



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA



TRANSFORMANDO  
**GUERRERO**  
GOBIERNO DEL ESTADO  
2021 - 2027



**DIF**  
GUERRERO

# Dirección de Asistencia Alimentaria y Desarrollo Comunitario

Departamento de Atención y Evaluación  
Nutricional

# MENÚS DE ASISTENCIA SOCIAL ALIMENTARIA 2024





# Contenido

<b>PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR MODALIDAD CALIENTE .....</b>	<b>4</b>
<b>PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR MODALIDAD FRÍO .....</b>	<b>26</b>
<b>PROGRAMA DE ATENCIÓN ALIMENTARIA EN LOS PRIMEROS MIL DÍAS .....</b>	<b>29</b>
<b>Mujeres embarazadas y en periodo de lactancia.....</b>	<b>29</b>
<b>Lactantes de 6 a 12 meses.....</b>	<b>35</b>
<b>Lactantes de 12 a 24 meses.....</b>	<b>36</b>
<b>PROGRAMA DE ATENCIÓN ALIMENTARIA A GRUPOS PRIORITARIOS.....</b>	<b>43</b>
<b>Niños y niñas de 2 a 5 años 11 meses, No escolarizados .....</b>	<b>43</b>
<b>Personas con discapacidad, adultos mayores y desnutrición.....</b>	<b>44</b>
<b>PROGRAMA DE ATENCIÓN ALIMENTARIA A PERSONAS EN SITUACIÓN DE EMERGENCIA O DESASTRE.....</b>	<b>51</b>





**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA



TRANSFORMANDO  
**GUERRERO**  
GOBIERNO DEL ESTADO  
2021 - 2027



**DIF**  
GUERRERO

# Programa de Alimentación Escolar **Modalidad Caliente**



## PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR MODALIDAD CALIENTE

### CONFORMACIÓN

	Insumo	Presentación del insumo	Número de unidades entregadas por dotación
1	Leche entera en polvo (deshidratada) sabor natural adicionada con vitamina A y D	Bolsa de 500 g	12
2	Lenteja	Bolsa de 500 g	2
3	Garbanzo grande entero	Bolsa de 500 g	4
4	Avena en hojuelas integral	Bolsa de 1 Kg	1
5	Frijol negro	Bolsa de 1 Kg	5
6	Ajonjolí	Bolsa de 50 g	1
7	Harina de maíz nixtamalizado adicionada con ácido fólico, hierro y zinc, y restituida con vitamina B1, vitamina B2 y vitamina B3	Paquete de 1 Kg	6
8	Aceite de canola	Botella de 1 lt	3
9	Arroz súper extra	Bolsa de 1 Kg	3
10	Ensalada de vegetales (zanahoria, ejote y chícharo)	Lata de 430 g	5
11	Atún en hojuelas en agua	Lata de 140 g	11
12	Carne de res deshebrada	Bolsa de 100 g	5
13	Pechuga de pollo deshebrada	Bolsa de 100 g	4
14	Pasta integral para sopa (variedad de figuras)	Bolsa de 200 g	7
15	Sardina en salsa de tomate	Lata de 425 g	1



## MENÚ 1.

### Tostadas de atún a la mexicana

#### **Ingredientes:**

- 30 gr. Atún en agua drenado
- 35 gr. Jitomate saladet picado
- 25 gr. Cebolla picada
- 40 gr. Espinaca troceada
- 30 gr. Pepino picado
- 15 gr. Brócoli cocido
- 15 gr. Apio picado
- 58 gr. Aguacate hass
- 15 gr. Frijol cocido y molido
- 1 pieza tostada de maíz horneadas

#### **Preparación**

1. En un recipiente integrar el atún y todas las verduras picadas y/o troceadas.
2. Untar el frijol en la tostada y poner la ensalada de atún.
3. Decorar con el aguacate y servir.

#### **Acompañamiento**

- Fruta de temporada
- Agua natural 480 ml (2 vasos)



## MENÚ 2.

### Sopa de lentejas con verduras acompañada con queso y tortillas de maíz

#### Ingredientes:

- 55 gr Lenteja cocida
- 10 gr Cebolla molida
- 20 gr Jitomate molido
- ¼ de diente de ajo molido
- 20 gr Jitomate saladet picado
- 30 gr Verduras de lata (sin papa y/o elote)
- 1 rama Cilantro crudo picado
- 15 gr Apio picado y cocido
- 30 gr Chayote picado y cocido
- 5 ml Aceite vegetal
- 25 gr Queso fresco/panela

#### Preparación

1. En una cacerola poner aceite y sofreír la cebolla, el jitomate y ajo molidos.
2. Incorporar el jitomate picado, las verduras picadas y cocidas.
3. Se agregan las lentejas cocidas con su caldo.
4. Integrar el cilantro y dejar hervir por 2 minutos.
5. Servimos y agregamos queso.

#### Acompañamiento

- Fruta de temporada
- Agua natural 480 ml (2 vasos)



### MENÚ 3.

## Sopa de habas con verduras y pollo acompañadas con tortillas de maíz

### Ingredientes:

- 40 gr Habas secas cocida
- 30 gr Pechuga de pollo deshebrada
- 40 gr Brócoli en ramitas cocido
- 40 gr Calabacita en cubos cocida
- 40 gr Coliflor en ramitas cocida
- 40 gr Zanahoria picada cocido
- 10 gr Cebolla molida
- 20 gr Jitomate molido
- 2 ramas Cilantro crudo picado
- 5 ml Aceite vegetal

### Preparación

1. Poner en una cacerola el aceite y sofreír el jitomate molido y cebolla molida.
2. Cuando este sazonado el jitomate y cebolla, incorporar las habas con su caldo.
3. Añadir las verduras cocidas y dejar hervir por espacio de un minuto.
4. Servir y poner la pechuga deshebrada y adornar con el cilantro picado.

### Acompañamiento

- Fruta de temporada
- Agua natural 480 ml (2 vasos)



## MENÚ 4.

### Albóndigas de pollo y verduras en salsa de frijol

#### Ingredientes:

- 30 gr Pechuga de pollo molida
- 40 gr Verduras de lata (sin papa y/o elote)
- 35 gr Nopal picado cocido
- 30 gr Cebolla blanca picada
- 2 ramas Cilantro
- 20 gr Jitomate molido
- 10 gr Cebolla molida
- 90 gr Arroz crudo
- 30 gr Frijol molido
- 25 gr Queso fresco/panela
- 1 Pza. Huevo
- Sal al gusto

#### Preparación

1. Cocer los frijoles con suficiente agua, cebolla, ajo, las ramas de cilantro y sal al gusto.
2. En un recipiente mezcla la pechuga molida, cebolla picada, arroz crudo, el huevo y cilantro picado.
3. Forma las bolitas y agregarlas al caldo de frijol, dejar cocinar.
4. Servir cuando estén cocidas.

