

# MENÚS PARA EL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR 2019



GOBIERNO DE LA REPÚBLICA DE  
**GUATEMALA**  
MINISTERIO DE EDUCACIÓN



## AUTORIDADES

Oscar Hugo López Rivas

Ministro de Educación

Héctor Alejandro Canto Mejía

Viceministro Técnico de Educación

María Eugenia Barrios Robles de Mejía

Viceministra Administrativa de Educación

Daniel Domingo López

Viceministro de Educación Bilingüe e Intercultural

José Inocente Moreno Cámara

Viceministro de Diseño y Verificación de la Calidad Educativa

Mario Domingo Morales Mateo

Director General de Fortalecimiento de la Comunidad Educativa

### Dirección General de Fortalecimiento de la Comunidad Educativa

Subdirección de acompañamiento nutricional

- Lic. Mario Domingo Morales Mateo – Director General
- MSc. Karen Kestler Farfán – Subdirectora de acompañamiento nutricional
- Licda. Luisa Regina Sosa – Asesora de acompañamiento nutricional
- Asesores y acompañantes del Programa de Alimentación Escolar
- Mesas/Comisiones Técnicas Departamentales de Alimentación Escolar

© Ministerio de Educación, -MINEDUC  
Dirección General de Fortalecimiento de la Comunidad Educativa – DIGEFOCE.  
6ª. Calle 1-36, zona 10, Edificio Valsari 7mo nivel Of. 701 Guatemala, C.A.  
PBX:(502)2411-9595  
<http://www.mineduc.gob.gt/DIGEFOCE>  
Guatemala, noviembre 2018

Este documento fue impreso con el apoyo de



## PRESENTACIÓN

El Ministerio de Educación de Guatemala –Mineduc- comprometido con la educación del país, diseña e implementa el Programa de Alimentación Escolar – PAE-, el cual tiene como objetivo contribuir en el desarrollo integral, el acceso, el aprendizaje, el rendimiento escolar, la formación de hábitos alimentarios saludables de los escolares, por medio de una educación alimentaria y nutricional y la provisión de una alimentación complementaria nutritiva, en un entorno favorable a la nutrición durante el año escolar.

La implementación del PAE se realiza en respuesta a la Ley de Alimentación Escolar – Decreto 16-2017- del Congreso de la República de Guatemala, la cual tiene como objetivo mejorar el estado nutricional y desarrollo académico de los estudiantes; promover hábitos alimentarios en alumnos del nivel escolar como en padres de familia y favorecer la disponibilidad de alimentos y bebidas nutritivas en las tiendas, cafeterías y comedores de los centros educativos. Dicha Ley cuenta con su Reglamento -Acuerdo Ministerial 183-2018-, en el cual establece las disposiciones y acciones que deben implementarse para la aplicación y cumplimiento de la Ley de Alimentación Escolar.

En Artículo 9 de este Reglamento, se indica que la Dirección General de Fortalecimiento de la Comunidad Educativa -Digefoce- es la responsable de emitir los lineamientos técnicos que garanticen una alimentación escolar variada, nutritiva, segura y con pertinencia cultural.

En cumplimiento al Artículo 26 de la Ley de Alimentación Escolar, “Contenido de la alimentación escolar”, profesionales de la nutrición del Ministerio de Educación -Mineduc-, Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social -Mspas-, Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación -Maga- y la Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional -Sesan-, elaboraron el listado de alimentos saludables que rige el PAE y el cual fue la base para el diseño de los menús escolares. Durante el año 2018, se lideró un proceso con actores departamentales en el cual se contó con la participación de representantes de Mineduc, Mspas, Maga, Sesan y de la cooperación nacional e internacional quienes elaboraron sus propuestas de menús para la alimentación escolar adecuadas a su contexto sociocultural, étnico, lingüístico, capacidad productiva y características de cada departamento.

En este documento, se presentan diez menús escolares que por su viabilidad técnica y acompañamiento fueron seleccionados para ser implementados a nivel nacional. Los menús están estructurados por una opción de alimento sólido, dos opciones de bebida (fría y caliente) y un complemento si el aporte nutricional del menú lo requiere. Así mismo, se incluyen 12 menús escolares representativos de las ocho regiones del país, que son muestra de la riqueza cultural y gastronómica. También responden a la pertinencia y los diferentes contextos del país.



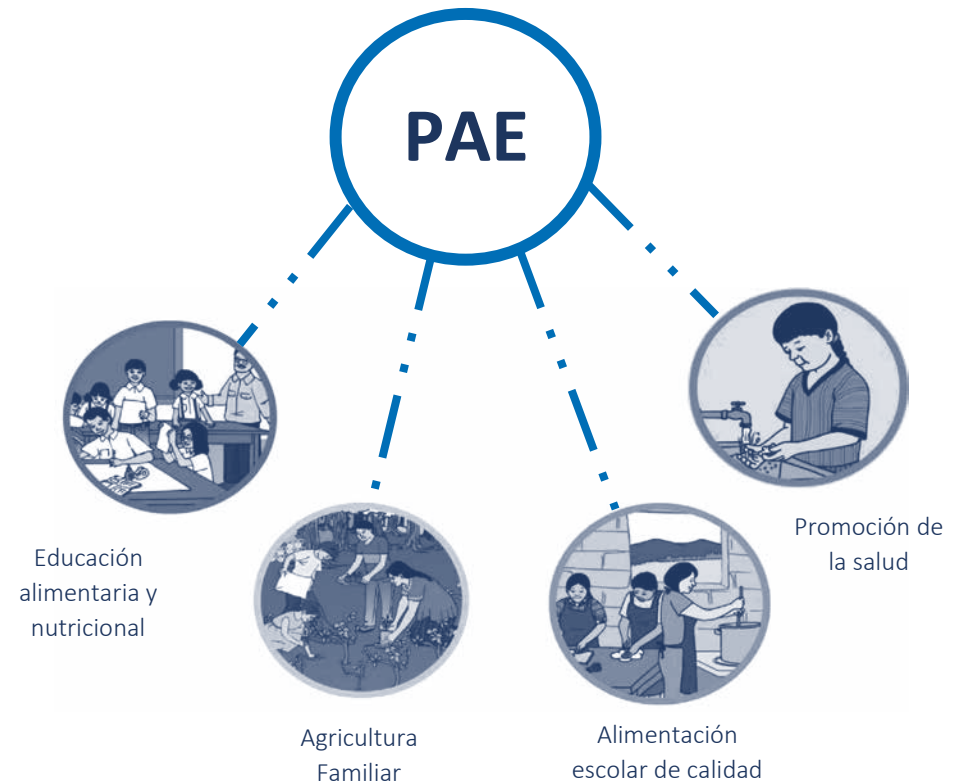
# LEY DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR DECRETO 16-2017

En octubre de 2017 fue emitida la Ley de Alimentación Escolar, cuyo objeto es garantizar la alimentación escolar, promover la salud y fomentar la alimentación saludable de la población escolar que asiste a los establecimientos educativos, con la finalidad que aprovechen su proceso de enseñanza aprendizaje y la formación de hábitos alimentarios saludables en los estudiantes, a través de acciones de educación alimentaria y nutricional y el suministro de alimentos de los estudiantes durante el ciclo escolar.



El Programa de Alimentación Escolar contribuye a la nutrición y aprendizaje de los niños

Los principales elementos de la Ley de Alimentación Escolar son:



El Ministerio de Educación es el ente rector de la Alimentación Escolar y es a través del Programa de

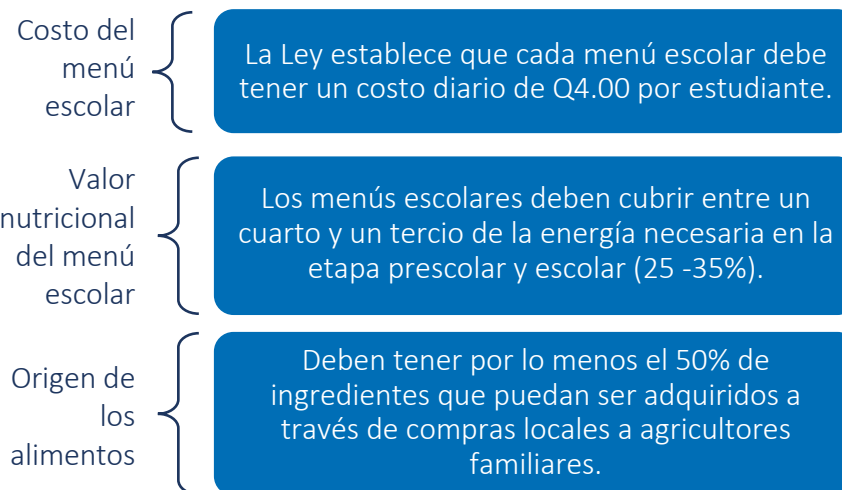


Alimentación Escolar que busca contribuir al acceso, permanencia, promoción escolar en el sistema educativo público, a través de buenas prácticas de alimentación y nutrición pertinente, en ambientes dignos y saludables, basadas en la participación comunitaria, el desarrollo socioeconómico local y coordinaciones con diferentes sectores.

