



Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia

Guía breve para el diseño de **MENÚS CON CRITERIOS DE CALIDAD NUTRICIA**

Porciones de verduras



Unidad de Atención a Población Vulnerable
Dirección General de Alimentación y Desarrollo Comunitario
Dirección de Atención Alimentaria
Subdirección de Orientación y Educación Alimentaria





Índice

Introducción	4
Conformación de un menú caliente	5
Conformación de menús y canastas alimentarias	7
Número de Porciones recomendadas y cantidad de alimento por porción para la conformación de menús	8
Las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la población mexicana y la dieta de la milpa	20
Errores frecuentes en la planeación de menús y recomendaciones	21

Introducción

El presente documento tiene la finalidad de brindar a las nutriólogas y nutriólogos de los Sistemas Estatales DIF (SEDIF) una herramienta de apoyo para la planeación y elaboración de los menús calientes, ya que ellos son quienes elaboran éstos junto con las dotaciones correspondientes, para los Programas de Atención Alimentaria establecidos en la Estrategia Integral de Asistencia Social, Alimentación y Desarrollo Comunitario 2023 (EIASADC) del Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de las Familias (SNDIF).

Es importante recordar que los menús y dotaciones son evaluados por el SNDIF en el Proyecto Estatal Anual de Atención Alimentaria (PEA-AA) y en el Informe Parcial del Proyecto Estatal Anual de Atención Alimentaria (IPPEA-AA).

Esta Guía está integrada por tres apartados en donde se aborda de manera sencilla la siguiente información:



Conformación de un menú caliente. En los tres tiempos de comida: “bebida”, “plato fuerte” y “fruta”.



Diseño de porciones por grupo de edad. A través de fotos, cuya imagen permitirá al lector contemplar el panorama de porciones de verduras con el gramaje recomendado en la EIASADC 2023.



Errores frecuentes en la planeación de menús y recomendaciones. Se refiere a lo que ha afectado su evaluación en el PEA e IPPEA, estableciendo recomendaciones para la mejora en el diseño de los mismos.

Cabe mencionar que en esta guía breve se hace referencia a los diferentes anexos de la EIASADC relacionados con los Programas de Atención Alimentaria.

Conformación de un menú caliente

Para planear el diseño de un menú caliente, es necesario llevar a cabo los siguientes pasos:

- 1 Hacer la planeación del diseño de menús de acuerdo con el presupuesto destinado del recurso de Ramo 33 y considerando la cultura alimentaria de la región.
- 2 Verificar que los grupos de alimentos que conforman la dotación sean los adecuados en cantidad y calidad nutrimental de acuerdo con la especificación para cada programa de atención alimentaria. Si se requieren otros alimentos para complementar la dotación existen alternativas para poder obtener el recurso como son: aportaciones estatales, cuotas de recuperación, aportaciones de padres y madres de familia y donativos, **ante esta última alternativa el SEDIF, consultará al SNDIF, quien emitirá una recomendación para la aceptación del insumo asegurándose del cumplimiento de los criterios calidad nutricional y de aseguramiento de la calidad alimentaria, buscando siempre evitar cualquier conflicto de interés. En caso de que, debido de la emergencia, lo anterior no sea posible, el SEDIF realizará la justificación correspondiente sobre la aceptación del tipo de insumos y su distribución, enviando las evidencias pertinentes.**
- 3 Una vez definida la alternativa a utilizar para obtener los alimentos que no contiene la dotación y que complementen los menús tales como: verduras, frutas y alimentos de origen animal, ya se pueden diseñar los menús cíclicos, para dar variedad a la oferta de alimentos y platillos de los programas de atención alimentaria, solicitando para ello, a cada SEDIF que elabore 20 menús, para todos los programas, excepto los menús para lactantes de 6 a 24 meses de edad donde se solicitan 10 menús. Esto con la finalidad de que cada semana del mes y cada día de la semana, los beneficiarios reciban alimentos diferentes, cuidando de cumplir con las siguientes características en cada tiempo de comida:

3.1 Bebida

Los tipos de bebida pueden ser: leche entera o agua natural, o en caso de situaciones de obesidad y/o sobrepeso, leche descremada.

Proporcionar 250 mL de bebida; si la leche es en polvo, deberá proporcionarse la cantidad de 30 g en 240 mL de agua natural en el caso de escolares, y en el caso

de preescolares la bebida será de 180 mL y deberá proporcionarse la cantidad de 22 g de leche en polvo en 170 mL de agua natural.

