, sazonar al gusto con orégano y pimienta.
- Servir acompañado de arroz, frijoles molidos, fruta de temporada (**Según el apéndice 11**) y un vaso de leche (**Según el apéndice 2**)



# PICADILLO DESHEBRADO DE POLLO CON ARROZ, FRIJOL Y ENSALADA

	Preescolar	Primaria	Secundaria
Ingrediente	Porción		
Leche descremada en polvo	22.5	0	0
Agua natural	170	250	250
Fruta de temporada Picada	75	150	150
Verduras de lata (sin papa y/o elote)	20	50	70
Calabacita cruda	20	20	40
Lechuga	Libre	Libre	Libre
Pepino	50	50	50
Arroz cocido	47	94	94
Harina de maíz nixtamalizada	0	0	18
Pollo deshebrado	30	35	50
Frijol molido	33	40	50
Aceite vegetal	3	5	5





# PROCEDIMIENTO

- Lavar y desinfectar la fruta y las verduras.
- Picar finamente calabaza, cebolla, tomate, ajo, lechuga y pepino.
- Hacer los frijoles **(según el apéndice 4)** y molerlos.
- Preparar salsa de tomate **(según el apéndice 10)**.
- En un sartén previamente caliente, agregar aceite y sofreír la salsa de tomate.
- Posteriormente agregar la ensalada de legumbres y la calabaza.
- Una vez todo mezclado, agregar el pollo. Sazonamos al gusto.
- Acompañar con frijol molido, tortilla de maíz, pepino, fruta de temporada **(Según el apéndice 11)** y un vaso de leche **(Según el apéndice 2)**



# GALLINA PINTA

	Preescolar	Primaria	Secundaria
Ingrediente	Porción (g)		
Leche descremada en polvo	22.5	0	0
Agua natural	170	250	250
Fruta de temporada Picada	75	150	150
Pepino	104	Pepino	208
Tortilla de maíz	30	60	90
Frijol cocido	30	35	60
Garbanzo cocido	30	30	60
Carne de cerdo	15	20	25





# PROCEDIMIENTO

- Lavar y desinfectar la fruta y las verduras.
- En una olla poner a cocer el frijol (**Según el apéndice 4**), garbanzo (**Según el apéndice 6**) y agregar la cebolla, ajo y chile verde. Cocer hasta que los granos estén suaves.
- Por ultimo agregar la carne de cerdo, el cilantro y sazonar al gusto.
- Acompañar con tortilla de maíz, pepino, fruta de temporada (**Según el apéndice 11**) y un vaso de agua.





# APÉNDICE 1

## Lavado y manejo de fruta y verduras

1



Lavar siempre frutas y verduras antes de cortarlas o partirlas, con ello evitarás contaminar la parte interna al momento del corte.

2



Lave o restriegue las frutas y verduras bajo agua corriente, aunque no planea comer la cáscara. Los microbios que están en la cáscara pueden ingresar a las frutas y verduras al cortarlas.

3



Corte y deseche las partes de las frutas y verduras que estén dañadas o magulladas antes de prepararlas o comerlas.

4



Seque las frutas y verduras con una toalla de papel limpia.



# APÉNDICE 2

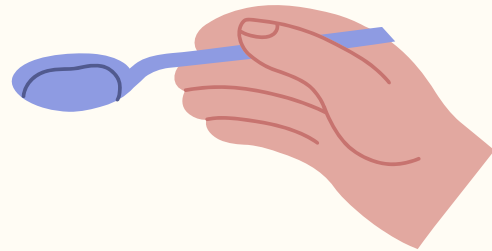
## Preparación de leche en polvo

1



En una jarra 1800 ml de agua tibia.

2



Agregar a la jarra 240 gr de leche en polvo descremada.

3



Mezclar hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos.

4



Deja reposar la leche ya preparada en el refrigerador durante unos minutos para que adquiera mejor consistencia y sabor.

### NOTA:

- La leche rehidratada puede usarse inmediatamente o almacenarse en el refrigerador por un máximo de 24-48 horas en un recipiente hermético.
- Si prepararás bebidas calientes, puedes disolver la leche directamente en agua tibia o caliente.



