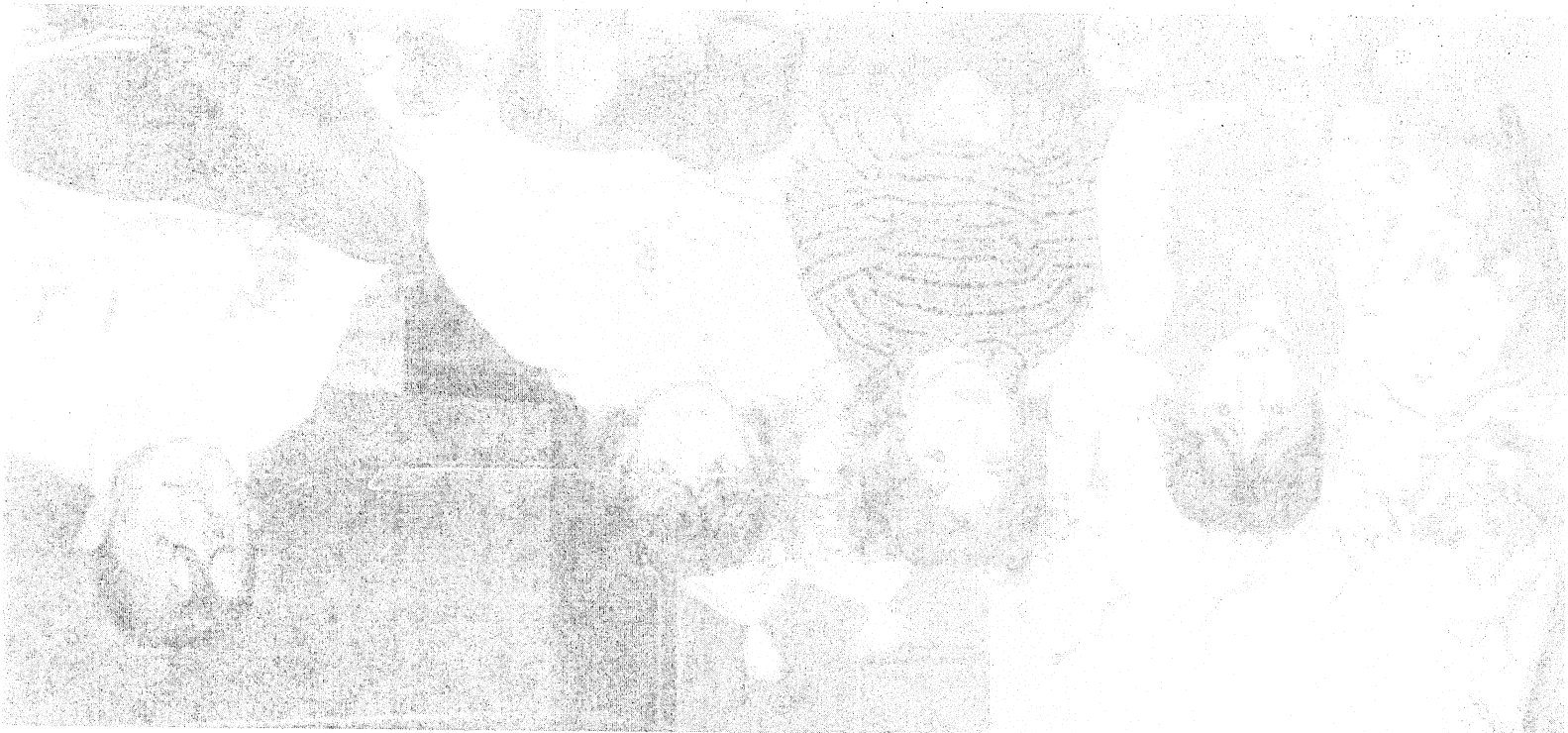


PROGRAMA DE ALIMENTACION
PARA POBLACION INFANTIL EN RIESGO,
NO ESCOLARIZADOS





UN FUTURO FELIZ CON UNA ALIMENTACION BALANCEADA

Introducción

02

Raciones Dietéticas Recomendadas de Energía para Niños

05

Alimentos que proporciona DIF Jalisco y El Padre de Familia

06

Cuadro de Menus del Mes

07

Frijoles de la Olla con Queso

08

Sopa de Avena con Jitomate y Cebolla

09

Sopa de Lentejas con Plátano

10

Hot Cakes

11

Enfrioladas con Queso

12

Sopa de Avena con Elote

13

Ensalada de Lentejas con Aguacate

14

Galletas de Harina de Maiz

15

Frijoles Cocidos con Elote

16

Hot Cakes de Avena

17

Lentejas Posaderas

18

Bolitas de Brócoli

19

Frijoles Cocidos a la Mexicana

20

Crepas de Avena y Verduras al Vapor

21

Tostada de Frijoles y Salsa Mexicana

22

Pastel de Harina de Maiz y Nuez

23

Hot Cakes de Avena

24

Lentejas Estofadas

25

Gorditas de Harina de Maiz

26

Sándwich de Frijoles C/Paneta

27

Avena con Leche Caliente y BOLLILLO

28

Enlentejadas

29

Sopa de Tortillas de Harina de Maiz con

30

Frijoles Calduos

31

Sope de Frijoles con Verdura

32

Tortitas de Avena con Ensalada de Verduras

33

Lentejas a la Mexicana

34

Mollete con Frijoles y Salsa Pícada Mexicana

35

Puré de Lentejas

36

Glosario de Términos

Bibliografía

37

El Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) Jalisco, en respuesta a la problemática social de Pobreza Extrema, Insuficiencia Alimentaria, Desempleo y Marginación que se ha identificado en zonas del Estado, a través de la Dirección de Seguridad Alimentaria y el Departamento de Nutrición Extraescolar implementó el Programa Alimentario para Población Infantil de 1 a 5 Años en Riesgo no Escolarizados (PROALIMNE), desarrollando acciones específicas como otorgar apoyo alimentario y pláticas de orientación alimentaria a los padres o tutores de los beneficiarios, con el fin de promover una alimentación correcta.