#### Acompañamiento

- Fruta de temporada
- Agua natural 480 ml (2 vasos)



## MENÚ 5.

### Medallones de res con caldo, acompañado de verduras y tortillas de maíz

#### Ingredientes:

- 1 rama Perejil picado crudo
- ¼ de cebolla chica blanca cruda picada finamente
- 1 Calabacita pequeña cruda en cubos
- 30 gr Verduras de lata (sin papa y/o elote)
- ¼ Chayote cortado en cubos
- 30 gr Col o repollo crudo troceado
- 30 gr Zanahoria picada cruda
- Al gusto Cilantro crudo picado
- 30 gr Carne molida de res
- 5 ml Aceite vegetal

#### Preparación

1. En un recipiente amplio, colocamos la carne molida, le incorporamos el perejil finamente picado, cebolla finamente picada, una porción del cilantro picado y sal al gusto.
2. Revolvemos todo y formamos el medallón, ya formado el medallón se cose en el sartén con poco aceite.
3. Utilizamos una cacerola, donde ponemos caldo de res y las verduras como son: la calabaza, el chayote, col o repollo y zanahoria, condimentamos con el resto del cilantro y sal al gusto.
4. Cuando ya están cocidas las verduras se agregan los medallones cocidos.
5. Se sirve en plato hondo y se acompaña con tortillas de maíz.

#### Acompañamiento

- Fruta de temporada
- Agua natural 480 ml (2 vasos)



## MENÚ 6.

### Tortitas de atún con verduras acompañadas de arroz y ensalada mixta.

#### Ingredientes:

- 20 gr Verduras de lata (sin papa y/o elote)
- 35 gr Brócoli crudo
- 15 gr Cebolla blanca cruda finamente picada
- Al gusto Cilantro crudo picado
- Al gusto Lechuga
- 15 gr Germen de alfalfa crudo
- 25 gr Pepino cortado en rodajas
- 15 gr Jitomate saladet rebanado
- 94 gr Arroz hervido sin sal
- 33 gr Atún escurrido
- 20 gr Frijoles cocidos
- 5 ml Aceite vegetal

#### Preparación

1. Ponemos en un recipiente amplio el atún escurrido, la cebolla picada y el cilantro.
2. Se forman las tortitas y se cosen en poco aceite
3. El arroz se pone a hervir sin sal
4. En una ensaladera colocamos la lechuga troceada, las rodajas de pepino, el germen de alfalfa, el jitomate rebanado, las ramitas de brócoli y las verduras de lata ya escurridas y enjuagadas.
5. Acompañamos las tortitas con el arroz hervido, frijoles y la ensalada.

#### Acompañamiento

- Fruta de temporada
- Agua natural 480 ml (2 vasos)



## MENÚ 7.

### Chile relleno de queso panela/fresco acompañado de verduras, tortillas de maíz y frijoles

#### Ingredientes:

- 1 pieza Chile poblano
- 20 gr Zanahoria picada
- 20 gr Jitomate saladet picado
- 15 gr Cebolla blanca cruda
- Al gusto Ajo
- Al gusto Lechuga
- 20 gr Brócoli cocido
- 30 gr. Pepino en rodajas
- 40 gr Queso panela o fresco
- 58 gr Aguacate hass
- 40 gr de frijol cocido
- Sal al gusto

#### Procedimiento:

1. El chile poblano se asa, se pela, se le quitan las semillas y se enjuaga con agua potable.
2. El jitomate picado se pone en una cacerola caliente, agregamos la cebolla y ajo picado, de igual manera la zanahoria picada y el brócoli, estos últimos se cocerán con el jugo de todas las verduras, si es necesario puede agregar un poco de agua, sal al gusto.
3. Cuando ya está todo cocido, se incorpora el chile relleno de queso y se deja hervir por espacio de dos minutos.
4. En una ensaladera colocamos la lechuga troceada y el pepino, revolvemos.
5. Servimos el chile relleno y sus verduras, acompañamos con frijoles y la ensalada, decoramos con el aguacate.

#### Acompañamiento

- Fruta de temporada
- Agua natural 480 ml (2 vasos)



## MENÚ 8.

### Morisqueta con queso y ensalada mixta.

#### Ingredientes:

- 15 gr Brócoli cocido
- 20 gr Betabel crudo rallado
- 35 gr Espinaca cruda
- 20 gr Jitomate saladet picado
- 20 gr Jícama rallada
- 94 gr Arroz hervido
- 43 gr Frijol cocido
- 20 gr Queso fresco o panela
- 58 gr Aguacate has

#### Procedimiento:

1. El frijol se pone a hervir con suficiente agua, poner sal y dejarlo cocer
2. El arroz se lava y se pone a hervir con una rebanada de cebolla, se cocina hasta que se consume el agua.
3. En un recipiente combinamos el brócoli cocido, el betabel rallado, jitomate picado y la jícama rallada.
4. Servimos el frijol con caldo y arroz, la ensalada de verduras y decoramos con el aguacate.

#### Acompañamiento

- Fruta de temporada
- Agua natural 480 ml (2 vasos)



## MENÚ 9.

### Caldo tlalpeño

#### **Ingredientes:**

- 20 gr Calabacita cortada en cubos
- 15 gr Cebolla
- 45 gr Verduras de lata (sin papa y/o elote)
- 1 pieza Jitomate molido
- Al gusto Cebolla
- Algusto Ajo
- Al gusto Cilantro
- 46 gr Garbanzo cocido
- 25 gr Pollo cocido y deshebrado
- 2 piezas Tortillas de maíz

#### **Procedimiento:**

1. Molemos el jitomate con ajo y cebolla.
2. En caldo de pollo agregamos los condimentos molidos y dejamos hervir por espacio de 10 minutos.
3. Agregamos los garbanzos cocidos, la calabaza en cubos y las verduras escurridas y enjuagadas con agua limpia, dejamos cocinar hasta que la calabaza esta cocida.
4. Servimos colocamos el pollo deshebrado y adornamos con cilantro picado.
5. Acompañamos con tortilla.

#### **Acompañamiento**

- Fruta de temporada
- Agua natural 480 ml (2 vasos)



## MENÚ 10.

### Tortas de atún con avena y verduras acompañado de ensalada y pasta natural fría

#### Ingredientes:

- 15 gr Cebolla finamente picada
- 15 gr Ejotes cocidos picados
- 20 gr Jitomate saladet picado
- 25 gr Zanahoria rallada
- 30 gr Pepino
- Al gusto Lechuga
- 20 gr Avena en hojuelas
- 46 gr Pasta integral cocida
- 35 gr Atún en agua drenado
- 10 gr Huevo fresco
- Pizca Ajonjolí tostado
- 3 ml Aceite vegetal
- Al gusto Ajo
- Al gusto Pimienta molida
- Sal al gusto

#### Procedimiento:

1. La avena se tritura en la licuadora en seco (sin agua)
2. En un recipiente amplio colocamos la avena triturada, incorporamos el atún escurrido, cebolla finamente picada, zanahoria rallada, jitomate finamente picado y el huevo, para obtener una masa moldeable, freímos la tortita en el aceite y se deja escurrir en una servilleta de papel para que absorba el exceso de aceite.
3. Para la ensalada, troceamos la lechuga, incorporamos ejotes cocidos, pepino en medias lunas.
4. La pasta se pone a hervir con suficiente agua, ajo y sal al gusto.
5. Cuando este cocida la pasta se pone a escurrir y se deja enfriar.
6. Al estar fría la pasta se espolvorea la pimienta molida y se mezcla.
7. El ajonjolí se espolvorea sobre la ensalada de verduras.

