



MINISTERIO
DE SALUD

**Lineamientos técnicos para la alimentación en
centros de contención ante la emergencia por la enfermedad COVID-19**



MINISTERIO
DE SALUD

Lineamientos técnicos para alimentación en centros de contención ante la emergencia por la enfermedad COVID-19

San Salvador, El Salvador, marzo 2020



Atribución-NoComercial-SinDerivadas
4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0)

Está permitida la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o formato, siempre que se cite la fuente y que no sea para la venta u otro fin de carácter comercial. Debe dar crédito de manera adecuada. Puede hacerlo en cualquier formato razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen apoyo de la licencia.

La documentación oficial del Ministerio de Salud, puede Consultarse en el Centro de Documentación Virtual en: <http://asp.salud.gob.sv/regulacion/default.asp>

Edición

Ilustraciones o imágenes

Impresión

Ministerio de Salud
Calle Arce No. 827, San Salvador. Teléfono: 2591 7000
Página oficial: <http://www.salud.gob.sv>

Autoridades

Dr. Francisco José Alabí Montoya
Ministro de Salud

Dr. Carlos Gabriel Alvarenga Cardoza
Viceministro de Gestión y Desarrollo en Salud

Equipo técnico

Licda. Ruth Idalia Torres

Licda. Carmen María Alvarado

Licda. Sandra Margarita Funes

Licda. Francesca Di Majo

Licda. Elda Carolina Guerra

Dra. Mayra Sáenz de Hernández

Unidad de Seguridad Alimentaria y Nutricional

Dirección de Regulación y Legislación en Salud

Índice

I.	Introducción	7
II.	Acuerdo Ministerial	8
III.	Objetivos	9
IV.	Ámbito de aplicación	9
V.	Desarrollo del contenido técnico	9
	1.Lactancia materna en centros de contención	9
	2.Indicaciones de alimentación para personas en centros de contención.	10
	3. Patrón de menú para personas en centros de contención	11
VI.	Disposiciones finales	13
VII.	Vigencia	13
VIII	Anexos	14

I. Introducción

El 31 de diciembre de 2019 la OMS notificó un brote de casos de neumonía de etiología desconocida en Wuhan, China. El agente causal se identificó como un nuevo coronavirus, que está infectando a miles de personas alrededor del mundo.

Ante esta situación el gobierno de El Salvador, considerando el alto riesgo para la población, decretó el 23 de enero de 2020, Emergencia Sanitaria por la probable llegada de casos sospechosos de la enfermedad por COVID-19, mediante acuerdo ministerial 301, Diario Oficial n° 15, tomo 426.

Entre las estrategias implementadas para la emergencia sanitaria, el país intensificó la vigilancia epidemiológica en puntos autorizados de entrada aérea, terrestre y marítima, para la detección de probables casos sospechosos que puedan ingresar por estas vías. Además, se ha capacitado al personal de salud para la detección, diagnóstico, tratamiento y seguimiento oportuno para los casos sospechosos, así como en los aislamientos y cuarentenas para casos y contactos con el objetivo de disminuir la morbimortalidad en la población salvadoreña.

Bajo este contexto se inicia la elaboración de los presentes Lineamientos técnicos de alimentación en centros de contención por COVID-19, considerando que actualmente, no existe un tratamiento nutricional específico frente a esta enfermedad y que los presentes lineamientos pueden ser actualizados de acuerdo a nuevos descubrimientos respecto al curso natural de la enfermedad.

Los lineamientos sobre alimentación están dirigidos a proteger la lactancia materna en los casos que las madres lactantes se infecten por este virus, así como también, proporcionar los requisitos nutricionales y de calidad a cumplir, para la alimentación de las personas que ingresen a los centros de contención.