Todos los menús deberán otorgar también agua natural a libre demanda.

El agua de fruta, licuados de cereal o fruta, atoles de cereal de grano entero (avena, amaranto, maíz, entre otros), son considerados bebidas de baja frecuencia y para cualquier caso, añadir como máximo 20 g/L de azúcar o equivalente, es decir, dos cucharadas soperas por litro, y solo se permitirán con una frecuencia máxima de 1 vez por semana.

3.2 Plato fuerte

El plato fuerte de un menú debe incluir verduras, cereal integral, leguminosa y/o alimento de origen animal. (NOM-043-SSA2-2012).

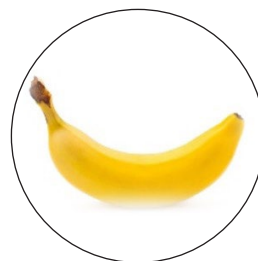
Conformar el plato fuerte con al menos 70 g de verduras, excepto en preescolares cuya porción es de 35 g de verdura. No se contabilizarán en la ración de verdura del menú: lechuga, rábano, cebolla, chiles, ajo, salsas, y el recaudo (mezcla de ajo, cebolla y jitomate o tomate licuado o molido).

Incluir uno o dos cereales integrales (maíz nixtamalizado, amaranto, arroz integral, pasta integral). En caso de proporcionar arroz pulido o papa se deberá incluir una porción extra de verduras (50 g), lo que da un total de 120 g de verdura en el plato fuerte. En caso de proporcionar arroz y papa en el mismo tiempo de comida se deberán proporcionar 2 porciones extras de verdura, dando un total de 170 g de verdura en el plato fuerte, excepto en preescolares cuya porción de verdura total es de 35 g y en este grupo de edad no es necesario incrementar fibra.

3.3 Fruta

Se debe proporcionar al menos 70 g de fruta fresca, excepto en preescolares cuya porción de fruta es de 35 g.

Ejemplo de menú con Criterios de Calidad Nutricia



Conformación de menús y canastas alimentarias

*Todos los menús deberán ir acompañados de agua natural, se sugiere de 1 a 2 vasos.

De manera general, los SEDIF deberán calcular la cantidad total de los insumos que van a entregar a cada persona beneficiaria para cada programa alimentario, de acuerdo con el número de días que se brindará el apoyo, y el tipo de población a quien van dirigido, de acuerdo con los cálculos y las porciones sugeridas descritas en la siguiente tabla:

Número de porciones para un tiempo de comida por grupo de edad*						
Grupo de alimentos	Preescolar (dos a cinco años 11 meses)	Primaria (seis a 11 años 11 meses)	Secundaria (12 a 15 años)	Adultos (19 a 59 años)	Mujeres embarazadas y madres lactantes**	Personas mayores (59 años o más)
Verduras	1	1	2	2	2	1
Frutas	½	1	1	1	1	1
Cereales integrales	1	2	3	2	2	2
Leguminosas y/o Alimentos de origen animal	1	1	2	2	2	1
Grasas saludables	¾	1	1	1	1	1
Leche	¾ a 1	1	1	1	1	1

*Las porciones recomendadas cubren el 25% de los requerimientos nutrimentales diarios por grupo de edad. Adaptado de:

• Bonvecchio A., Fernández A., Plazas M., Kaufer M, Pérez A, Rivera J. Guías alimentarias y de actividad física en contexto de sobrepeso y obesidad en la Población Mexicana. Academia Nacional de Medicina (ANM), Editores Intersistemas, S.A. de C.V. 2015

• SSA, INSP, UNICEF. (2025). Guías Alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana. México.

** Flores-Quijano ME y Heller-Rouassant S. Embarazo y lactancia. Gac Med Mex, 2016; 152 Suppl 1:6-12

Existen alimentos, preparaciones y/o bebidas, que por ser fuente importante de azúcares y grasas son consideradas de baja frecuencia por lo que su consumo solo debe ser una vez a la semana y se encuentran en el Anexo de la EIASADC.

Así también, existen otros alimentos por su contenido elevado de azúcares simples, harinas refinadas, grasas y/o sodio, son considerados como no permitidos, enlistándose en el Anexo de la EIASADC.