En refuerzo a la dotación de alimentos, diseñamos el presente Manual con 28 recetas que facilitarán la elaboración de una ración de alimentos, garantizando al menos del 20 al 25 por ciento de las kilocalorías (Kcal.) correspondientes al desayuno, de un requerimiento aproximado de 1,300 a 1,800 Kcal. de energía diaria para la población infantil de 1 a 5 años.

La malnutrición se presenta cuando los niños no reciben los nutrientes adecuados, debido a que la cantidad de alimentos (y de energía) necesarias para su desarrollo es inapropiada. Puede haber bajo peso (niños flacos). Sin embargo, aun cuando el peso sea normal, un niño puede estar malnutrido.

1.- Malnutridos Los niños malnutridos pueden presentar trastornos en la pigmentación del cabello, alteraciones en la piel, y son víctimas con mayor frecuencia de enfermedades infecciosas. No tienen defensas adecuadas y no se desarrollan física e intelectualmente de forma plena.

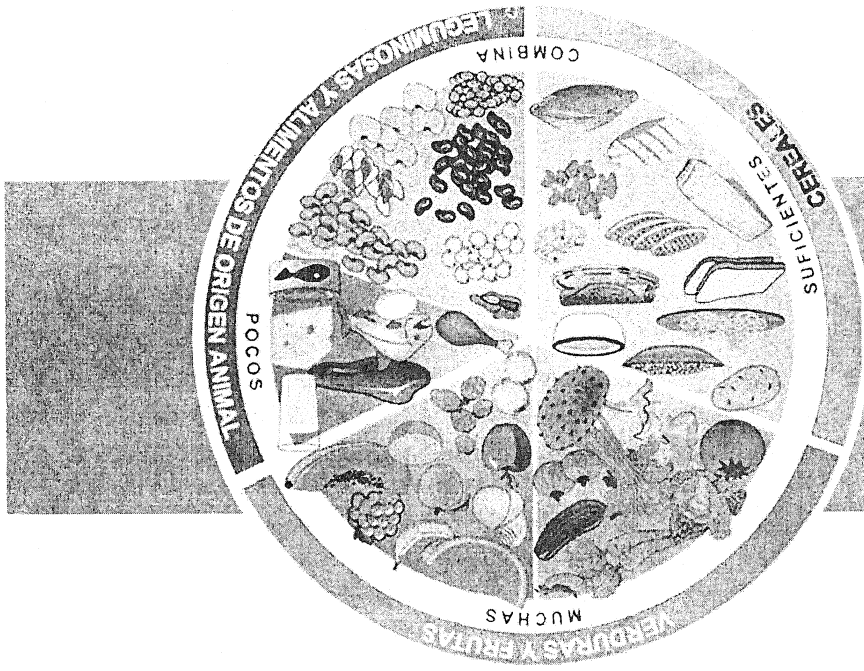
2.- Anemia: Si hay una deficiencia específica de algún elemento, por ejemplo el hierro, puede producirse Anemia, cuyas consecuencias incluyen falta de rendimiento escolar, disminución en la concentración, menor crecimiento y falta de habilidades intelectuales. La Anemia es frecuente sobre todo en niños menores que aún no consumen (por falta de apetito, habitualmente) alimentos sólidos ricos en hierro como las carnes rojas, (res) o blancas (pescado y pollo). Asimismo puede producirse Anemia porque el hierro de los alimentos no es de buena calidad y no se absorbe, sobre todo cuando el consumo de Vitamina C (que ayuda a absorber el hierro) es escaso. El hierro es parte fundamental de la hemoglobina (el pigmento que da color a los glóbulos rojos) cuyas funciones incluyen el llevar oxígeno a los tejidos y recoger el CO2 producido por ellos. El hierro y la hemoglobina, por consiguiente, son fundamentales en la formación