Acuerdo n.º 727

El Órgano Ejecutivo en el Ramo de Salud

Considerandos:

- I. Que la *Constitución de la República*, en su artículo 65, determina que la salud de los habitantes de la República constituye un bien público. El Estado y las personas están obligados a velar por su conservación y restablecimiento;
- II. Que el *Reglamento Interno del Órgano Ejecutivo*, en el artículo 42, numeral 2), establece que compete al Ministerio de Salud: Dictar las normas y técnicas en materia de salud y ordenar las medidas y disposiciones que sean necesarias para resguardar la salud de la población;
- III. Que el Decreto Legislativo n.º 593, del 14 de marzo de 2020, publicado en el Diario Oficial 52, Tomo 426, de la misma fecha, se decretó por parte de la Asamblea Legislativa, Estado de Emergencia Nacional por la pandemia por COVID-19, por el cual se faculta al Ministerio de Salud (MINSAL), a establecer las acciones necesarias para prestar los servicios públicos de salud para evitar la propagación del COVID-19 o Coronavirus, en la población;
- IV. Que los artículos 1 y 2 de la *Ley de promoción, Protección y Apoyo a la Lactancia Materna*, establece las medidas necesarias para promover, proteger y mantener la lactancia materna exclusiva, hasta los seis meses y lactancia prolongada hasta los dos años de edad, asegurando sus beneficios y aporte indispensable para la nutrición, crecimiento y desarrollo integral del lactante. Todos los niños y niñas tienen derecho a la lactancia materna en condiciones que garanticen su vida, salud, crecimiento y desarrollo integral;
- V. Que de conformidad a los considerandos anteriores se hace necesario las disposiciones para la atención de alimentación a personas que ingresen a los centros de contención por COVID-19.

POR TANTO, en uso de las facultades legales, ACUERDA emitir los siguientes:

Lineamientos técnicos para alimentación en centros de contención ante la emergencia por la enfermedad COVID-19

III. Objetivos

General:

Establecer las disposiciones para la alimentación de las personas que ingresen a los centros de contención establecidos a nivel nacional, ante la pandemia por COVID-19.

Específicos:

1. Definir los lineamientos técnicos para proteger la lactancia materna en centros de contención establecidos a nivel nacional, ante la pandemia por COVID-19.
2. Establecer los requisitos básicos a cumplir para la alimentación que se proporcione a las personas que ingresan a los centros de contención establecidos a nivel nacional, ante la pandemia por COVID-19.

IV. Ámbito de aplicación

Están sujetos a la aplicación de los presentes lineamientos técnicos, las personas naturales o jurídicas que preparen, transporten y distribuyan alimentos para los centros de contención establecidos a nivel nacional, ante la pandemia por COVID-19.

V. Desarrollo del contenido técnico

1. Lactancia materna en centros de contención

La lactancia materna es un factor protector para el niño o niña que la recibe, previene contra una gran cantidad de infecciones respiratorias producidas por virus y bacterias y los niños que no tengan la oportunidad de recibirla, tendrán mayor riesgo de enfermar.

La expansión del coronavirus (COVID-19) por diversos países se ha convertido en una preocupación mundial y es muy probable que madres lactantes se infecten por este virus, lo que plantea dudas sobre cómo se debe manejar en estos casos la lactancia materna. Por lo cual es importante informar a las madres lactantes sobre este aspecto.

Es importante recordar a la madre, que una de las principales formas de prevención de la enfermedad por COVID-19, es el lavado de manos de la manera correcta y frecuente, especialmente antes de manipular los alimentos o alimentar a otra persona.

El personal de salud debe informar a la madre sobre las siguientes indicaciones de lactancia materna en centros de contención:

- a) La madre debe utilizar preferentemente una bata limpia (o ropa limpia recién cambiada) antes de amamantar al niño.
- b) Lavarse las manos antes de tocar al lactante.
- c) Utilizar mascarilla quirúrgica mientras amamanta al lactante.
- d) Cumplimiento de la etiqueta de estornudo y tos.
- e) La lactancia materna, no debe ser suspendida, pues los beneficios superan los riesgos.
- f) Para cumplir las medidas de bioseguridad en los centros de contención, no está recomendado dar leche extraída de la madre al lactante. Sin embargo, se puede realizar la técnica de extracción de la leche materna para mantener la producción o para solventar problemas de amamantamiento.
- g) Monitorear continuamente la implementación de la técnica de lactancia materna en las madres que se encuentran dando lactancia durante el periodo de aislamiento, así mismo, brindar consejería en caso de ser necesario.

