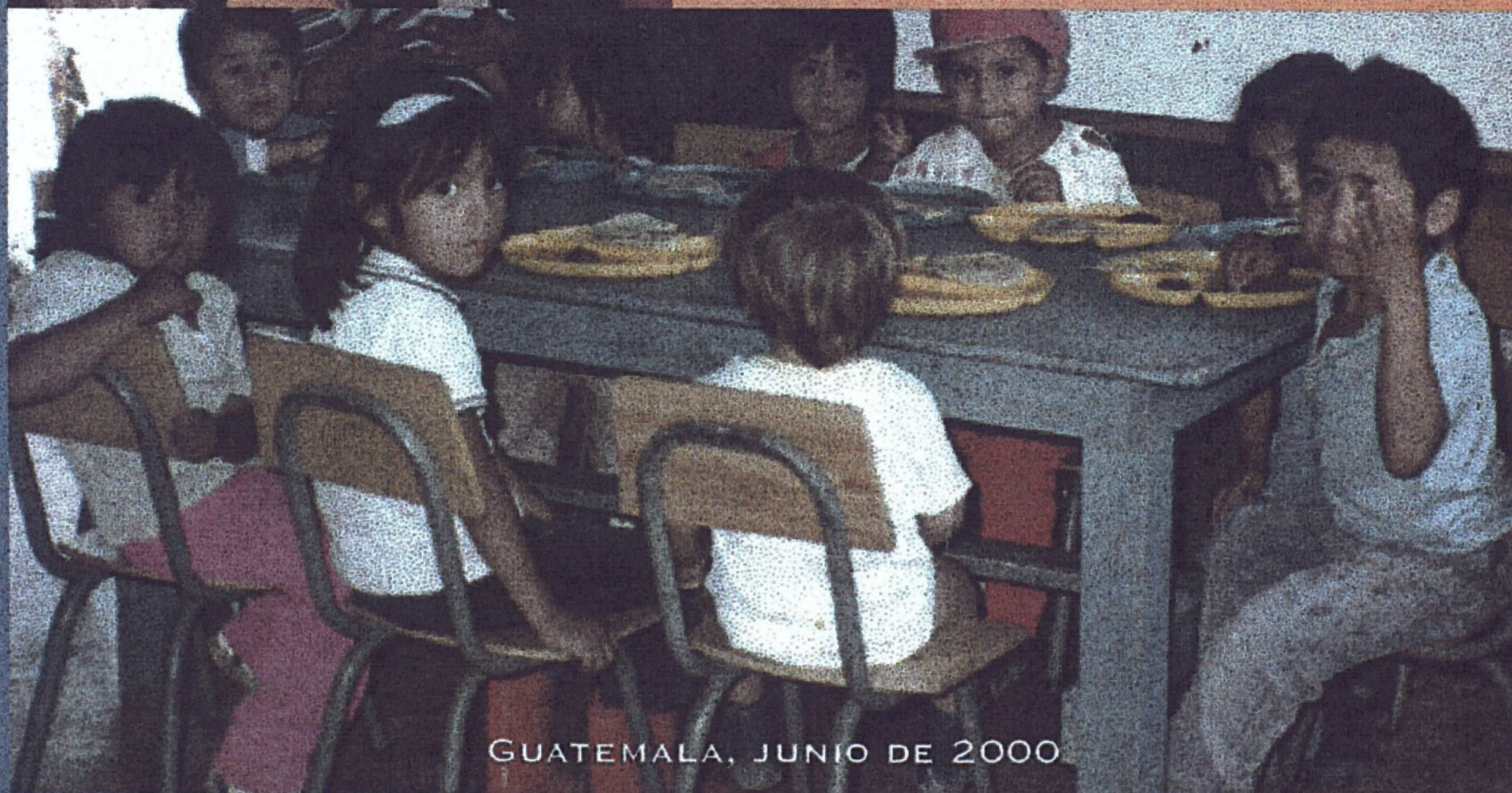


Fortalecimiento de la Nutrición y Alimentación en Hogares Comunitarios



GUATEMALA, JUNIO DE 2000



RESPONSABLES NACIONALES HOGARES COMUNITARIOS

**Lic. Leonel Fernando Chávez
Dra. Isabel Vicente**

ASESORIA IFPRI

Dra. Marie Ruel

ASESORIA INCAP/OPS

**Dr. Arnulfo Noguera
Lic. Clara Luz de Pereda**

ASESORES CONTRATADOS

**Lic. Patricia Chiong
Sra. Margarita García
Sra. Elsa Marina Girón**

CONTENIDO

	<u>Página</u>
Resumen Ejecutivo.....	1
Antecedentes.....	2
Justificación.....	3
Propósito y Objetivos.....	4
Metodología.....	5
Resultados.....	7
Discusión.....	9
Conclusión.....	9
Recomendaciones.....	10
Anexos.....	11
A. Generalidades de Nutrición y Alimentación	
B. Utilización de las Guías Alimentarias	
C. Higiene y Manipulación de los Alimentos	
D. Alimentos Nutricionalmente Mejorados	
E. Índices e Indicadores Antropométricos	
F. Elaboración y Análisis Nutricional de Menús	
G. Referencias	

RESUMEN EJECUTIVO

Propósito

Este informe resume las capacitaciones realizadas en Hogares Comunitarios de diversas Regiones alrededor del país. El propósito de éstas capacitaciones fue el fortalecimiento del conocimiento sobre nutrición y alimentación del Personal u Orientadoras(es) y de las Madres Cuidadoras del Programa Hogares Comunitarios. Por medio de las capacitaciones, se espera mejorar el estado nutricional de los niños participantes y extrapolar éste beneficio al resto de sus familias al promover la participación de la mujer en el desarrollo integral de salud y nutrición de sus hijos.

Metodología

El proyecto inició con la capacitación de Orientadoras(es) proveniente de varias Regiones del país y de Madres Cuidadoras de la Región Central. Una vez finalizada la primera etapa de capacitaciones se decidió, con el financiamiento restante, capacitar a una muestra de Madres Cuidadoras proveniente de las Regiones no incluidas en la primera etapa y de ésta manera poder cubrir al país entero. La segunda etapa de capacitaciones fue llevada a cabo por Orientadoras(es) capacitadas(os) en la primera etapa, siempre con la supervisión de Personal del INCAP o del Programa Hogares Comunitarios.

Durante las capacitaciones los participantes recibieron 5 distintos módulos y la metodología utilizada combinó técnicas de información, demostración y participación: 1. principios generales sobre nutrición y alimentación; 2. utilización de las guías alimentarias; 3. higiene y manipulación de alimentos; 4. alimentos nutricionalmente mejorados; y 5. introducción a la toma adecuada de medidas antropométricas.

Parte del proyecto incluyó además la revisión y programación de nuevos ciclos de menús los cuales se analizaron nutricionalmente para garantizar el cubrimiento de los requerimientos diarios de la mayoría de los niños participantes.

Resultados

Al final de las 2 etapas de capacitaciones se logró capacitar a un total de 70 Orientadoras(es) y a una muestra de 403 Madres Cuidadoras; con la replicación se cubrió 1336 Hogares Comunitarios alrededor del país.

Referente a la revisión y programación de menús, se lograron establecer de 4 a 5 semanas de menús los que rotativamente se distribuyen en el año. El análisis nutricional de cada menú mostró que en general, los requerimientos nutricionales diarios de la mayoría de los niños son cubiertos de forma segura, tanto en macronutrientes (energía y proteínas) como en micronutrientes (calcio, fósforo, hierro, tiamina, riboflavina, niacina, vitamina C, y equivalentes de retinol). Con los nuevos menús se estará brindando alimentación con un costo aproximado de Q 6.00 a Q 10.00/niño/día, ésto incluirá desayuno, almuerzo, y refacción matutina y vespertina.

Futuras Acciones

Se espera que el grupo capacitado haya adquirido los conocimientos, actitudes, prácticas y habilidades necesarias en nutrición y alimentación para poder de forma sostenible, mejorar el estado nutricional de los niños participantes. Además, se espera que este grupo de capacitadores sirva de vehículo de promoción y disseminación de los conocimientos adquiridos y de esta manera, lograr mejorar el estado nutricional del resto de la familia de los niños.

INFORME DEL PROYECTO DE FORTALECIMIENTO DE LA NUTRICION Y ALIMENTACION EN LOS HOGARES COMUNITARIOS

Antecedentes

En Guatemala las tasas de morbilidad femenina son mayores que las encontradas en los hombres, 53% y 47%, respectivamente (1). Las principales causas de éste elevado número se encuentran relacionadas con el embarazo, parto y puerperio los que a su vez se complican al presentarse una maternidad precoz y varias deficiencias nutricionales. Por su parte la mortalidad, materna específicamente, es un indicador que expresa el daño extremo que sufre la mujer en su vida reproductiva, la baja calidad y disponibilidad a los servicios de salud, las condiciones sociales inapropiadas, la constante marginación y sobre todo una nutrición deficiente. En 1995 la razón de mortalidad materna en Guatemala se estimó en 190 por 100,000 nacimientos (2).

