



GOBIERNO
DE SONORA

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

RECETARIO ALIMENTACIÓN ESCOLAR 2024





GOBIERNO
DE SONORA

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

ÍNDICE

Página

Menús

• Ensalada de atún con pasta y frijol	1
• Avena con fruta y huevo	3
• Cartel	
• Frijoles de la olla, arroz y verdura	6
• Hot cakes con zanahoria y avena acompañado de huevo	8
• Cartel	
• Tacos de cochinita pibil con frijol y verdura	11
• Papas con atún, frijol y ensalada	13
• Cartel	
• Ceviche de soya	16
• Ceviche de lentejas	18
• Cartel	
• Espagueti entomatado con frijoles y ensalada	21
• Caldo de lenteja con verduras	23
• Carne nortea con frijol y ensalada	25
• Enfrijoladas con ensalada	27
• Coditos con atún al horno con frijol y ensalada	29
• Huevo con calabaza y quesadilla	31
• Chilaquiles con pollo, frijol y ensalada	33
• Cartel	
• Tostadas de frijol con queso y verdura	36
• Huevo con verdura y frijol	36



- Sopa de coditos con pollo y verdura acompañado de frijol 40
- Estofado de sardina con arroz y frijoles 42
- Deshebrada de pollo con arroz, frijol y ensalada 44
- Gallina pinta 46
- Sopes de carne con frijol 58

Apéndices:

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

Recomendaciones

61

Prevención de accidentes:

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



GOBIERNO
DE **SONORA**

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

ENSALADA DE ATÚN CON FRIJOL

INGREDIENTES

CANTIDAD POR PERSONA

- Zanahoria 70 g
- Lechuga Libre
- Apio 40 g
- Pepino 40 g
- Atún en agua 35 g
- Frijol cocido 86 g
- Pasta integral tipo codito cocida 69 g
- Tostada horneada multigrano 10 g
- Pimienta Libre
- Limón Libre





GOBIERNO
DE **SONORA**

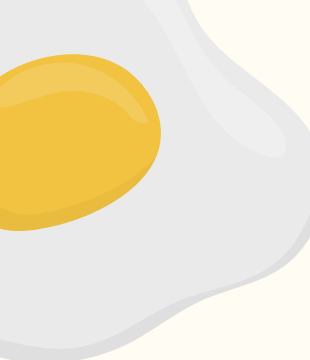
SISTEMA PARA EL
**DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA DEL
ESTADO DE SONORA**



PROCEDIMIENTO

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





GOBIERNO
DE **SONORA**

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



AVENA CON FRUTA Y HUEVO

INGREDIENTES

CANTIDAD POR PERSONA

- Avena en hojuela
- Canela
- Leche
- Huevo cocido
- Pepino
- Pan bolillo

35 g
Libre
Libre
1 pza
70 g
10 g



PROCEDIMIENTO

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



ABC



ALIMENTACIÓN ESCOLAR



Favorece el acceso y consumo de alimentos nutritivos e inocuos de la población de atención prioritaria, que asiste a planteles públicos, mediante la entrega de desayunos escolares, diseñados con base en criterios de calidad nutricia, acompañadas de acciones de orientación y educación alimentaria.



Población Objetivo

Niñas, niños y adolescentes que asisten a planteles oficiales del Sistema Educativo Nacional, ubicados en municipios, localidades o AGEB rurales, urbanas o indígenas de alto o muy alto grado de marginación.



Ejemplo

- Espagueti entomatado.
- Ceviche de lenteja.
- Ensalada de atún acompañado de frijoles.



GOBIERNO
DE **SONORA**

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



FRIJOLES DE LA OLLA, ARROZ VERDURA Y PEPINO

INGREDIENTES

CANTIDAD POR PERSONA

- | | |
|--------------------|-------|
| • Frijol entero | 83 g |
| • Queso fresco | 50 g |
| • Tomate | Libre |
| • Cebolla | Libre |
| • Cilantro | Libre |
| • Limón | Libre |
| • Arroz | 75 g |
| • Tortilla de maíz | 60 g |
| • Pepino | 120 g |





GOBIERNO
DE **SONORA**

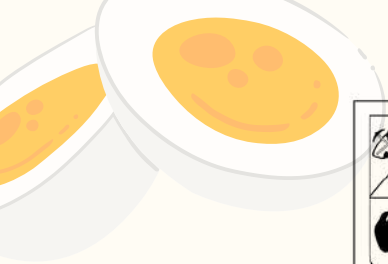
SISTEMA PARA EL
**DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA DEL
ESTADO DE SONORA**



PROCEDIMIENTO

- Lavar y desinfectar la fruta y las verduras.
- Picar finamente tomate, cebolla y cilantro (salsa bandera).
- En ollas separadas poner a cocer los frijoles y el arroz (**según apéndices 4 y 7**).
- Una vez cocidos los frijoles y el arroz, servir en un plato hondo agregar la salsa bandera y el queso fresco.
- Acompañar con tortilla de maíz, pepino, fruta de temporada (**Apéndice 11**) y un vaso de leche (**Apéndice 2**).





GOBIERNO
DE **SONORA**

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



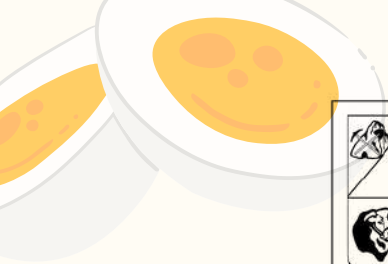
HOT CAKES CON ZANAHORIA Y AVENA ACOMPAÑADO DE HUEVO COCIDO

INGREDIENTES

CANTIDAD POR PERSONA

- Harina de trigo integral 29 g
- Avena en hojuela 10 g
- Zanahoria 70 g
- Leche Libre
- Canela Libre
- Aceite 5 mL
- Huevo cocido 1 pza





GOBIERNO
DE **SONORA**

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



PROCEDIMIENTO

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



ETIQUETADO Y SELLOS DE ADVERTENCIA

EXCESO CALORÍAS

EXCESO SODIO

EXCESO AZÚCARES

El propósito de las advertencias nutricionales es informar a los consumidores de una manera rápida, correcta y sencilla si el producto tiene una cantidad excesiva de azúcares, grasas o sodio.