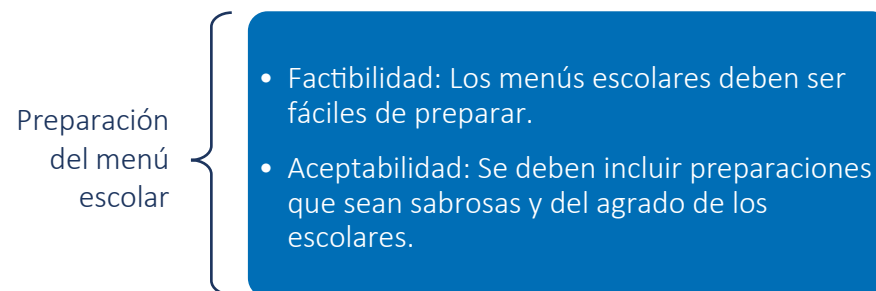
Los beneficios del Programa de Alimentación Escolar son:

1. Los escolares mejor alimentados y nutridos están más atentos en clase y aprenden más rápido.
2. La Comunidad Educativa aprende sobre alimentación, nutrición y salud.
3. La alimentación escolar brinda a los escolares los nutrientes necesarios para su mejor nutrición.
4. La alimentación escolar contribuye a la economía local y a la seguridad alimentaria y nutricional.

El Ministerio de Educación a través de la Dirección General de Fortalecimiento de la Comunidad Educativa da seguimiento a lo que la Ley de Alimentación Escolar establece para que el suministro de alimentos para los estudiantes sea de calidad. Los criterios que deben cumplir los menús para la alimentación escolar son los siguientes:



Así mismo, se contemplan otros aspectos importantes para la preparación de los menús escolares como lo son:



## Es importante dar una alimentación escolar saludable, todos los días

Hay cuatro aspectos que debe cumplir la Alimentación Escolar: **variada, nutritiva, segura y pertinente**.

### Variada

Incluir todos los grupos de alimentos como aparecen en la taza escolar.



### Nutritiva

Aportar todos los nutrientes que el cuerpo necesita.



### Segura

Aplicar las buenas prácticas de higiene y utilizar agua y alimentos seguros



### Pertinente

Tomar en cuenta los recursos, cultura y las tradiciones alimentarias de la comunidad



## VARIADA Y NUTRITIVA

Para garantizar una alimentación variada y nutritiva, es necesario incluir alimentos de los diferentes grupos que aporten los nutrientes necesarios, tales como:

1

**Energéticos:** Proporcionan la energía necesaria para trabajar, jugar, estudiar y desarrollar todas las actividades diarias.



2

**Constructores:** Ayudan a la formación, al crecimiento y a la reparación de músculos, articulaciones y huesos.



3

**Grasas:** Proporcionan energía de reserva. Debe consumirse con moderación.



4

**Defensores:** Protegen de las enfermedades y mantienen todas las funciones del cuerpo humano.



# LAS CINCO CLAVES PARA MANTENER LOS ALIMENTOS SEGUROS

## CLAVE 1:

### Utilice agua y alimentos seguros para su consumo

- Purifique el agua con métodos como ebullición, cloración y SODIS.
- Utilice agua segura para lavar las frutas, vegetales y preparar los alimentos.
- Utilice agua segura para lavarse las manos y cepillarse los dientes.
- Elija siempre alimentos seguros para preparar las comidas.



## CLAVE 2:

### Practique la limpieza

- Lávese las manos antes de comer o preparar alimentos y después de ir al baño.
- Utilice jabón o ceniza para lavarse las manos.
- Limpie y desinfecte las áreas donde se preparan los alimentos.
- Proteja la comida de las plagas tapándola.



## CLAVE 3:

### Separe carnes, pollo y pescado del resto de alimentos

- Separe siempre los alimentos crudos (especialmente las carnes y pescado) de los alimentos cocidos.
- Separe los alimentos frescos de los alimentos viejos.
- Guarde los alimentos en recipientes limpios y tapados.
- Utilice diferentes utensilios para preparar alimentos crudos y cocidos.



## CLAVE 4:

### Cocine los alimentos completamente

- Cocine las carne, el pollo, los huevos y el pescado hasta que estén bien cocidos.
- En el caso de la carne (res y cerdo) y el pollo, cocine hasta que la parte interior no se vea rosada.
- Recaliente la comida hasta que esté bien caliente o hirviendo (por lo menos 5 minutos).



## CLAVE 5:

### Mantenga los alimentos a temperaturas seguras

- No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de dos horas.
- No guarde comida en el refrigerador por mucho tiempo.
- Mantenga la comida bien caliente (hirviendo) hasta el momento de servirla.
- Mantenga la leche, el queso y los alimentos perecederos refrigerados.
- No descongele los alimentos a temperatura ambiente, utilice la parte inferior del refrigerador.





## Patrón de menú

Los menús escolares incluyen una bebida, un alimento sólido y un complemento (si fuera necesario).  
Acá se muestran unos ejemplos:



### BEBIDA

Atol

Fresco natural

Agua pura



### ALIMENTO SÓLIDO

Arroz, fideos

Tamalito frijol

Huevos, queso

Guisado de  
verduras



### COMPLEMENTO

Fruta

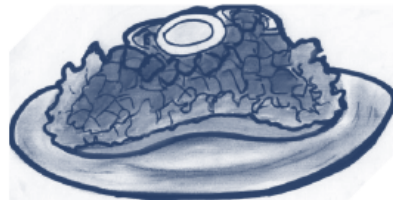
Verduras tipo  
ensalada

Tortillas, Pan

## Como se construye un menú



Bebida fría  
o caliente

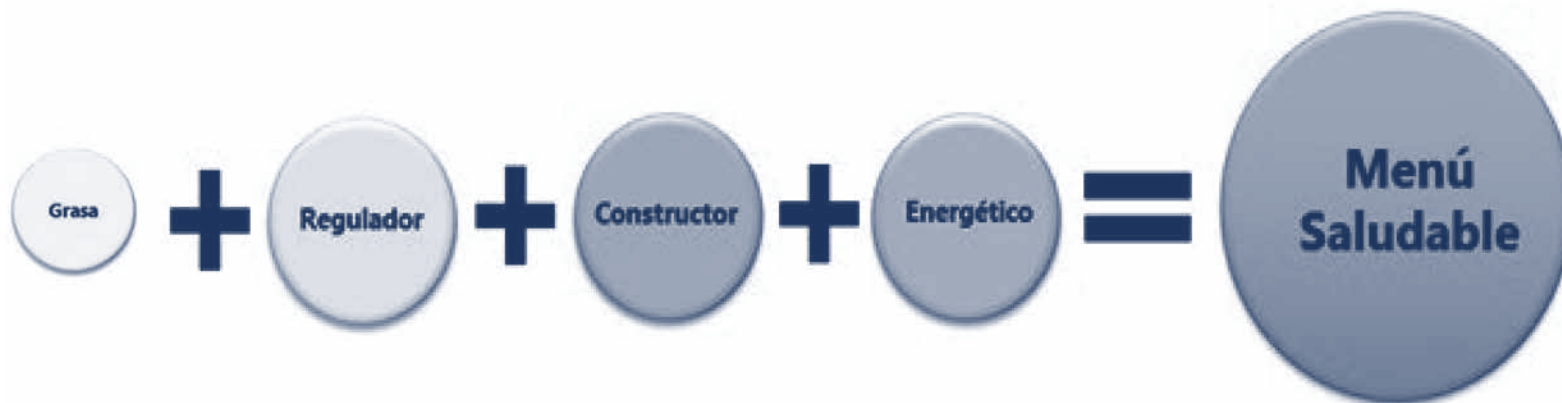


Alimento  
sólido



Complemento

Menú: refresco de horchata de  
arroz, enchilada de carne y una  
fruta



## Uso de los menús en el Programa de Alimentación Escolar

- Asegurar que TODOS los días la alimentación escolar incluya alimentos de los diferentes grupos de nutrientes.
- Seleccionar alimentos de la región y de la temporada.
- Comprar alimentos de la agricultura familiar.

## Cálculo del menú para la cantidad de alumnos de la escuela

Los menús para la alimentación escolar incluidos en este documento fueron calculados y ajustados para 40 escolares. Cada menú indica el tamaño de la porción a servir y así asegurar que todos los niños reciban la misma cantidad de nutrientes.

Para calcular los ingredientes según el número de niños en la escuela, utilizar la siguiente fórmula:

$$\frac{\text{Número de alumnos en la escuela}}{40 \text{ porciones de la receta}} = \text{Factor multiplicador}$$

### Ejemplo:

En una escuela se debe preparar la alimentación para 90 escolares. Para preparar el atol de avena se requiere lo siguiente:

$$\frac{90 \text{ alumnos en la escuela}}{40 \text{ porciones de la receta}} = 2.25$$

Según la anterior ecuación, el factor multiplicador es **2.25**.