Número de porciones recomendadas y cantidad de alimento por porción para la conformación de menús

Grupo de población	Requerimiento energía diario* (kcal/día)	Energía correspondiente a un tiempo de comida (kcal) (25% de las kcal diarias)
Preescolar (dos a cinco años 11 meses)	1,300	325
Escolar (seis a 11 años 12 meses)	1,700	425
Secundaria (12 a 15 años)	2,300	575
Adultos (19 a 59 años)	2,000	500
Mujeres embarazadas y madres lactantes	2,400	600
Personas mayores (más de 59 años)	1,600	400

Grupo de alimentos	Alimento	Cantidad sugerida por porción	
		Peso bruto (g)	Medidas caseras**
Cereales	Amaranto tostado	16	¼ taza
	Arroz crudo	20	NA
	Arroz cocido	47	¼ taza
	Arroz integral crudo	20	NA
	Arroz integral cocido	65	⅓ taza
	Avena en hojuelas	20	⅓ taza
	Avena integral	26	⅓ taza
	Bolillo integral	20	⅓ pieza
	Camote cocido	69	⅓ taza
	Elote crudo	215	1 ½ piezas
	Elote crudo desgranado	83	½ taza
	Galleta salada integral	16	4 piezas
	Galletas de maíz horneadas sin grasa	18	3 piezas
	Harina de amaranto	19	2 cda
	Harina de maíz nixtamalizada	18	2 ½ cda
	Papa cocida con cáscara	68	½ pieza
	Pasta integral cruda	20	NA
	Pasta integral cocida	46	⅓ taza
	Tortilla de maíz	30	1 pieza
	Tostada de maíz horneada	20	2 piezas

Grupo de alimentos	Alimento	Cantidad sugerida por porción	
		Peso bruto (g)	Medidas caseras**
Leguminosas	Alubia cruda	35	NA
	Alubia cocida	90	½ taza
	Chícharo seco crudo	35	NA
	Chícharo seco cocido	98	½ taza
	Frijol crudo	35	NA
	Frijol cocido	86	½ taza
	Garbanzo crudo	35	NA
	Garbanzo cocido	82	½ taza
	Garbanzo enlatado	120	½ taza
	Haba seca cruda	38	½ taza
	Haba seca cocida	85	½ taza
	Harina de garbanzo	33	3 cda
	Harina de haba	33	3 cda
	Lenteja cruda	35	NA
	Lenteja cocida	99	½ taza
Alimentos de origen animal	Atún en agua drenado	33	⅓ lata
	Carne de res seca	11	NA
	Chapulines secos	11	NA
	Charales secos	15	NA
	Carne roja cocida	30	NA
	Pollo sin piel cocido/ deshebrado	30	NA
	Pescado fileteado	40	NA
	Pescado seco	13	NA
	Queso fresco/panela	40	NA
	Huevo fresco	50	1 pieza
	Sardina	38	3 piezas
	Leche de vaca entera/ semidescremada/ descremada	240	1 taza

Grupo de alimentos	Alimento	Cantidad sugerida por porción	
		Peso bruto (g)	Medidas caseras**
Verduras	Acelga cruda	120	2 tazas
	Acelga cocida	72	½ taza
	Apio crudo	101	1 taza
	Apio cocido	75	½ taza
	Berro crudo	68	2 tazas
	Betabel crudo	43	¼ pieza
	Betabel crudo rallado	38	¼ taza
	Brócoli crudo	88	1 taza
	Brócoli cocido	92	½ taza
	Calabacita cruda	111	1 pieza
	Cebolla blanca cruda	58	½ taza
	Champiñón crudo rebanado	105	1 ½ tazas
	Chayote crudo	102	½ pieza
Frutas	Higo	80	2 piezas
	Mamey	137	⅓ pieza
	Mandarina	180	2 piezas
	Mango manila	207	1 pieza
	Mango ataúlfo	95	½ pieza
	Mango picado	165	1 taza
	Manzana	138	1 pieza
	Melón picado	160	1 taza
	Nanche agrio	225	45 piezas
	Naranja	200	2 piezas
	Papaya picada	140	1 taza
	Pera	95	½ pieza
	Piña picada	124	¾ taza
	Plátano	80	½ pieza
	Sandía picada	160	1 taza
	Tejocote	70	2 piezas
	Toronja	246	1 pieza
	Tuna	250	2 piezas
	Uva	126	18 piezas
Grasas sin proteína	Aceite vegetal	5	1 cdita
	Aguacate	58	⅓ pieza
	Coco fresco	12	NA
	Coco rallado	9	1 ½ cda