#### Acompañamiento

- Fruta de temporada
- Agua natural 480 ml (2 vasos)



## MENÚ 11.

### Sardina a la mexicana acompañada de arroz y frijoles

#### Ingredientes:

- 15 gr Cebolla finamente picada
- 20 gr Jitomate saladet picado
- 35 g verduras de lata
- Al gusto Lechuga
- Al gusto Ajo
- Al gusto Pimienta
- ½ taza arroz
- ½ taza frijol negro cocido entero
- ½ taza sardina en salsa de tomate
- 5 ml aceite vegetal

#### Procedimiento:

1. En una cacerola sofreímos la cebolla finamente picada, ajo y el jitomate
2. Cuando ya están sofritos, se agregan las sardinas y su salsa.
3. Los frijoles se ponen a cocer con suficiente agua y sal al gusto
4. El arroz se cocina en poco aceite, cuando ya está dorado se muele cebolla y ajo, se agrega al arroz y las verduras de lata, sal al gusto y cocinamos hasta que se consuma el agua.
5. Servimos las sardinas a la mexicana y acompañamos con arroz y frijoles hervidos.

#### Acompañamiento

- Fruta de temporada
- Agua natural 480 ml (2 vasos)



## MENÚ 12.

### Tostadas de picadillo de res con nopales

#### **Ingredientes:**

- 40 gr Verduras de lata (sin papa y/o elote)
- 1 pieza Jitomate molido
- Al gusto Cebolla molida
- Al gusto Ajo molido
- Al gusto Hojas de laurel
- 40 gr Calabacita en cubos
- 40 gr Nopal cortado en cubos y cocido
- 2 piezas Tostada de maíz horneada
- 45 gr Carne molida de res
- Al gusto Cilantro picado
- Al gusto Pimienta molida
- 5 ml Aceite vegetal

#### **Procedimiento:**

1. En una cacerola ponemos a calentar el aceite, agregamos el jitomate, con la cebolla y el ajo molidos.
2. Ya que esta sofrito se incorporan las calabazas en cubos y los nopales cocidos.
3. Aparte cocinamos la carne molida con sal y una hoja de laurel
4. Cuando ya esta cocina la carne molida y los condimentos se agregan al jitomate sazonado y las verduras, incorporamos todo y dejos cocinar por espacio de dos minutos.
5. Servimos las tostadas con el picadillo y decoramos con el cilantro picado.

#### **Acompañamiento**

- Fruta de temporada
- Agua natural 480 ml (2 vasos)



## MENÚ 13.

### Sopa de garbanzo con verduras acompañada con tortillas de maíz

#### Ingredientes:

- 35 gr Acelga cruda
- 25 gr Chayote cortado en cubos
- 35 gr Coliflor en ramitas
- 35 gr Zanahoria picada
- Al gusto Cebolla molida
- Al gusto ajo
- pieza Jitomate molido
- 45 gr Garbanzo cocido
- 25 gr Queso fresco/panela
- 5 ml Aceite vegetal

#### Procedimiento:

1. El garbanzo se pone a cocer con suficiente agua y sal al gusto. Cuando ya está cocido se le quita la cascara al garbanzo.
2. Por separado cocemos las verduras, la zanahoria, el chayote y la coliflor en suficiente agua y sal al gusto.
3. El jitomate se muele junto con la cebolla y el ajo.
4. En una cacerola se pone el aceite y se incorpora el jitomate molido, se deja sofreír.
5. Cuando esta sofrito el jitomate se incorpora el garbanzo cocido y pelado, las verduras cocidas y el agua donde se cocinaron, agregamos las acelgas troceadas y dejamos hervir hasta que las acelgas están cocidas.
6. Servimos, espolvoreamos el queso y acompañamos con tortillas.

#### Acompañamiento

- Fruta de temporada
- Agua natural 480 ml (2 vasos)



## MENÚ 14.

### Omellete de verduras acompañado de frijoles y tortillas de maíz

#### Ingredientes:

- 40 gr Espinaca troceada y cocida
- 25 gr Ejotes cocidos picados
- 10 gr Champiñón rebanado y cocido
- Al gusto Cebolla
- 43 gr Frijol cocido
- 2 piezas Huevo fresco
- 2 piezas Tortilla de maíz
- 5 ml Aceite vegetal
- Sal al gusto

#### Procedimiento:

1. Los frijoles se cosen con suficiente agua, un trozo de cebolla y sal al gusto, cuando ya están cocidos se machacan con un poco de su caldo.
2. Los ejotes cortados en trozos se cosen en agua con sal al gusto.
3. Las espinacas y champiñones se ponen en un sartén y se tapan para que se cocinen en su propio jugo.
4. Batimos el huevo y ponemos sal.
5. En un sartén ponemos el aceite, dejamos calentar y vaciamos el huevo batido, dejamos que se extienda en todo el sartén y agregamos las verduras cocidas, cuando ya está cuajando el huevo con las verduras, voltea quedando en forma de una quesadilla.
6. Servimos y acompañamos con frijoles machacados y tortillas.

#### Acompañamiento

- Fruta de temporada
- Agua natural 480 ml (2 vasos)



## MENÚ 15.

### Quesadillas al comal de pollo con flor de calabaza y champiñones acompañadas de frijoles y ensalada mixta

#### Ingredientes:

- 1 taza Flor de calabaza cruda
- 20 gr Pollo deshebrado
- 1 puño Champiñón cocido
- 20 gr Brócoli crudo
- 20 gr Zanahoria rallada
- 30 gr Pepino cortado en media luna sin semillas
- 36 gr Harina de maíz nixtamalizada
- 50 gr Frijol cocido y machacado
- 20 gr Queso fresco/panela
- 58 gr Aguacate hass
- Al gusto Hojas de epazote

#### Procedimiento:

1. En un recipiente ponemos la harina de maíz para obtener la masa deseada.
2. Hacemos la tortilla y en crudo le ponemos el pollo, la flor de calabaza, los champiñones y hojas de epazote, cerramos la tortilla y la cocemos en el comal.
3. Para la ensalada, combinamos el brócoli en ramitas, la zanahoria rallada y el pepino cortado en medias lunas.
4. Servimos las quesadillas, acompañamos con los frijoles machacados y la ensalada, decoramos con aguacate.

#### Acompañamiento

- Fruta de temporada
- Agua natural 480 ml (2 vasos)



## MENÚ 16.

### Tostadas de salpicón de res

#### **Ingredientes:**

- 30 gr de carne de res en trozo
- 20 gr Cebolla blanca cruda
- 25 gr Jitomate saladet picado
- Al gusto Lechuga troceada
- 20 gr Rábano crudo
- 35 gr Pepino
- 25 gr Nopal cocido
- 2 piezas Tostadas de maíz horneadas
- 40 gr Frijol cocido y machacado
- 20 gr Queso fresco/panela
- 58 gr Aguacate

#### **Procedimiento:**

1. La carne se pone a coser con suficiente agua, un trozo de cebolla y sal al gusto, cuando ya está cocida se deshebra.
2. En una ensaladera combinamos el jitomate picado, lechuga troceada, rábano cortado en rodajas delgadas, pepino cortado en medias lunas sin semillas y el nopal cocido.
3. Para servir, en las tostadas colocamos frijoles machacados, una porción de la ensalada, una ración de carne deshebrada, decoramos con queso cortado en trocitos y el aguacate en rebanadas.