#### Atol de avena con leche

1 libra de avena x **2.25** = 2 ¼ libras  
1 libra de azúcar x **2.25** = 2 ¼ libras  
1 libra de leche x **2.25** = 2 ¼ libras  
10 litros de agua x **2.25** = 22 ½ litros

# MENÚ NACIONAL 1

## CHAO MEIN Y ATOL DE AVENA O REFRESCO DE AVENA



### ALIMENTO SÓLIDO: CHAO MEIN DE RES

Tamaño de la porción: 1 taza

Ingredientes		Preparación
3 libras	Carne de res (bistec)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocinar la pasta de chao mein en 4 litros de agua con sal. Cuando esté lista, escurrirle el agua.</li> <li>2. Cortar la carne en tiras delgadas y reservar.</li> <li>3. Lavar y desinfectar las verduras. Pelarlas y picarlas en trozos largos y delgados.</li> <li>4. En un sartén grande o cazo, poner a calentar el aceite y sofreír la carne con el ajo picado. Mover constantemente hasta que la carne esté cocida.</li> <li>5. Agregar las verduras a la carne y sazonar con sal y pimienta. Sofreír hasta que estén cocidas.</li> <li>6. Cuando la mezcla de verduras y carne esté lista, agregue la pasta de chao mein y revuelva bien todos los ingredientes.</li> </ol>
4 libras	Fideos para Chao mein	
1	Apio grande	
3	Zanahorias grandes	
3	Chiles pimientos	
2	Güisquiles grandes	
½ libra	Cebolla	
3 dientes	Ajo	
½ taza	Aceite	
	Sal y pimienta	

Puede sustituir la carne de res por 4 libras de pollo o 3 libras de carne de cerdo.

### BEBIDAS: ATOL DE AVENA O REFRESCO DE AVENA

Tamaño de la porción: 1 taza o vaso

Este menú puede acompañarse con una bebida fría o caliente (una opción).

#### Atol de avena

Ingredientes		Preparación
1 libra	Avena en hojuelas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poner a hervir el agua con la canela.</li> <li>2. Agregar la avena en hojuelas y el azúcar. Revolver bien y hervir por 5 minutos más.</li> </ol>
1 libra	Azúcar	
10 litros	Agua segura	

#### Refresco de avena

Ingredientes		Preparación
1 libra	Avena en hojuelas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Remojar la avena durante 30 minutos en 2 litros de agua segura.</li> <li>2. En el resto del agua segura, agregar el azúcar y disolver.</li> </ol>
1 libra	Azúcar	
10 litros	Agua segura	



Asegúrese que el azúcar que utilice esté fortificada con vitamina A, ya que es una muy buena fuente de esta vitamina que es necesaria para la visión y para muchas otras funciones del organismo

# MENÚ NACIONAL 2

## ENCHILADA DE CARNE VEGETAL, ATOL DE HARINA FORTIFICADA O REFRESCO DE HARINA FORTIFICADA Y FRUTA



**ALIMENTO SÓLIDO: ENCHILADA**  
Tamaño de la porción: 1 enchilada

Ingredientes		Preparación
10 libras	Remolacha	<p><b>Preparación de la carne vegetal:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Hervir 2 litros de agua segura junto con las especias. Remojar en esta agua la carne vegetal durante 30 minutos. Escurrir en un colador.</li> <li>Picar finamente la carne vegetal y sofreírla con aceite, cebolla y tomate finamente picada. Sazonar.</li> </ol> <p><b>Preparación del curtido:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Lavar y desinfectar las verduras. Cocer y picar en cubos pequeños las remolachas, zanahorias y ejote. Picar el repollo en tiras delgadas y poner a cocer en agua hirviendo con tomillo y sal.</li> <li>Mezclar todo, sazonar con sal, pimienta, orégano y vinagre.</li> </ol> <p><b>Preparación de la salsa:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Poner a cocer el tomate y la cebolla con sal y pimienta. Licuar o machacar los tomates y la cebolla cuando estén cocidos.</li> <li>Poner al fuego y dejar hervir durante 5 minutos.</li> </ol> <p>Armar la enchilada</p>
2 libras	Tomate	
1	Zanahoria grande	
1 libra	Ejote	
½ libra	Cebolla	
1	Repollo	
1 taza	Aceite	
40 unidades	Tostadas de maíz	
4 paquetes de 120 gr	Carne vegetal	
½ libra	Queso duro	
20	Huevos	
10 hojas	Laurel	
1	Tomillo	
manojito	Vinagre	
½ taza	Sal y pimienta	
	Orégano	

**BEBIDAS: ATOL DE HARINA FORTIFICADA CON LECHE O REFRESCO DE HARINA FORTIFICADA**  
Tamaño de la porción: 1 taza o vaso

Este menú puede acompañarse con una bebida fría o caliente (una opción).

### Atol de harina fortificada con leche

Ingredientes		Preparación
1 ½ libra	Harina fortificada	<ol style="list-style-type: none"> <li>Hervir 8 litros de agua segura con canela. Por aparte 2 litros de agua segura y disolver el azúcar, harina fortificada y leche.</li> <li>Agregar la mezcla anterior al agua caliente y hervir 8 minutos. Revolver para que no se pegue.</li> </ol>
1 libra	Azúcar	
1 libra	Leche en polvo	
1 raja	Canela	
10 litros	Agua segura	

### Refresco de harina fortificada

Ingredientes		Preparación
1 ½ libra	Harina fortificada	<ol style="list-style-type: none"> <li>Hervir 8 litros de agua segura con canela. Por aparte en 2 litros de agua segura y disolver el azúcar, harina fortificada y leche.</li> <li>Agregar la mezcla anterior al agua caliente y hervir 8 minutos. Revolver para que no se pegue.</li> <li>Sacar del fuego y servir cuando ya esté frío. (Debe ser el primero en prepararse para que se logre enfriar.)</li> </ol>
1 libra	Azúcar	
10 litros	Agua segura	

**COMPLEMENTO: 1 PORCIÓN DE FRUTA**



Todos los días se deben incluir hierbas, verduras y frutas; seleccionando de diferentes colores, es decir: rojos, amarillos, blancos, morados o verdes.



# MENÚ NACIONAL 3

## FIDEOS CON CARNE Y VERDURAS O HIERBAS, CALIENTE DE PIÑA O REFRESCO DE JAMAICA CON PIÑA Y TORTILLA



**ALIMENTO SÓLIDO: FIDEOS CON CARNE Y VERDURAS O HIERBAS**

**Tamaño de la porción: 1 taza**

Ingredientes		Preparación
4 libras	Espagueti	<ol style="list-style-type: none"> <li>Hervir 8 litros de agua segura con un poco de sal. Cuando empiece a hervir, agregar los espaguetis y cocinar por 8 minutos. Retirar del fuego y escurrir.</li> <li>Lavar y desinfectar las verduras y/o hierbas. Cortar finamente las hierbas. En cazo grande con un poco de aceite ponga a sofreír la carne molida y hierbas.</li> <li>Preparar una salsa con el tomate, la cebolla y el ajo. Agregar la salsa a la carne y hierbas. (Si no tiene licuadora puede picar finamente y agregar en forma de sofrito.)</li> <li>Sazonar con sal y pimienta y mezclar bien hasta que esté bien cocido.</li> <li>Agregar los fideos y revuelva bien.</li> </ol>
8 manojos	Bledo	
½ taza	Aceite	
3 dientes	Ajo	
3	Cebollas	
2 libras	Carne molida	
6 libras	Tomate	
	Sal y pimienta	

Puede sustituir el bledo por una de estas opciones	8 manojos de acelga
	6 manojos de macuy
	2 zanahorias y 4 libras de ejote



Quando utilice un alimento de origen animal como las carnes (pollo, pescados, res o cerdo) y lácteos o sus derivados (quesos o crema), asegúrese de mantener en refrigeración o bien que el proveedor se lo entregue el mismo día. Así evitamos el riesgo de descomposición de estos alimentos.

**BEBIDAS: CALIENTE PIÑA O REFRESCO DE JAMAICA CON PIÑA**

Este menú puede acompañarse con una bebida fría o caliente (una opción).