La nutrición materna generalmente se caracteriza por ser poco variada y baja o escasa en alimentos ricos en proteínas de alta calidad biológica, vitamina A y hierro (3), lo que ocasiona problemas crónicos tales como la desnutrición, enfermedades infecto-contagiosas y anemia por deficiencia de hierro.

La encuesta nacional de micronutrientes realizada en 1995 (4) indicó que la prevalencia de anemia por deficiencia de hierro en mujeres en edad reproductiva (15-44 años), iba desde un 39% en el Altiplano a un 30% en el departamento de Guatemala, siendo la prevalencia nacional de un 35.4% . Estadísticas indicaron además que 2 de cada 5 mujeres embarazadas padecían anemia y en aquellos hogares donde había una mujer anémica la prevalencia de anemia en niños pequeños se duplicaba.

Por su parte, en 1995 la mortalidad infantil a nivel nacional se estimó en 57 por 1,000 nacimientos. La mortalidad infantil en hombres fue mayor que la de las mujeres en un 11%. El mayor número de mortalidad infantil se presentó en hijos de mujeres menores de 20 años y mayores de 40 años, y especialmente en casos en que la madre no poseía ningún grado de escolaridad, pertenecía al grupo indígena y/o residía en el área rural (4).

El riesgo de morbilidad y de mortalidad en niños menores de 5 años aumenta al presentarse desnutrición la cual a su vez, está asociada con retraso en el desarrollo psicomotor y disminución en la respuesta inmune del niño (5). En Guatemala, la desnutrición en menores de 5 años presentó una mejora entre 1987 y 1995. En el grupo de niños de 12 a 23 meses de edad la desnutrición crónica (talla-para-edad) descendió de 69.7% en 1987 a 57.2% en 1995; la desnutrición aguda (peso-para-talla) de 21.8% en 1987 a 6.1% en 1995; y la desnutrición global (peso-para-edad) de 44.4% en 1987 a 35.2% en 1995. En el grupo de 24 a 35 meses de edad se observó el mismo tipo de descenso: desnutrición crónica 67.6% en 1987 a 57.3% en 1995; desnutrición aguda 10.0% en 1987 a 3.8% en 1995; y desnutrición global 38.6% en 1987 a 35.4% en 1995. En general, la desnutrición en menores de 5 años fue mayor en el área rural que en el área urbana siendo el Nor-Occidente del país el más afectado con un 70% de desnutrición crónica, de éste porcentaje más de la mitad fue

identificado como desnutrición severa (talla-para-edad por debajo de -3 desviaciones estandard de la población de referencia de la NCHS/WHO) (4).

Entre las posibles causas de desnutrición infantil se encuentra la falta o inadecuada práctica de lactancia materna. En Guatemala la lactancia exclusiva, a pesar de ser una práctica generalizada, tiene un promedio relativamente bajo, alcanzando casi los 4 meses debido a la introducción precoz de alimentos complementarios que en su mayoría no satisfacen adecuadamente los requerimientos nutricionales del niño.

En ocasiones la desnutrición infantil también puede ser causada por una baja disponibilidad de alimentos. En las últimas dos décadas la población Guatemalteca se ha visto afectada por una deficiencia alimentaria promedio de 2000 Kcal diarias per capita. En otras palabras, si la distribución de todos los alimentos disponibles fuera equitativa, toda la población estaría subalimentada; sin embargo, como la distribución de alimentos no es equitativa existen grupos de población con una grave subalimentación (6).

El acceso económico a los alimentos también influye en la alimentación infantil. En la última década la diferencia entre el costo de un mínimo alimentario (canasta básica de alimentos) y el salario mínimo se ha reducido ligeramente. En 1991 se necesitaban 2.3 salarios para cubrir el costo de la canasta básica de alimentos y en 1997 se redujo a 2.0 salarios; sin embargo, hay que tomar en cuenta que no todas las personas económicamente activas están empleadas (especialmente la población femenina) y que no todos los patronos pagan el salario mínimo (6), por lo que la adquisición alimentaria real puede ser aún más crítica.

Por otro lado, la educación de la madre también esta fuertemente ligada al cuidado que ésta le brinda a sus hijos, especialmente en lo referente a su nutrición y alimentación. Estudios han demostrado que los hijos de mujeres sin educación presentan una tasa de mortalidad aproximadamente 3 veces mayor que la de los hijos de mujeres con al menos una educación secundaria (6). Guatemala es uno de los países en América Latina con mayores índices de analfabetismo (52%); de éste porcentaje 58% corresponde a la mujer el cual se desglosa en un 26% para la mujer en el área urbana y un 62% para la mujer del área rural. El promedio de analfabetismo de la mujer indígena alcanza el 75%. Por lo tanto, el brindar una mayor educación a la mujer y a la niña guatemalteca debe ser el objetivo principal de programas cuyo principal campo de acción es el impulsar el desarrollo integral de la mujer, para que pueda servir de eje importante y determinante en la promoción de la seguridad alimentaria y nutricional a nivel individual, comunitario y nacional; favoreciendo de ésta manera acciones que ayuden a mejorar la disponibilidad, acceso, consumo y utilización biológica de los alimentos (7).

Entre los programas dirigidos a ayudar a la mujer guatemalteca se encuentra el de Hogares Comunitarios de la Secretaría de Obras Sociales de la Esposa del Presidente. Este Programa fue creado en 1991 y tiene como objetivo principal apoyar a las madres que trabajan fuera de la casa, brindándoles atención integral (emocional, intelectual, social y nutricional) a sus hijos menores de 7 años de edad y atención nutricional y ayuda escolar a los de 7-12 años de edad. La alimentación del niño es uno de los factores más importantes

del Programa ya que es en el Hogar Comunitario donde el niño recibe alrededor del 50% de sus requerimientos nutricionales diarios. El Programa cuenta con 1,336 hogares en 120 municipios de 22 departamentos, por lo que en general se presta servicio a las madres participantes en sus propias comunidades. El personal del Programa cuenta además con un grupo de madres de familia voluntarias que luego de una capacitación apropiada, se convierten en las Madres Cuidadoras quienes tienen la responsabilidad directa de los diversos cuidados del niño.

Justificación

En base a las condiciones nutricionales generales de la familia guatemalteca y como parte de la colaboración brindada por el Instituto Internacional de Investigación en Políticas Alimentarias (IFPRI) al Programa Hogares Comunitarios, y con el apoyo técnico del Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP), se decidió capacitar al Personal del Programa u Orientadoras(es) y a las Madres Cuidadoras en conceptos de nutrición básica, manipulación y preparación de alimentos, uso correcto de las guías alimentarias, antropometría, y elaboración de menús, tomando en cuenta que los niños participantes deben recibir en los Hogares Comunitarios alrededor del 50% de sus requerimientos nutricionales diarios.

Las capacitaciones sobre nutrición y alimentación permitirán al Programa contar con un grupo de Orientadoras(es) y de Madres Cuidadoras suficientemente preparadas para proporcionar una alimentación de alta calidad a cada niño, y también servir como vehículos de información para que las buenas prácticas de nutrición y alimentación lleguen a las madres de los niños participantes, y éstas puedan a su vez aplicar dichos conocimientos al resto del núcleo familiar.

Propósito

Fortalecer el conocimiento sobre nutrición y alimentación de Orientadoras(es) y de Madres Cuidadoras para mejorar directamente, el estado nutricional de los niños participantes e indirectamente, el del resto de sus Comunidades a través de la difusión de los conocimientos nutricionales al resto de la familia del niño.

Objetivos

- A. Sensibilización de Orientadoras(es) y de Madres Cuidadoras del Programa de Hogares Comunitarios sobre la importancia de la participación y desarrollo de la mujer en los cuidados integrales de salud y nutrición.
- B. Identificación de necesidades y prioridades de la mujer guatemalteca en el contexto de alimentación y nutrición.
- C. Creación de grupos de apoyo de mujeres participantes en el Programa Hogares Comunitarios a favor de la nutrición y alimentación.

- D. Promoción de la participación de la mujer en la incorporación de contenidos sobre nutrición y alimentación, y fomento de su participación en la toma de decisiones a nivel intra-domiciliar y comunitario para el uso óptimo de los recursos disponibles.
- E. Información, educación y comunicación formal y no-formal sobre nutrición y alimentación a nivel del hogar familiar y comunitario, incluyendo el desarrollo de habilidades, prácticas y conocimientos sobre aspectos como: producción, preparación, higiene y manipulación de los alimentos, cuidado de la salud y nutrición de la familia con énfasis en la mujer y el niño y el uso adecuado de las guías alimentarias.
- F. Revisión y programación de menús nutricionalmente balanceados.
- G. Determinación del costo de los menús elaborados para contar con menús económicamente disponibles a la mayoría de la población.
- H. Implementación de técnicas adecuadas para realizar el monitoreo del crecimiento y desarrollo del niño.