#### **Acompañamiento**

- Fruta de temporada
- Agua natural 480 ml (2 vasos)



## MENÚ 17.

### Tacos de bistec en salsa verde con nopales, acompañados con pico de gallo y caldo de frijoles

#### Ingredientes:

- Al gusto Cilantro crudo picado
- 60 gr Nopal cocido
- 25 gr Cebolla blanca cruda
- Al gusto ajo
- Al gusto pimienta molida
- 30 gr Jitomate saladet picado
- 15 Rábano cortado en cubos
- 43 gr Frijol cocido
- 30 gr Bistec cortado en tiras
- 2 piezas Tortilla de maíz
- 5 ml Aceite vegetal
- Al gusto Jugo de limón

#### Procedimiento:

1. Molemos el jitomate con la cebolla y el ajo, para obtener una salsa
2. El bistec se cose en el aceite, ya que está cocido le agregamos la salsa y sazonomos con pimienta molida y sal al gusto, dejamos cocinar y mover constantemente, por ultimo agregamos los nopales cocidos.
3. Preparamos el pico de gallo con cilantro picado, jitomate picado, rábano cortado en cubos y aderezamos con el jugo de limón y sal al gusto
4. Servimos los tacos y acompañamos con el caldo de frijol y el pico de gallo.

#### Acompañamiento

- Fruta de temporada
- Agua natural 480 ml (2 vasos)



## MENÚ 18.

### Alambre de pollo acompañado de arroz blanco y pico de gallo

#### Ingredientes:

- 1 taza Champiñón cocido
- 1 taza Pimiento morrón
- ½ taza Cebolla picada
- Cilantro picado
- ½ taza Jitomate saladet picado
- 2 piezas de Nopal cortado en cubos y hervido
- 60 g Pechuga de pollo fileteada y cortada en tiras
- 40 g Queso Oaxaca
- 5 ml Aceite vegetal
- 3 pizcas Ajonjolí tostado

#### Procedimiento:

1. En una sartén ponemos el aceite, la pechuga de pollo, cebolla picada y el pimiento morrón cortado en cubos, cuando ya están cocidos los ingredientes, el queso Oaxaca deshebrado se incorpora encima y se tapa para dejar gratinar el queso.
2. El arroz se hierve con un poco de sal y se deja coser hasta que se consuma el agua.
3. Para el pico de gallo, en un recipiente colocamos el jitomate picado, cebolla finamente picada, cilantro picado y los nopales cocidos, decoramos con el ajonjolí.

#### Acompañamiento

- Fruta de temporada
- Agua natural 480 ml (2 vasos)



## MENÚ 19.

### Tostadas de requesón con calabacitas a la mexicana

#### Ingredientes:

- 25 gr Cebolla finamente picada
- 30 gr Coliflor en ramitas
- 35 gr Verduras de lata (sin papa y/o elote)
- 35 gr Calabacitas cortadas en cubos
- Ajo picado
- Orégano
- 25 gr Jitomate saladet picado
- 2 piezas Tostadas de maíz horneadas
- 63 gr Requesón
- 4 ml Aceite vegetal
- Una pizca Ajonjolí tostado

#### Procedimiento:

1. Ponemos en la cacerola el aceite, las calabazas picadas, el jitomate picado, cebolla finamente picado, la coliflor en ramitas y las verduras de lata enjuagadas y escurridas, condimentamos con el ajo picado y la pizca de orégano.
2. Cuando están cocidas las calabazas y sus demás ingredientes, servimos en las tostadas, ponemos el requesón espolvoreado encima y el ajonjolí.

#### Acompañamiento

- Fruta de temporada
- Agua natural 480 ml (2 vasos)



## MENÚ 20.

### Tortitas de lentejas acompañadas de sopa de verduras

#### Ingredientes:

- 10 gr Apio picado
- 25 gr Calabaza picada
- Al gusto Cebolla
- 1 pieza chica Jitomate
- 25 gr Verduras de lata (sin papa y/o elote)
- 25 gr Brócoli en ramitas
- Al gusto Perejil
- 1 pieza pequeña Papa
- 150 gr Lentejas
- 10 gr Huevo fresco
- Al gusto Caldo de pollo natural
- 5 ml Aceite vegetal
- 58 gr Aguacate hass

#### Procedimiento:

1. Cocemos las lentejas con suficiente agua, un trozo de cebolla y sal al gusto.
2. La papa se hierve entera, ya cocida se machaca hasta quedar hecha pure.
3. En un recipiente amplio, incorporamos el pure de papa y las lentejas cocidas y escurridas, agregamos el huevo y sal al gusto, formamos las tortitas y freímos en aceite.
4. Molemos el jitomate con cebolla para obtener una salsa.
5. En una cazuela cocinamos la salsa de tomate, cuando este cocido agregamos el caldo de pollo y el perejil.
6. Al empezar a hervir incorporamos el apio y calabaza picados, al estar cocidos, agregamos las verduras enlatadas enjuagadas y escurridas.
7. Servimos la sopa y decoramos con rebanadas de aguacate.

#### Acompañamiento

- Fruta de temporada
- Agua natural 480 ml (2 vasos)





**SALUD**

SECRETARÍA DE SALUD

**SNDIF**

SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA



TRANSFORMANDO  
**GUERRERO**  
GOBIERNO DEL ESTADO  
2021 - 2027



**DIF**  
GUERRERO

# Programa de Alimentación Escolar

## Modalidad Frío





## PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR MODALIDAD FRÍO

### CONFORMACIÓN

	Insumo	Presentación del insumo	Número de unidades entregadas por dotación
1	Leche entera ultrapasteurizada adicionada con vitamina A y D	Brick de 250 mL	20
2	Barra de avena y manzana	Bolsa de 35 g	10
2	Barra de avena y arándano	Bolsa de 35 g	10
3	Mix Cacahuates salados, maíz tostado, arándanos deshidratado	Bolsa de 40 g	20



**MENÚ 1.**

ALIMENTO	PORCIÓN
Leche entera ultrapasteurizada adicionada con vitamina A y D	250 mL
Barra de avena y manzana	35 g
Mix de cacahuates salados, maíz tostado y arándanos deshidratados	40 g
Zanahoria	70 g

**MENÚ 2.**

ALIMENTO	PORCIÓN
Leche entera ultrapasteurizada adicionada con vitamina A y D	250 mL
Barra de avena y arándano	35 g
Mix de cacahuates salados, maíz tostado y arándanos deshidratados	40 g
Pepino	70 g

**MENÚ 3.**

ALIMENTO	PORCIÓN
Leche entera ultrapasteurizada adicionada con vitamina A y D	250 mL
Barra de avena y manzana	35 g
Mix de cacahuates salados, maíz tostado y arándanos deshidratados	40 g
Jícama	70 g

**MENÚ 4.**

ALIMENTO	PORCIÓN
Leche entera ultrapasteurizada adicionada con vitamina A y D	250 mL
Barra de avena y arándano	35 g
Mix de cacahuates salados, maíz tostado y arándanos deshidratados	40 g
Betabel	70 g

**MENÚ 5.**

ALIMENTO	PORCIÓN
Leche entera ultrapasteurizada adicionada con vitamina A y D	250 mL
Barra de avena y manzana	35 g
Mix de cacahuates salados, maíz tostado y arándanos deshidratados	40 g
Apio	70 g