2. Indicaciones de alimentación para personas en centros de contención.

A continuación se describen los aspectos que deben ser cumplidos en los centros de contención para proporcionar la alimentación:

- a) Los alimentos que se proporcionen deben ser preparados fuera del centro de contención y los manipuladores de alimentos deben cumplir con la normativa del MINSAL, especialmente en lo relacionado al uso de mascarilla, redecilla, gabacha, zapato cerrado, uñas limpias y cortas, exámenes de salud recientes, entre otros.
- b) Para la elaboración de la alimentación, debe cumplirse con estándares de calidad e inocuidad en los procesos de preparación.
- c) Para la preparación de alimentos se deben cumplir los patrones de menú establecidos en el numeral 3.

- d) Los alimentos deben servirse en empaque desechable individual y hermético, incluyendo cubiertos desechables (tenedor, cuchillo y/o cuchara según el tipo de alimento) y servilleta.
- e) El transporte de los alimentos debe realizarse en vehículo destinado únicamente a este fin; además de realizar procesos de sanitización del vehículo.
- f) La entrega final se requiere en empaque secundario estibados de forma que no se produzca aplastamiento de alimentos o se deterioren las presentaciones de los platos a servir.
- g) Al momento de la descarga y entrega de alimentos, el personal involucrado debe cumplir requisitos como: utilizar uniforme limpio, zapatos cerrados, uso de guantes de látex, mascarilla y reddecilla.
- h) Para la entrega de los alimentos se debe llevar hoja de registro de entregas, la cual será firmada por la persona que recibe los alimentos.
- i) En el caso que se contrate una empresa para servir la alimentación, debe cumplir con los estándares de manipulación e inocuidad descritos en el anexo 1.

3. Patrón de menú para personas en centros de contención

Para la preparación de los menús se requiere el cumplimiento de los siguientes aspectos:

- a) Utilizar agua segura.
- b) Productos lácteos: se deben utilizar productos lácteos pasteurizados. Para el caso del yogurt y leche, debe ser natural (evitar leche saborizada); verificar su fecha de vencimiento, la cual debe ser mayor a una semana.
- c) Carnes: se deben utilizar carnes de aves y res frescas, que cumplan requisitos sanitarios. No se permite el uso de carnes enlatadas.
- d) Frutas y verduras: las preparaciones de verduras y frutas deben ser frescas y naturales de primera calidad. No se permite el uso de ningún producto enlatado. Además se requiere que se sometan a procesos de limpieza y desinfección (por ejemplo puriagua).
- e) Frijoles: se requiere el uso de frijoles naturales preparados recientemente. No se permitirá el uso de frijoles enlatados y/o embolsados.
- f) Aceite: se debe utilizar aceite vegetal, evitando la reutilización del mismo.

- g) Sazonadores y especias: se debe utilizar especias y hierbas naturales para sazonar las comidas. No se permitirá el uso de consomé, sazonadores, cubitos, ablandadores, extractos de sal de ajo y cebolla.
- h) Refrescos o jugos de frutas naturales: para la preparación de los refrescos utilizar agua purificada o envasada, endulzar con poca azúcar y si se utilizara hielo, este debe ser preparado con agua purificada o envasada.

Es importante señalar la importancia de establecer el control de los alimentos que son donados a los centros de contención, ya que se debe asegurar la calidad, inocuidad, transporte de los mismos a fin de evitar otras enfermedades o complicaciones en las enfermedades crónicas ya existentes.

La alimentación que se proporcione a la población que se encuentre en los centros de contención, será variada, nutritiva y natural con lo cual se proporcionará los nutrientes necesarios para cubrir sus requerimientos nutricionales, para lo cual se establece un ciclo de menú para siete días, los cuales están dirigidos a población de niños y niñas de 6 a 8 años de edad, adultos y embarazadas. Los cuales se describen en los anexos siguientes:

Anexo 2 : Menú para niños en edad escolar (1500 Kcal)

Anexo 3: Menú para adultos (1800 Kcal)

Anexo 4: Menú para mujeres embarazadas y lactantes (2000 Kcal)

VI. Disposiciones finales

a) Sanciones por incumplimiento

Es responsabilidad del personal del MINSAL, dar cumplimiento a los presentes Lineamientos técnicos, caso contrario se aplicarán las sanciones establecidas en la legislación administrativa respectiva.

b) Revisión y actualización

Los presentes lineamientos técnicos serán revisados y actualizados cuando existan cambios o avances en los tratamientos y abordajes, o en la estructura orgánica o funcionamiento del MINSAL, o cuando se determine necesario por parte del Titular.

c) De lo no previsto

Todo lo que no esté previsto por los presentes Lineamientos técnicos, se resolverá a petición de parte, por medio de escrito dirigido al Titular de esta Cartera de Estado, fundamentando la razón de lo no previsto, técnica y jurídicamente.