Grupo de alimentos	Alimento	Cantidad sugerida por porción	
		Peso bruto (g)	Medidas caseras**
Grasas con proteína	Ajonjolí tostado	13	5 cda
	Almendra tostada	12	10 piezas
	Cacahuete	12	14 piezas
	Nuez en mitades	12	7 piezas
	Pepita limpia	15	1 ½ cda

Con esta información se podrá realizar sin problemas el diseño de menús, tomando como referencia la cantidad recomendada por grupos de alimentos para cada grupo de edad.

Así mismo, presentamos porciones de verduras sugeridas en fotografía, mismas que serán de utilidad para fortalecer el panorama de planeación de menús, en su diseño de porciones por grupos de edad.

Se manejaron las porciones de 35 g de verdura para preescolar y 70 g de verdura para escolar, así como el gramaje total de verduras en caso de proporcionar arroz o papa en el plato fuerte (120 g establecido en los CCN de la EIASADC), a fin de cubrir la porción para población escolar, ya que hay que recordar que para los preescolares no es necesario incluir una porción extra de verdura.

Se manejaron dos modalidades de fotos, las cuales se presentan de manera simultánea en el documento, con la finalidad de hacer un comparativo de las porciones en plato y en cuchara de servir.

- **Modalidad 1.** Foto de verdura picada en un plato de melamina de 22.5 cm de diámetro, sobre una báscula donde se refleja el valor del gramaje del alimento que se está pesando, los gramajes manejados fueron 35 g, 70 g y 120 g.
- **Modalidad 2.** Foto de verdura picada en cuchara de servir, los gramajes manejados fueron 35 g, 70 g y 120 g.

*Para la determinación precisa de medidas caseras equivalentes a una porción de cada tipo de alimentos, se recomienda consultar: Secretaría de Salud. 2010. Guía de Alimentos para la Población Mexicana. Disponible en: <http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guia-alimentos.pdf>

a. De acuerdo a 1350 calorías al día para niños de 3 a 5 años de edad

b. De acuerdo a 1550 calorías al día para niños de 6 a 8 años de edad

c. De acuerdo a 1750 calorías al día para niños de 9 a 12 años de edad

d. De acuerdo a 2150 calorías al día para adolescentes de 13 a 15 años de edad

Fuente. Adaptado de Academia Nacional de Medicina, 2015: Guías alimentarias y de actividad física, en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana (p. 49, 50, 53)

Es importante señalar que, en algunas verduras como la espinaca, lechuga y cebolla, no se aplicó la modalidad 2, ya que se consideró que la presentación de las porciones de las referidas verduras en el plato de melamina, ilustra ampliamente la dimensión de las mismas en los gramajes manejados.

En este contexto, cabe destacar que en el caso de la cebolla el gramaje manejado fue de 10 g y 50 g por ser las cantidades que en promedio son reportadas por los SEDIF en la planeación de menús.

A continuación, se presentan fotos de las verduras utilizadas con mayor frecuencia en los menús, a las cuales se les realizó el pesaje de acuerdo a las porciones consideradas para escolares y preescolares, mismas que servirán de referencia a los lectores para el proceso de planeación.

Chícharo



35 g.



70 g.



120 g.

Jitomate



35 g.



70 g.



120 g.

Nopales



35 g.



70 g.



120 g.

Brócoli



35 g.

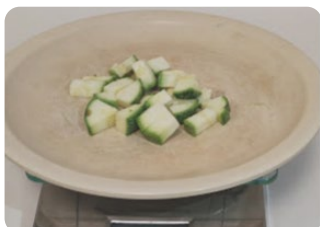


70 g.



120 g.

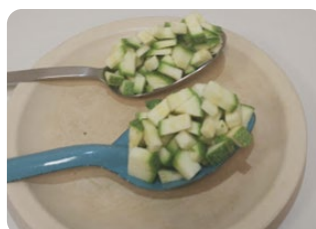
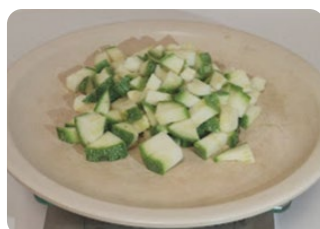
Calabaza



35 g.