**Tamaño de la porción: 1 vaso o taza  
Caliente de piña**

Ingredientes		Preparación
2	Piñas	<ol style="list-style-type: none"> <li>Hervir el agua segura con canela y azúcar. Lavar, pelar y picar en cubos pequeños las piñas.</li> <li>Agregar las piñas picadas al agua y hervir 10 minutos hasta que se cocinen.</li> </ol>
1 libra	Azúcar	
1 raja	Canela	
10 litros	Agua segura	

**Refresco de Jamaica con piña**

Ingredientes		Preparación
1	Piña	<ol style="list-style-type: none"> <li>Lavar y desinfectar la piña. Pelarla y reservar la cáscara.</li> <li>Hervir en 2 litros de agua segura la rosa de jamaica con la cáscara de la piña y la canela. Deje hervir unos 5 minutos, retire del fuego y deje enfriar.</li> <li>Al resto del agua agregar el azúcar y mezclar bien hasta que se disuelva.</li> <li>Picar finamente la piña o licuarla con un poco del agua azucarada.</li> <li>Agregar la esencia de jamaica y la piña al agua azucarada y revolver bien.</li> </ol>
½ libra	Rosa de jamaica	
1 ½ libra	Azúcar	
1 raja	Canela	
10 litros	Agua segura	
	Opcional: Pimienta gorda y clavo de olor	

**COMPLEMENTO: 1 TORTILLA**

# MENÚ NACIONAL 4

## DOBLADAS DE HIERBAS CON REQUESÓN, ARROZ CON LECHE U HORCHATA DE ARROZ CON LECHE



### ALIMENTO SÓLIDO: DOBLADAS DE HIERBAS CON REQUESÓN

Tamaño de la porción: 1 doblada

Ingredientes		Preparación
3 libras	Maíz	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preparar la masa de maíz.</li> <li>2. Lavar y desinfectar las hierbas. Picar en tiras delgadas.</li> <li>3. En un sartén o cazo, agregar un poco de aceite y sofreír 1 diente de ajo y 1 cebolla picados finamente. Agregar las hierbas picadas, sazonar con sal y pimienta y sofreír hasta que estén cocidas. Retirar del fuego y dejar enfriar.</li> <li>4. Revolver las hierbas con el requesón.</li> <li>5. Armar y rellenar las dobladas con la mezcla de hierbas y requesón.</li> <li>6. Cocinar las empanadas en un comal.</li> <li>7. Cocer los tomates, cebolla, chile pimiento y el ajo. Cuando este cocido, licuar para obtener una salsa. Poner a hervir la salsa y sazone.</li> <li>8. Servir la empanada con un poco de salsa y queso duro espolvoreado.</li> </ol>
6 manojos	Acelga	
2 libras	Tomate	
4 libras	Requesón	
2	Cebollas	
2	Chile pimiento	
2 dientes	Ajo	
½ taza	Aceite	
½ libra	Queso duro	
	Sal y pimienta	

Puede sustituir la acelga por una de estas opciones	8 manojos de bledo
	6 manojos de macuy
	4 libras de espinaca

### BEBIDAS: ARROZ CON LECHE U HORCHATA DE ARROZ CON LECHE

Este menú puede acompañarse con una bebida fría o caliente (una opción).

Tamaño de la porción: 1 taza o vaso

Arroz con leche

Ingredientes		Preparación
3 libras	Arroz quebrado	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Disolver la leche y el azúcar en 2 litros de agua segura.</li> <li>2. Hervir el resto del agua segura con la canela y el arroz. Hervir hasta que el arroz esté poroso o abierto el grano.</li> <li>3. Agregar la leche azucarada.</li> <li>4. Hervir durante 8 minutos. Revolver para que no se pegue.</li> </ol>
1 libra	Leche en polvo	
1 libra	Azúcar	
4 rajadas	Canela	
	Agua segura	

### Horchata de arroz con leche

Ingredientes		Preparación
3 libras	Arroz quebrado	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Remojar un día antes el arroz en 4 litros de agua segura.</li> <li>2. Colocar 6 litros de agua segura en un recipiente y agregar la leche y el azúcar hasta disolver.</li> <li>3. Moler o licuar el arroz y agregar con la mezcla anterior. Revolver bien y servir.</li> </ol>
1 libra	Leche en polvo	
1 libra	Azúcar	
10 litros	Agua segura	



El maíz es la base de nuestra alimentación. En diferentes lugares del país, una misma preparación puede cambiar de nombre. Por ejemplo, a una tortilla de maíz rellena le podemos llamar empanada, doblada, tayuyo o ticuca.

# MENÚ NACIONAL 5

## TAMALITO DE FRIJOL CON QUESO Y SALSA, ATOL DE HABA CON LECHE O REFRESCO DE AVENA Y FRUTA



### ALIMENTO SÓLIDO: TAMALITO DE FRIJOL CON QUESO Y SALSA

Tamaño de la porción: 1 tamalito

Ingredientes		Preparación
3 libras	Maíz	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preparar la masa de maíz con sal, aceite y queso fresco.</li> <li>2. Cocer los frijoles con ½ cebolla y los dientes de ajo.</li> <li>3. Agregar los frijoles cocidos a la masa.</li> <li>4. Envolver cada tamalito en tuza. Poner a cocerlos en una olla con agua hasta la mitad del recipiente, tapándolos para cocinarlos al vapor aproximadamente 45 minutos.</li> <li>5. Para la salsa poner a hervir los tomates, chiles pimientos, ajo y cebolla en un poco de agua. Después de cocidos se debe licuar o moler, sazonar y hervir para que se ponga espesa.</li> <li>6. Servir cada tamalito con un poco de salsa y queso seco espolvoreado.</li> </ol>
1 ½ libra	Frijol negro	
½ taza	Aceite	
3 libras	Tomate	
2	Chile pimiento	
2	Cebollas	
2 dientes	Ajo	
2 libras	Queso fresco	
4 onzas	Queso seco	
	Sal	
	Laurel y tomillo	



Se recomienda combinar granos: frijol de cualquier color, lentejas, soya o garbanzos con maíz o arroz, al combinar estos alimentos logramos una alimentación más sustanciosa, nutritiva y rendidora. Con esta combinación le damos a nuestro cuerpo una mezcla de proteínas de muy buena calidad comparable a la proteína de la carne o el huevo.

### BEBIDAS: ATOL DE HABA CON LECHE O REFRESCO DE AVENA

Este menú puede acompañarse con una bebida fría o caliente (una opción).

Tamaño de la porción: 1 vaso o taza

#### Atol de haba con leche

Ingredientes		Preparación
1 libra	Harina de haba	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hervir 7 litros de agua segura con la canela.</li> <li>2. En 3 litros de agua disolver la harina de haba y la leche. Agregar esta mezcla al agua con canela.</li> <li>3. Agregar el azúcar y dejar hervir durante 8 minutos a fuego lento revolviendo constantemente para que no se pegue.</li> </ol>
1 libra	Azúcar	
½ libra	Leche en polvo	
4 rajitas	Canela	
10 litros	Agua segura	

#### Refresco de avena

Ingredientes		Preparación
1 libra	Avena en hojuelas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Remojar la avena durante 30 minutos en 2 litros de agua segura.</li> <li>2. En el resto del agua segura, agregar el azúcar y disolver.</li> <li>3. Mezclar la avena remojada con el agua azucarada. Remover constantemente al servir.</li> </ol>
1 libra	Azúcar	
10 litros	Agua segura	

### COMPLEMENTO: 1 PORCIÓN DE FRUTA

# MENÚ NACIONAL 6

## PAN CON PICADO DE VERDURAS Y CARNE VEGETAL, ATOL DE HARINA FORTIFICADA CON LECHE O REFRESCO DE HARINA FORTIFICADA Y FRUTA



### ALIMENTO SÓLIDO: PAN CON PICADO DE VERDURAS Y CARNE VEGETAL

Tamaño de la porción: 1 pan

Ingredientes		Preparación
4 paquetes de 120 gr	Carne vegetal	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poner a hervir 3 litros de agua segura con laurel y tomillo. Utilizar esta agua para remojar la carne vegetal con ½ cucharada de sal durante 30 minutos. Luego escurra la carne vegetal.</li> <li>2. Lavar y desinfectar las verduras.</li> <li>3. Pelar y picar en cubos pequeños la zanahoria y la papa y poner a cocer en un poco de agua.</li> <li>4. Picar el tomate, la cebolla y el ajo.</li> <li>5. En un sartén o cazo, poner a calentar el aceite y sofreír el tomate, la cebolla y el ajo con un poco de laurel y tomillo. Agregar la zanahoria y la papa y por último la carne vegetal. Sazonar.</li> <li>6. Cortar a la mitad los panes y rellenar con el picado de verduras y carne vegetal.</li> </ol>
1 ½ libra	Tomate	
½ libra	Cebolla	
2	Zanahorias	
2 libras	Papa	
1 taza	Aceite	
3 dientes	Ajo	
40	Pan pirujo grande	
	Laurel y tomillo	
	Agua segura	

### BEBIDAS: ATOL DE HARINA FORTIFICADA CON LECHE O

#### REFRESCO DE HARINA FORTIFICADA

Este menú puede acompañarse con una bebida fría o caliente (una opción).

Tamaño de la porción: 1 vaso o taza

#### Atol de harina fortificada con leche

Ingredientes		Preparación
1 ½ libra	Harina fortificada	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Hervir 8 litros de agua segura con canela. Por aparte 2 litros de agua segura y disolver el azúcar, harina fortificada y leche.</li> <li>4. Agregar la mezcla anterior al agua caliente y hervir 8 minutos. Revolver para que no se pegue.</li> </ol>
1 libra	Azúcar	
1 libra	Leche en polvo	
1 raja	Canela	
10 litros	Agua segura	

#### Refresco de harina fortificada

Ingredientes		Preparación
1 ½ libra	Harina fortificada	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Hervir 8 litros de agua segura con canela. Por aparte en 2 litros de agua segura y disolver el azúcar, harina fortificada y leche.</li> <li>5. Agregar la mezcla anterior al agua caliente y hervir 8 minutos. Revolver para que no se pegue.</li> <li>6. Sacar del fuego y servir cuando ya esté frío. (Debe ser el primero en prepararse para que se logre enfriar.)</li> </ol>
1 libra	Azúcar	
10 litros	Agua segura	



Los atoles fortificados son una mezcla de alimentos de origen vegetal que, por su valor nutritivo, se comparan a un vaso de leche, un huevo o una onza de carne.