Esta sección nos dice cuántas porciones hay en el paquete y de que tamaño es la porción.

Las calorías indicadas son por porción del alimento.

Información nutricional	
Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)	
Porciones por envase 8	
Cantidad por porción	
Calorías 100	Calorías de las grasas 20
% de valor diario*	
Grasa total 2g	3%
Grasas saturadas 1.5g	7%
Grasas trans 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 460mg	19%
Total de carbohidratos 4g	1%
Fibra 0g	0%
Azúcares 4g	
Proteína 16g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 8%	Hierro 0%

*Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías

Esta área nos muestra el porcentaje de nutrimentos por porción.

Estos nutrientes se deben limitar, ya que puede generar algunas enfermedades.

Estos nutrientes son esenciales para sentirse fuerte y sano.

El etiquetado tiene **5** sellos los cuales advierten cuando un producto tiene, exceso de:

EXCESO CALORÍAS

EXCESO AZÚCARES

EXCESO GRASAS SATURADAS

EXCESO GRASAS TRANS

EXCESO SODIO

CONTIENE EDULCORANTES,
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

CONTIENE CAFEÍNA,
EVITAR EN NIÑOS





GOBIERNO
DE **SONORA**

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



TACOS DE COCHINITA PIBIL CON FRIJOL Y VERDURA

INGREDIENTES

CANTIDAD POR PERSONA

- 100% Carne de puerco 50 g
- Ajo Libre
- Cebolla 40 g
- Tomate Libre
- Pimienta Libre
- Repollo Libre
- Frijol molido 83 g
- Aceite 5 mL
- Harina de maíz nixtamalizada 36 g
- Pepino 70 g





GOBIERNO
DE **SONORA**

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



PROCEDIMIENTO

- Lavar y desinfectar la fruta y las verduras.
- Preparar la salsa de tomate (**según apéndice 10**).
- En un sartén grande previamente precalentado, agregar aceite y la salsa de tomate; el primer hervor, incorporar la carne y revolver hasta que hierva.
- En una bandeja, preparar la masa para elaborar las tortillas nixtamalizadas (**según el apéndice 9**).
- Servir en tacos de tortillas de maíz, junto con el frijol molido, repollo y cebolla, así mismo acompañarlo con pepino picado, fruta de temporada (**Apéndice 11**) y un vaso de leche (**Apéndice 2**)





GOBIERNO
DE **SONORA**

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



PAPAS CON ATÚN, FRIJOL Y ENSALADA

INGREDIENTES

CANTIDAD POR PERSONA

- Papas 68 g
- Atún en agua 35 g
- Tomate 30 g
- Cebolla 20 g
- Ajo Libre
- Aceite 5 mL
- Frijol molido 50 g
- Pepino 17 g
- Harina de maíz nixtamalizada 60 g
- Lechuga Libre
- Zanahoria 17 g
- Pimienta Libre





GOBIERNO
DE **SONORA**

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



PROCEDIMIENTO

- Lavar y desinfectar la fruta y las verduras
- Picar finamente la papa, el tomate, la cebolla, el cilantro y el ajo. Pelar y rallar la zanahoria.
- En un sartén previamente caliente, agregar aceite y sofreír el tomate, la cebolla y el ajo; después agregar la papa picada, la cual se cocinará hasta que esté blandita.
- Una vez cocinada la papa, agregar el atún y mezclar de una forma envolvente. Sazonar con pimienta.
- Servir acompañado de frijol molido, tortilla de maíz, ensalada de lechuga con zanahoria rallada y pepino, fruta de temporada (**Apéndice 11**) y un vaso de leche (**Apéndice 2**).





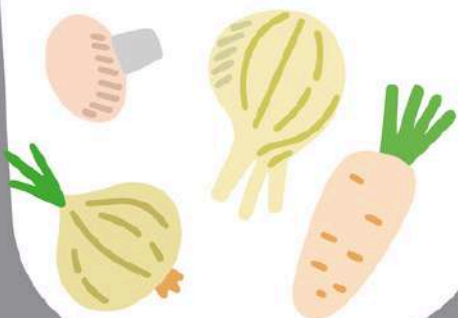
CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS

Las frutas y las verduras son una rica fuente de vitaminas y minerales; ellas ayudan a obtener la energía necesaria para hacer nuestras actividades diarias.

Es posible comer frutas y verduras de una manera divertida con los beneficios que nos ofrece cada color en ellas.

BLANCO

Fortalece el sistema inmune.