# APÉNDICE 3

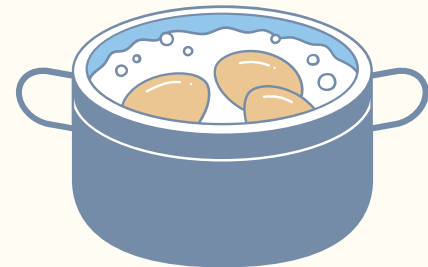
## Hidratación de la soya

1



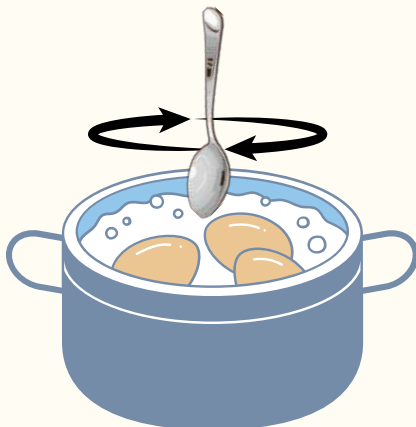
Poner a hervir agua en una cacerola.  
Agregar laurel y unas gotas de limón.

2



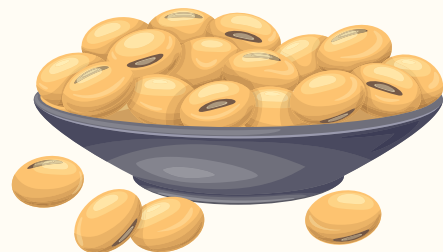
Ya que hierva el agua, agregar la soya.  
Revolver y tapar, dejar hervir por 5  
minutos. Apagar.

3



Mezclar y dejar enfriar por 15 minutos.

4



Colarla una vez que este fría.



# APÉNDICE 4

## Cocción del frijol

### NOTA:

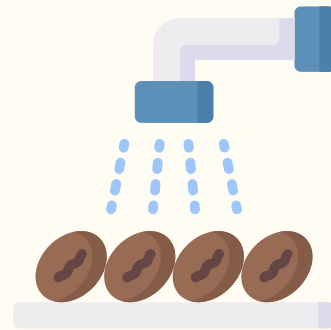
- Se recomienda poner en remojo las leguminosas (lentejas, frijol, garbanzo, habas y alubias) unas horas antes de la preparación y eliminar el agua de remojo; esto ayudará a acelerar su cocción y eliminar los oligosacáridos (causantes de las flatulencias), facilitando así la digestión.

1



Limpia los frijoles colocándolos en una mesa o en un plato grande, retira cualquier basurita, terrón y piedritas que encuentres. Debes de retirar los frijoles que están quebrados.

2



Enjuague bien los frijoles con bastante agua para asegurarte les retires cualquier polvo que pudieran tener.

3



Dejar reposar en agua durante 1 hora. Coloca los frijoles en una olla grande y agrega el agua limpia.

4



Ponle la tapa a la olla y coloca en la estufa a fuego medio-alto, que suelte el hervor, reduce la flama. El tiempo de cocción puede ser desde 55 minutos hasta 1 1/2 hora.



# APÉNDICE 5

## Cocción de las lentejas

### NOTA:

- Se recomienda poner en remojo las leguminosas (lentejas, frijol, garbanzo, habas y alubias) unas horas antes de la preparación y eliminar el agua de remojo; esto ayudará a acelerar su cocción y eliminar los oligosacáridos (causantes de las flatulencias), facilitando así la digestión.

1



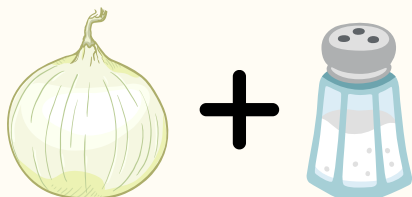
Coloca una olla a fuego bajo y añade agua.

2



Agrega las lentejas y un diente de ajo.

3



Añade un trozo de cebolla y sal al gusto.

4



Tapa la olla y dejamos en el fuego medio por 55 minutos.