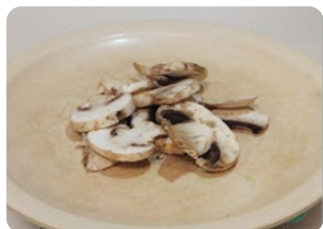


70 g.



120 g.

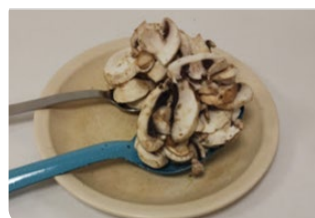
Champiñones



35 g.



70 g.

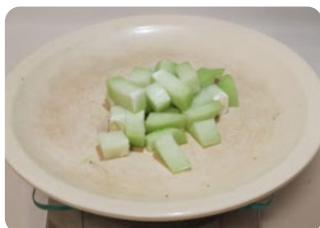


120 g.

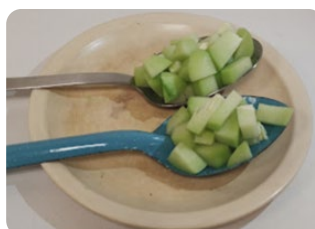
Chayotes



35 g.



70 g.



120 g.

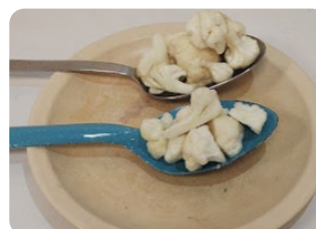
Coliflor



35 g.



70 g.



120 g.

Ejotes



35 g.



70 g.

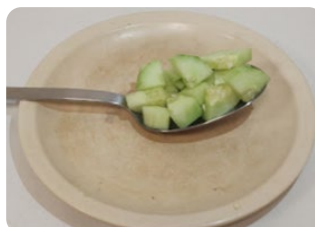


120 g.

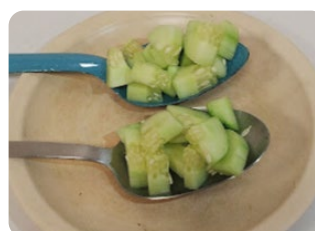
Pepino



35 g.



70 g.



120 g.

Zanahoria



35 g.



70 g.



120 g.

Espinacas



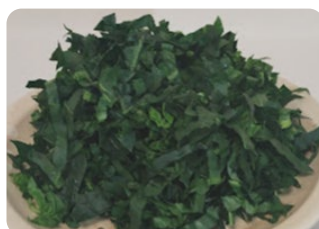
Lechuga



35 g.

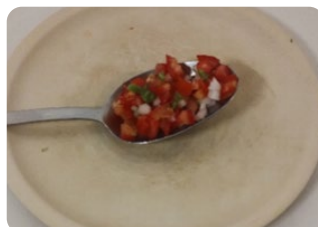


70 g.



120 g.

Pico de gallo



35 g.



70 g.



120 g.

Cebolla



10 g.



50 g.

Las recomendaciones de las guías alimentarias para la población mexicana y la dieta de la milpa

10 RECOMENDACIONES

Para la población mexicana

- 1** Durante los primeros 6 meses de vida, los bebés necesitan solo pecho y después pecho junto con otros alimentos nutritivos y variados hasta por lo menos los 2 años de edad. *Es la manera más saludable y responsable con el medio ambiente de empezar a alimentarlos.*


- 2** Comamos más verduras y frutas frescas en todas nuestras comidas. *Elijamos las de temporada, que son más económicas y, cuando sea posible, las de producción local.*


- 3** Consumamos diariamente frijoles, lentejas o habas, preparados como guisados, sopas o con verduras. *Tienen proteínas y fibra, son prácticos y económicos.*


- 4** Elijamos cereales integrales o de granos enteros como tortillas de maíz, avena, arroz; o tubérculos como la papa. *Tienen vitaminas, fibra y dan energía.*


- 5** Comamos menos carne de res y evitemos carnes procesadas. En su lugar, consumamos frijoles, lentejas, huevo, pollo o pescado. *Por nuestra salud y la del planeta, elijamos más alimentos de origen vegetal.*


- 6** Evitemos los alimentos ultraprocesados como embutidos, papitas, galletas, pan dulce y cereales de caja, ya que tienen mucha grasa, sal y/o azúcar. *Elijamos los alimentos sin sellos o con el menor número de sellos posible.*