ROJO

Previene enfermedades cardiovasculares



NARANJA O AMARILLO

Fortalecimiento de los cartílagos, huesos y dientes



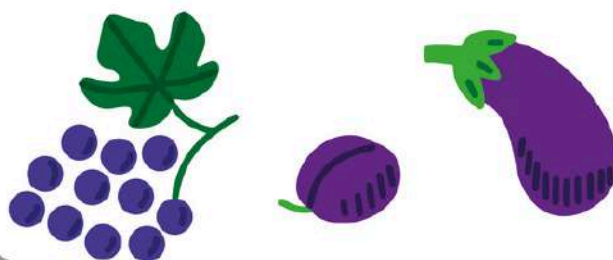
VERDE

Favorece la eliminación de toxinas



AZUL O MORADO

Propiedades antioxidantes (protección a las células)





GOBIERNO
DE **SONORA**

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

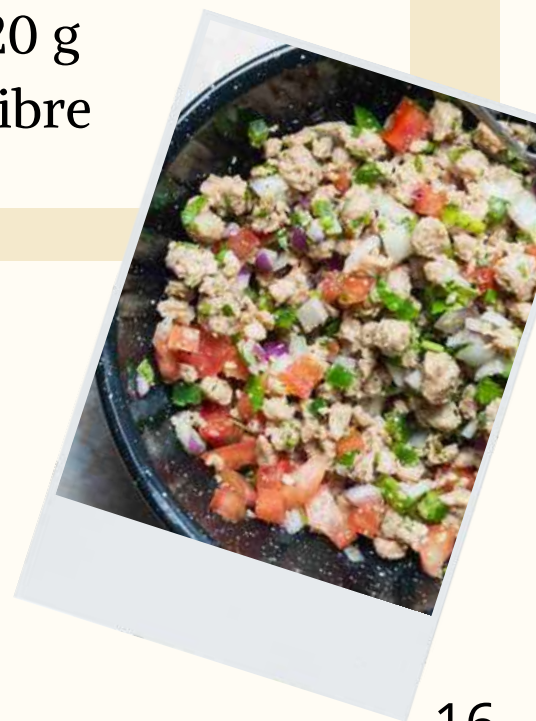


CEVICHE DE SOYA

INGREDIENTES

CANTIDAD POR PERSONA

• Soya natural	50 g
• Tomate	20 g
• Cebolla	15 g
• Cilantro	Libre
• Apio	10 g
• Pepino	25 g
• Zanahoria	20 g
• Pimienta	Libre
• Limón	Libre
• Tostada horneada multigrano	20 g
• Cebada	20 g
• Canela	Libre





GOBIERNO
DE **SONORA**

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



PROCEDIMIENTO

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





GOBIERNO
DE **SONORA**

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



CEVICHE DE LENTEJAS

INGREDIENTES

CANTIDAD POR PERSONA

• Lenteja	50 g
• Tomate	Libre
• Cebolla	Libre
• Cilantro	Libre
• Apio	Libre
• Pepino	35 g
• Zanahoria	35 g
• Pimienta	Libre
• Limón	Libre
• Tostada horneada multigrano	22 g
• Cebada	20 g
• Canela	Libre





GOBIERNO
DE **SONORA**

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



PROCEDIMIENTO

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



PREVENCIÓN DE ACCIDENTES



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

PREVENCIÓN DE QUEMADURAS

Al agarrar un recipiente caliente, usar trapos secos o guantes de tela para proteger las manos.

No acercar a las flamas objetos que puedan arder con facilidad (papel, plástico, tela, etc.)



PREVENCIÓN DE CORTES

Tener cuidado al manipular toda clase de objetos punzocortantes (mantener lejos del alcance de los niños).

No utilizar los que tengan los mangos astillados y, cuya hoja y mango estén mal unidos.

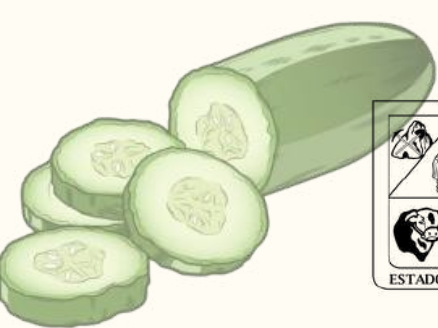


PREVENCIÓN DE RESVALONES Y CAÍDAS

Limpiar los derrames de inmediato (comida, grasa y agua).

Para la limpieza y mantenimiento de los pisos, deben utilizarse los productos adecuados, a fin de evitar que el piso se haga resbaladizo.





GOBIERNO
DE **SONORA**

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



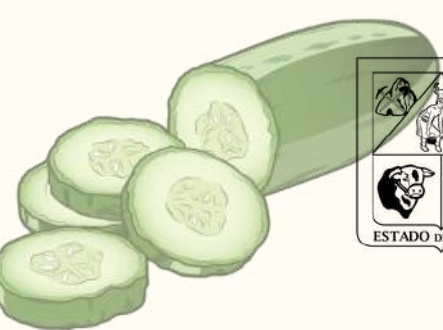
ESPAGUETI ENTOMATADO CON FRIJOLES

INGREDIENTES

CANTIDAD POR PERSONA

- | | |
|---------------------------------|-------|
| • Pasta integral tipo espagueti | 92 g |
| • Tomate | Libre |
| • Cebolla | Libre |
| • Pimienta | Libre |
| • Orégano | Libre |
| • Ajo | Libre |
| • Queso fresco | 60 g |
| • Aceite | 5 mL |
| • Frijol molido | 50 g |
| • Zanahoria | 40 g |
| • Lechuga | Libre |
| • Pepino | 40 g |





