



Sistema Estatal
DIF
Gobierno de Puebla

GUÍA DE MENÚS DESAYUNOS ESCOLARES MODALIDAD FRÍO



UNIDAD DE ASISTENCIA SOCIAL Y SALUD
DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO
COMUNITARIO
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN NUTRICIONAL Y
DESARROLLO COMUNITARIO



Índice

INTRODUCCIÓN	3
ALIMENTACIÓN CORRECTA	3
FRUTAS DE TEMPORADA	3
VERDURAS DE TEMPORADA	5
MENU 1.	6
MENU 2.	6
MENU 3.	7
MENU 4.	7
MENU 5.	8
PORCIONES DE FRUTA SUGERIDAS	9

INTRODUCCIÓN

ALIMENTACIÓN CORRECTA

La alimentación correcta es aquella que cumple con las necesidades específicas en las diferentes etapas de la vida: en el caso de los niños (as) promueve el crecimiento y desarrollo adecuados; en los adultos permite conservar o alcanzar el peso adecuado y ayuda a prevenir el desarrollo de enfermedades.

Una alimentación correcta reúne las siguientes características:

Completa. Que incluya todos los nutrimentos (hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales).

Equilibrada. Que los alimentos que se consuman contengan los nutrimentos en una proporción adecuada.

Inocua. Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes.

Suficiente. Que cubra las necesidades nutricionales de cada persona.

Variada. Que contenga diferentes alimentos de cada grupo en cada comida.

Adecuada. Que sea acorde a los gustos, costumbres y recursos económicos sin sacrificar las otras características.



Para tener una alimentación correcta es necesario incluir en las tres comidas principales del día (desayuno, comida y cena) por lo menos un alimento de cada grupo estipulado en el Plato del Bien Comer. Asimismo, en el transcurso del día se requiere consumir refrigerios o colaciones, a fin de facilitar que la alimentación sea correcta.



FRUTAS DE TEMPORADA

ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO
Fresa	Fresa	Fresa	Fresa	Ciruela	Ciruela
Jícama	Granada	Melón	Mamey	Chabacano	Chabacano
Limón real	Guayaba	Naranja	Mango	Mango	Higo
Mandarina	Mandarina	Papaya	Melón	Papaya	Mango
Naranja	Melón	Piña	Naranja	Pera	Manzana
Papaya	Naranja	Plátano	Papaya	Piña	Melón
Plátano	Papaya	Sandía	Piña	Pitahaya	Papaya
Toronja	Plátano	Toronja	Plátano	Plátano	Perón
Uva	Sandía		Sandía	Sandía	Piña
Zapote	Toronja		Toronja		Plátano
					Sandía

JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
Ciruela	Capulín	Ciruela	Ciruela	Fresa	Caña
Durazno	Ciruela	Durazno	Chirimoya	Granada	Chicozapote
Higo	Chicozapote	Guayaba	Guayaba	Guayaba	Chirimoya
Granada	Durazno	Manzana	Limón Real	Jícama	Fresa
Mango	Higo	Melón	Mandarina	Limón Real	Granada
Manzana	Manzana	Membrillo	Manzana	Mandarina	Guayaba
Melón	Melón	Papaya	Naranja	Naranja	Jícama
Papaya	Membrillo	Pera	Papaya	Papaya	Limón Real
Pera	Papaya	Perón	Pera	Tejocote	Mandarina
Piña	Pera	Plátano	Perón	Uva	Naranja
Plátano	Perón	Sandía	Tejocote	Zapote Negro	Papaya
Tuna	Piña	Toronja	Toronja		Pera
	Plátano	Uva	Uva		Piña
	Uva				Plátano
					Tejocote
					Toronja
					Uva
					Zapote Negro



¿SABIAS QUE?...

Las frutas constituyen un grupo de alimentos indispensable para nuestra salud y bienestar, especialmente por su aporte de fibra, vitaminas y minerales y sustancias de acción antioxidante.

VERDURAS DE TEMPORADA

ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO
Col Chícharo	Col Chícharo	Col Chícharo	Col Jitomate Pepino Tomate	Calabacita Ejote Jitomate Maíz Papa Pepino Tomate	Calabacita Ejote Jitomate Maíz Papa Pepino Tomate

JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
Calabacita Calabaza Col Ejote Jitomate Maíz Pepino Tomate	Aguacate Calabacita Calabaza Col Ejote Jitomate Pepino	Calabacita Calabaza Col Jitomate Pepino	Calabacita Col Chícharo Jitomate	Calabacita Col Chícharo	Col Chícharo

TODO EL AÑO			
Acelga Betabel	Brócoli Cebolla	Coliflor Espinaca	Lechuga Zanahoria



¿SABIAS QUE?...