COMPLEMENTO: 1 PORCIÓN DE FRUTA

# MENÚ NACIONAL 7

## CALDO DE POLLO CON ARROZ Y VERDURAS O HIERBAS, HORCHATA DE ARROZ CON MANÍA Y LECHE Y TORTILLA



### ALIMENTO SÓLIDO: CALDO DE POLLO CON ARROZ Y VERDURAS O HIERBAS

Tamaño de la porción: 1 taza

Ingredientes		Preparación
6 libras	Pollo entero	<ol style="list-style-type: none"> <li>Colocar en una olla el agua segura y dejar hervir.</li> <li>Lavar y desinfectar las verduras. Picar en cubos pequeños cebolla, tomate, ajo y apio. Agregar estas verduras al agua y sazonar con sal.</li> <li>Cuando hierva el agua con las verduras agregar el pollo crudo entero y esperar a que se cocine bien. Al estar bien cocido retirarlo y desmenuzarlo.</li> <li>Lavar y escurrir el arroz y poner a cocer con un poco de cebolla picada, ajo y sal.</li> <li>Pelar y picar en cubos medianos la zanahoria, el güisquil y la papa</li> <li>Poner a cocerlos en una olla con agua y un poco de sal.</li> <li>Cuando el pollo, las verduras y el arroz estén cocido, servir.</li> </ol>
2 libras	Arroz blanco	
1	Zanahoria	
3	Güisquiles	
3 libras	Papa	
½ libra	Cebolla	
½ libra	Tomate	
1	Apio	
½ cabeza	Ajo	
	Sal	
1 manojito	Cilantro	
1 manojito	Hierbabuena	
10 litros	Agua segura	

Para variar el menú puede agregar alguna de estas opciones	2 manojos de chipilín
	2 manojos de macuy
	2 manojos de acelga

### BEBIDA: HORCHATA DE ARROZ CON MANÍA Y LECHE

Tamaño de la porción: 1 vaso o taza

Ingredientes		Preparación
2 libras	Arroz blanco	<ol style="list-style-type: none"> <li>Limpiar y remojar el arroz en un poco de agua segura.</li> <li>Pelar las manías.</li> <li>Licuar o moler las manías y el arroz con 2 litros de agua segura.</li> <li>En un recipiente colocar el agua segura restante con la leche y el azúcar. Revolver para disolver bien los ingredientes.</li> <li>Agregar la manía y el arroz molidos y mezclar bien.</li> </ol>
½ libra	Leche en polvo	
½ libra	Manía	
1 libra	Azúcar	
10 litros	Agua segura	

### COMPLEMENTO: 1 TORTILLA



Las preparaciones o menús que incluyen verduras y hierbas son más nutritivas ya que aportan más vitaminas y minerales al organismo.



# MENÚ NACIONAL 8

## FRIJOLES CON HUEVO DURO, CALIENTE DE MANZANA O LIMONADA Y TORTILLA



### ALIMENTO SÓLIDO: FRIJOLES CON HUEVO DURO

Tamaño de la porción: 1 taza

Ingredientes		Preparación
40	Huevos	1. Cocer los frijoles con sal, el ajo picado y media cebolla.
4 libras	Frijoles	
1 taza	Aceite	
½ libra	Cebolla	
3 libras	Tomate	2. Poner a endurecer los huevos. Cuando estén listos retirarlos del agua y dejar que se enfríen. Luego pelar los huevos y picarlos en trozos medianos.
½ cabeza	Ajo	
1 manojo	Cilantro	3. Lavar y desinfectar los vegetales. Picar en cubos pequeños el tomate y la cebolla. El cilantro picarlo finamente. Revolver estos tres ingredientes y sazonar con un poco de sal.
1 vaso	Crema	
	Sal	
		4. Para servir, coloque primero un poco de frijoles, luego un poco de huevo, encima un poco del picado de vegetales y una cucharadita de crema.

### BEBIDAS: CALIENTE DE MANZANA O LIMONADA

Este menú puede acompañarse con una bebida fría o caliente (una opción).

Tamaño de la porción: 1 vaso o taza

#### Caliente de manzana

Ingredientes		Preparación
5 libras	Manzana	1. Poner a hervir el agua segura con la canela y el azúcar. Puede agregar clavo de olor y pimienta gorda si lo desea.
1 libra	Azúcar	
4 rajas	Canela	
10 litros	Agua segura	2. Lavar las manzanas. Pelarlas y picarlas en cubos pequeños.
		3. Agregar las manzanas al agua y hervir 10 minutos hasta que se cocinen.

#### Limonada

Ingredientes		Preparación
20	Limones	1. En un recipiente, poner el agua segura, agregar el azúcar y mezclar hasta que se disuelva por completo.
1 ½ libra	Azúcar	
10 litros	Agua segura	2. Exprimir los limones y agregar el jugo al agua azucarada.
		3. Revolver bien.



Aproveche el hierro contenido en los frijoles, acompañándolos con una bebida o un alimento rico en vitamina C como, por ejemplo: limonada, naranjada o un chirmol.

**COMPLEMENTO: 1 TORTILLA**

# MENÚ NACIONAL 9

## HIERBAS GUIADAS CON HUEVO, PONCHE DE FRUTAS O REFRESCO DE PIÑA Y TORTILLAS



### ALIMENTO SÓLIDO: HIERBAS GUIADAS CON HUEVO

Tamaño de la porción: 1 taza

Ingredientes		Preparación
15 manojos	Acelga	1. Lavar y desinfectar la acelga y las verduras.
4 libras	Tomate	
4	Cebollas	
2 dientes	Ajo	2. Freír el tomate, la cebolla y el ajo picados finamente. Agregar la acelga, ½ litro de agua segura, la sal, el laurel y el tomillo. Cocinar por 15 minutos.
60	Huevos	
½ taza	Aceite	3. Por aparte, batir los huevos, sazonar con sal. En un sartén con aceite haga tortas de huevo. Picar las tortas de huevo y agregarlas a las hierbas guisadas y revolver hasta que se mezclen bien. También puede hacer huevos revueltos y luego mezclarlo a las hierbas.
	Laurel y Tomillo	
	Sal	
	Agua segura	

### BEBIDAS: PONCHE DE FRUTAS O REFRESCO DE PIÑA

Este menú puede acompañarse con una bebida fría o caliente (una opción).

Tamaño de la porción: 1 taza

#### Ponche de frutas

Ingredientes		Preparación
1	Piña	1. Poner a hervir el agua segura con la canela y el azúcar. Puede agregar clavo de olor y pimienta gorda.
1	Papaya	
1 libra	Manzana	
1 raja	Canela	2. Lavar las frutas. Pelarlas y picarlas en cubos pequeños.
1 libra	azúcar	
10 litros	Agua segura	3. Agregar las frutas picadas al agua y hervir 10 minutos hasta que se cocinen.

#### Refresco de piña

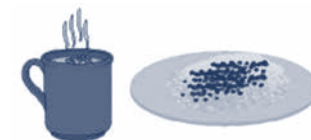
Ingredientes		Preparación
2	Piñas	1. Lavar y pelar la piña. 2. Licuar la piña y pasarla por un colador. 3. Endulzar el agua segura y agregar la piña licuada.
1 libra	Azúcar	
10 litros	Agua segura	



En las comunidades existe diversidad de hierbas disponibles para el consumo; éstas contienen una variedad de vitaminas y minerales, como vitamina A y hierro.

COMPLEMENTO: 2 TORTILLAS

## HUEVO CON TOMATE Y CEBOLLA, ARROZ CON CHOCOLATE U HORCHATA DE ARROZ CON LECHE Y FRUTA



### ALIMENTO SÓLIDO: HUEVO CON TOMATE Y CEBOLLA

Tamaño de la porción: 1 taza

Ingredientes		Preparación
40	Huevos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pelar las papas y partirlas en cubos pequeños. Poner a cocerlas en un poco de agua con sal. Cuando estén cocidas escurrirlas.</li> <li>2. Lavar el tomate y la cebolla.</li> <li>3. Picar el ajo, la cebolla y el tomate en trocitos pequeños.</li> <li>4. En una cacerola grande, agregar el aceite y sofreír el tomate, la cebolla, el ajo y las papas.</li> <li>5. En un recipiente aparte, quebrar los huevos y batirlos con un poco de sal.</li> <li>6. Agregar los huevos batidos a la cacerola con el sofrito. Revolver hasta que se cocinen bien los huevos.</li> </ol>
¼ cabeza	Ajo	
4 libras	Papa	
1 libra	Cebolla	
1 libra	Tomate	
1 taza	Aceite	
	Sal	

### BEBIDAS: ARROZ CON CHOCOLATE U HORCHATA DE ARROZ CON LECHE

Este menú puede acompañarse con una bebida fría o caliente (una opción).