**Recomendación:** Para complementar el menú, recuerda que es importante desinfectar las verduras.





**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA



TRANSFORMANDO  
**GUERRERO**  
GOBIERNO DEL ESTADO  
2021 - 2027



**DIF**  
GUERRERO

# Programa de Atención Alimentaria

## Primero 1000 días



## PROGRAMA DE ATENCIÓN ALIMENTARIA EN LOS PRIMEROS MIL DÍAS

Mujeres embarazadas y en periodo de lactancia

### CONFORMACIÓN

	Insumo	Presentación del insumo	Número de unidades entregadas por dotación
1	Leche entera en polvo (deshidratada) sabor natural adicionada con vitamina A y D	Bolsa de 120 g	2
2	Arroz súper extra	Bolsa de 500 g	1
3	Avena en hojuelas integral	Bolsa de 500 g	1
4	Pasta Integral para sopa (variedad de figuras)	Bolsa de 200 g	2
5	Harina de maíz nixtamalizado adicionada con ácido fólico, hierro y zinc, y restituida con vitaminas B1, Vitamina B2, y vitamina B3	Paquete de 1 Kg	1
6	Frijol negro	Bolsa de 500 g	1
7	Garbanzo grande entero	Bolsa de 500 g	1
8	Lenteja	Bolsa de 500 g	1
9	Atún en hojuelas en agua	Lata de 140 g	2
10	Carne de res deshebrada	Bolsa de 100 g	1
11	Ensalada de vegetales (zanahoria, ejote y chícharo)	Lata de 430 g	1
12	Sardina en salsa de tomate	Lata de 425 g	1
13	Aceite de canola	Botella de 1 lt	1



## MENÚ 1.

### Huarache al comal de carne con frijol, queso y nopales

#### Ingredientes

- 2 piezas Nopales
- $\frac{3}{4}$  taza Champiñones cocidos
- 3 puños de Lechuga
- $\frac{1}{4}$  taza Cebolla blanca cruda
- $\frac{1}{4}$  taza Jitomate saladet picado
- 2 piezas Tortillas de maíz
- $\frac{1}{4}$  taza frijol cocido
- 35 g queso fresco/panela
- 30 g Bistec
- $\frac{1}{3}$  pieza Aguacate
- $\frac{1}{4}$  taza betabel crudo rallado

#### Preparación

1. Lavar y desinfectar perfectamente la verdura.
2. En un sartén cocina los champiñones, bistec y una parte de la cebolla.
3. Posteriormente, cocina los nopales enteros.
4. Una vez cocinado todo, en un nopal agregas frijoles, el bistec con champiñones, lechuga, jitomate picado, aguacate y queso.

#### Acompaña con:

- 2 vasos (480 mL) de agua natural con 4 cdas (32 g) de Leche entera en polvo.
- $\frac{1}{4}$  de taza de betabel crudo rallado.



## MENÚ 2.

### Caldo de pollo con garbanzo, arroz y verduras

#### Ingredientes

- ½ pieza Calabacita cruda.
- ¼ taza Cebolla blanca cruda
- ½ taza verduras de lata (sin papa y/o elote)
- ¼ taza brócoli
- ¼ taza chayote
- ¼ taza arroz
- 1 tortilla de maíz
- ½ taza garbanzo.
- 40 g pollo deshebrado
- 1/3 rebanada de aguacate

#### Preparación

1. Lavar y desinfectar perfectamente la verdura.
2. En una olla con agua poner a cocer el pollo con la cebolla. Una vez cocinado saque el pollo para desmenuzarlo y al caldo agregue el garbanzo, chayote y arroz. A los 5 minutos agregue la calabacita.
3. Drene las verduras de lata y enjuáguelas con agua potable para quitar excesos. Agregue al caldo, y a su vez el brócoli.
4. Deje cocinar por 5 minutos y agregue el pollo. Déjelo cocinar por 2 minutos.
5. Sirva y acompañe con aguacate.

#### Acompaña con:

- 2 vasos (480 mL) de agua natural.
- ½ taza de jícama rallada.



## MENÚ 3.

### Omelette de verduras con queso y frijol

#### Ingredientes

- 1 taza espinaca cruda
- ½ pieza calabacita picada
- ¾ taza champiñones rebanados
- ¼ taza cebolla picada
- ¼ jitomate picado
- 2 tortillas de maíz
- 2 piezas huevo
- 20 g queso fresco
- ¼ taza frijol cocido
- 5 ml aceite vegetal

#### Preparación

1. Lavar y desinfectar perfectamente la verdura.
2. En una olla con agua poner a cocer el pollo con la cebolla. Una vez cocinado saque el pollo para desmenuzarlo y al caldo agregue el garbanzo, chayote y arroz. A los 5 minutos agregue la calabacita.
3. Drene las verduras de lata y enjuáguelas con agua potable para quitar excesos. Agregue al caldo, y a su vez el brócoli.
4. Deje cocinar por 5 minutos y agregue el pollo. Déjelo cocinar por 2 minutos.
5. Sirva y acompañe con aguacate.

#### Acompaña con:

- 2 vasos (480 mL) de agua natural.
- ½ taza de zanahoria rallada.
- Fruta de temporada



## MENÚ 4.

### Sopa de lentejas y huevo con verduras acompañada de tortillas de maíz.

#### Ingredientes

- ½ pieza Calabacita cruda.
- ½ pieza chayote picado
- ½ taza verduras de lata (sin papa y/o elote)
- ½ pieza jitomate picado
- ¼ taza cebolla picada
- 2 piezas tortillas de maíz
- ½ taza lenteja cocida
- 1 pieza huevo

#### Preparación

1. Lavar perfectamente las verduras, desinfectarlas y picarlas finamente.
2. En una olla, poner a hervir las lentejas con ajo y cebolla.
3. Mientras en una licuar la cebolla, jitomate y ajo. Agregarlo al caldo de lentejas pasado los 10 minutos junto con el huevo.
4. Agregar las verduras y dejarlo hervir 5 minutos.
5. Servir y tortillas de maíz.

#### Acompaña con:

- 2 vasos (480 mL) de agua natural con 4 cdas (32 g) de Leche entera en polvo.
- Fruta de temporada



## MENÚ 5.

### Tortitas de avena y atún con verduras acompañado de pasta y ensalada mixta

#### Ingredientes

- ½ taza brócoli picado
- ½ pieza calabacita picada
- ½ taza verduras de lata (sin papa y/o elote)
- ¼ taza cebolla picada
- ½ jitomate picado
- 1 puño de cilantro picado
- ½ taza avena triturada
- 1/3 taza de pasta integral cocida
- ½ taza frijol negro
- 1 lata de atún en agua ya drenado.
- 1 pieza de huevo
- 1/3 rebanado aguacate

#### Preparación

1. Lavar y desinfectar perfectamente la verdura.
2. En una olla con agua poner a cocer el pollo con la cebolla. Una vez cocinado saque el pollo para desmenuzarlo y al caldo agregue el garbanzo, chayote y arroz. A los 5 minutos agregue la calabacita.
3. Drene las verduras de lata y enjuáguelas con agua potable para quitar excesos. Agregue al caldo, y a su vez el brócoli.
4. Deje cocinar por 5 minutos y agregue el pollo. Déjelo cocinar por 2 minutos.
5. Sirva y acompañe con aguacate.