VII. Vigencia

Los presentes Lineamientos técnicos entrarán en vigencia a partir de la fecha de la firma de los mismos, por parte del Titular de esta Cartera de Estado.

San Salvador, a los treinta y un días del mes de marzo de dos mil veinte.



Dr. Francisco José Alabí Montoya
Ministro de Salud

VIII. Anexos



MINISTERIO
DE SALUD

Anexo 1

Requisitos de calidad e inocuidad para los procesos de preparación, transporte y servicio de alimentos para ser cumplidos por empresas que producen alimentos para situaciones de emergencia

A) Preparación de los menús solicitados

Para la preparación de los menús se requiere el cumplimiento de los siguientes aspectos:

1. Productos lácteos: se requiere el uso de productos lácteos pasteurizados. Para el caso del yogurt y leche, que sea natural (evitar leche saborizada). Se requieren envases individuales con una fecha de vencimiento mayor a una semana.

Favor remitir en la oferta el tipo de productos a utilizar.

2. Carnes: se requiere el uso de carnes de aves y res frescas que cumplan requisitos sanitarios. Asimismo, se solicita llevar un monitoreo y registro de control de temperaturas de cocción de dichos alimentos. No se permite el uso de carnes enlatadas.

3. Frutas y verduras: se requiere el uso de frutas y verduras frescas naturales de primera calidad. No se permite el uso de ningún producto enlatado.

Se requiere que se sometan a procesos de limpieza y desinfección con productos químicos grado alimentario previo a la preparación. Debe incluirse los principios activos de los productos químicos a utilizar.

Favor remitir en la oferta el procedimiento utilizado para la limpieza y desinfección de frutas y verduras.

4. Frijoles: se requiere el uso de frijoles naturales preparados recientemente. No se permitirá el uso de frijoles enlatados, embolsados.

5. Arroz: se requiere el uso de arroz corriente preparados recientemente.

6. Pastas: cualquier tipo preparados recientemente.

7. Aceite: se utilizará aceite vegetal, evitando la reutilización del mismo.

8. Azúcar: de tipo morena.

9. Refrescos o jugos de frutas naturales: para la preparación de los refrescos se requiere el uso de agua purificada o envasada.

Si se utilizará hielo, se requiere que sea preparado con agua purificada o envasada.

Favor incluir en la oferta el tipo de agua utilizada en la preparación de los alimentos.

Si es agua purificada indicar el método de purificación utilizado, sistema de monitoreo utilizado y si tienen pruebas de laboratorio recientes adjuntarlas.

10. Tortillas: para la preparación de tortillas se solicita el uso de masa de maíz del día o el uso de harina de maíz nixtamalizada reconstituida el día de la preparación. Favor indicar en la oferta el tipo de materia prima a utilizar para elaboración de tortillas.

11. Papillas de cereal: se requieren que se provean los insumos para su preparación: porción de papilla de cereal, agua y recipiente para la preparación. Para niños mayores de 6 meses.

12. Papillas de frutas y verduras: se requiere sean preparadas a partir de frutas y verduras frescas y colocadas en recipientes individuales herméticos de acuerdo a la ración solicitada. Para niños mayores de 6 meses.

B) Transporte de los menús solicitados

Para el transporte de menús se requiere el cumplimiento de los siguientes aspectos:

- Se requiere que los alimentos sean transportados en vehículos que cuenten con permiso vigente emitido por el Ministerio de Salud.
- Los alimentos deberán transportarse en condiciones que permitan que se conserve su temperatura de cocción o refrigeración, según aplique.
- Todos los alimentos deberán transportarse con protección, para evitar la contaminación por insectos.

C) Servicio y/o entrega de alimentos

Opción 1. Servicio de alimentos preparados empacados previamente y entregados en un punto específico.

- Los servicios de alimentación se requieren en un empaque desechable individual y hermético, incluyendo cubiertos desechables (tenedor, cuchillo y/o cuchara según el tipo de alimento) y servilleta preparados en empaque individual.
- Los refrescos naturales deberán ser entregados en vasos desechables sellados o en botella individual sellada.
- La entrega final se requiere en empaque secundarios estibados de forma que no se produzca aplastamiento de alimentos o se deterioren las presentaciones de los platos a servir.