Las verduras son parte fundamental de una alimentación saludable, por la variedad de nutrimentos que aportan a nuestra dieta como vitaminas, minerales y fibra además de proporcionarnos pocas calorías.

MENU 1.

Cereal:

- ✓ 30 g. de galleta integral de avena

Bebida:

- ✓ 250 mL de leche descremada natural

Fruta:

- ✓ ½ pieza de plátano

Verdura

- ✓ 70 g de jícama rallada

MENU 2.

Cereal:

- ✓ 30 g. de galleta integral de trigo

Bebida:

- ✓ 250 mL de leche descremada natural

Fruta:

- ✓ 1 pieza de manzana

Verdura

- ✓ 70 g de apio



MENU 3.

Cereal:

- ✓ 30 g de barra de amaranto

Bebida:

- ✓ 250 mL de leche descremada natural

Fruta:

- ✓ 1 taza de sandía

Verdura

- ✓ 70 g de zanahoria rallada

MENU 4.

Cereal:

- ✓ 30 g de barra de amaranto con avena

Bebida:

- ✓ 250 mL de leche descremada natural

Fruta:

- ✓ ½ pieza de pera

Verdura

- ✓ 70 g de jícama rallada

MENU 5.

Cereal:

- ✓ 30 g de galleta integral de amaranto

Bebida:

- ✓ 250 mL de leche descremada natural

Fruta:

- ✓ 20 g de fruta deshidratada

Oleaginosa:

- ✓ 10 g de cacahuete natural



PORCIONES DE FRUTA SUGERIDAS

FRUTA	1 PERSONA	10 PERSONAS
AGUA DE COCO	1 1/2 tza	3 3/4 L
ARÁNDANO	2 pza	20 pza
CAPULÍN	3 tza	4 1/2 kg
CARAMBOLO	1 1/2 pza	15 pza
CHABACANO	4 pza	40 pza
CHICOZAPOTE	1/2 pza	5 pza
CHIRIMOYA	1/3 pza	3 1/3 pza
CIRUELA	3 pza	30 pza
CIRUELA PASA DESHUESADA	7 pza	70 pza
DÁTIL	2 pza	20 pza
DURAZNO (CHICO)	2 pza	20 pza
FRAMBUESA	1 tza	1 1/2 kg
FRESA	1 tza	1 1/2 kg
FRUTA PICADA	1 tza	1 1/2 kg
GRANADA CHINA	1 tza o 2 pza (chicas)	1 1/2 kg
GRANADA ROJA	1 tza o 1 pza	1 1/2 kg
GUANÁBANA	1 tza	1 1/2 kg
GUAYABA	3 pza	30 pza
GUAYABA ROSA	1 pza	10 pza
HIGO	2 pza	20 pza
JÍCAMA	1/2 tza	5 tza
JUGO DE NARAJA	1/2 tza	5 tza
JUGO DE MANDARINA	1/2 tza	5 tza
JUGO DE TORONJA	1/2 tza	5 tza
KIWI	1 1/2 pza	15 pza
LICHIS	12 pza	120 pza
LIMA	3 pza	30 pza
LIMÓN REAL	4 pza	40 pza
MAMEY	1/3 pza	3 1/3 pza
MANDARINA	(chica 2 pza), (grande 1 pza)	(chica 20 pza), (grande 10 pza)
MANGO	1 pza	10 pza
MANGO PETACÓN	1/2 pza	5 pza
MANZANA (CHICA)	1 pza	10 pza
MARACUYA	1/2 tza	5 tza
MELÓN PICADO	1 tza	10 tza
NANCHE	2 tzas	20 tza



FRUTA	1 PERSONA	10 PERSONAS
NARANJA	1 pza	10 pza
PAPAYA	1 tza	10 tza
PASAS	10 pza	100 pza
PERA	1/2 pza	5 pza
PERÓN	1 pza	10 pza
PIÑA PICADA	3/4 tza	7 1/2 tza
PITAHAYA	108 g	1.08 kg
PLÁTANO	1/2 pza	5 pza
SANDÍA PICADA	1 tza	10 tza
TECOJOTE	2 pza	20 pza
TORONJA	1 tza o 1 pza	1 1/2 kg
TUNA	2 pza	20 pza
UVA ROJA/VERDE	15 pza	150 pza
ZAPOTE	1/2 pza	5 pza
ZAPOTE NEGRO	1/2 pza	5 pza
ZARZAMORA	1 tza	10 tza