Tamaño de la porción: 1 vaso o taza

#### Arroz con chocolate

Ingredientes		Preparación
3 libras	Arroz blanco quebrado	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poner a hervir 8 litros de agua con canela y el chocolate.</li> <li>2. En 2 litros de agua, disolver la leche y el azúcar y agregar al agua con canela y chocolate.</li> <li>3. Agregar el arroz y hervir hasta que esté poroso o abierto el grano.</li> <li>4. Revolver constantemente para que no se pegue.</li> </ol>
½ libra	Leche en polvo	
1 libra	Chocolate en tableta	
1 libra	Azúcar	
1 libra	Canela	
10 litros	Agua segura	

#### Horchata de arroz

Ingredientes		Preparación
3 libras	Arroz blanco quebrado	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Limpiar y remojar el arroz en un poco de agua segura.</li> <li>2. Licuar o moler el arroz con 2 litros de agua segura.</li> <li>3. En un recipiente colocar el agua segura restante con la leche y el azúcar. Revolver para disolver bien los ingredientes.</li> <li>4. Agregar el arroz molido y mezclar bien.</li> </ol>
1 libra	Leche en polvo	
1 libra	Azúcar	
10 litros	Agua segura	



Las frutas son fuente de energía, fibra, vitaminas y minerales; además son baratas, frescas y es bueno consumirlas en su forma natural.

COMPLEMENTO: 1 PORCIÓN DE FRUTA

# MENÚS REGIONALES

## REGIÓN 1: METROPOLITANA

### ALIMENTO SÓLIDO: Carne con verduras y refresco de piña

Tamaño de la porción: ½ taza

Ingredientes		Preparación
4 libras	Carne molida	1. Desinfectar las verduras y picarlas en cuadritos. Luego cocerlas.
4	Guisquiles	
4	Zanahorias	
1 libra	Ejotes	
1 libra	Cebolla	2. En un sartén calentar el aceite y freír la carne. Agregar sal y cocinar bien la carne.
½ cabeza	Ajo	
2 libras	Tomate	3. Picar el tomate, cebolla y ajo y agréguelos a la carne, revolver y dejar a fuego lento por 5 minutos más.
1 taza	Aceite vegetal	
		4. Sirva con 2 tortillas

### BEBIDA: REFRESCO DE PIÑA

Tamaño de la porción: 1 taza o vaso

Ingredientes		Preparación
2	Piñas grandes	1. Hervir el agua segura con canela y azúcar.
1 libra	Azúcar	
1 raja	Canela	2. Lavar, pelar y picar en cubos pequeños las piñas.
10 litros	Agua segura	
	Opcional:	3. Agregar las piñas picadas al agua hervida con canela y azúcar, revolver y listo.
	Pimienta gorda y clavo de olor	

COMPLEMENTO: 2 TORTILLAS

## REGIÓN 2: NORTE

### ALIMENTO SÓLIDO: SOPA DE HIERBAMORA

Tamaño de la porción: 1 taza

Ingredientes		Preparación
40	Huevos	1. Colocar agua a hervir
3 libras	Tomate	
2 libras	Cebolla	2. Limpiar las hierbas y escoger las que estén en buenas condiciones
1 cabeza	Ajo	
5 manojos	Hierbamora	3. Picar el tomate, cebolla y ajo
10 litros	Agua segura	
		4. Agregar todo al agua hirviendo e integrar los huevos para que se cocinen juntos

### BEBIDA: ARROZ EN LECHE

Tamaño de la porción: 1 taza o vaso

Ingredientes		Preparación
4 rajadas	Canela	1. Colocar agua a hervir
1 ½ libras	Azúcar	
1 libra	Leche	2. Lavar el arroz e integrarlo
3 libras	Arroz	
	Agua segura	3. Disolver en un recipiente aparte leche entera e ir integrandola en la olla
12 litros		
		4. Agregarle azúcar
		5. Hervir 10 minutos

COMPLEMENTO: 1 TORTILLA

## REGIÓN 3: NORORIENTE

### ALIMENTO SÓLIDO: EMPANADA DE QUESO CON LOROCO

Tamaño de la porción: 1 empanada

Ingredientes		Preparación
3 libras	Maiz	1. Preparar la masa de maíz.
2 ½ libras	Queso fresco	2. Lavar y desinfectar el loroco. Picar finamente. Revolver el loroco picado con el queso fresco.
2	Cebollas	3. Elaborar la tortilla y rellenarla con el loroco con queso, cerrar y cocer en comal o plancha.
3 dientes	Ajo	4. Para la salsa: Poner a cocer los tomates, cebolla y ajo machacar o picar finamente y agregarle el cilantro picado, sazonar con sal y pimienta.
2 libras	Tomate	5. Servir la empanada con un poco de chirmol.
1 manojo	Cilantro	
	Sal y pimienta	

### BEBIDA: PEPITA DE AYOTE

Tamaño de la porción: 1 taza o vaso

Ingredientes		Preparación
1 libra	Pepita de ayote	1. Dorar la semilla de ayote en el comal o un sartén. Luego molerla o licuarla.
1 libra	Azúcar	2. Agregar en un recipiente dos litros de agua segura y la pepita molida. Pasarla por un colador.
10 litros	Agua segura	3. Endulzar el resto de agua segura.
		4. Agregar la pepita colada y revolver bien.

### COMPLEMENTO: 1 PORCIÓN DE FRUTA

### ALIMENTO SÓLIDO: PLÁTANO CON QUESO FRESCO Y FRIJOLES COLADOS

Tamaño de la porción: ½ plátano, 1 onza de queso fresco y ½ taza de frijol

Ingredientes		Preparación
20	Plátanos	1. Limpiar, lavar y cocer el frijol con los dientes de ajo y una cebolla
2 ½ libras	Queso fresco	2. Moler o licuar los frijoles cocidos.
2	Cebollas	3. Dorar la cebolla con el aceite en un sartén y freír los frijoles dejar hervir por 3 minutos.
3 dientes	Ajo	4. Lavar y partir los plátanos por mitad.
3 libras	Frijol	5. Colocar en 4 litros de agua segura los plátanos a cocer.
1 taza	Aceite	
	Sal y pimienta	

### BEBIDA: REFRESCO DE NARANJA

Tamaño de la porción: 1 taza o vaso

Ingredientes		Preparación
20	Naranja	1. Lavar las naranjas y partirlas por la mitad.
1 ½ libra	Azúcar	2. Exprimir las naranjas para sacarles el jugo.
10 litros	Agua segura	3. Endulzar el agua segura con el azúcar, y revolver con el jugo de las naranjas



## REGIÓN 4: SURORIENTE

### ALIMENTO SÓLIDO: FLOR DE IZOTE CON HUEVO

Tamaño de la porción: 1 taza

Ingredientes		Preparación
15	Flores de izote	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Despenicar la flor de izote.</li> <li>2. Lavar las flores.</li> <li>3. Poner a freír la cebolla, tomate y laurel, cuando ya está cocido, mezclar la flor con la verdura y sofreír con la verdura.</li> <li>4. Batir los huevos con sal y mezclar con la flor.</li> <li>5. Revolver bien.</li> </ol>
40	Huevos	
3 libras	Tomate	
½ libra	Cebolla	
1 taza	aceite	

### BEBIDA: HORCHATA DE ARROZ CON PEPITA DE AYOTE

Tamaño de la porción: 1 taza o vaso

Ingredientes		Preparación
3 libras	Arroz blanco	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Limpiar, lavar y dejar en remojo el arroz desde un día antes.</li> <li>2. Moler o licuar el arroz.</li> <li>3. Moler en molino o piedra de moler la pepita de ayote previamente tostada al comal o sartén.</li> <li>4. Al arroz molido agregar el agua, azúcar, pepita de ayote y mezclar bien.</li> </ol>
1 libra	Azúcar	
1 libra	Semilla de ayote	

COMPLEMENTO: 2 TORTILLAS

## REGIÓN 5: CENTRAL

### ALIMENTO SÓLIDO: EJOTES CON HUEVO

Tamaño de la porción: 1 taza

Ingredientes		Preparación
6 libras	Ejote	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar y desinfectar los ejotes. Quitarles las puntas y la hebra que tienen a lo largo. Picarlos y poner a cocerlos en agua hirviendo con sal. Escurrir.</li> <li>2. Picar la cebolla y el tomate en cubos pequeños. Batir los huevos en un recipiente aparte.</li> <li>3. En una sartén, poner el aceite a calentar y a freír la cebolla con el ajo y el tomate. Agregar el tomillo y el laurel.</li> <li>4. Agregar los ejotes y el huevo batido, sazonar con sal y revolver hasta que esté cocido el huevo.</li> </ol>
40	Huevos	
½ libra	Cebolla	
1 taza	Aceite	
1 libra	Tomate	
1 diente	Ajo	
	Laurel	
	Tomillo	
	Sal	

### BEBIDA: ATOL DE HARINA FORTIFICADA

Tamaño de la porción: 1 taza o vaso

Ingredientes		Preparación
1 ½ libra	Harina fortificada	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hervir 8 litros de agua segura con canela. Por aparte 2 litros de agua segura y disolver el azúcar, harina fortificada y leche.</li> <li>2. Agregar la mezcla anterior al agua caliente y hervir 8 minutos. Revolver para que no se pegue.</li> </ol>
1 libra	Azúcar	
1 libra	Leche en polvo	
1 raja	Canela	
10 litros	Agua segura	

COMPLEMENTO: 1 TORTILLA Y 1 PORCIÓN DE FRUTA

## REGIÓN 6: SUROCCIDENTE

### ALIMENTO SÓLIDO: TOSTADAS DE POLLO CON VEGETALES

Tamaño de la porción: 1 tostada

Ingredientes		Preparación
40	Tostadas	1. Lavar y desinfectar los ejotes. Quitarles las puntas y la hebra que tienen a lo largo. Picarlos y poner a cocerlos en agua hirviendo con sal. Escurrir.
5 libras	Pollo	
1 libra	Cebolla	
4	Zanahorias	
1 libra	Tomate	2. Picar la cebolla y el tomate en cubos pequeños. Batir los huevos en un recipiente aparte.
1 cabeza	Ajo	
	Sal	
		3. En una sartén, poner el aceite a calentar y a freír la cebolla con el ajo y el tomate. Agregar el tomillo y el laurel.
		4. Agregar los ejotes y el huevo batido, sazonar con sal y revolver hasta que esté cocido el huevo.