- Al momento de la descarga y entrega de alimentos, el personal involucrado deberá cumplir requisitos como: utilizar uniforme limpio, zapatos cerrados, uso de guantes de látex, mascarilla y redecilla.
- Se deberá llevar hoja de registro de entregas, la cual será firmada por la persona que recibe los alimentos.

Opción 2. Servicio de alimentos preparados y servidos en el lugar de entrega.

- Realizar limpieza y desinfección con productos de grado alimentario del área donde se colocarán los alimentos antes de servirlos.
- Se solicita colocar manteles limpios sobre las mesas donde se servirán los alimentos, por cada tiempo de comida a servir. Asimismo colocar depósito con solución desinfectante grado alimentario para colocar cubiertos utilizados para el servicio posterior a su uso.
- Al momento de la descarga, el personal involucrado deberá cumplir requisitos como: utilizar uniforme limpio, uso de guantes de látex, mascarilla y redecilla.
- Los alimentos deberán ser colocados en equipos que permitan conservar su temperatura de cocción y/o refrigeración, cubiertos para evitar contaminación por insectos.
- Para el servicio de los alimentos se solicita se entregue a cada persona: empaque desechable individual, cubiertos desechables (tenedor, cuchillo y/o cuchara según el tipo de alimento) y servilleta preparados en empaque individual.
- Los refrescos naturales deberán ser entregados en vasos desechables o en botella individual sellada.

Al momento del servicio de los alimentos, el personal involucrado deberá seguir las siguientes normas mínimas de higiene:

1. Utilizar uniforme y delantal limpio y zapatos cerrados.
2. No utilizar anillos, pulseras ni otros accesorios que puedan entrar en contacto con los alimentos.
3. Evitar comer o probar los alimentos, estornudar, tocarse el rostro, fumar, masticar chicle y utilizar el celular.
4. Utilizar el cabello recogido y cubierto por completo con redecilla.
5. Utilizar mascarilla.
6. Utilizar guantes de látex.
7. No utilizar maquillaje.
8. Utilizar uñas cortas, limpias y sin esmalte.
9. Lavarse las manos las veces que sea necesario (después ir al baño, al cambiar de actividad, luego de manipular basura, etc.)
10. Realizar limpieza del área de entrega al finalizar y notificar al encargado en caso de que queden servicios pendientes al finalizar la entrega.

Si la empresa a ser contratada cuenta con alguna certificación de la calidad e inocuidad de los alimentos o certificación sobre servicio de alimentos, puede adjuntarla a los requisitos generales en el lugar o dirección que determine Gobierno a la hora de la convocatoria de empresas.

La empresa contratada debe contar con el «Permiso de instalación y funcionamiento» vigente, emitido por el Ministerio de Salud.

La empresa contratada debe designar a una persona de contacto, con quien se coordinarán aspectos relacionados sobre la calidad e inocuidad de los menús seleccionados, entre otros aspectos.

Anexo 2

Menú para niños en edad escolar (1500 Kcal)

DIRECCION DE ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES
UNIDAD DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL



PATRÓN DE MENÚ PARA NIÑOS EN EDAD ESCOLAR

TIEMPO DE COMIDA	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
DESAYUNO	<p>½ taza de Leche entera fluida (saborizada con canela, fresa o vainilla) 1/3 plátano frito ½ Frijoles molidos o salcochados 1 onza de queso fresco 1 Pan francés o 1 tortilla 1 fruta de estación</p>	<p>1 vaso de 8 onzas de leche fluida (saborizada con canela, fresa o vainilla) 2 pancakes medianos con miel de 1 fruta de estación</p>	<p>½ taza de leche entera fluida (saborizada con canela, fresa o vainilla) ½ taza de casamiento 1 huevo estrellado 1/3 de plátano frito 1 pan francés o 1 tortilla 1 fruta de estación</p>	<p>1 vaso de 8 onzas de leche fluida (saborizada con canela, fresa o vainilla) 1/3 de plátano salcochado 2 cucharadas de requesón ½ taza de frijoles molidas 1 pan francés o 1 tortilla 1 fruta de estación</p>	<p>1 vaso de 8 onzas de leche fluida (saborizada de manera natural con canela, fresa o vainilla) 1 omelette con vegetales 2 onza de queso fresco 1/2 taza de casamiento 1 pan francés o 1 tortilla 1 fruta de estación</p>	<p>½ taza de leche fluida (saborizada con canela, fresa o vainilla) 1 pupusa de ayote, mora o loroco 1 pupusa de frijol con queso (pequeñas) 1 fruta de estación</p>	<p>1 vaso de 8 onzas de leche fluida (saborizada con canela, fresa o vainilla) 1 burrito de huevo relleno de quesillo con y espinaca ½ taza de molidos 1 cocktail de frutas naturales</p>
ALMUERZO	<p>3 onza de carne molida con espinaca y tomate ½ taza de arroz con vegetales ½ taza de ensalada fresca 1 tortilla 1 vaso de refresco natural o 1 fruta de estación Agua</p>	<p>3 onzas de fajitas de pollo con vegetales ½ taza de arroz con chipilín ½ taza de ensalada de pepin 1 tortilla 1 vaso de refresco natural o 1 fruta de estación Agua</p>	<p>Pasta a la bolognesa ½ taza pasta cocida con salsa roja natural + 3 bolitas de 1 onza de carne molida ½ taza ensalada fresca 1 pan francés 1 vaso de refresco natural o 1 fruta de estación Agua</p>	<p>2 croquetas de pollo pequeñas (de 2 onzas cada una) ½ taza de puré de papa con zanahoria natural ½ taza de ensalada fresca 1 Tortilla 1 vaso de refresco natural o 1 fruta de estación Agua</p>	<p>½ taza de fajitas de carne de res con vegetales ½ taza de arroz a la jardinera ½ taza de chimol 1 tortilla 1 vaso de refresco natural o 1 fruta de estación Agua</p>	<p>1 taza de chaomin con 2 onzas de pollo deshilado y vegetales en tiras (guisquil, zahahoria, apio y chile verde) 2 onzas de queso fresco 1/2 taza de ensalada fresca 1 tortilla 1 vaso de refresco natural o 1 fruta de estación Agua</p>	<p>½ taza de salpicón de res 1/2 taza de arroz con vegetales picados ½ taza de ensalada fresca 1 tortilla 1 vaso de refresco natural o 1 fruta de estación Agua</p>
CENA	<p>1 taza de leche fluida 1 huevo picado ½ taza de casamiento ¼ de aguacate 1 tortilla o 1 pan francés</p>	<p>½ taza de leche fluida (saborizada con canela, fresa o vainilla) Capiado de papas con pollo y vegetales en trozos 2 cucharadas de requesón 1 pan francés</p>	<p>½ taza de leche fluida 2 tortitas de espinaca con zanahoria y quesillo 2 cucharadas de requesón ½ taza de frijoles molidos 1 tortilla o 1 pan francés</p>	<p>½ chilaquila rellena de quesillo (no envuelta en huevo) con ½ taza de salsa de tomate natural (tipo tomatada) ½ taza de vegetales mixtos al vapor 1/3 taza de frijoles guisado 1 pan francés</p>	<p>½ taza de leche fluida 1/3 de unidad de plátano frito ½ taza de frijoles salcochados 2 onzas de queso fresco 1 pan francés</p>	<p>1 taza de leche fluida ½ taza de ejotes con huevo picado ½ taza de frijoles molidos 1 onza de queso fresco 1 tortilla o 1 pan francés</p>	<p>½ de leche saborizada (con canela, fresa o vainilla) 2 enchiladas de frijoles con guacamole, tomate picado y queso rallado</p> <p>Nota: (utilizar tortilla de taco, tostada al horno, sin freir)</p>

Anexo 3 Menú para adultos (1800 Kcal)

DIRECCION DE ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES
UNIDAD DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL



MINISTERIO
DE SALUD

PATRÓN DE MENÚ PARA ADULTOS

TIEMPO DE COMIDA	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
DESAYUNO	1 taza de café 1/3 plátano frito ½ Frijoles molidos o salcochados 2 onzas de queso fresco 1 Pan francés 1 fruta de estación	1 taza de atole de maíz tostado 3 pancakes medianos con miel 1 fruta de estación	1 taza de café 1 huevo estrellado ½ taza de casamiento 1/3 de plátano salcochado 1 pan francés o 1 tortilla 1 fruta de estación	6 onzas de leche fluida (saborizada con fresa o vainilla) 1/3 de plátano frito ½ taza de frijoles molidas 2 cucharadas de requesón 2 panes francés o 2 tortillas 1 fruta de estación	1 taza de atole de maíz tostado 1 omelette con vegetales 2 onza de queso fresco 1/2 taza de casamiento 2 panes francés o 2 tortillas 1 fruta de estación	1 taza de leche con chocolate de tablilla 1 pupusa de ayote, mora o loroco 1 pupusa de frijol con queso (medianas) 1 fruta de estación	1 taza de café 1 burrito de huevo relleno de quesillo con y espinaca ½ taza de molidos ¼ de aguacate 1 coctel de frutas naturales
ALMUERZO	4 onzas de carne molida con espinaca y tomate) ½ taza de arroz con vegetales 1 taza de ensalada fresca 2 tortillas 1 vaso de refresco natural 1 fruta de estación Agua	4 onzas de fajitas de pollo con vegetales ½ taza de arroz con chipilín 1 taza de ensalada de pepino 2 tortillas 1 vaso de refresco natural 1 fruta de estación Agua	Pasta a la bolognesa 1 taza de pasta cocida con salsa roja natural + 4 bolitas de 1 onza de carne molida 1 taza de vegetales al vapor 2 panes francés 1 vaso de refresco natural o 1 fruta de estación Agua	2 croquetas de pollo grandes ½ taza de puré de papa con zanahoria natural 1 taza de ensalada fresca 2 tortillas 1 vaso de refresco natural 1 fruta de estación Agua	4 onzas de fajitas de carne de res con vegetales ½ taza de arroz a la jardinera 1 taza de chirmol 2 tortillas 1 vaso de refresco natural 1 fruta de estación Agua	1 taza de chaomin con 5 onzas de pollo deshilado y vegetales en tiras (guisquil, zanahoria, apio y chile verde) 1/2 taza de ensalada fresca 1 tortilla ¼ de aguacate 1 vaso de refresco natural o 1 fruta de estación Agua	4 onzas de salpicón de res 1/2 taza de arroz con vegetales picados 1 taza de brócoli al vapor 2 tortillas 1 vaso de refresco natural 1 fruta de estación Agua
CENA	1 huevo picado ½ taza de picado de verduras (zanahoria, ejotes, guisquil) ½ taza de casamiento ¼ de aguacate 2 tortillas 1 taza de té de manzanilla	Capiado de papas con pollo y vegetales en trozos 2 cucharadas de requesón 1 pan francés 1 taza de café	2 tortitas de espinaca con zanahoria y quesillo 2 cucharadas de requesón ½ taza de frijoles molidos 2 tortillas o 2 panes francés 1 taza de atole de canela Nota: El atole preparado con maicena natural	1 chilaquila rellena de quesillo (no envuelta en huevo) con ½ taza de salsa de tomate natural (tipo tomatada) ½ taza de vegetales mixtos al vapor ½ taza de frijoles guisados 1 pan francés 1 taza de café	1/3 de unidad de plátano frito ½ taza de frijoles salcochados 2 onzas de queso fresco 2 pan francés ¼ de aguacate 1 taza de café	1 taza de ejotes guisados con huevo picado ½ taza de frijoles molidos 2 onza de queso fresco 2 tortillas o 2 panes francés	3 enchiladas de frijoles con picado de pollo con vegetales guisados y queso rallado. Encurtido al gusto. 1 taza de atole de canela

NOTA:

Este patrón alimentario es para personas sin patologías y sin ninguna restricción alimentaria; en los casos de Diabetes e Hipertensión o Enfermedad Renal Crónica, se debe evitar el consumo de café, sal, azúcar o miel añadida.

En casos de personas con Diabetes, la fruta sera restringida a media porción y no se debe proporcionar refrescos naturales, el cual se sustituye por agua.