Los trastornos de la malnutrición incluyen el consumo excesivo de algunos grupos de alimentos que traen consecuencias dañinas para el niño. Los azúcares refinados (presentes en bebidas refrescantes, gaseosas, dulces, etc.) predisponen, por ejemplo a que aparezcan caries dentales.

3-Obesidad Infantil: El exceso de consumo de calorías puede llevar a la Obesidad Infantil, enfermedad que además de producir alteraciones psicológicas en el niño, lleva con mayor facilidad a padecerla en la vida adulta y predispone a ciertas enfermedades crónico-degenerativas a temprana edad. El consumo excesivo de calorías y grasas puede llevar al aumento anormal de las grasas en la sangre como el colesterol y los triglicéridos.

Estimados padres y padres de familia: Convencidos de que contaremos con tu participación en la preparación y consumo de los apoyos alimentarios que recibes y en la selección de los alimentos disponibles en tu comunidad, te hacemos entrega de este Manual, en el que encontrarás la guía para proporcionar una dieta saludable para el bienestar de tu Hijo o Hija, en virtud de que la alimentación de los menores de 1 a 5 años debe ser: Completa, Equilibrada, Inocua, Suficiente, Variada, Adecuada e higiénicamente preparada para que les permita crecer, desarrollarse, hacer actividad física y estar sanos.

Sigue al pie de la letra las sugerencias del Plato del Buen Comer:



El estado nutricional de los niños menores de 5 años es el resultado de la ingestión alimentaria y el estado de salud, los cuales son determinados por el acceso a los alimentos, servicios de salud, condiciones sanitarias y nivel de educación, siendo éstas consecuencia de factores económicos y sociales.

Te recuerdo que los niños y las niñas tienen derecho a la satisfacción de sus necesidades de alimentación, salud, educación y sano esparcimiento para su desarrollo integral.⁴

Durante este periodo, las niñas y los niños aprenden más rápidamente que en cualquier otra época. Los recién nacidos y lactantes se desarrollan con mayor rapidez y aprenden más cuando reciben amor, afecto, atención, alimentos nutritivos y estímulos mentales, así como un buen cuidado de su salud.³

- Dale diferentes tipos de alimentos durante el día
- Aumentale el consumo de frutas y verduras
- Dale carnes blancas como pescado, pavo o pollo, y menos carnes rojas
- Si tiene más de un año de edad, puede darle leche semidescremada.
- Procura disminuir el consumo de sal y azúcar.
- Utiliza frutas y verduras de la temporada.
- Realiza la Evaluación Antropométrica (peso/talla) periódicamente y da seguimiento a las recomendaciones médicas.

RACIONES DIETÉTICAS RECOMENDADAS DE ENERGÍA PARA NIÑOS

GRUPO DE POBLACIÓN	Requerimiento de energía diario (Kcal / día)	Energía correspondiente al desayuno (Kcal) (20-25% de las calorías totales)
POBLACIÓN MEJOR	1300	260-325
POBLACIÓN PEOR	1800	360-450

FUENTE: Lineamientos de la Estrategia Integral de Asistencia Social Alimentaria – 2011.



ALIMENTOS QUE PROPORCIONA DIF JALISCO Y EL PADRE DE FAMILIA

ALIMENTOS QUE PROPORCIONA DIF JALISCO MENSUALMENTE (SEPTIEMBRE 2012)

ARTÍCULO CANTIDAD

LECHE	7 LTS.
AVENA	1/2 KG.
FRIJOL	750 G.
LENTEJA	1/2 KG.
HARINA DE MAÍZ	1 KG.