GOBIERNO
DE **SONORA**

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



PROCEDIMIENTO

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





GOBIERNO
DE **SONORA**

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

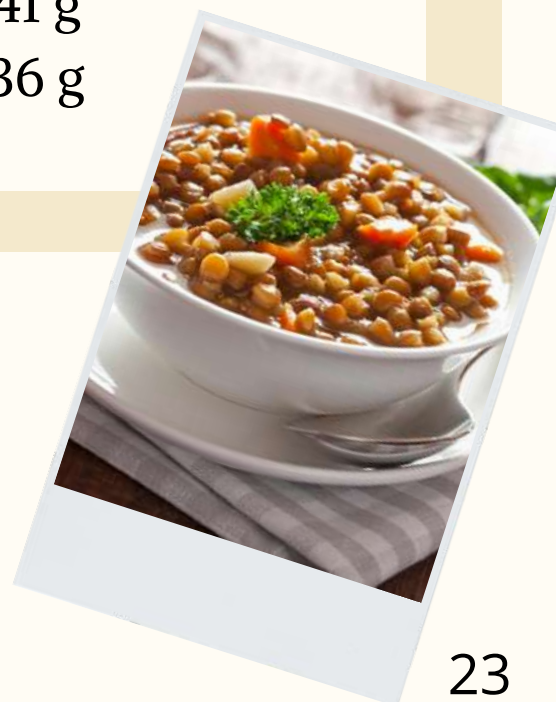


CALDO DE LENTEJA CON VERDURAS

INGREDIENTES

CANTIDAD POR PERSONA

• Lenteja	113 g
• Queso fresco	20 g
• Aceite	5 mL
• Tomate	Libre
• Cebolla	Libre
• Cilantro	Libre
• Chile verde	Libre
• Calabaza	40 g
• Zanahoria	41 g
• Harina de maíz nixtamalizada	36 g





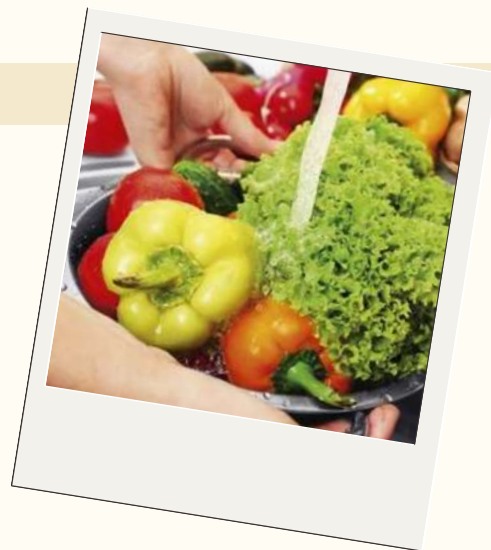
GOBIERNO
DE **SONORA**

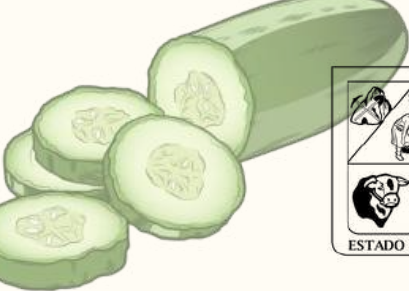
SISTEMA PARA EL
**DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA DEL
ESTADO DE SONORA**



PROCEDIMIENTO

- Lavar y desinfectar la fruta y las verduras.
- Picar finamente recaudo de tomate, cebolla, cilantro, y chile verde.
- Cocer las lentejas (**según apéndice 5**).
- Y picar la calabaza y la zanahoria.
- Hacer las tortillas (**según apéndice 9**).
- En un sartén precalentado, agregar aceite y sofreír el recaudo picado.
- Posteriormente agregar las verduras sofritas a la olla con las lentejas, asimismo agregar las zanahorias y las calabazas, dejando hervir.
- Una vez que las verduras estén blanditas, agregar el cilantro, tapar la olla y apagar el fuego.
- Servir en un plato hondo, acompañado de tortilla de maíz, fruta de temporada (**Apéndice 11**) y un vaso de leche (**Apéndice 2**).





GOBIERNO
DE **SONORA**

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



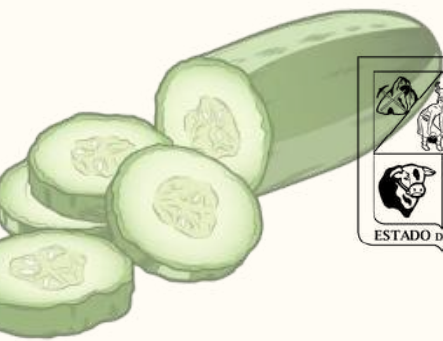
CARNE NORTEÑA CON FRIJOL Y ENSALADA

INGREDIENTES

CANTIDAD POR PERSONA

- 100% Carne de cerdo 40 g
- Papas 34 g
- Arroz 34 g
- Aceite 5 ml
- Chile verde 30 g
- Tomate 30 g
- Cebolla 20 g
- Ajo Libre
- Ensalada de legumbres 30 g
- Pimienta Libre
- Frijol molido 83 g
- Tostada horneada multigrano 20 g
- Lechuga Libre
- Pepino 30 g
- Zanahoria 20 g





GOBIERNO
DE **SONORA**

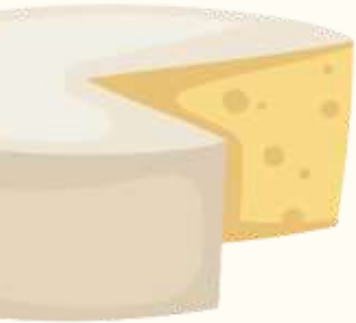
SISTEMA PARA EL
**DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA DEL
ESTADO DE SONORA**



PROCEDIMIENTO

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





GOBIERNO
DE **SONORA**

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



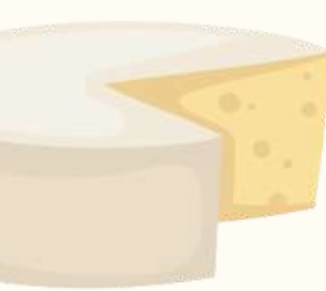
ENFRIJOLADAS CON ENSALADA DE VERDURAS

INGREDIENTES

CANTIDAD POR PERSONA

- Harina de maíz nixtamalizada 36 g
- Frijol molido 40 g
- Queso fresco 25 g
- Cebolla 15 g
- Orégano Libre
- Lechuga Libre
- Pepino 40 g
- Zanahoria 40 g





PROCEDIMIENTO

- Lavar y desinfectar la fruta y las verduras.
- En una bandeja, preparar la masa para elaborar las tortillas nixtamalizadas (**según el apéndice 9**).
- Poner a cocer los frijoles (**según apéndice 4**) y posteriormente molerlos y calentarlos en un sartén, llevándolos a hervir.
- En un recipiente, mezclar la cebolla finamente picada y el orégano.
- Picar finamente la lechuga, el pepino y rallar la zanahoria.
- En un plato plano servir la tortilla de maíz, bañarla con el frijol, agregarle el queso y posteriormente ponerle la verdura.
- Se acompañará de fruta temporada (**Apéndice 11**) y un vaso de leche (**Apéndice 2**)





GOBIERNO
DE **SONORA**

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



CODITOS CON ATÚN AL HORNO CON FRIJOL Y ENSALADA.