#### Acompaña con:

- 2 vasos (480 mL) de agua natural.
- ½ taza betabel crudo rallado.





# PROGRAMA DE ATENCIÓN ALIMENTARIA EN LOS PRIMEROS MIL DÍAS

Lactantes de 6 a 12 meses

## CONFORMACIÓN

	Insumo	Presentación del insumo	Número de unidades entregadas por dotación
1	Avena en hojuelas integral	Bolsa de 500 g	1
2	Frijol negro	Bolsa de 500 g	1
3	Arroz súper extra	Bolsa de 500 g	1
4	Lenteja	Bolsa de 500 g	1
5	Ensalada de vegetales (zanahoria, ejote y chícharo)	Lata de 430 g	1
6	Pechuga de pollo deshebrada	Bolsa de 100 g	1
7	Pasta integral para sopa (variedad de figuras)	Bolsa de 200 g	2





# PROGRAMA DE ATENCIÓN ALIMENTARIA EN LOS PRIMEROS MIL DÍAS

Lactantes de 12 a 24 meses

## CONFORMACIÓN

Insumo	Presentación del insumo	Número de unidades entregadas por dotación
1 Arroz súper extra	Bolsa de 500 g	1
2 Avena en hojuelas integral	Bolsa de 500 g	1
3 Pasta integral para sopa (variedad de figuras)	Bolsa de 200 g	2
4 Frijol negro	Bolsa de 500 g	2
5 Lenteja	Bolsa de 500 g	1
6 Ensalada de vegetales (zanahoria, ejote y chícharo)	Lata de 430 g	1
7 Atún en hojuelas en agua	Bolsa de 140 g	2



## MENÚ 1.

### Lactante 6 a 7 meses

#### Puré de caldo de pollo con verduras y pasta

#### Ingredientes

- 2 cdas de calabacita picada cocido
- 2 cdas brócoli picado cocido
- 1 cda verduras de lata (sin papa y/o elote)
- 1 cda chayote cocido
- 2 cdas pasta integral cocida
- 2 cdas pollo deshebrado

#### Preparación

1. Lavar y desinfectar perfectamente la verdura.
2. Cocinar el pollo y las verduras. Una vez cocinado el pollo deshebrar.
3. A su vez, cocinar la pasta integral.
4. En una licuadora agregar todos los ingredientes con un poco de caldo donde se cocinó el pollo.
5. Colar la mezcla y servir en un plato.

#### Acompaña con:

- Bebida: Leche materna a libre demanda



## MENÚ 2.

### Lactante de 7 a 8 meses

#### Papilla de lentejas con verduras y tortilla de maíz troceada

#### Ingredientes

- 2 cdas de calabacita picada cocido
- 2 cdas brócoli picado cocido
- 1 cda verduras de lata (sin papa y/o elote)
- 1 cda chayote cocido
- 1 pieza tortilla de maíz troceada
- 3 cdas lenteja cocida

#### Preparación

1. Lavar y desinfectar perfectamente la verdura.
2. Cocinar las lentejas y las verduras.
3. En una licuadora agregar todos los ingredientes con caldo donde se cocinaron las lentejas.
4. Colar la mezcla y servir en un plato.
5. Servir con una tortilla de maíz troceada dentro de la papilla.

#### Acompaña con:

- Bebida: Leche materna a libre demanda



## MENÚ 3.

### Lactante de 8 a 12 meses

#### Picadillo de res con verduras acompañado de pasta y frijoles

#### Ingredientes

- 1 cda de zanahoria cocida
- 1 cda cebolla picada
- 1 cda calabacita cocida
- 1 cda ejotes cocidos
- 1 cda pasta integral cocida
- 1 cda papa cocida sin cáscara
- 2 cdas carne molida de res
- 1 cda frijol entero cocido
- 1 cda aceite vegetal

#### Preparación

1. Lavar y desinfectar perfectamente la verdura.
2. Cocinar la pasta y la papa sin cáscara.
3. En un sartén, agregar aceite, carne molida y cebolla. Una vez cocida agregar la zanahoria, calabacita y ejotes ya cocidos previamente.
4. Servir en trozos pequeños la carne molida, pasta integral y frijol entero.

#### Acompaña con:

- Bebida: Leche materna a libre demanda



## MENÚ 4.

### Lactante de 12 a 24 meses

#### Caldo de frijoles, acompañamiento de verduras y tortilla de maíz

#### Ingredientes

- 10 g cebolla cocida
- 15 g ejotes cocidos picados
- 20 g jitomate rebanado
- 1 nopal asado
- 1 tortilla de maíz
- ½ taza frijoles cocidos
- 1/3 reb aguacate

#### Preparación

1. Lavar y desinfectar perfectamente la verdura.
2. Cocinar los frijoles y los ejotes aparte.
3. Una vez cocidos los frijoles y ejotes, cocinar el nopal.
4. Servir frijoles junto con las verduras, acompañar con pico de gallo sin chile, aguacate y tortilla de maíz.

#### Acompaña con:

- Bebida: Leche materna a libre demanda



## MENÚ 5.

### Lactante de 12 a 24 meses

#### Alambre de pollo con verduras acompañado de frijoles y arroz

#### Ingredientes

- 11 g verduras de lata
- 25 g pimiento morrón cocido
- 20 g Calabacita cruda
- 13 g cebolla cocida
- 47 g arroz cocido
- 25 g pollo sin piel cocido
- 1 cda frijol cocido
- 5 ml aceite vegetal

#### Preparación

1. Lavar y desinfectar perfectamente la verdura.
2. Cocinar los frijoles y el arroz aparte.
3. En un sartén, agregar el aceite y la cebolla, una vez sofrita agregar el pollo. Cocinar por 5 minutos.
4. Agregar las verduras y dejar cocinando por 2 minutos.
5. Servir y acompañar con arroz y frijoles cocidos.

#### Acompaña con:

- Bebida: Leche materna a libre demanda





**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA



TRANSFORMANDO  
**GUERRERO**  
GOBIERNO DEL ESTADO  
2021 - 2027



**DIF**  
GUERRERO

# Programa de Atención Alimentaria

## Grupos Prioritarios





## PROGRAMA DE ATENCIÓN ALIMENTARIA A GRUPOS PRIORITARIOS

Niños y niñas de 2 a 5 años 11 meses, No escolarizados

### CONFORMACIÓN

	Insumo	Presentación del insumo	Número de unidades entregadas por dotación
1	Leche entera en polvo (deshidratada) sabor natural adicionada con vitamina A y D	Bolsa de 500 g	2
2	Arroz súper extra	Bolsa de 500 g	1
3	Pasta Integral para sopa (variedad de figuras)	Bolsa de 200 g	2
4	Frijol negro	Bolsa de 500 g	1
5	Lenteja	Bolsa de 500 g	1
6	Ensalada de vegetales (zanahoria, ejote y chícharo)	Lata de 430 g	2
7	Atún en hojuelas en agua	Lata de 140 g	1