### BEBIDA: ATOL DE AVENA CON LECHE

Tamaño de la porción: 1 taza o vaso

Ingredientes		Preparación
1 libra	Avena	1. Hervir en una olla 8 litros de agua segura, con canela y azúcar.
1 libra	Azúcar	
1 libra	Leche en polvo	
1 raja	Canela	
10 litros	Agua segura	2. Agregar hojuelas de avena en 2 litros de agua segura.
		3. Mover constantemente hasta hervir.
		4. Dejar enfriar un poco y servir

COMPLEMENTO: 1 PORCIÓN DE FRUTA

### ALIMENTO SÓLIDO: PICADO DE VERDURAS CON POLLO

Tamaño de la porción: 1 taza

Ingredientes		Preparación
4 ½ libras	Pollo	1. Cocer el pollo sin pellejo y picar al estar frío.
5 libras	Ejote	
2 libras	Papa	
4	Zanahorias	
1 libra	Queso fresco	
½ taza	Aceite sal	
		2. Lavar las verduras y pelar la zanahoria y la papa.
		3. Picar la zanahoria, papa y ejote.
		4. Poner a cocer las verduras.
		5. En un sartén colocar el pollo picado y las verduras picadas y cocidas y saltear unos minutos calculando que esté caliente y sazonar con sal.
		6. Servir sobre las tortillas calientes y agregar queso fresco encima

### BEBIDA: REFRESCO DE PINOL

Tamaño de la porción: 1 taza o vaso

Ingredientes		Preparación
1 ½ libra	Harina de pinol	1. En un recipiente colocar 8 litros de agua segura y el azúcar. Revolver.
1 libra	Azúcar	
10 litros	Agua segura	
		2. En el agua segura restante disolver el pinol.
		3. Agregar el pinol al agua azucarada y revolver.

COMPLEMENTO: 2 TORTILLAS

## REGIÓN 7: NOROCCIDENTE

### ALIMENTO SÓLIDO: TAMALITOS DE CHIPILÍN CON QUESO Y POLLO

Tamaño de la porción: 1 tamalito

Ingredientes		Preparación
2 libras	Maíz	1. Preparar la masa de maíz
2	Manojos de chipilín	2. Limpiar la hoja de mashan o doblador, cortar a la medida necesaria y lavar.
2 libras	Pechuga de pollo	3. Deshojar, desinfectar y lavar el chipilín.
1 libra	Queso fresco	4. Cocer el pollo y luego desmenuzar.
1 taza	Aceite vegetal	5. Agregarle a la masa el queso, el chipilín, el pollo desmenuzado aceite y sal, cuidando que no sea cantidades grandes.
	sal	6. Mezclar todos los ingredientes y hacer bolitas del tamaño del puño de la mano
		7. Colocar las porciones de masa en las hojas y envolver.
		8. Cocer los tamales durante 45 minutos.

### BEBIDA: HORCHATA DE ARROZ

Tamaño de la porción: 1 taza o vaso

Ingredientes		Preparación
3 libras	Arroz blanco	1. Limpiar, lavar y dejar en remojo el arroz.
1 libra	Azúcar	2. Moler o licuar el arroz.
10 litros	Agua segura	3. Al arroz molido, agregar diez litros de agua segura y el azúcar. Mezclar bien.

### COMPLEMENTO: 1 PORCIÓN DE FRUTA

### ALIMENTO SÓLIDO: EMPANADA DE FRIJOL CON HIERBAS

Tamaño de la porción: 1 empanada y 1 huevo

Ingredientes		Preparación
2 libras	Frijol negro	1. Preparar la masa de maíz.
40	Huevo	2. Cocer los frijoles.
1 taza	Aceite	3. Lavar la hierba blanca, picarla y mezclarla con el frijol.
3.5 libras	Maíz	4. Formar una tortilla con la masa y rellenarla con la mezcla de frijol y hierba blanca.
5 manojos	Hierba blanca	5. Freír con poco aceite.
2 libras	Tomate	6. Para la salsa: Cocer el tomate y cebolla por 10 minutos en un poco de agua. Luego moler o licuarlo y cocer por 5 minutos más.
½ libra	Queso duro	7. Cocer los huevos hasta que estén duros.
3	Cebollas	8. Servir la empanada acompañada de queso duro y el huevo duro.
	Sal	

### BEBIDA: REFRESCO DE MANZANA Y MEMBRILLO

Tamaño de la porción: 1 taza o vaso

Ingredientes		Preparación
4 Libras	Manzana criolla	1. Colocar 10 litros de agua en una olla.
10	Membrillos	2. Lavar las frutas con agua y jabón.
1 raja	Canela	3. Cortar las frutas en gajos y retirar las semillas.
1 libra	Azúcar	4. Agregar la fruta al agua y hervir por 15 minutos. Con un cucharón retirar la fruta para licuarla o molerla.
10 litros	Agua segura	5. Agregue azúcar y dejar enfriar.

## REGIÓN 8: PETÉN

### ALIMENTO SÓLIDO: TAMALITOS DE POLLO

Tamaño de la porción: 1 tamalito

Ingredientes		Preparación
3 libras	Maíz	1. Prepare la masa de maíz.
2	Manojo de chipilín	2. Deshojar las hierbas, luego lavarlas y escurrirlas.
4 libras	Pechuga de pollo	3. Agregar las hierbas y el aceite a la masa y sazonar con sal al gusto.
2 libras	Tomate	4. Cocer el pollo con un poco de agua y sal y luego desmenuzarlo.
2	Cebolla	5. Asar los tomates y la cebolla. Luego molerlos o licuarlos para formar el recado. Freír en un poco de aceite.
1 taza	Aceite	6. Formar los tamalitos colocando en la hoja de sal un poco de masa, pollo desmenuzado y recado. Envolver bien.
	Sal	7. Cocer los tamalitos durante aproximadamente 45 minutos.

### BEBIDA: ATOL DE HABA CON LECHE

Tamaño de la porción: 1 taza o vaso

Ingredientes		Preparación
1 libra	Harina de haba	1. Colocar el agua a hervir.
2 rajas	Canela	2. Mezclar la harina de haba con la leche en polvo y el azúcar.
1 libra	Leche	3. Agregar al agua y disolver.
1 libra	Azúcar	4. Dejar hervir por 10 minutos
12 litros	Agua segura	

### COMPLEMENTO: 1 PORCIÓN DE FRUTA

### ALIMENTO SÓLIDO: BOLLITOS DE FRIJOL CON CARNE

Tamaño de la porción: 1 bollito

Ingredientes		Preparación
3 libras	Maíz	1. Preparar la masa con agua, sal y aceite.
2 sobres	Carne vegetal	2. Cocer los frijoles con cebolla y ajo.
1 libra	Carne de res	3. Agregar los frijoles cocidos a la masa.
1 libra	Cebolla	4. Para la salsa: Cocer los tomates, chile pimiento, cebolla y ajo. Licuar o moler, sazonar con sal y pimienta.
1 unidad	Chile pimiento	5. Para el relleno: Poner a hervir 4 litros de agua con laurel y tomillo. En esta agua cocer la carne de res y luego agregar la carne vegetal con ½ cucharada de sal durante 30 minutos y luego mezclar con la salsa.
4 dientes	Ajo	6. Elaborar la bola de masa, rellenar en medio con la mezcla de carnes y luego cerrarla. Envolver en hoja de plátano.
2 libras	Frijol	7. Cocer los bollitos en una olla con agua por aproximadamente 45 minutos.
2 libras	Tomate	
1 taza	Aceite vegetal	
	Sal y pimienta	
	Tomillo y laurel	

### BEBIDA: REFRESCO DE HARINA DE RAMÓN

Tamaño de la porción: 1 taza o vaso

Ingredientes		Preparación
½ libra	Harina de Ramón	1. Disolver la harina de ramón y leche de vaca en dos litros de agua segura
1 libra	Leche en polvo	2. Colar la mezcla y agréguela a 8 litros de agua segura previamente endulzada. Revuelva bien.
1 sobre	Canela	
1 libra	Azúcar	
10 litros	Agua segura	