INGREDIENTES

CANTIDAD POR PERSONA

- Atún en agua 35 g
- Pasta integral tipo codito 46 g
- Zanahoria 70 g
- Calabaza 55 g
- Frijol cocido 83 g
- Pimienta Libre
- Papa cocida 34 g
- Elote amarillo en lata 41 g
- Queso panela 20 g
- Lechuga Libre
- Tomate 10 g

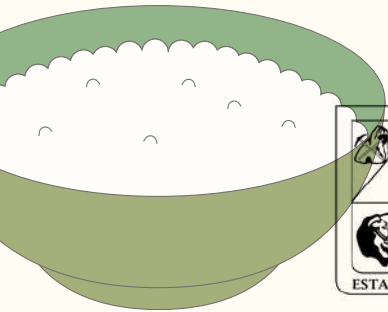




PROCEDIMIENTO

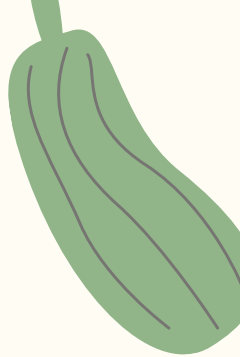
- Lavar y desinfectar la fruta y las verduras.
- Pica finamente la zanahoria y calabaza.
- Cocinar la pasta (**según apéndice 8**) y firjoles (**según apéndice 4**).
- Escurrir en un colador el elote amarillo y el atún.
- Agregarlos en un traste grande junto con las verduras picadas y revolver. Sazonar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





GOBIERNO
DE **SONORA**

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



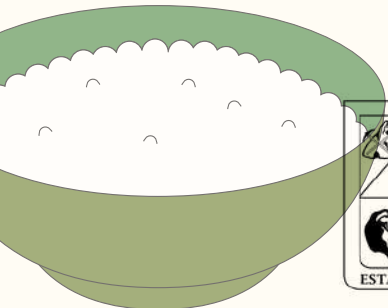
HUEVO CON CALABAZA Y QUESADILLAS

INGREDIENTES

CANTIDAD POR PERSONA

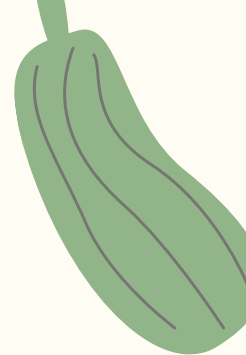
- | | |
|--------------------|-------|
| • Huevo | 1 pza |
| • Calabaza | 70 g |
| • Cebolla | 25 g |
| • Tomate | 31 g |
| • Aceite | 5 ml |
| • Queso panela | 60 g |
| • Tortilla de maíz | 60 g |
| • Frijol molido | 40 g |





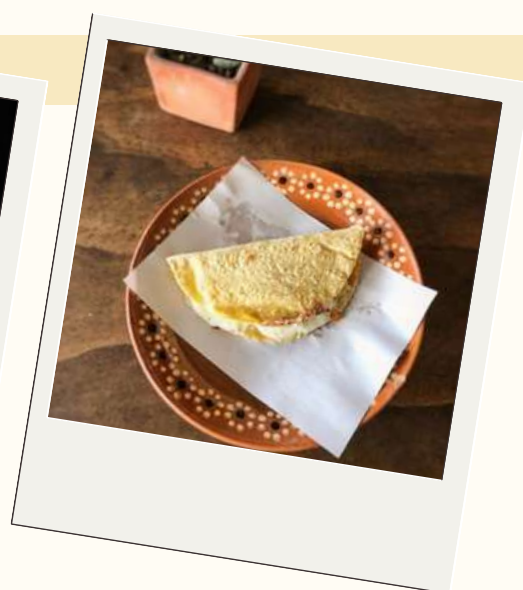
GOBIERNO
DE **SONORA**

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



PROCEDIMIENTO

- Lavar y desinfectar la fruta y verdura.
- Picar finamente el tomate, la cebolla, y rallar la calabaza.
- En un plato hondo verter el huevo, batir con un tenedor y sazonar al gusto.
- En un sartén previamente caliente, agregar un poco de aceite, y sofreír el tomate, la cebolla, junto con la calabaza; una vez sofritos agregar el huevo y dejar cocinar.
- En un comal o sartén, calentar la tortilla, agregarle el queso y doarrrla por ambos lados, checando que el ques ose derrita.
- Servir acompañado de fruta de temporada (**Apéndice 11**) y un vaso de leche (**Apéndice 2**).