Metodología

El Programa de Hogares Comunitarios cuenta con 3 modalidades de atención como se describen a continuación: Hogares de cuidado diario, son hogares familiares que brindan atención integral y alimentación consistente en desayuno, almuerzo y refacción matutina y vespertina, a niños menores de 7 años de edad, de lunes a viernes de 07:00-18:00 horas; Hogares de medio tiempo, brindan atención a niños de 7-12 años de edad que asisten a la escuela primaria, atienden media jornada de 8:00 - 12:00 ó de 12:30 - 17:00 horas, éstos hogares además de los servicios prestados en los Hogares de cuidado diario, dan apoyo en el desarrollo de las tareas escolares; y Centros infantiles comunitarios que funcionan en locales comunitarios prestando los mismos servicios que los Hogares de cuidado diario más la presencia de una maestra, quien fortalece el componente educacional de niños de 3-6 años de edad, aquí los padres de familia tienen una mayor participación en el desarrollo integral de sus hijos.

El objetivo del presente Proyecto era fortalecer el conocimiento sobre la nutrición y alimentación de los Hogares Comunitarios, por medio de la capacitación de 300 Madres Cuidadoras del área Metropolitana o Región Central y 70 Orientadoras(es) provenientes de los Hogares Comunitarios alrededor del país. Las capacitaciones fueron realizadas durante los meses de Julio y Agosto de 1999 en la ciudad de Guatemala por personal especializado del INCAP y del Programa Hogares Comunitarios. El único criterio de selección para participar en las capacitaciones fue el carácter propio de la persona (i.e., se seleccionaron a las personas que tuvieran mayor facilidad de comprensión y transferencia de mensajes y sobre todo que fueran líderes en sus comunidades).

Durante las capacitaciones los participantes recibieron varios módulos de información relacionados al tema de la Nutrición y Alimentación. Los diversos módulos fueron presentados con la ayuda de material audiovisual (i.e., proyector de acetatos) y de material didáctico entregado a cada uno de los participantes para una mejor comprensión del tema tratado y para futuras referencias en el campo. Las Madres Cuidadoras fueron capacitadas en 5 módulos como se describen a continuación:

1. Principios generales sobre nutrición y alimentación. En éste modulo se presentaron los conceptos generales de una nutrición y alimentación adecuada mediante el conocimiento de los nutrientes generadores de energía (proteínas, grasas, carbohidratos) y los no generadores de energía (vitaminas, minerales, agua), así como una introducción a los factores necesarios para lograr y mantener la seguridad alimentaria y nutricional en un país (Anexo A).
2. Utilización de las Guías Alimentarias. En éste modulo se introdujeron las guías alimentarias para Guatemala las cuales contenían los siete pasos para una alimentación sana. Cada uno de los siete pasos se explicó ampliamente para asegurar su comprensión. La presentación se hizo por medio de afiches y trifoliales los cuales se distribuyeron a los participantes para futuras referencias. Además, se proporcionó un afiche de la olla familiar a cada Hogar Comunitario para que éste tuviera un constante incentivo visual de la importancia de seguir las recomendaciones de las guías alimentarias (Anexo B).
3. Higiene y manipulación de los alimentos. En éste modulo se enfatizó la importancia de prevenir enfermedades mediante una adecuada higiene y manipulación de los alimentos. Además, se contó con suficiente material visual, demostraciones prácticas y participación directa de las personas a capacitar para asegurar su comprensión y sobre todo hacerles conciencia del tema tratado (Anexo C).
4. Alimentos nutricionalmente mejorados. Este modulo contenía información referente a la situación nutricional de Guatemala y cómo la introducción de alimentos nutricionalmente mejorados, tales como la tortilla hecha con harina de maíz fortificada con soya, puede ayudar al estado nutricional de la población objetivo. Este modulo también incluyó demostraciones sobre la preparación adecuada de las tortillas fortificadas (Anexo D).
5. Introducción a la toma de medidas antropométricas. En éste módulo se presentaron las técnicas y los materiales adecuados para la toma de peso y talla en niños y la forma en que éstos datos se utilizan para monitorear y evaluar el desarrollo y crecimiento del niño (Anexo E).

La capacitación de Orientadoras(es) incluyó los mismos 5 módulos dados a Madres Cuidadoras, más una estandarización completa en la toma de índices (peso y talla) e indicadores antropométricos (peso-para talla, peso-para edad, talla-para edad), y las técnicas adecuadas para monitorear y determinar el estado nutricional y crecimiento de los niños pequeños (4-6 años) mediante la evaluación de dichos índices. En general, al grupo de Orientadoras(es) se les impartió un conocimiento más amplio de cada uno de los módulos tratados y se les impuso un mayor grado de exigencia en la estandarización de medidas

antropométricas, de igual manera se les exigió más respecto al contenido y uso adecuado de las guías alimentarias.

Una vez finalizada la primera etapa de capacitaciones se procedió a evaluar la calidad del conocimiento adquirido. Por lo tanto, se seleccionaron a 6 Orientadoras(es) ya capacitadas de la Región Central y se les pidió que capacitaran a un grupo nuevo de Madres Cuidadoras, también de la Región Central, en presencia de personal del INCAP y del Programa Hogares Comunitarios quienes actuaron como supervisores del contenido impartido.

Por otra parte, el Personal del INCAP también tuvo a su cargo la revisión y programación de nuevos menús. En éste modulo se hicieron revisiones de los menús existentes en los Hogares Comunitarios y a partir de ello, se elaboraron nuevos ciclos de menús en base a patrones de consumo, disponibilidad de alimentos, y disponibilidad financiera. Una vez programados los nuevos menús se utilizaron las tablas de los valores nutritivos de los alimentos de Centroamérica (8), para calcular el tamaño de la porción y la cantidad en gramos de cada menú, así como el contenido de energía y de proteína y el contenido de varios micronutrientes como calcio, fósforo, hierro, tiamina, riboflavina, niacina, vitamina C y equivalentes de retinol. Para garantizar que cada nuevo menú cubriera las recomendaciones dietéticas diarias de la mayoría de los niños (1-4.9 años), se hicieron comparaciones contra las recomendaciones dietética diarias del INCAP (9). Finalmente, se calculó el costo de cada menú para asegurar que éste estuviera dentro de los costos financieros autorizados por el Programa (Anexo F).

Resultados

Se logró capacitar a un total de 250 Madres Cuidadoras de la Región Central y a 70 Orientadoras(es) provenientes de todo el país, las cuales representan el 83% y el 100% de la población objetivo, respectivamente.

La evaluación de la capacitación realizada por Orientadoras(es) de la Región Central mostró un resultado satisfactorio, ya que los diversos módulos fueron transmitidos de forma clara y precisa; por lo tanto, en la primera etapa de capacitaciones se logró establecer un grupo de Orientadoras(es) suficientemente preparado para llevar a cabo futuras capacitaciones alrededor del país.

Al finalizar la primera etapa de capacitaciones el Proyecto aún contaba con financiamiento suficiente para capacitar a un grupo más grande de Madres Cuidadoras. Para éste fin se decidió abarcar al país entero el cual se dividió en tres regiones: Región I o Central la cual cubrió el área Metropolitana y los departamentos de Sacatepequez y Chimaltenango; Región II u Occidental que cubrió los departamentos de Quetzaltenango, San Marcos, Quiché, Totonicapán, Huehuetenango, Suchitepequez y Retalhuleu; y Región III o Nor-Oriental que cubrió los departamentos de Izabal, Petén, Baja Verapaz, Alta Verapaz, Chiquimula, Jalapa y Jutiapa.

Las capacitaciones en las diversas Regiones se llevaron a cabo durante los meses de Febrero y Marzo del 2000 y estuvieron a cargo del grupo de Orientadoras(es) ya capacitadas en la primera etapa, siempre con la supervisión de personal del INCAP o del Programa Hogares Comunitarios. Respecto a la muestra de participantes se decidió, por razones de financiamiento, elegir a un máximo de 75 Madres Cuidadoras por Región, el único criterio de selección fue el carácter propio de la persona (i.e., se seleccionaron a las personas que tuvieran mayor facilidad de comprensión y transferencia de mensajes y sobre todo que fueran líderes en sus comunidades). La selección de los participantes por Región estuvo a cargo de la Jefe de Oficina de la Región correspondiente.

La segunda etapa de capacitaciones logró cubrir un total de 153 Madres Cuidadoras de las cuales 68 fueron de la Región Occidental, 61 de la Región Nor-Oriental, y 24 de la Región Central, a ésta última Región se le sumó las 250 Madres Cuidadoras cubiertas en la primera etapa de capacitaciones; por lo tanto, la población de Madres Cuidadoras cubierta en las Regiones Occidental, Nor-Oriental y Central al finalizar el proyecto fue del 91%, 81%, y 73% de la población objetivo, respectivamente. La Tabla 1 muestra el número total, de las 2 etapas de capacitaciones, de Orientadoras(es) y de Madres Cuidadoras capacitadas por Región así como el número de Hogares Comunitarios representados alrededor del país.