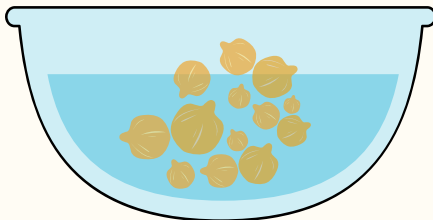
# APÉNDICE 6

## Cocción del garbanzo

### NOTA:

- Se recomienda poner en remojo las leguminosas (lentejas, frijol, garbanzo, habas y alubias) unas horas antes de la preparación y eliminar el agua de remojo; esto ayudará a acelerar su cocción y eliminar los oligosacáridos (causantes de las flatulencias), facilitando así la digestión.

1



Coloca los garbanzos en remojo durante 24 horas. Es necesario hidratar los garbanzos antes de cocerlos, ya que cuando los compramos, se encuentran secos.

2



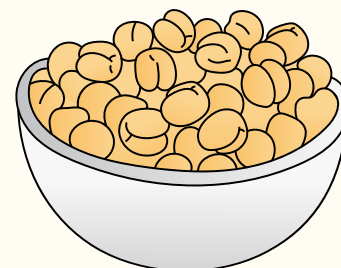
Cuando el agua esté hirviendo, incorporamos los garbanzos y dejamos cocer por 60 minutos a fuego medio bajo, así quedarán tiernos y no soltarán la piel.

3



Pasados los 60 minutos, comprobamos si los garbanzos estén cocidos y si aún están algo duros le damos un poco más de tiempo de cocción.

4



Cuando los garbanzos cocidos, los escurrimos y ya están listos para ser utilizados en ensaladas, potajes, para hacer hummus, etc.



# APÉNDICE 7

## Cocción del arroz

1



Enjuagar el arroz hasta que el agua salga transparente, así se le quita el almidón, lo cual evitará que se pegue y se bata el arroz.

2



En una olla, agregar aceite, una vez caliente agregue 1 taza de arroz. Sofríelo por un momento hasta que el arroz tome un poco de color. Agregar 2 tazas de agua.

3



Cuando empiece a burbujear, deja el fuego en un nivel medio, tapa la olla y dejar cocer por 20 minutos. Si, al pasar ese tiempo, los granos no están suaves, agrega  $\frac{1}{4}$  de taza de agua.



# APÉNDICE 8

## Cocción de la pasta

1



Poner a hervir agua con sal en una olla, llénala un poco mas de la mitad por 200 gr.

2



Añadir la pasta, si son láminas una a una y remover bien para separarla.

3



Dejar hervir aproximadamente 10 minutos según el gusto y la clase de pasta para que quede "al dente". Mover cada poco tiempo para que no se pegue.

4



Si se va a utilizar de inmediato, escurrir y mezclar con la salsa y/o la guarnición.



# APÉNDICE 9

## Para hacer tortillas

### Instrucciones para la masa:

- Mezcle 2 tazas de harina con 1 1/2 taza de agua. Mezcle durante 2 minutos hasta formar una masa suave. Si la masa se siente seca, agregue cucharaditas de agua (una por una).

### Instrucciones para hacer la tortilla:

1



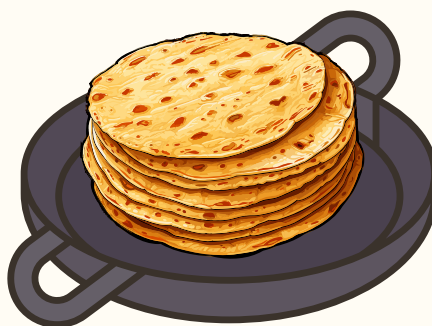
Divida la masa en bolitas iguales de aproximadamente 1 onza (30g) cada una. Tápelas con un paño húmedo para mantener la masa suave y húmeda.

2



Coloque 2 hojas de plástico grueso en una prensa para tortillas. Coloque cada bolita entre las dos hojas de plástico y aplane hasta que la tortilla mida 5 pulgadas (12cm) de diámetro.

3



Caliente un comal o sartén a fuego medio alto. Con cuidado, retire la tortilla del plástico. Cocine cada tortilla por 30 segundos en cada lado, dando 3 vueltas a la tortilla. Tápelas con una servilleta de tela para mantenerlas suaves y calientitas.