GOBIERNO
DE **SONORA**

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

CHILAQUILES CON POLLO, FRIJOL Y ENSALADA FRESCA

INGREDIENTES

CANTIDAD POR PERSONA

- Harina de maíz nixtamalizada 36 g
- 100% Carne de pollo 19 g
- Queso fresco 10 g
- Tomate Libre
- Cebolla Libre
- Cilantro Libre
- Ajo Libre
- Aceite 5 mL
- Frijol molido 25 g
- Lechuga Libre
- Pepino 104 g
- Zanahoria 50 g





PROCEDIMIENTO

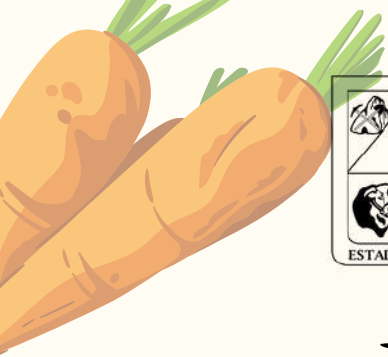
- Lavar y desinfectar la fruta y las verduras.
- En una bandeja preparar las tortillas de maíz (**según apéndice 9**)
- Preparar la salsa de tomate (**según apéndice 10**) y posterior calentarla en un sartén.
- Poner a cocer los frijoles (**según apéndice 4**).
- En un sartén previamente caliente, agregue aceite y sofreír las tortillas de maíz en trozos regulares.
- Servir los trozos de tortillas en un plato plano, bañarlos con la salsa de tomate y agregarles queso fresco molido.
- Acompañar de frijoles molidos, ensalada fresca (lechuga, zanahoria rallada y pepino), fruta de temporada (**Apéndice 11**) y un vaso de leche (**Apéndice 2**).



PLATO DEL BIEN COMER

SOMORENSE





GOBIERNO
DE SONORA

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



TOSTADAS DE FRIJOL CON QUESO Y VERDURA

INGREDIENTES

CANTIDAD POR PERSONA

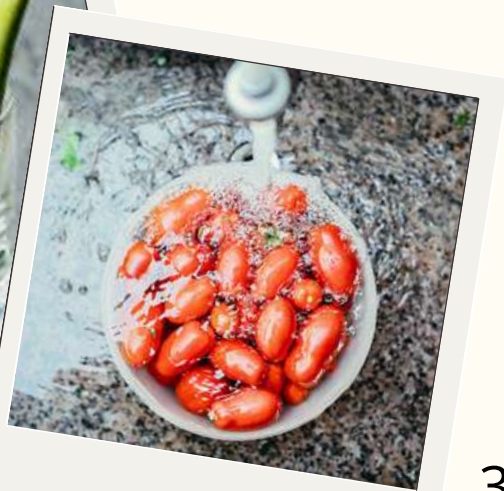
- | | |
|-------------------------------|-------|
| • Tostada horneada multigrano | 20 g |
| • Frijol molido | 50 g |
| • Queso fresco | 60 g |
| • Lechuga | Libre |
| • Cebolla | 15 g |
| • Zanahoria | 30 g |
| • Pepino | 55 g |
| • Orégano | Libre |
| • Limón | Libre |
| • Papa | 68 g |

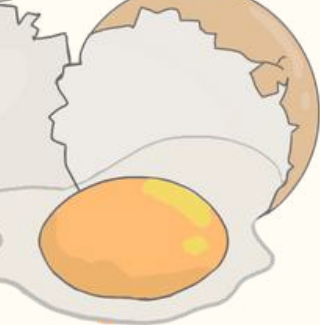




PROCEDIMIENTO

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





GOBIERNO
DE **SONORA**

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



HUEVO CON VERDURA Y FRIJOL

INGREDIENTES

CANTIDAD POR PERSONA

- Huevo 1 pza
- Tomate 60 g
- Cebolla 40 g
- Cilantro Libre
- Aceite 5 mL
- Frijol molido 50 g
- Calabaza 55 g
- Tortilla de maíz 60 g





PROCEDIMIENTO

- Lavar y desinfectar la fruta y las verduras.
- Cocer los frijoles (**según apéndice 4**) y posteriormente molerlos.
- Picar finamente el tomate, la cebolla, el cilantro, alabaza
- En un recipiente batir el huevo y condimentar al gusto.
- En un sartén previamente caliente, agregar aceite y sofreír las verduras; una vez sofritos agregar el huevo y cocinarlo.
- Servir acompañado de frijol molido, tortillas de maíz, fruta de temporada (**Apéndice 11**) y un vaso de leche (**Apéndice 2**)





GOBIERNO
DE **SONORA**

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



SOPA DE CODITOS CON POLLO Y VERDURA ACOMPAÑADO DE FRIJOL

INGREDIENTES

CANTIDAD POR PERSONA

- Pasta integral tipo codito 46 g
- 100% Carne de pollo 40 g
- Tomate Libre
- Cebolla Libre
- Ajo Libre
- Calabaza 50 g
- Zanahoria 65 g
- Tortilla de maíz 30 g
- Frijol molido 50 g
- Queso fresco 20 g

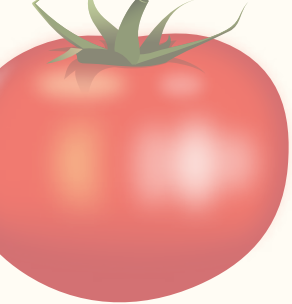




PROCEDIMIENTO

- Lavar y desinfectar la fruta y las verduras.
- Preparar una salsa de tomate (**según apéndice 10**).
- Picar finamente la calabaza y la zanahoria.
- Cocer la pasta (**según apéndice 8**).
- Posteriormente agregar agua suficiente y dejar hervir; a continuación agregue la salsa, zanahoria, la calabaza picada y el pollo deshebrado. Dejar reposar 10 minutos.
- Servir en un plato hondo, acompañado de frijol molido, queso fresco, tortilla de maíz, fruta de temporada (**Apéndice 11**) y un vaso de leche (**Apéndice 2**).