Tabla 1. Personal del Programa y Madres Cuidadoras Capacitadas por Región

Región	<u>No. Personas Capacitadas</u>		<u>No. Hogares Comunitarios Representados</u>
	Orientadoras(es)	Madres Cuidadoras	
Occidental	28	68	645
Nor-Oriental	11	61	217
Central	31	274	474
<i>Total</i>	70	403	1336

Referente a la revisión y programación de menús, en cada departamento participante se logró establecer de 4 a 5 semanas de nuevos menús los cuales rotativamente cubrían los 12 meses del año. La composición nutricional de los diversos menús se hizo por Regiones, asumiendo que el tipo de alimentos disponibles en los diversos departamentos de una determinada Región son similares: la Región Central incluyó el análisis nutricional de los menús de Mixco; la Región Occidental estuvo representada por los menús de Quetzaltenango, Quiché, Totonicapán, y Suchitepequez-Retalhuleu; y la Región Nor-Oriental por los menús de Izabal, Alta Verapaz, y Jutiapa. El análisis de la composición nutricional de cada menú (almuerzo únicamente), mostró que éste proporcionaba a los niños de 1-4.9 años de edad aproximadamente 27-64% de energía, 25-93% de proteínas, 22-68% de calcio, 28-70% de potasio, 9-47% de hierro, 11-27% de tiamina, 34 - >100% de riboflavina, 9-38% de niacina, 84 - >100% de vitamina C, y 0.4 - >100% de equivalentes de retinol. El contenido nutricional total de cada menú aumentó al incorporarles el contenido del desayuno y las 2 refacciones diarias brindadas a los niños como parte del

componente nutricional del Programa. Además, el análisis nutricional por ciclo semanal (lunes a viernes) de menús completos (desayuno, almuerzo y 2 refacciones) mostró que éstos proporcionaban a los niños de 1-4.9 años, en promedio por semana, 71% de energía, >100% de proteína, 84% de calcio, >100% de potasio, 87% de hierro, y >100% de vitaminas del complejo B, vitamina C y equivalentes de retinol (Anexo F). Por lo tanto, con los nuevos menús se estará brindando al niño alrededor del 50% de sus requerimientos nutricionales diarios con un costo aproximado de Q6.00 a Q10.00/ niño/día, esto incluirá desayuno, almuerzo, y refacciones matutina y vespertina.

Discusión

Durante las capacitaciones se pudo sensibilizar a Orientadoras(es) y a Madres Cuidadoras sobre la importancia de su participación en lo que respecta a la nutrición y alimentación de los niños pequeños. Además, se les brindó suficiente información sobre la forma de preparar alimentos a nivel del hogar familiar y comunitario, incluyendo información referente al desarrollo de habilidades y prácticas sobre los aspectos más importantes de producción, preparación, higiene y manipulación de los alimentos. Se les incluyó además una demostración de la forma en que los productos nutricionalmente mejorados pueden ayudar a lograr una mejor nutrición. Especialmente, se les dio énfasis en la importancia de seguir, hasta donde las circunstancias sociales, culturales y económicas se los permita, las recomendaciones contenidas en las guías alimentarias para la población Guatemalteca.

Las Orientadoras(es) tuvieron también la oportunidad de estandarizarse en la toma, análisis e interpretación de indicadores antropométricos para evaluar el estado nutricional de los niños, de tal forma que puedan tomar las medidas de corrección adecuadas o informar al profesional en salud respectivo, en caso se presenten deficiencias nutricionales en los niños.

Por su parte, los nuevos ciclos de menús se programaron para proporcionar una alimentación que en general cubra los requerimientos nutricionales diarios de la mayoría de los niños participantes.

Conclusión

Se espera que el grupo ya capacitado de Orientadoras(es) y Madres Cuidadoras hayan adquirido los conocimientos, actitudes, prácticas y habilidades necesarias en el campo de la nutrición y alimentación para que puedan, de forma sostenible, garantizar un impacto positivo en la dieta de los niños participantes, considerando que éstos deben recibir en el Hogar Comunitario gran parte de sus requerimientos nutricionales diarios. Además, se debe asegurar que los alimentos que el niño consume en su hogar también sean de buena calidad para así complementar los recibidos en el Hogar Comunitario, para ello es necesario que las Madres Cuidadoras capacitadas sirvan de vehículo de promoción y disseminación de los conocimientos sobre nutrición y alimentación y de ésta manera, lograr también una adecuada alimentación en el resto de los miembros de la familia.

Recomendaciones

1. Evaluación y monitoreo intensivo de las futuras capacitaciones realizadas por los diversos grupos de capacitadores, es la clave para lograr un mejor estado nutricional en los niños participantes alrededor del país. Además, al asegurar la capacitación adecuada de Orientadoras(es) y Madres Cuidadoras no cubiertas en la primera y segunda etapa de capacitaciones, se podrá alcanzar una cobertura nacional durante el año 2000.
2. Garantizar que el contenido de las capacitaciones llegue al hogar individual de cada niño con el fin de sensibilizar al resto de la familia en la importancia de una buena manipulación, utilización e ingesta de los alimentos.
3. Estandarización periódica de Orientadoras(es) en la toma, análisis e interpretación de medidas antropométricas para asegurar la evaluación y monitoreo adecuado del crecimiento y situación nutricional de los niños participantes.
4. Elaboración de una ficha médica conteniendo una curva adecuada para el monitoreo del crecimiento físico así como un control de vacunas, incidencia de enfermedades infecciosas, y consultas del niño sano.
5. Dotación de instrumentos de medida antropométrica a cada Hogar Comunitario.
6. Supervisión del abastecimiento oportuno de alimentos y las asignaciones monetarias a cada Hogar Comunitario.
7. Promoción de una mejor vinculación entre los Hogares Comunitarios y el resto de la Comunidad.

ANEXOS

ANEXO A.

GENERALIDADES DE NUTRICION Y ALIMENTACION

GENERALIDADES DE ALIMENTACION Y NUTRICION

Nutrición es la ciencia que estudia los alimentos. Nos da a conocer los procesos mediante el cual el organismo aprovecha sus nutrimentos desde que los ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y eliminan las sustancias alimenticias.

El estado nutricional de un individuo, familia, comunidad, región o país depende de tres factores que son:

- A. Disponibilidad de alimentos.
- B. Acceso a los alimentos.
- C. El consumo de alimentos
- D. La utilización de los alimentos.

La disponibilidad de alimentos se refiere a la cantidad y variedad de alimentos con que cuenta un país, región, comunidad o individuo

El acceso puede ser físico, económico y social, es decir que este presente en el hogar o la comunidad, que se tengan un recurso para poder adquirirlo y que forme parte de los patrones alimentarios.

El consumo de alimentos se determina por las costumbres prácticas de alimentos, también depende de cómo se selecciona, almacena, prepara y distribuye los alimentos en la familia.

La utilización de alimentos se refiere a las condiciones en que se encuentra el cuerpo para que le permita utilizar al máximo todas las sustancias nutritivas que está consumiendo.

Nutrimentos: son sustancias que el cuerpo humano necesita para realizar sus diferentes funciones y mantener su salud. Existen dos clases de nutrientes:

Los que el organismo necesita en cantidades mayores: proteínas, carbohidratos y grasas.

Los que el organismo necesita en cantidades menores: vitaminas y minerales.

Proteínas: Son los encargados de construir y reparar los tejidos del cuerpo y sirven para la formación de músculos, piel, sangre, huesos, dientes y cabellos. También ayuda a combatir las infecciones y proteger contra las enfermedades:

Estas se encuentran en alimentos de origen:

Animal: carne, leche y huevos

Vegetal: frijoles, soya, manías, incaparina, bienestarina, semillas, raíces y hojas.

Carbohidratos: Es un combustible básico para el cuerpo humano, que le da la fuerza y energía, para trabajar, jugar y pensar. Son de origen animal y vegetal. En los de origen animal están la carne, el pescado y la leche. En los de origen vegetal están los granos, cereales, papas, plátano, yuca, ichintal, camote, la miel, jugo de caña y azúcar. Aquí también se encuentra la fibra que favorece los movimientos del intestino, la evacuación y el volumen de las heces, evitando el estreñimiento, diverticulosis, hemorroides y cáncer del colon. La fibra la encontramos en frutas que se consume con cáscara, verduras crudas y leguminosas como el frijol y lentejas.

Grasas: Sirven para que el cuerpo pueda guardar fuerza y energía para cuando lo necesite, ayuda a la formación de hormonas y membranas, así como la absorción de algunas vitaminas. Estas pueden ser de origen animal y vegetal. Estas contienen más de dos veces la cantidad de calorías que los carbohidratos. La grasa animal se encuentra en el hígado y partes grasas de la carne de animales terrestres y pescado, manteca de cerdo, crema, yema de huevo y mantequilla. La grasa vegetal se encuentra en aceite, margarina, aceitunas, soya, nueces y algunas semillas.

Las vitaminas: Son las encargadas de regular los procesos para el uso de carbohidratos, grasas y proteínas. Son importantes para la protección, sin la cual la persona se enfermaría constantemente. Estas se encuentran en casi todos los alimentos, principalmente en frutas, verduras y productos de origen animal.

Los minerales: Son los encargados de regular el uso corporal de los nutrimentos para su correcto desarrollo y funcionamiento, estos se necesitan en pequeñas cantidades. Se encuentran en varios alimentos especialmente de origen animal siendo los principales minerales el hierro, calcio, yodo y cinc.