# GUÍA DE COMPRAS

Para garantizar que la alimentación escolar sea segura, debe velar que los alimentos que serán utilizados para su preparación cumplan con criterios de inocuidad, calidad, empaque y distribución. A continuación, se presentan estos criterios:

## Alimentos fuente de grasa

Alimento	Criterios de compra
Aceite	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación de botella o galón</li> <li>• Garantizado para consumo humano</li> <li>• 100% de origen vegetal</li> <li>• Sin sedimentos, con olor y sabor característicos, libre de rancidez</li> </ul>
Chocolate	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación de 1 libra</li> <li>• De preferencia artesanal</li> </ul>
Crema	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En presentación de vaso o litro</li> <li>• Entregada el día que se utilizará o mantener en refrigeración.</li> <li>• Revisar que el producto entregado no esté descompuesto o arruinado.</li> </ul>
Nueces y semillas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crocantes</li> <li>• Sin residuo de basura u otros alimentos</li> <li>• No deben estar rancias</li> </ul>



## Alimentos reguladores

Alimento	Criterios de compra
Frutas y verduras	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deben tener la cascara lisa y completa, no deben presentar magulladuras ni señales de haber sido mordido por algún animal</li> <li>• No estar demasiado maduras, ya que el riesgo de descomposición es mayor</li> <li>• Comprar de preferencias las de temporada porque son mas baratas</li> </ul>
Hierbas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deben ser frescas y de colores verde intenso</li> <li>• A lo largo del año, el grosor o cantidad de ramas u hojas del manojo debe ser el mismo.</li> <li>• No debe presentar partes podridas</li> <li>• Deben estar libres de basura e insectos</li> </ul>
Flores comestibles	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deben ser frescas</li> <li>• No deben presentar partes podridas</li> <li>• Deben estar libres de basura e insectos</li> </ul>



## Alimentos constructores

Alimento	Criterios de compra
Huevos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deben ser criollos o nacionales (cartón verde)</li> <li>• Compra por cartón</li> <li>• Pueden ser blancos o marrones</li> <li>• Presentarse limpios, intactos, sin roturas y/o astilladuras</li> </ul>
Leche de vaca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En polvo:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Idealmente comprar por arroba o quintal.</li> <li>○ 100% leche de vaca (no debe ser bebida láctea a base de suero de leche)</li> <li>○ Enriquecida con vitaminas y minerales</li> <li>○ Color beige o amarillo claro</li> <li>○ Olor y sabor característico a leche fluida o líquida</li> </ul> </li> <li>• Fluida:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Empaque UHT o pasteurizada</li> <li>○ 100% leche de vaca (no debe ser bebida láctea a base de suero de leche)</li> <li>○ Enriquecida con vitaminas y minerales</li> <li>○ Color blanco o beige</li> <li>○ Olor y sabor característico a leche</li> <li>○ Verificar la fecha de vencimiento antes de la compra o uso.</li> </ul> </li> </ul>
Carnes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carne de res, pollo o cerdo, de preferencia libre de grasa o pellejo y sin hueso.</li> <li>• Color, olor y textura característicos, que no estén descompuesto, ni iniciando proceso de descomposición.</li> <li>• El pollo debe ser criollo o nacional.</li> <li>• Deben ser frescos y entregados el día que se utilizarán</li> <li>• Mantenerse en refrigeración</li> </ul>

Quesos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Color, olor y textura característicos</li> <li>• Elaborados con leche pasteurizada</li> <li>• Idealmente deben ser entregados el día que se utilizarán o después de su entrega mantenerlos en refrigeración</li> <li>• Mantenerse en refrigeración</li> </ul>
Harinas de mezclas vegetales nutricionalmente mejoradas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mezcla de harina de maíz y harina de soya</li> <li>• Enriquecida con vitaminas y minerales</li> <li>• Empaque de 1 libra o arroba</li> <li>• Verificar la fecha de vencimiento al momento de su compra o uso</li> <li>• El empaque debe venir debidamente sellados</li> </ul>



## Alimentos energéticos

Alimento	Criterios de compra
Azúcar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Azúcar blanca o morena</li> <li>• Libre de insectos</li> <li>• Olor característico</li> <li>• Debe ser fortificada con vitamina A como lo establece la Ley y el MSPAS</li> <li>• Empaque de 1 libra, arroba o quintal</li> </ul>
Arroz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz blanco, precocido o quebrado</li> <li>• Libre de olores extraños e insectos</li> <li>• Empaque de 1 libra, arroba o quintal</li> </ul>
Harinas para preparar atol	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empaque de 1 libra</li> <li>• De preferencia aquellas que son enriquecidas con vitaminas y minerales</li> <li>• Empaque de 1 libra</li> <li>• Libre de olores extraños</li> <li>• Libre de insectos</li> </ul>
Pan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborado a partir de harina de trigo fortificada</li> <li>• Únicamente se permite el pan frances, pirujo, bollos o pan de rodaja</li> <li>• Compra por unidad</li> </ul>
Pastas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboradas a partir de harina de trigo fortificada</li> <li>• Libres de olores extraños</li> <li>• Libre de insectos</li> <li>• Empaque de ½ libra o 1 libra</li> <li>• Revisar la fecha de vencimiento antes de comprar y el uso.</li> </ul>
Maíz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maíz de color blanco, amarillo, rojo o negro</li> <li>• De primera calidad y de cosecha reciente</li> <li>• Libre de basura</li> <li>• Empaque de arroba o quintal</li> </ul>
Frijoles y otras leguminosas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frijol en grano de color negro, rojo, blanco u otras especies locales</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lenteja o garbanzo</li> <li>• De primera calidad y de cosecha reciente</li> <li>• Libre de insectos como gorgojos, piedras o basura.</li> <li>• Empaque de libra, arroba o quintal.</li> </ul>
Tuberculos como la papa, yuca, etc.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Libres de tierra, basura o insectos</li> <li>• Sin brotes</li> </ul>



## Condimentos naturales

Alimento	Criterios de compra
Sal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sal granulada para consumo humano</li> <li>• Seca</li> <li>• Fortificada con yodo, debe identificarse con el adjetivo SAL YODADA impreso en el empaque y que permita reconocerla.</li> <li>• Empaque de 1 libra o arroba</li> </ul>
Hierbas aromáticas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frescas o secas</li> <li>• Libres de basura o insectos</li> <li>• Compradas por manojo</li> </ul>
Especias	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frescas o secas</li> <li>• Libres de basura o insectos</li> </ul>



## LISTADO DE ALIMENTOS SALUDABLES

### Alimentos fuente de grasas

Aceite\* (canola, coco, girasol, maíz, oliva, soya), aguacate, camaza de coco, chocolate en tableta para bebida\*, crema\*, nueces y semillas.

### Alimentos reguladores(vitaminas y minerales)

Todas las frutas, de preferencia aquellas de color amarillo intenso, rojo y naranja. Todas las verduras de preferencia aquellas de colores verde intenso, rojo, amarillo y anaranjado. Todas las hierbas de preferencia de colores verde intenso. Flores comestibles como la flor de izote, rosa de Jamaica, loroco y flor de ayote o calabaza. Estos alimentos deben ser frescos y preferiblemente de la región de acuerdo a la temporada.

### Alimentos constructores (proteínas)

Huevos criollos o nacionales, leche fluida o en polvo (de vaca o de cabra), harina de mezclas vegetales nutricionalmente mejorada, carne vegetal (proteína texturizada de soya), carne de pollo (criollo o nacional), carne de res, carne de cerdo, mariscos, pescado, vísceras, quesos, requesón, amaranto (granulado o en harina), harina de ramón, soya (bebida fluida, en polvo o grano) y yogurt natural.

### Alimentos energéticos(carbohidratos)

Azúcar (blanca o morena)\*, miel de abeja\*, panela\*, arroz, avena (moh), fécula de maíz, sémola de trigo, harina de pinol, tiste, harina de maíz nixtamalizada, harina de trigo, harina para panqueques, miga de pan, pan francés, pirujo, bollos, pan de rodaja, pastas (coditos, corbatitas, fideos y otras formas), tortillas de harina de trigo o de maíz, tostadas\*, elote, maíz en grano, frijol (negro, rojo, blanco o alguna variedad local), garbanzo, harina de haba o haba en grano, lenteja, papa, camote, ichintal, macal, malanga, yuca, plátano y granola.

### Condimentos naturales\*\*

Sal, cilantro, hierbabuena, perejil, canela en polvo o en raja, achiote, ajo, anís, apazote, chile gilaque, chile pasa, comino, clavo, jengibre, zamat, albahaca, laurel, orégano, pimienta, tomillo y vinagre.

### IMPORTANTE

Los menús de la alimentación escolar deben incluir alimentos de todos los grupos de nutrientes.



\* Estos alimentos deben ser consumidos y/o adquiridos moderadamente.

\*\* Los condimentos naturales NO son un grupo de alimentos, pero han sido considerados para mejorar la aceptabilidad de la alimentación escolar