GOBIERNO
DE **SONORA**

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



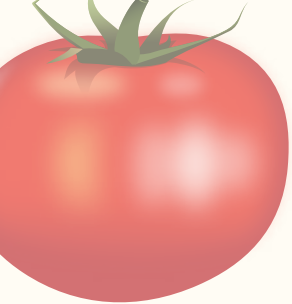
ESTOFADO DE SARDINA CON ARROZ Y FRIJOLES.

INGREDIENTES

CANTIDAD POR PERSONA

- Sardina entomatada 43 g
- Calabaza 30 g
- Zanahoria 30 g
- Pimienta Libre
- Orégano Libre
- Tomate Libre
- Cebolla Libre
- Ajo Libre
- Arroz 94 g
- Ensalada de legumbres 20 g
- Frijol molido 50 g





GOBIERNO
DE **SONORA**

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



PROCEDIMIENTO

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





GOBIERNO
DE **SONORA**

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



DESHEBRADA DE POLLO CON ARROZ, FRIJOL Y ENSALADA

INGREDIENTES

CANTIDAD POR PERSONA

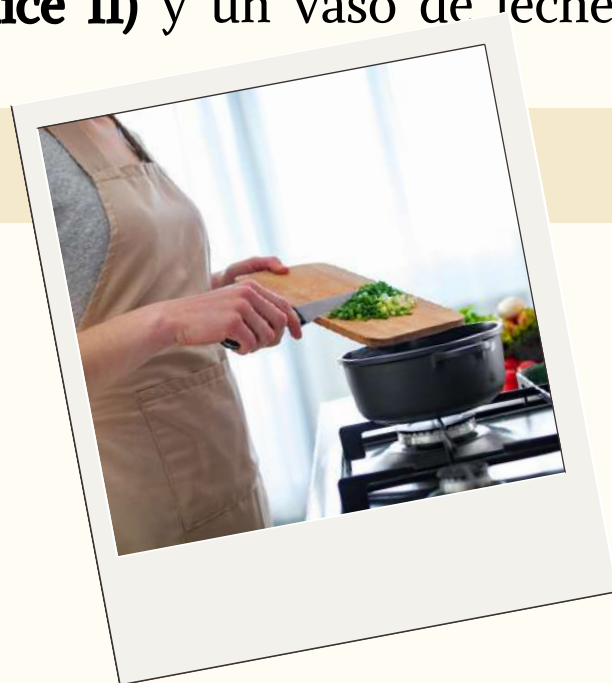
- | | |
|-----------------------------------|-------|
| • 100% Carne de pollo | 50 g |
| • Lata de chicharos con zanahoria | 70 g |
| • Aceite | 5 mL |
| • Calabaza | 40 g |
| • Cebolla | Libre |
| • Tomate | Libre |
| • Ajo | Libre |
| • Pimienta | Libre |
| • Arroz | 94 g |
| • Frijol molido | 50 g |
| • Lechuga | Libre |
| • Pepino | 50 g |





PROCEDIMIENTO

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





GOBIERNO
DE **SONORA**

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



GALLINA PINTA

INGREDIENTES

CANTIDAD POR PERSONA

- 100% Carne de cerdo 25 g
- Frijol entero 83 g
- Garbanzo 75 g
- Cebolla Libre
- Ajo Libre
- Chile verde Libre
- Cilantro Libre
- Tortilla de maíz 60 g
- Pepino 104 g





PROCEDIMIENTO

- Lavar y desinfectar la fruta y las verduras.
- En una olla poner a cocer el frijol (**Apéndice 4**), garbanzo (**Apéndice 6**) y agregar la cebolla, ajo y chile verde. Cocer hasta que los granos estén suaves.
- Por ultimo agregar la carne de cerdo, el cilantro y sazonar al gusto.
- Acompañar con tortilla de maíz, pepino, fruta de temporada (**Apéndice 11**) y un vaso de leche (**Apéndice 2**)





GOBIERNO
DE **SONORA**

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



SOPES DE CARNE CON FRIJOL

INGREDIENTES

CANTIDAD POR PERSONA

- Harina de maíz nixtamalizada 36 g
- Frijol molido 40 g
- 100% Carne de cerdo 20 g
- Queso fresco 10 g
- Aceite 5 mL
- Lechuga Libre
- Zanahoria 25 g
- Tomate 25 g
- Cebolla 10 g
- Ajo Libre
- Pepino 30g





PROCEDIMIENTO

- Lavar y desinfectar la fruta y las verduras.
- Picar finamente todas las verduras.
- Poner a cocer en una olla los frijoles (**según apéndice 4**).
- Se hará una tortilla (**según apéndice 9**) y al finalizar se presionaran las orillas con las yemas de los dedos levantando las orillas 1 cm.
- En un sartén previamente caliente, agregar aceite y sofreír el ajo y cebolla.
- Posteriormente agregar el tomate y la carne de cerdo.
- Una vez todo mezclado, servir los sopes y untarles encima el frijol, después el guiso de carne, el queso y por ultimo la verdura picada.
- Acompañar fruta de temporada (**Apéndice 11**) y un vaso de leche (**Apéndice 2**)





APÉNDICE 1

Lavado y manejo de fruta y verduras

- Lavar siempre frutas y verduras antes de cortarlas o partirlas, con ello evitarás contaminar la parte interna al momento del corte.
- Lave o restriegue las frutas y verduras bajo agua corriente, aunque no planees comer la cáscara. Los microbios que están en la cáscara pueden ingresar a las frutas y verduras al cortarlas.
- Corte y deseche las partes de las frutas y verduras que estén dañadas o magulladas antes de prepararlas o comerlas.
- Seque las frutas y verduras con una toalla de papel limpia.
- Todos los platillos van acompañados de leche descremada y fruta de temporada.





GOBIERNO
DE **SONORA**

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

APÉNDICE 2

Hidratación de la leche

- En una jarra agregar disolver los 240 gramos del sobre de leche descremada natural, en 1800 mL de agua hervida; mezclar hasta obtener un líquido homogéneo y sin grumos.





GOBIERNO
DE **SONORA**

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

APÉNDICE 3

Hidratación de la soya

- Poner a hervir agua en una cacerola. Agregar laurel y unas gotas de limón.
- Ya que hierva el agua, agregar la soya. Revolver y tapar, dejar hervir por 5 minutos. Apagar.
- Mezclar y dejar enfriar por 15 minutos.
- Colarla una vez que este fría.



APÉNDICE 4



Para cocer las legumbres

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

Cocción del frijol

1. Limpia los frijoles colocándolos en una mesa o en un plato grande, retira cualquier basurita, terrón y piedritas que encuentres. Debes de retirar los frijoles que están quebrados.
2. Enjuague bien los frijoles con bastante agua para asegurarte les retires cualquier polvo que pudieran tener.
3. Dejar reposar en agua durante 1 hora. Coloca los frijoles en una olla grande y agrega el agua limpia.
4. Ponle la tapa a la olla y coloca en la estufa a fuego medio-alto, que suelte el hervor, reduce la flama. El tiempo de cocción puede ser desde 55 minutos hasta 1 1/2 hora.



APÉNDICE 5

Cocción de las lentejas

1. Coloca una olla a fuego bajo.
2. Añade agua.
3. Agrega las lentejas.
4. Añade un diente de ajo.
5. Añade un trozo de cebolla.
6. Añade sal al gusto.
7. Tapa la olla.
8. Dejamos en el fuego medio por 55 minutos.





APÉNDICE 6

Cocción del garbanzo

1. Coloca los garbanzos en remojo durante 24 horas. Es necesario hidratar los garbanzos antes de cocerlos, ya que cuando los compramos, se encuentran secos.
2. Cuando el agua esté hirviendo, incorporamos los garbanzos y dejamos cocer por 60 minutos a fuego medio bajo, así quedarán tiernos y no soltarán la piel.
3. Pasados los 60 minutos, comprobamos si los garbanzos estén cocidos y si aún están algo duros le damos un poco más de tiempo de cocción.
4. Cuando los garbanzos cocidos, los escurrimos y ya están listos para ser utilizados en ensaladas, potajes, para hacer hummus, etc.



APÉNDICE 7

Cocción del arroz

1. Enjuagar el arroz hasta que el agua salga transparente, así se le quita el almidón, lo cual evitará que se pegue y se bata el arroz.
2. En una olla, agregar aceite, una vez caliente agregue 1 taza de arroz. Sofríelo por un momento hasta que el arroz tome un poco de color. Agregar 2 tazas de agua.
3. Cuando empiece a burbujear, deja el fuego en un nivel medio, tapa la olla y dejar cocer por 20 minutos. Si, al pasar ese tiempo, los granos no están suaves, agrega $\frac{1}{4}$ de taza de agua.



APÉNDICE 8

Cocción de la pasta

1. Poner a hervir agua con sal en una olla, llénala un poco mas de la mitad por 200 gr.
2. Añadir la pasta, si son láminas una a una y remover bien para separarla.
3. Dejar hervir aproximadamente 10 minutos según el gusto y la clase de pasta para que quede "al dente". Mover cada poco tiempo para que no se pegue.
4. Si se va a utilizar de inmediato, escurrir y mezclar con la salsa y/o la guarnición.





APÉNDICE 9

Para hacer tortillas

Instrucciones para la masa:

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

Instrucciones para hacer la tortilla:

1. Divida la masa en bolitas iguales de aproximadamente 1 onza (30g) cada una. Tápelas con un paño húmedo para mantener la masa suave y húmeda.
2. Coloque 2 hojas de plástico grueso en una prensa para tortillas. Coloque cada bolita entre las dos hojas de plástico y aplane hasta que la tortilla mida 5 pulgadas (12cm) de diámetro.
3. Caliente un comal o sartén a fuego medio alto. Con cuidado, retire la tortilla del plástico. Cocine cada tortilla por 30 segundos en cada lado, dando 3 vueltas a la tortilla. Tápelas con una servilleta de tela para mantenerlas suaves y calientitas.





GOBIERNO
DE SONORA

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

APÉNDICE 10

Preparación para salsa de tomate

Ingredientes:

1. Tomate
2. Cebolla
3. Ajo
4. Pimienta
5. Orégano
6. Agua

Procedimiento:

1. Poner a cocer en una olla los vegetales (tomate, cebolla y ajo) con agua suficiente, por un tiempo de 10 minutos.
2. Agregar los vegetales cocidos en una licuadora con suficiente agua, sazonar al gusto y licuar.



APÉNDICE 11

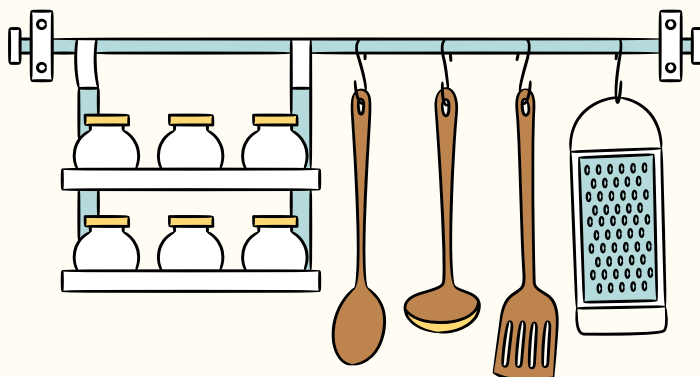
Frutas de temporada

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

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

RECOMENDACIONES

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





Prevención de accidentes

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

Prevención de quemaduras

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





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





Prevención de cortaduras

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



Prevención de resbalones o caídas

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