El agua: La vida no sería posible sin ella, se necesita para el funcionamiento de todo órgano, para el transporte de sustancias en los procesos de digestión, absorción, circulación y excreción. Es necesario para la formación de saliva, sangre, lágrimas y otros líquidos. El organismo pierde normalmente entre dos y cuatro litros por cuatro vías: por la piel en forma de sudor, a través de los pulmones al respirar, por los riñones en forma de orina y por los intestinos en las heces. Por lo que se recomienda ingerir entre seis y ocho vasos diariamente.

A. Componentes de la Seguridad Alimentaria y Nutricional

Cuatro son los grandes componentes que condicionan la seguridad alimentaria y nutricional, como lo vemos en los cuadros siguientes:

DISPONIBILIDAD

1



Que se produzcan suficientes alimentos

ACCESIBILIDAD

2



Que los alimentos lleguen al mercado a tiempo a un precio que la población los pueda comprar

ACEPTABILIDAD Y CONSUMO

3



Que la población seleccione, elija y consuma alimentos de alto valor nutritivo

UTILIZACIÓN BIOLÓGICA

4



Que la población se encuentre en óptimas condiciones de salud de manera que al comer el alimento éste sea bien aprovechado por el organismo

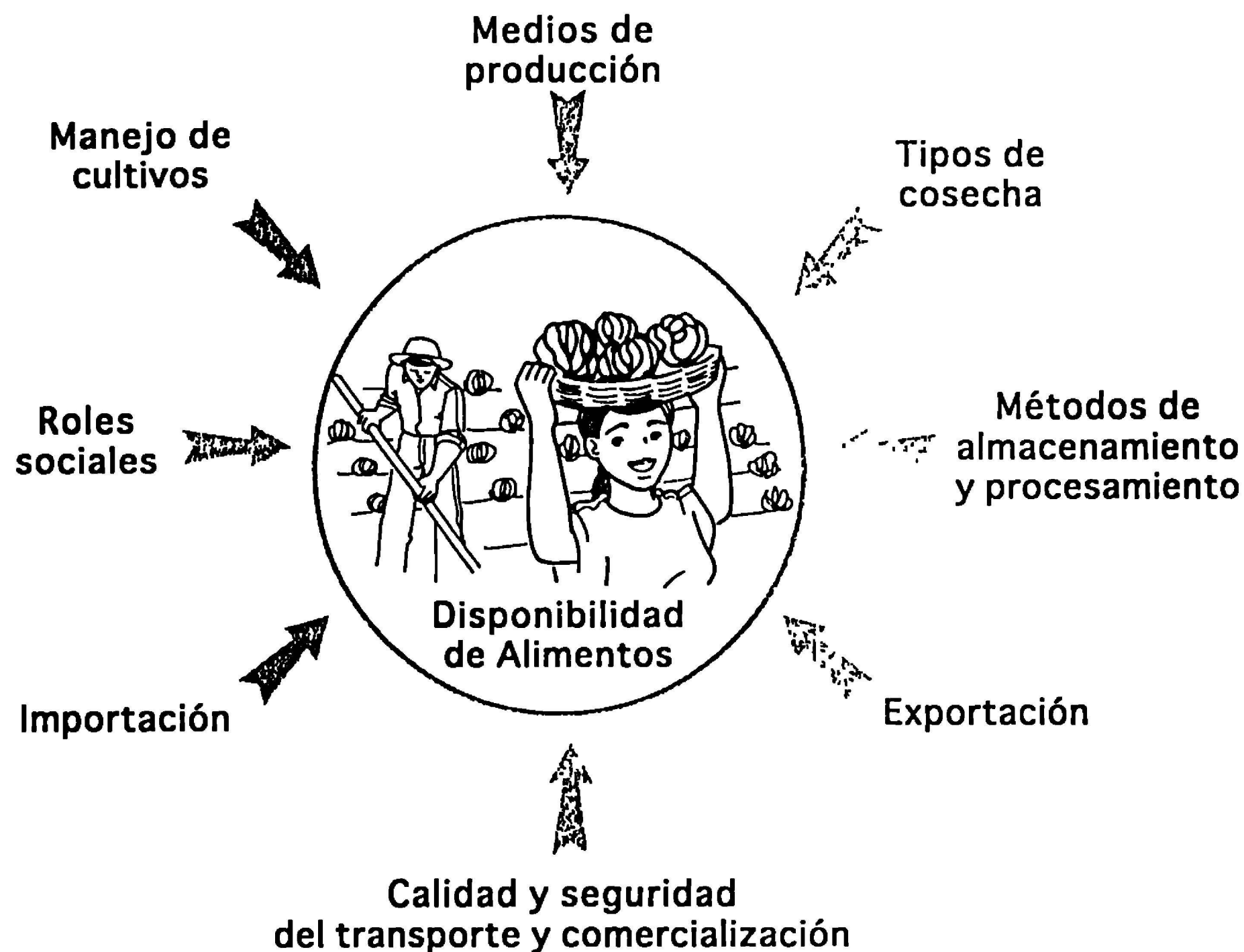
Veamos a continuación en qué consisten estos cuatro componentes o factores que condicionan la seguridad alimentaria y nutricional.

1. DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS

Se refiere a la cantidad y variedad de alimentos con que cuenta un país, región, comunidad o individuo. Esto dependerá de la producción, importación, exportación, transporte y medios de conservación de los alimentos.

El cuadro siguiente presenta los factores más relevantes en la disponibilidad de alimentos.

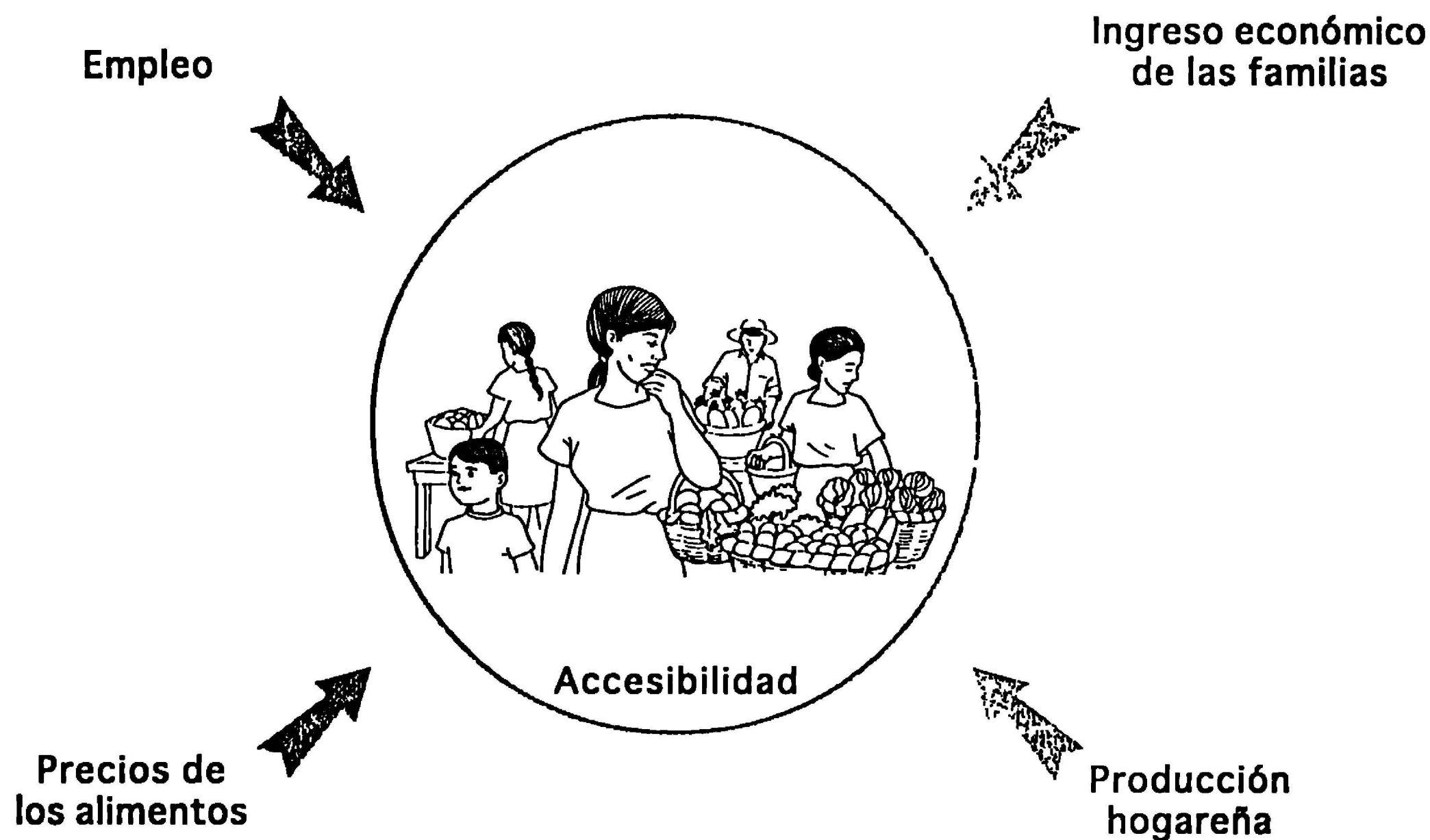
FACTORES QUE INFLUYEN EN LA DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS



2. ACCESIBILIDAD A LOS ALIMENTOS

Se refiere a las posibilidades y capacidades que tiene la gente para adquirir los alimentos. Estos pueden estar disponibles en la comunidad y puede existir también la decisión de consumirlos, pero a la vez hay factores que los hacen inaccesibles siendo preferentemente de tipo económico como lo muestra el cuadro siguiente.