## PROGRAMA DE ATENCIÓN ALIMENTARIA A GRUPOS PRIORITARIOS

Personas con discapacidad, adultos mayores y desnutrición

### CONFORMACIÓN

	Insumo	Presentación del insumo	Número de unidades entregadas por dotación
1	Leche descremada ultrapasteurizada sabor natural adicionada con vitamina A y D	Brick de 1 lt	2
2	Arroz súper extra	Bolsa de 500 g	2
3	Avena en hojuelas integral	Bolsa de 500 g	1
4	Pasta Integral para sopa (variedad de figuras)	Bolsa de 200 g	3
5	Harina de maíz nixtamalizado adicionada con ácido fólico, hierro y zinc, y restituida con vitamina B1, vitamina B2 y vitamina B3	Paquete de 1 kg	1
6	Frijol negro	Bolsa de 500 g	1
7	Garbanzo grande entero	Bolsa de 500 g	1
8	Lenteja	Bolsa de 500 g	1
9	Atún en hojuelas en agua	Lata de 140 g	2
10	Ensalada de vegetales (zanahoria, ejote y chícharo)	Lata de 430 g	2
11	Sardina en salsa de tomate	Lata de 425 g	1



## MENÚ 1.

CONFORMACIÓN	INGREDIENTES	2 a 5 años 11 meses	Adultos (19 a 58 años)	Adulto Mayor (+59 años)
Bebida	Agua Natural	240 mL	480 mL	480 mL
Tortitas de ejote y espinaca en salsa con verduras, tortilla de maíz y sopa de lentejas	Espinaca	15 g	30 g	15 g
	Ejote	25 g	50 g	25 g
	Jitomate	15 g	30 g	15 g
	Cebolla	Al gusto	Al gusto	Al gusto
	Brócoli	25 g	50 g	25 g
	Tortilla de maíz	30 g	60 g	60 g
	Lenteja cocida	60 g	99 g	80 g
	Queso fresco	20 g	40 g	40 g
	Aceite de canola	5 mL	10 mL	5 mL
Fruta de temporada				

### Preparación

1. Cocemos las lentejas con suficiente agua, un trozo de cebolla y sal al gusto.
2. Molemos el jitomate con cebolla para obtener una salsa.
3. En una cazuela cocinamos la salsa de tomate, cuando este cocido agregamos el caldo de pollo y el perejil.
4. Al empezar a hervir incorporamos el apio y calabaza picados, al estar cocidos, agregamos las verduras enlatadas enjuagadas y escurridas.
5. Servimos la sopa y decoramos con rebanadas de aguacate.



## MENÚ 2.

CONFORMACIÓN	INGREDIENTES	2 a 5 años 11 meses	Adultos (19 a 58 años)	Adulto Mayor (+59 años)
Bebida	Agua Natural	240 mL	480 mL	480 mL
Morisqueta con carne de res, queso y ensalada	Zanahoria	15 g	30 g	15 g
	Pepino	25 g	50 g	25 g
	Jícama	15 g	30 g	15 g
	Nopal	Al gusto	Al gusto	Al gusto
	Arroz	25 g	50 g	25 g
	Frijol	30 g	60 g	60 g
	Aguacate	60 g	99 g	80 g
	Queso fresco	20 g	40 g	40 g
Fruta de temporada				

### Preparación

1. El frijol se pone a hervir con suficiente agua, poner sal y dejarlo cocer
2. El arroz se lava y se pone a hervir con una rebanada de cebolla, se cocina hasta que se consume el agua.
3. En un recipiente combinamos el brócoli cocido, el betabel rallado, jitomate picado y la jícama rallada.
4. Servimos el frijol con caldo y arroz, la ensalada de verduras y decoramos con el aguacate.



### MENÚ 3.

CONFORMACIÓN	INGREDIENTES	2 a 5 años 11 meses	Adultos (19 a 58 años)	Adulto Mayor (+59 años)
Bebida	Agua Natural	240 mL	480 mL	480 mL
Caldo tlalpeño	Verduras en lata	15 g	30 g	15 g
	Calabacita	25 g	50 g	25 g
	Jitomate	15 g	30 g	15 g
	Cebolla	Al gusto	Al gusto	Al gusto
	Brócoli	25 g	50 g	25 g
	Tortilla de maíz	30 g	60 g	60 g
	Garbanzo	60 g	99 g	80 g
	Pollo deshebrado	20 g	40 g	40 g
	Aguacate	43 g	58 g	58 g
	Fruta de temporada			

### Preparación

1. Molemos el jitomate con ajo y cebolla.
2. En caldo de pollo agregamos los condimentos molidos y dejamos hervir por espacio de 10 minutos.
3. Agregamos los garbanzos cocidos, la calabaza en cubos y las verduras escurridas y enjuagadas con agua limpia, dejamos cocinar hasta que la calabaza esta cocida.
4. Servimos colocamos el pollo deshebrado y adornamos con cilantro picado.
5. Acompañamos con tortilla.



## MENÚ 4.

CONFORMACIÓN	INGREDIENTES	2 a 5 años 11 meses	Adultos (19 a 58 años)	Adulto Mayor (+59 años)
Bebida	Agua Natural	240 mL	480 mL	480 mL
Tostadas de atún a la mexicana con ensalada	apio	15 g	30 g	15 g
	Cilantro	Al gusto	Al gusto	Al gusto
	lechuga	Al gusto	Al gusto	Al gusto
	Cebolla	Al gusto	Al gusto	Al gusto
	Jitomate	25 g	50 g	25 g
	pepino	30 g	60 g	60 g
	rabano	60 g	99 g	80 g
	Tostadas de maíz horneada	20 g	40 g	40 g
	Atún en agua	33 g	66 g	33 g
	Aguacate	43 g	58 g	58 g
Fruta de temporada				

### Preparación

1. En un recipiente integrar el atún y todas las verduras picadas y/o troceadas.
2. Untar el frijol en la tostada y poner la ensalada de atún.
3. Decorar con el aguacate y servir.



## MENÚ 1.

CONFORMACIÓN	INGREDIENTES	2 a 5 años 11 meses	Adultos (19 a 58 años)	Adulto Mayor (+59 años)
Bebida	Agua Natural	240 mL	480 mL	480 mL
Quesadillas de flor de calabaza con champiñones, queso y frijoles	Champiñones	10 g	70 g	10 g
	Flor de calabaza	15 g	30 g	15 g
	Lechuga	Al gusto	Al gusto	Al gusto
	Cebolla	Al gusto	Al gusto	Al gusto
	Jitomate	20 g	30 g	20 g
	Pepino	15	20	15
	Zanahoria	15	20	15
	Queso fresco	20 g	40 g	40 g
	Frijol cocido	43	86	86
	Aguacate	43	58	58
	Fruta de temporada			

### Preparación

1. En un recipiente ponemos la harina de maíz para obtener la masa deseada.
2. Hacemos la tortilla y en crudo le ponemos el pollo, la flor de calabaza, los champiñones y hojas de epazote, cerramos la tortilla y la cocemos en el comal.
3. Para la ensalada, combinamos el brócoli en ramitas, la zanahoria rallada y el pepino cortado en medias lunas.
4. Servimos las quesadillas, acompañamos con los frijoles machacados y la ensalada, decoramos con aguacate.