Anexo 4

Menú para mujeres embarazadas y lactantes (2000 Kcal)

DIRECCION DE ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES
UNIDAD DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL



PATRÓN DE MENÚ PARA EMBARAZADAS

TIEMPO DE COMIDA	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
DESAYUNO	1 taza de leche fluida 1/3 plátano frito ½ Frijoles molidos o salcochados 2 onzas de queso fresco 1 Pan francés 1 fruta de estación	1 taza de atole de maíz tostado 3 pancakes medianos con miel 6 onzas de jugo de naranja natural 1 fruta de estación	1 taza de atole de avena con leche 1 huevo estrellado ½ taza de casamiento 1/3 de plátano salcochado 1 pan francés o 1 tortilla 1 fruta de estación	6 onzas de leche fluida (saborizada con fresa o vainilla) 1/3 de plátano frito ½ taza de frijoles molidas 3 cucharadas de requesón 2 panes francés o 2 tortillas 1 fruta de estación	1 taza de atole de maíz tostado 1 omelette con vegetales 3 onza de queso fresco 1/2 taza de casamiento 2 panes francés o 2 tortillas 1 fruta de estación	1 taza de leche con chocolate de tabilla 1 pupusa de ayote, mora o loroco 1 pupusa de frijol con queso (mediana) 1 fruta de estación	1 vaso de 8 onzas de licuado de leche con banano 1 burrito de huevo relleno de queso con y espinaca ½ taza de molidos ¼ de aguacate 1 coctel de frutas naturales
ALMUERZO	5 onzas de carne molida con espinaca y tomate ½ taza de arroz con vegetales 1 taza de ensalada fresca 2 tortillas 1 vaso de refresco natural 1 fruta de estación Agua	5 onzas de fajitas de pollo con vegetales ½ taza de arroz con chipilín 1 taza de ensalada de pepino 2 tortillas 1 vaso de refresco natural 1 fruta de estación Agua	Pasta a la bolognesa 1 taza de pasta cocida con salsa roja natural + 5 bolitas de 1 onza de carne molida 1 taza ensalada fresca 2 panes francés 1 vaso de refresco natural o 1 fruta de estación Agua	3 croquetas de pollo pequeñas ½ taza de puré de papa con zanahoria natural 1 taza de ensalada fresca 2 tortillas 1 vaso de refresco natural 1 fruta de estación Agua	5 onzas de fajitas de carne de res con vegetales ½ taza de arroz a la jardinera 1 taza de chimol 2 tortillas 1 vaso de refresco natural 1 fruta de estación Agua	1 taza de chaomin con 5 onzas de pollo deshilado y vegetales en tiras (guisquil, zahahoria, apio y chile verde) 1/2 taza de ensalada fresca 1 tortilla ¼ de aguacate 1 vaso de refresco natural o 1 fruta de estación Agua	5 onzas de salpicón de res 1/2 taza de arroz con vegetales picados 1 taza de brocoli al vapor 2 tortillas 1 vaso de refresco natural 1 fruta de estación Agua
CENA	1 huevo picado ½ taza de picado de verduras (zanahoria, ejotes, guisquil) ½ taza de casamiento ¼ de aguacate 2 cucharadas de requesón 2 tortillas 1 taza de té de manzanilla	Capiado de papas con pollo y vegetales en trozitos 2 cucharadas de requesón 1 pan francés 1 taza de café	2 tortitas de espinaca con zanahoria y queso 2 cucharadas de requesón ½ taza de frijoles molidos 2 tortillas o 2 panes francés 1 taza de atole de canela Nota: El atole preparado con maicena natural	1 chilaquila rellena de queso (no envuelta en huevo) con ½ taza de salsa de tomate natural (tipo tomatada) ½ taza de vegetales mixtos al vapor ½ taza de frijoles guisados 1 pan francés 1 taza de té de manzanilla	1/3 de unidad de plátano frito ½ taza de frijoles salcochados 2 onzas de queso fresco 2 pan francés ¼ de aguacate 1 taza de canela	1 taza de ejotes guisados con huevo picado ½ taza de frijoles molidos 2 onza de queso fresco 2 tortillas o 2 panes francés 1 taza de té de manzanilla	3 enchiladas de frijoles con picado de pollo con vegetales guisados y queso rallado. Encurtido al gusto. 1 taza de atole de canela

NOTA:

Este patrón alimentario es para personas sin patologías y sin ninguna restricción alimentaria; en los casos de Diabetes e Hipertensión o Enfermedad Renal Crónica, se debe evitar el consumo de café, sal, azúcar o miel añadida.

En casos de personas con Diabetes, la fruta sera restringida a media porción y no se debe proporcionar refrescos naturales, el cual se sustituye por agua.