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ACCESIBILIDAD A LOS ALIMENTOS

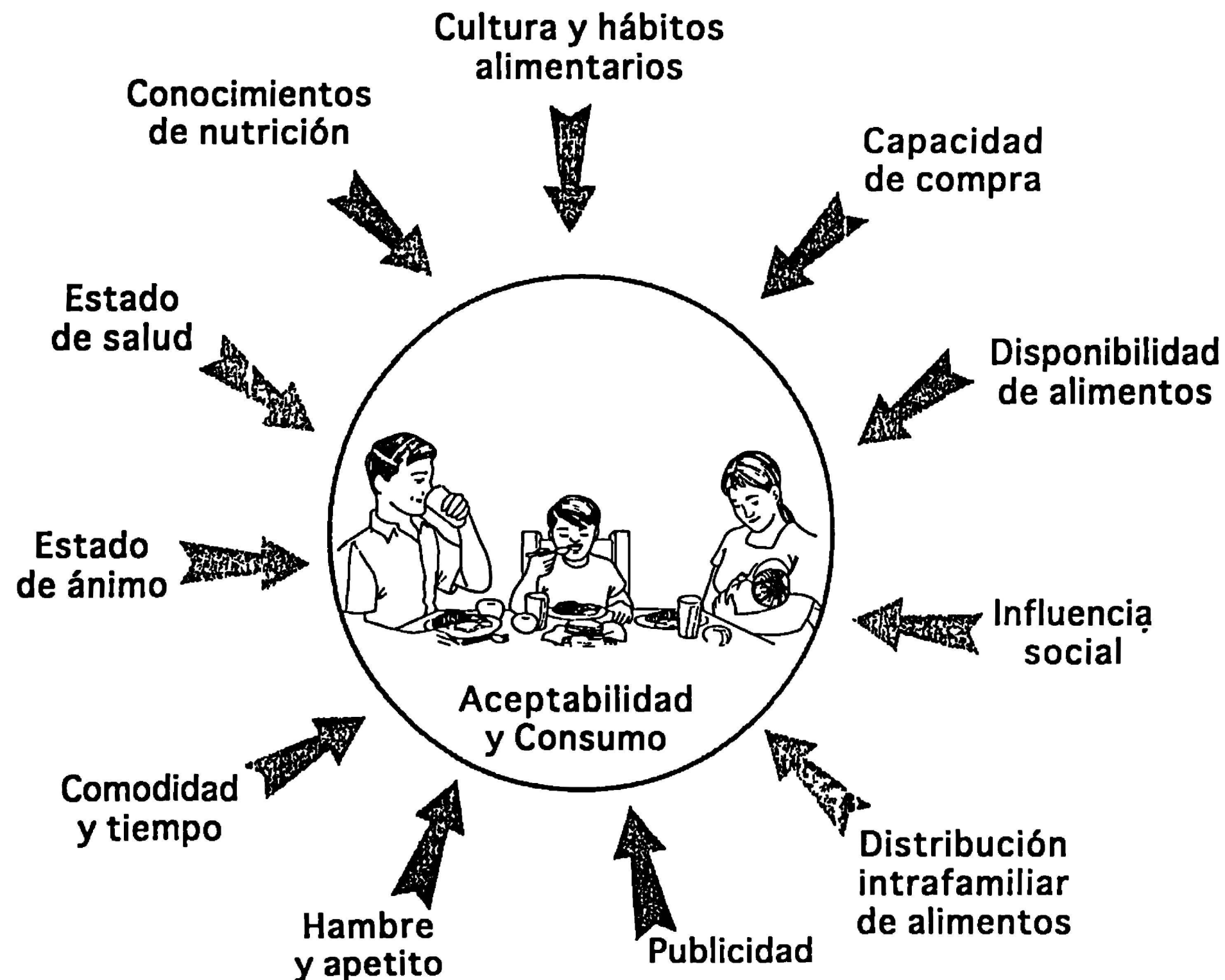


3. EL CONSUMO DE ALIMENTOS

Está determinado por las costumbres y prácticas de alimentación, es decir, por la forma de seleccionar, almacenar, preparar y distribuir los alimentos en la familia. Además, se ve influenciado por la educación, los patrones culturales, el nivel de ingreso y la capacidad de compra.

El cuadro siguiente resume los numerosos factores que influyen en el comportamiento alimentario.

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL CONSUMO DE ALIMENTOS

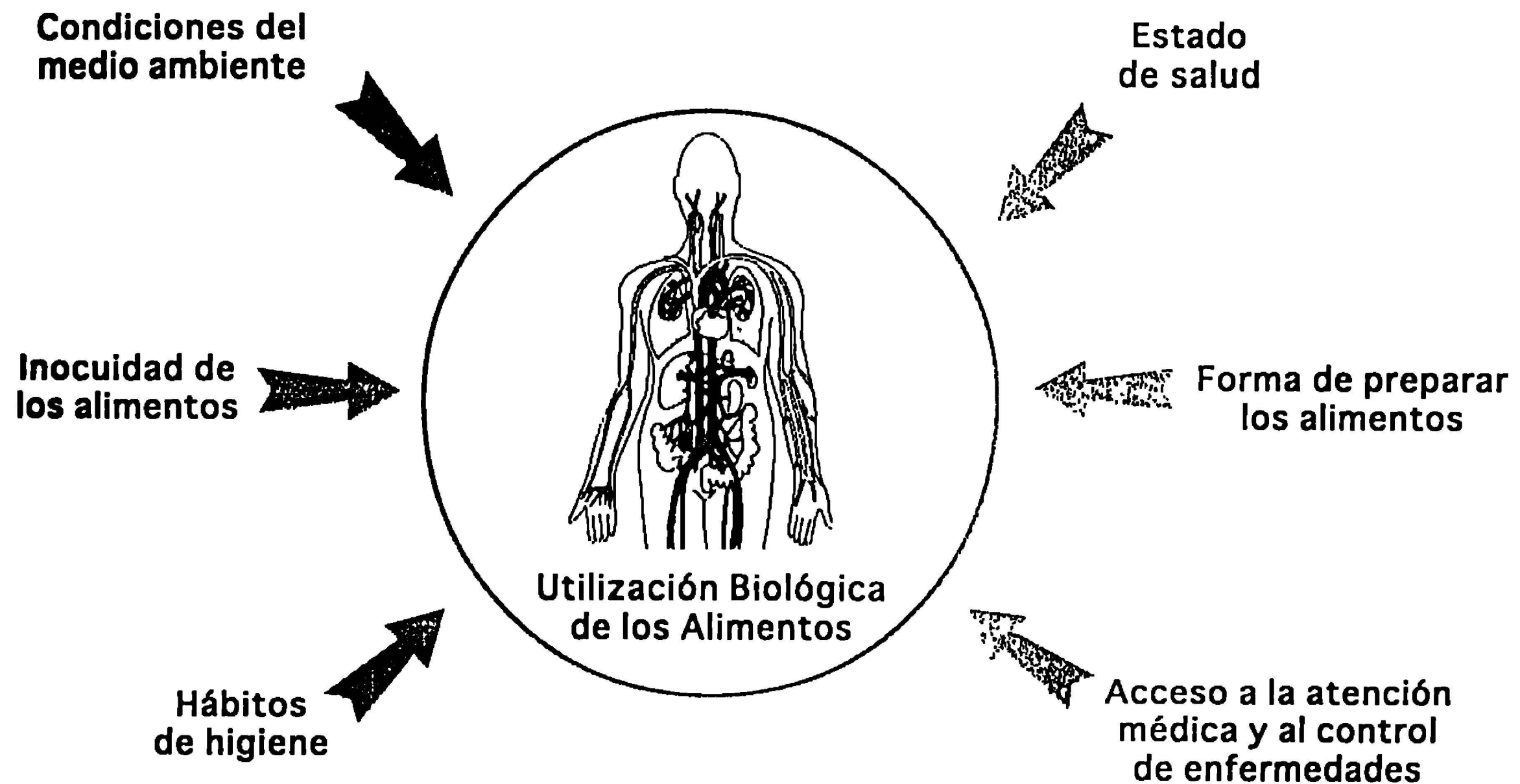


4. UTILIZACIÓN BIOLÓGICA DE LOS ALIMENTOS

Se refiere a las condiciones en que se encuentra el cuerpo, que le permiten utilizar al máximo todas las sustancias nutritivas que está consumiendo. Esto dependerá del estado de salud de la persona, lo cual es determinado, entre otras cosas, por la higiene personal, saneamiento del medio y por la atención que brindan los servicios de salud.

El cuadro siguiente resume los factores más relevantes en la utilización biológica de los alimentos.

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA UTILIZACIÓN BIOLÓGICA DE LOS ALIMENTOS

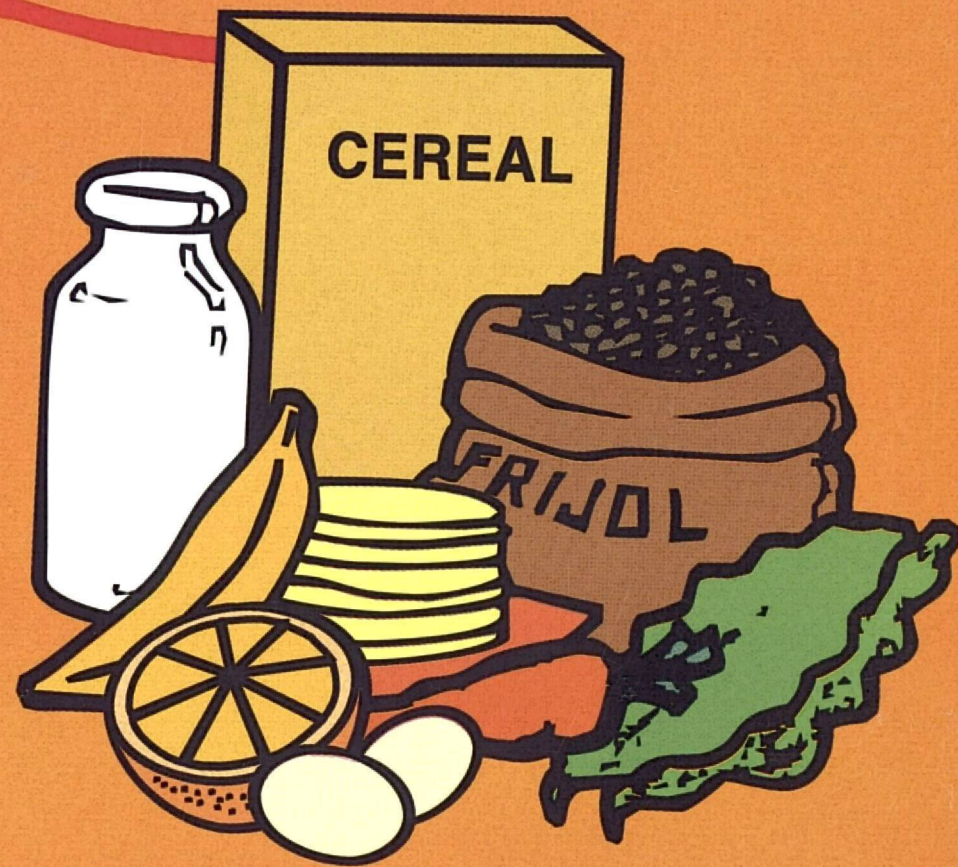


ANEXO B.

UTILIZACION DE LAS GUIAS ALIMENTARIAS

Guías Alimentarias para Guatemala

los siete pasos para
una alimentación sana



Guías Alimentarias para Guatemala

A stylized, dark grey outline of the map of Guatemala is positioned on the right side of the page. The map is set against a light grey background with dark grey wavy borders at the top and bottom.

**los siete pasos para
una alimentación sana**

Comisión Nacional de Guías Alimentarias de Guatemala

- 
- The logo is a circular emblem. The outer ring contains the text 'CONGA • COMISIÓN NACIONAL DE' in a light gray font. The inner circle features a stylized map of Guatemala in a darker gray, with a large, bold, black arrow pointing upwards and to the right, symbolizing progress or a forward direction.
- Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS)
 - Ministerio de Educación (MED)
 - Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación (MAGA)
 - Universidad de San Carlos Guatemala (USAC)
 - Universidad del Valle de Guatemala (UVG)
 - Asociación de Nutricionistas de Guatemala (ANDEGUAT)
 - Hospital General San Juan de Dios (HGSJD)
 - Instituto Guatemalteco de Seguridad Social (IGSS)
 - Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP)

► Coordinación General

Licda. Verónica Molina de Palma

Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá

► Autoras en Orden Alfabético

Licda. Celeste Arévalo

Licda. Liliam Barrantes

Dra. Elsy Camey de Astorga

Licda. Elsa García

Licda. Alma Aída Hernández

Dra. Susana Molina de Forno

Licda. Verónica Molina de Palma

Licda. Claudia Porres

Licda. Mónica Rodríguez

Licda. Christa de Valverde

Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social

Asociación de Nutricionistas de Guatemala

Instituto Guatemalteco de Seguridad Social

Escuela de Nutrición, Universidad de San Carlos de Guatemala

Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social

Hospital General San Juan de Dios

Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá

Escuela de Nutrición, Universidad del Valle de Guatemala

Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá

Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá

Agradecimientos

- ▶ Ejército de Salvación
- ▶ Cuerpo de Paz
- ▶ Liga de la Leche Materna
- ▶ Liga del Consumidor
- ▶ Fe y Alegría
- ▶ Instituto de Cooperación Social, Fondo de Inversión Social
- ▶ Asociación Katori Children International
- ▶ Care
- ▶ Programa Promoción de la Mujer Rural (PROMUJER)
- ▶ Proyecto Zacapa-Chiquimula (Prozachi)
- ▶ Dirección General de Proyectos de Apoyo (DIGEPA)
- ▶ Diner Children International
- ▶ Fundación Contra el Hambre
- ▶ Instituto Benson
- ▶ Escuela de Nutrición,
Universidad de San Carlos de Guatemala
- ▶ Consejo Técnico Operativo
- ▶ Fundación Carroll Berhorst
- ▶ Visión Mundial
- ▶ Asociación Desarrollo de la Mujer (ASODEM)
- ▶ Feed the Children
- ▶ Fundación del Azúcar (Fundazucar)
- ▶ Instituto de Cooperación Social
- ▶ Instituto Guatemalteco de Seguridad Social

Contenido

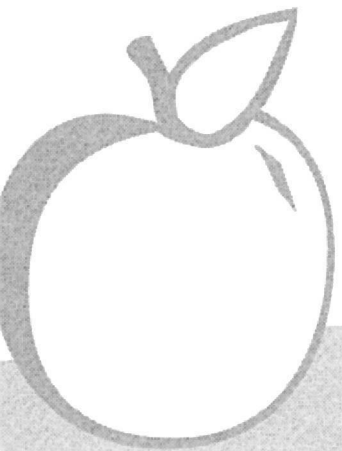
Introducción.....	7
Los Alimentos y sus Nutrientes.....	9
Guías Alimentarias para Guatemala: Los 7 Pasos para una Alimentación Sana.....	15
Evaluación de la Alimentación ¿Cómo me alimento?.....	37
Glosario.....	40





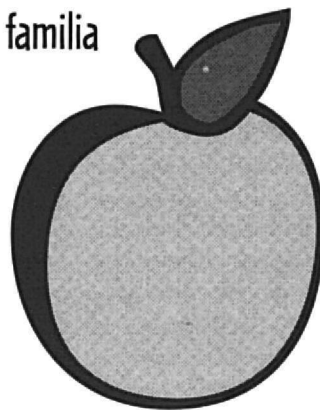
Introducción

La mayoría de la población guatemalteca sufre trastornos nutricionales debido a la falta de una alimentación adecuada, tanto en calidad como en cantidad. Estos problemas están relacionados con una alimentación monótona, escasa, y baja en el consumo de alimentos ricos en vitamina A y hierro. Esto trae como consecuencia, problemas de desnutrición, anemia, mayor propensión de contraer enfermedades infecto-contagiosas, y en menor grado, problemas de la vista.



Por otro lado, existe otro grupo de población que por exceso de alimentación son obesos y por consiguiente padecen de enfermedades crónicas, como diabetes, hipertensión y enfermedades del corazón. Al elaborar las guías, la Comisión Nacional de Guías Alimentarias (CONGA) consideró, además de los problemas de salud y nutrición que afectan a la población guatemalteca, otros factores que influyen en su alimentación, como la disponibilidad de alimentos, el poder adquisitivo, sus hábitos de alimentación, así como sus costumbres y tradiciones.

Las Guías Alimentarias: los Siete Pasos para una Alimentación Sana, constituyen un esfuerzo realizado por la Comisión Nacional de Guías Alimentarias (CONGA), con el apoyo técnico del Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP) para ofrecer a la familia guatemalteca orientaciones prácticas que le ayuden a elegir una alimentación saludable.



Asimismo, las Guías Alimentarias son una herramienta educativa que orienta al consumidor a elegir, con los recursos económicos disponibles, alimentos saludables, producidos localmente, tomando en cuenta la estacionalidad de los mismos.

Este folleto presenta las siete recomendaciones de las Guías Alimentarias para una alimentación saludable, una breve

explicación de cada una de ellas, así como un formulario que le permitirá conocer si su alimentación o la de otras personas es adecuada.

8

El propósito de las Guías Alimentarias es promover el consumo de alimentos saludables, variados y culturalmente aceptables, corrigiendo los hábitos alimentarios dañinos y reforzando aquellos deseables para mantener la salud.