- 7** Tomemos agua natural a lo largo del día y con todas las comidas, en lugar de bebidas azucaradas como refrescos, jugos, aguas preparadas con sobres en polvo y bebidas deportivas. *El azúcar en exceso es dañina para nuestro cuerpo y los envases contaminan el ambiente.*


- 8** Evitemos el consumo de alcohol. *Por el bienestar de nuestras familias y nuestra salud física y mental.*


- 9** Hagamos más actividad física como caminar, correr o bailar. Pasemos menos tiempo sentados o frente a la pantalla (celulares, televisión, videojuegos y otras). *¡Cada movimiento cuenta!*


- 10** Disfrutemos de nuestros alimentos en familia o con amigos cuando sea posible. Participemos todos en la planeación y preparación de las comidas. *¡Evitemos desperdiciar alimentos!*



Modificado de: SSA, INSP, UNICEF. (2025). Guías Alimentarias saludables y sostenibles para la Población Mexicana. México

Errores frecuentes en la planeación de menús y recomendaciones

Existen situaciones que, al manejarse en la planeación de un menú, afectan la evaluación del mismo, a continuación, se presentan aquellas que se han considerado frecuentes con su respectiva recomendación:

Errores frecuentes en la planeación	Recomendaciones
No se identifica en el nombre del plato fuerte, la conformación establecida en la EIASADC (una leguminosa o alimento de origen animal, cereal integral y verduras), como, por ejemplo: Brazo de Reyna .	Verificar que el nombre del plato fuerte describa la presencia de la leguminosa/alimento de origen animal, el cereal integral y verduras que lo conforman, poniendo de ser el caso, dicha información entre paréntesis cuando se trate de un platillo regional. Ejemplo: Brazo de Reyna (tamal de masa de maíz, chaya, huevo cocido y pepitas de calabaza) .
Manejo de preparaciones de baja frecuencia más de una vez por semana.	Cuidar de no exceder las preparaciones de baja frecuencia a más de una por semana en los menús cíclicos, (Consultar Anexo de la EIASADC) .
Manejo de porciones abundantes para un escolar y preescolar.	Cumplir con las porciones de alimentos recomendadas para la población beneficiaria. (Consultar Anexo C4.B de la EIASADC) .
Omisión del registro en el formato PEA/IPPEA de un ingrediente base que conforma el plato fuerte, ejemplo: Enfrijoladas – No se registra el ingrediente “tortilla” .	Verificar que todos los ingredientes que conforman cada uno de los tiempos sean registrados, pues la omisión de alguno de ellos perjudicará la evaluación de los menús.
Omisión de un alimento fuente de calcio, cuando no proporciona leche como bebida .	Proporcionar un alimento fuente de calcio en el menú, en caso de que la bebida no sea leche, se deberá incluir esta fuente a través de otros alimentos tales como: queso, tortilla de maíz nixtamalizado, sardina y charales. (Consultar Anexo) .
Omisión del registro en el formato PEA-AA/IPPEA-AA de un tiempo de comida, es decir registran bebida y plato fuerte pero no registran fruta.	Verificar el correcto registro de los tiempos de comida, la omisión de alguno de ellos afectará la evaluación.
Omisión o disminución de la porción extra de verdura cuando se proporciona arroz y/o papa, ya que no se incluye la porción extra de 50 g en el caso de la población escolar.	Cumplir con proporcionar la porción extra de 50 g de verdura, cuando se maneje arroz o papa en el plato fuerte, y otros 50 g de verdura en el caso de proporcionar arroz y papa, excepto en la población preescolar.
Continúan proporcionando lechuga, cebolla, rábanos, cilantro, chile, ajo, salsas y recaudo (mezcla de ajo, cebolla y jitomate o tomate licuado o molido) como porción de verdura, cuando no se contabiliza como ésta.	No considerar a la lechuga, cebolla, rábanos, cilantro, chile, ajo, salsas y recaudo como porción de verduras, sino como condimento del plato fuerte, por lo que, en caso de utilizarse, su cantidad deberá ser mínima y deberán manejarse otras verduras para la evaluación correspondiente.
Manejan cantidades superiores a 5 ml de aceite en el menú.	Utilizar máximo 5 ml de aceite por menú, en caso de preparar platillos que requieran de este insumo.



Salud
Secretaría de Salud

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA