



Consideraciones para diseñar menús saludables

Alimentos de baja frecuencia

Se pueden incluir dos preparaciones por semana como máximo y no dentro del mismo día

Atoles, licuados de fruta, aguas de fruta	Machaca de res
Hot cakes integrales	Galletas saladas integrales
Preparaciones fritas	Puré de tomate
Tostadas fritas	Mole casero
Tamales	

Alimentos no permitidos

Fuente importante de...	Alimentos no permitidos
Azúcares simples	Leche con azúcar o saborizantes, verdura y/o fruta con azúcares añadidos, mermeladas, jaleas, ates, fruta en almíbar, azúcar, cátsup, chocolate en polvo, gelatina, flan, jugos industrializados, mazapanes, miel, jarabes, polvos para preparar bebidas azucaradas
Harinas refinadas	Cereales de caja, galletas, barras con cobertura y/o relleno azucarado, harinas, pastas refinadas, pan blanco, hot cakes, maicena, fécula, pastelillos
Grasas (saturadas y trans)	Botanas fritas, jamón, salchichas, chorizo, mantequilla, margarina, mole envasado, frutas fritas, crema, manteca vegetal, manteca animal, consomés, preparaciones fritas, capeados, empanizados
Sodio	Sal, consomés, galletas saladas



Unidad de Asistencia Social y Salud

Dirección de Alimentación y Desarrollo Comunitario

Departamento de Orientación

Menús saludables

El manejo de los grupos de alimentos permite contar con herramientas para la planeación de menús, así como de tener la capacidad de sustituir alimentos por otros en caso de ausencia de materia prima sin desequilibrar el platillo.

Menús cíclicos

Consisten en una serie de menús planificados para un lapso de tiempo específico, generalmente son para un mes como en el caso de la guía de menús para desayunos escolares en su modalidad caliente.



Ventajas de los menús cíclicos

- Ahorra tiempo en la planificación y permite revisar y/o modificar los menús para ocasiones especiales.
- Simplifica las compras.
- Disminuye la cantidad de alimentos sobrantes.
- La carga de trabajo entre el personal puede distribuirse equitativamente.
- Permite pensar en preparaciones de alimentos saludables..

Es importante saber...

- Las leguminosas al consumirse junto con los cereales, mejoran la calidad de las proteínas, pudiendo sustituir esa combinación por platillos que lleven alimentos de origen animal como carne, pollo o pescado.

Ejemplo:



- Al elaborar cualquier menú se debe combinar y variar.
- Combinar es incluir por lo menos un alimento de cada uno de los 3 grupos de alimentos en cada comida.



- Variar es que los alimentos que se encuentran dentro del mismo grupo se puedan sustituir



Diseños de menús

Su diseño dependerá del grupo de edad al que vaya dirigido, ya que de ello dependerá el tipo de alimentos y las porciones recomendadas .

De manera general, los pasos a seguir para su diseño son:

1. Diseñar un menú para mínimo 5 días (ver formato anexo)
2. Incluir en cada columna alimentos correspondientes a cada grupo de alimentos
3. Llenar los espacios en blanco
4. Los alimentos de los grupos de los cereales, las verduras y las frutas, no se pueden repetir el mismo día
5. Los alimentos de los grupos de alimentos de origen animal, las leguminosas y las verduras, se pueden repetir en un menú cíclico, máximo 4 veces
6. No se pueden incluir alimentos no permitidos (ver tabla anexa)
7. Cuidar de no dar más de 2 veces por semana alimentos o preparaciones de baja frecuencia (ver tabla anexa)

	Platillo	Cereal o tubérculo	Alimentos de origen animal o leguminosas	Verdura	Fruta	Lácteos	Bebida
Día 1	Huevo con ejotes y tortilla. Manzana, leche y agua	Tortilla	Huevo	Ejotes	Manzana	Leche	Agua
Día 2							
Día 3							
Día 4							
Día 5							