# APÉNDICE 10

## Preparación para salsa de tomate

### Ingredientes

- Tomate
- Cebolla
- Ajo
- Pimienta
- Orégano
- Agua

### Procedimiento

1



Poner a cocer en una olla los vegetales (tomate, cebolla y ajo) con agua suficiente, por un tiempo de 10 minutos.

2



Agregar los vegetales cocidos en una licuadora con suficiente agua, sazonar al gusto y licuar.



# APÉNDICE 10

## Frutas de temporada

En este apéndice son ejemplos de las opciones y cantidades de fruta fresca que se recomienda en niños en cada comida.

Nombre	Porción	Gramos	Imagen
Manzana	1 pza	106 g	
Naranja	2 pza	152 g	
Piña	3/4 tza	124 g	
Mango	1 tza	165 g	
Sandía	1 tza	160 g	
Platano	1/2	54 g	
Melón	1 tza	160 g	
Guayaba	3 pzas	124 g	



## RECOMENDACIONES

- Se recomienda tener un control de personas alérgicas, para evitar reacciones adversas.
- Una vez lavadas y desinfectadas las frutas y verduras, dejar que sequen muy bien, para después almacenarlas en recipientes de plástico con tapa ponerlas en refrigeración.
- Se recomienda combinar un cereal con una leguminosa para obtener una proteína de mejor calidad.
- Se recomienda escurrir todas las latas y lavar su contenido para reducir la mayor cantidad de sodio posible.





## PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

- En el área de preparación de alimentos, en algunos casos se pueden presentar riesgos al no seguir instrucciones, el descuido o falta de conocimiento. Empieza a aplicar estas claves para evitar accidentes:

## PREVENCIÓN DE QUEMADURAS

- Al agarrar un recipiente caliente, usar trapos secos o guantes de tela para proteger las manos.
- No acercarse a la flama objetos que puedan arder con facilidad (papel, plástico, tela, etc).
- No dejar al alcance de los niños, cerillos ni encendedores.
- Orientar hacia el interior de las estufas o fogones, los mangos de las sartenes y ollas.
- Colocar siempre las sartenes en el quemador más alejado. No dejar sartenes o recipientes con aceite caliente en sitios accesibles.





## PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

- Para evitar quemaduras por vapor, alejar la cara antes de destapar las ollas que contengan alimentos calientes.
- Evitar salpicaduras de agua en los sartenes y ollas que contengan aceite, eliminando el exceso de ésta en los alimentos e impedir altas temperaturas en el aceite.
- Se recomienda no utilizar vestimenta con mangas largas, tipo mezclilla y holgadas, que provoque contacto involuntario con flamas o que se enganche con un recipiente caliente.





## PREVENCIÓN DE CORTADURAS

- Tener cuidado al manipular toda clase de objetos punzocortantes (cuchillos, tijeras, utensilios filosos). Estos deben estar siempre fuera del alcance de los niños.
- No deben utilizarse para señalar o hacer movimientos bruscos que puedan lastimar a alguien.
- Almacenarlos con los filos y puntas, protegidos o hacia abajo.
- No transportarlos en los bolsillos.
- No utilizar los que tengan los mangos astillados y, cuya hoja y mango estén mal unidos.
- No realizar directamente la limpieza sobre el filo, debe apoyarse sobre una superficie plana.
- Limpiarse primero de un lado y después del otro.
- No sumergirlos en agua jabonosa, sino sujetarlos por el mango, al lavar la hoja.
- Al abrir una lata sujetarla firmemente por los costados. Una vez abierta, hay que manejarla con precaución, ya que los bordes son tan filosos como un cuchillo.





## PREVENCIÓN DE RESBALONES O CAÍDAS

- Limpiar los derrames de inmediato (comida, grasa y agua).
- Es importante retirar los desperdicios de alimentos y no acumularlos para evitar derrames.
- Para la limpieza y mantenimiento de los pisos, deben utilizarse los productos adecuados, a fin de evitar que el piso se haga resbaladizo.
- Mantener ordenado el refrigerador para evitar derrames o escurrimientos de alimentos.
- En el suelo, frente al fregadero, junto a la estufa o fogón, se recomienda utilizar un tapete anti-derrapante.
- Evitar correr en el área.
- Mantener en buen estado escaleras, sillas y bancos.