**SALUD**

**SNDIF**



TRANSFORMANDO  
**GUERRERO**



**DIF**



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA



TRANSFORMANDO  
**GUERRERO**  
GOBIERNO DEL ESTADO  
2021 - 2027



**DIF**  
GUERRERO

# Programa de Atención Alimentaria

# Emergencia o Desastre





## PROGRAMA DE ATENCIÓN ALIMENTARIA A PERSONAS EN SITUACIÓN DE EMERGENCIA O DESASTRE

### CONFORMACIÓN

	Insumo	Presentación del insumo	Número de unidades entregadas por dotación
1	Frijol Negro	Bolsa de 1 Kg	1
2	Atún en hojuelas en agua	Lata de 140 g	5
3	Leche descremada ultrapasteurizada sabor natural adicionada con vitamina A y D.	Brick de 1 Lt	2
4	Pasta integral para sopa (variedad de figuras)	Bolsa de 200 g	3
5	Carne de res deshebrada	Bolsa de 100 g	1
6	Avena en hojuelas integral	Bolsa de 500 g	1
7	Arroz súper extra	Bolsa de 1 kg	1
8	Lenteja	Bolsa de 500 g	1
9	Aceite de canola	Botella de 1 Lt	1
10	Ensalada de vegetales (zanahoria, ejotes, chicharo)	Lata de 430 g	2



## MENÚ 1.

### Entomatadas rellenas de requesón

#### Ingredientes:

- 25 gr Cebolla finamente picada
- 30 gr Coliflor en ramitas
- 35 gr Verduras de lata (sin papa y/o elote)
- 35 gr Calabacitas cortadas en cubos
- Ajo picado
- Orégano
- 25 gr Jitomate saladet picado
- 2 piezas tortillas de maíz horneadas
- 63 gr Requesón
- 4 ml Aceite vegetal
- Una pizca Ajonjolí tostado

#### Procedimiento:

3. Ponemos en la cacerola el aceite, las calabazas picadas, el jitomate picado, cebolla finamente picado, la coliflor en ramitas y las verduras de lata enjuagadas y escurridas, condimentamos con el ajo picado y la pizca de orégano.
4. Cuando están cocidas las calabazas y sus demás ingredientes, servimos en las tostadas, ponemos el requesón espolvoreado encima y el ajonjolí.

#### Acompañamiento

- Fruta de temporada
- Agua natural 480 ml (2 vasos)



## MENÚ 2.

### Tostadas de picadillo de res con nopales

#### Ingredientes:

- 40 gr Verduras de lata (sin papa y/o elote)
- 1 pieza Jitomate molido
- Al gusto Cebolla molida
- Al gusto Ajo molido
- Al gusto Hojas de laurel
- 40 gr Calabacita en cubos
- 40 gr Nopal cortado en cubos y cocido
- 2 piezas Tostada de maíz horneada
- 45 gr Carne molida de res
- Al gusto Cilantro picado
- Al gusto Pimienta molida
- 5 ml Aceite vegetal

#### Procedimiento:

6. En una cacerola ponemos a calentar el aceite, agregamos el jitomate, con la cebolla y el ajo molidos.
7. Ya que esta sofrito se incorporan las calabazas en cubos y los nopales cocidos.
8. Aparte cocinamos la carne molida con sal y una hoja de laurel
9. Cuando ya esta cocina la carne molida y los condimentos se agregan al jitomate sazonado y las verduras, incorporamos todo y dejos cocinar por espacio de dos minutos.
10. Servimos las tostadas con el picadillo y decoramos con el cilantro picado.

#### Acompañamiento

- Fruta de temporada
- Agua natural 480 ml (2 vasos)



## MENÚ 3.

### Tostadas de atún a la mexicana

#### Ingredientes:

- 30 gr. Atún en agua drenado
- 35 gr. Jitomate saladet picado
- 25 gr. Cebolla picada
- 40 gr. Espinaca troceada
- 30 gr. Pepino picado
- 15 gr. Brócoli cocido
- 15 gr. Apio picado
- 58 gr. Aguacate hass
- 15 gr. Frijol cocido y molido
- 1 pieza tostada de maíz horneadas

#### Preparación

1. En un recipiente integrar el atún y todas las verduras picadas y/o troceadas.
2. Untar el frijol en la tostada y poner la ensalada de atún.
3. Decorar con el aguacate y servir.

#### Acompañamiento

- Fruta de temporada
- Agua natural 480 ml (2 vasos)



## MENÚ4.

### Morisqueta con queso y ensalada mixta.

#### Ingredientes:

- 15 gr Brócoli cocido
- 20 gr Betabel crudo rallado
- 35 gr Espinaca cruda
- 20 gr Jitomate saladet picado
- 20 gr Jícama rallada
- 94 gr Arroz hervido
- 43 gr Frijol cocido
- 20 gr Queso fresco o panela
- 58 gr Aguacate has

#### Procedimiento:

5. El frijol se pone a hervir con suficiente agua, poner sal y dejarlo cocer
6. El arroz se lava y se pone a hervir con una rebanada de cebolla, se cocina hasta que se consume el agua.
7. En un recipiente combinamos el brócoli cocido, el betabel rallado, jitomate picado y la jícama rallada.
8. Servimos el frijol con caldo y arroz, la ensalada de verduras y decoramos con el aguacate.

#### Acompañamiento

- Fruta de temporada
- Agua natural 480 ml (2 vasos)



## MENÚ 5.

### Medallones de res con caldo, acompañado de verduras y tortillas de maíz

#### Ingredientes:

- 1 rama Perejil picado crudo
- ¼ de cebolla chica blanca cruda picada finamente
- 1 Calabacita pequeña cruda en cubos
- 30 gr Verduras de lata (sin papa y/o elote)
- ¼ Chayote cortado en cubos
- 30 gr Col o repollo crudo troceado
- 30 gr Zanahoria picada cruda
- Al gusto Cilantro crudo picado
- 30 gr Carne molida de res
- 5 ml Aceite vegetal

#### Preparación

6. En un recipiente amplio, colocamos la carne molida, le incorporamos el perejil finamente picado, cebolla finamente picada, una porción del cilantro picado y sal al gusto.
7. Revolvemos todo y formamos el medallón, ya formado el medallón se cose en el sartén con poco aceite.
8. Utilizamos una cacerola, donde ponemos caldo de res y las verduras como son: la calabaza, el chayote, col o repollo y zanahoria, condimentamos con el resto del cilantro y sal al gusto.
9. Cuando ya están cocidas las verduras se agregan los medallones cocidos.
10. Se sirve en plato hondo y se acompaña con tortillas de maíz.

#### Acompañamiento

- Fruta de temporada
- Agua natural 480 ml (2 vasos)





**SALUD**

SECRETARÍA DE SALUD

**SNDIF**

SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA



TRANSFORMANDO  
**GUERRERO**  
GOBIERNO DEL ESTADO  
2021 - 2027



**DIF**  
GUERRERO

## AGRADECIMIENTOS

- Ing. Liz Adriana Salgado Pineda – Presidenta Honoraria SEDIF Guerrero
- Lic. Antelmo Magdaleno Solís – Director General SEDIF Guerrero
- Lic. Margarita de Jesús Ramírez Salgado - Directora de Asistencia Alimentaria y Desarrollo Comunitario
- Lic. Anabel Sánchez Rendón - Subdirectora de Asistencia Alimentaria
- Lic. María Perla Campos Marín - Jefa Departamento de Atención y Evaluación Nutricional