ALIMENTOS QUE PROPORCIONA EL PADRE DE FAMILIA

FRUTAS	VERDURAS	ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	ALIMENTOS PARA SAZONAR
FRESA	JITOMATE	QUESO FRESCO	AJO
MANGO	CEBOLLA	HUEVO	ORÉGANO
UVAS	CALABAZA		CANELA
MELÓN	ESPINACAS		VAINILLA
PIÑA	COLIFLOR		CILANTRO
PAPAYA	ZANAHORIA		POLVO PARA HORNEAR
MANZANA	LECHUGA		CALDO DE POLLO
PERA	CHAYOTE		SEMILLAS DE HINOJO
CIRUELA AMARILLA	BRÓCOLI		
		PANELA	
			AGUA
			NUEZ PICADA
			VINAGRE
			LAUREL
			PIMIENTA

CUADROS DE MENUS DEL MES

MENU DEL MES

LUNES 1	Frijoles de la olla con queso Tortilla Leche Fruita de temporada	Sopa de frijoles de avena con jitomate cebolla y Tortilla Leche Fruita de temporada	MARTES 2	Sopa de avena con lentejas con macho, Tortilla Leche Fruita de temporada	JUEVES 3	Hot cake lentejas con Fruita de temporada	JUEVES 4	Hot cake Leche Fruita de temporada	JUEVES 11	Hot cake lentejas posaderas, Tortilla Leche Fruita de temporada	JUEVES 18	Lentejas estofadas con verduras Tortilla Leche Fruita de temporada	JUEVES 25	Tortillas de avena con ensalada de verduras Leche Fruita de temporada	VIERNES 26	Lentejas a la mexicana Tortilla Leche Fruita de temporada	VIERNES 26	Mollete con frijoles y salsa picada Leche mexicana Fruita de temporada	SABADO 27	Puré de lentejas Fruita de temporada Tortilla Leche Fruita de temporada	DOMINGO 28	Sopa de lentejas Fruita de temporada Tortilla Leche Fruita de temporada				
LUNES 15	Tostada con frijoles y salsa mexicana Leche Fruita de temporada	Pastel de harina de maiz y nuez Leche Fruita de temporada	MARTES 16	Hot cake de avena Leche Fruita de temporada	JUEVES 17	Hot cake de avena estofadas con verduras Leche Fruita de temporada	VIERNES 19	Gorditas de harina de maiz con panela Leche Fruita de temporada	SABADO 20	Sandwich de frijoles con Leche Fruita de temporada	DOMINGO 21	Avena con leche caliente Bolillo Fruita de temporada	VIERNES 19	Gorditas de harina de maiz con panela Leche Fruita de temporada	VIERNES 26	Lentejas a la mexicana Tortilla Leche Fruita de temporada	VIERNES 26	Mollete con frijoles y salsa picada Leche mexicana Fruita de temporada	SABADO 27	Puré de lentejas Fruita de temporada Tortilla Leche Fruita de temporada	DOMINGO 28	Sopa de lentejas Fruita de temporada Tortilla Leche Fruita de temporada				
LUNES 8	Galletas de harina de maiz Leche Fruita de temporada	Frijoles cocidos con de avena elote Tortilla Leche Fruita de temporada	MARTES 9	Hot cake de avena Leche Fruita de temporada	JUEVES 10	Hot cake de avena Leche Fruita de temporada	VIERNES 12	Bollitas de brócoli Leche Fruita de temporada	SABADO 13	Frijoles cocidos a la mexicana Tortilla Leche Fruita de temporada	DOMINGO 14	Crepas de avena Verduras al vapor Leche	JUEVES 11	Hot cake lentejas posaderas, Tortilla Leche Fruita de temporada	JUEVES 18	Lentejas estofadas con verduras Tortilla Leche Fruita de temporada	JUEVES 25	Tortillas de avena con ensalada de verduras Leche Fruita de temporada	VIERNES 26	Lentejas a la mexicana Tortilla Leche Fruita de temporada	VIERNES 26	Mollete con frijoles y salsa picada Leche mexicana Fruita de temporada	SABADO 27	Puré de lentejas Fruita de temporada Tortilla Leche Fruita de temporada	DOMINGO 28	Sopa de lentejas Fruita de temporada Tortilla Leche Fruita de temporada

FRECUENCIA DE LOS ALIMENTOS

Unidad de medida por día aprox.	Unidad de medida mensual	Tabla de Conversiones
250 ml.	7 litros de leche	Kg.....Kilogramo LT.....Litro PZA.....Pieza
30 gramos	750 g de frijol	TZA.....Taza (240 mililitros)
30 gramos	1 kilo de harina de maiz	CDA.....Cucharada (15 gramos)
30 gramos	1/2 kilo de Lenteja	CDTA.....Cucharadilla (5 gramos)

LECHE	28 veces al mes	250 ml.	7 litros de leche
FRIJOLES	8 veces al mes	30 gramos	750 g de frijol
AVENA	8 veces al mes	30 gramos	1/2 kilo de Avena
HARINA DE MAIZ	16 veces al mes	30 gramos	1 kilo de harina de maiz
LENTEJA	7 veces al mes	30 gramos	1/2 kilo de Lenteja