Los alimentos y los nutrientes

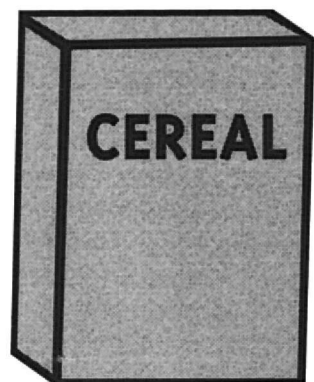
Los alimentos son vehículos de nutrientes.

Los nutrientes son sustancias que el cuerpo humano necesita para realizar sus diferentes funciones y para mantener la salud. Existen dos clases de nutrientes:

- Los que el organismo necesita en cantidades mayores: proteínas, carbohidratos y grasas
- Los que el organismo necesita en cantidades menores: vitaminas y minerales

Cada uno de estos nutrientes ayuda al funcionamiento del cuerpo humano de diferentes formas.

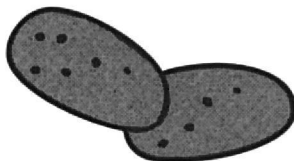
A. Nutrientes mayores



1. Carbohidratos.

Proporcionan energía para el funcionamiento de todos los órganos y para desarrollar todas las actividades diarias, desde caminar hasta trabajar y estudiar. Las principales fuentes de

carbohidratos son: granos, cereales, papas, plátano, yuca, ichintal y azúcar.

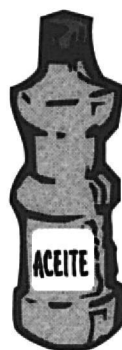


2. Grasas.

Son la fuente más concentrada de energía. Ayudan a la formación de hormonas y membranas, así como a la absorción de algunas vitaminas.

Las grasas pueden ser de origen

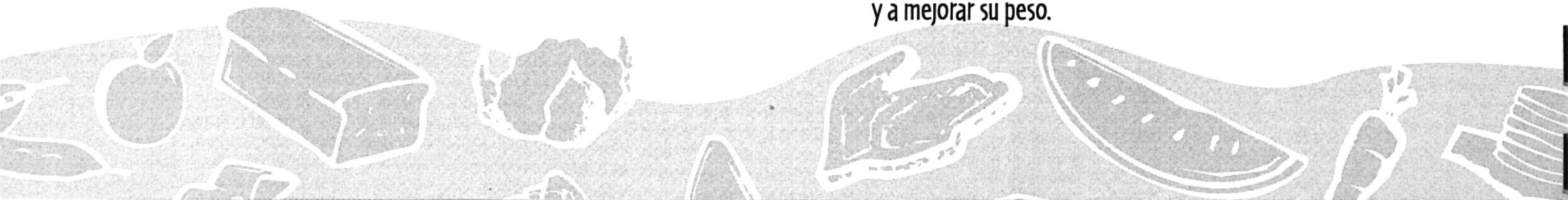
- animal: manteca de cerdo, crema y mantequilla
- vegetal: aceite y margarina

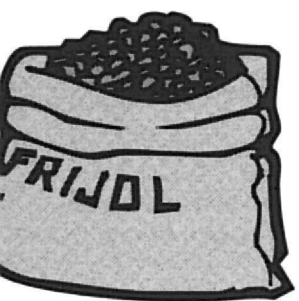


En poblaciones con poca actividad física, el alto consumo de grasas, especialmente las de origen animal, representan un riesgo para la salud, porque elevan



el colesterol de la sangre. Por otro lado, es importante señalar que a los niños NO se les debe limitar el consumo de grasas, especialmente a los que tienen bajo peso, porque las grasas les ayudan a aumentar su consumo de energía y a mejorar su peso.





3. Proteínas.

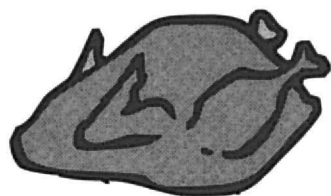
Su función principal es la formación de todos los tejidos, desde el pelo, la piel y las uñas, hasta los músculos. Son importantes para el crecimiento. Las proteínas pueden

ser de origen

- animal: carne, leche y huevos

- vegetal: frijoles, soya, maníes, así como las

harinas compuestas del INCAP, como la Incaparina y otras similares.

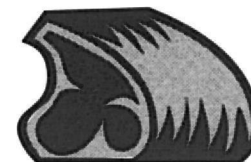


B. Nutrientes menores

1. Vitaminas.

Ayudan a regular las diferentes funciones del organismo. El cuerpo humano

sólo las necesita en pequeñas cantidades, pero si

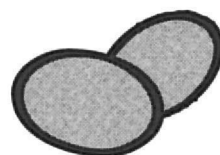


no se consumen, afectan la salud del individuo. Las vitaminas se encuentran en casi todos los alimentos, principalmente en frutas, verduras y productos de origen animal.



2. Minerales.

Al igual que las vitaminas, los minerales se necesitan en pequeñas cantidades.



Estos forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del organismo. Los minerales también están presentes en muchos alimentos, especialmente en los de origen

animal. En el cuadro 1 se presentan las funciones y fuentes de las vitaminas y minerales.



Vitamina	Funciones	Fuentes
A	Ayuda a la vista, la salud de la piel y la defensa del organismo contra infecciones.	Hígado, frutas y vegetales de color verde intenso, amarillos y anaranjados (papaya, melón, bledo, macuy, espinaca, zanahoria, güicoy amarillo) y productos lácteos.
B1	Esencial en la liberación de energía a partir de carbohidratos y en el funcionamiento del sistema nervioso.	Carne, leguminosas (frijoles y arvejas), cereales integrales y nueces.
B2	Regula la producción de energía y ayuda a la construcción de los tejidos.	Productos lácteos, carnes, huevos, granos y hojas verdes (macuy, espinaca, quixtán).
Niacina	Mantiene la salud de la piel y del sistema nervioso.	Granos, hígado, carnes y leguminosas.
B6	Regula el metabolismo de las proteínas.	Carnes blancas (pollo y pescado), hígado, cereales integrales, yema de huevo, plátano, papa y aguacate.
B12	Esencial para la formación de la sangre y para el buen funcionamiento del sistema nervioso.	Hígado, carnes blancas (pollo y pescado) y rojas, productos lácteos y cereales fortificados con vitamina B12.
C	Aumenta la resistencia del organismo contra las infecciones y ayuda a la cicatrización de las heridas.	Brócoli, coliflor, col, guayaba y frutas cítricas (limón, naranja, mandarina).
D	Favorece la absorción de calcio y regula la utilización de fósforo y calcio por el cuerpo humano; ayudando así, a la formación de huesos y dientes sanos.	Pescados grasosos, yema de huevo, hígado, aceites de pescado, leches fortificadas y mantequilla.
E	Ayuda a la absorción de ácidos grasos insaturados. Mantiene la integridad de los vasos sanguíneos y del sistema nervioso.	Germen de trigo, aceite de maíz, algodón soya, mayonesa y margarina.
Ácido Fólico	Funciona como agente de control en la formación de la sangre.	Hígado, vegetales verdes, cítricos, nueces, leguminosas.

Minerales	Funciones	Fuentes
Hierro	Forma parte de la hemoglobina de la sangre cuya función es transportar oxígeno a todos los tejidos. Su deficiencia produce anemia principalmente en mujeres adolescentes.	Carnes rojas, hígado, leguminosas y alimentos fortificados con hierro.
Calcio	Indispensable en la formación y mantenimiento de huesos y dientes. Participa en la regulación de fluidos del organismo, en la coagulación de la sangre, en la transmisión de impulsos nerviosos y en la contracción muscular. Su deficiencia produce huesos frágiles en adultos (osteoporosis).	Leche y derivados, carne, pescado, leguminosas, nueces y hojas verdes. Tortillas hechas con cal.
Yodo	Necesario para el buen funcionamiento de la tiroides. Su deficiencia produce bocio (la tiroides agranda su tamaño) y produce cretinismo en los niños (retardo físico y mental).	Pescado y mariscos, Sal yodada.
Cinc	Importante en la defensa del organismo y en el crecimiento de los niños.	Alimentos del mar, ostras, pescado, mariscos, granos y alimentos fortificados.

la olla familiar



Para mantener su salud, lávese las manos, tape sus alimentos y el agua de beber

A stylized map of Guatemala is shown in the background, filled with various food-related icons. These include a box of cereal labeled 'Cereal', a bottle of oil labeled 'ACEITE', a bag of rice labeled 'ARROZ', a bottle of milk labeled 'LECHE', a box of quinoa labeled 'QUINUA', a cornucopia of fruits, a bowl of beans, a tortilla, and a fish. The icons are drawn in a simple, line-art style.

Guías Alimentarias para Guatemala

Los Siete Pasos para una Alimentación Sana

1. Incluya en todos los tiempos de comida granos, cereales o papas, porque alimentan, son económicos y sabrosos.

2. Coma todos los días hierbas o verduras para beneficiar su organismo.

3. Todos los días coma fruta, cualquiera que sea, porque son sanas, digestivas y alimenticias.

4. Si come todos los días tortillas y frijoles, por cada tortilla coma una cucharada de frijol para que sea más sustanciosa.

5. Coma por lo menos dos veces por semana un huevo o un pedazo de queso o un vaso de leche para complementar su alimentación.

6. Al menos, una vez por semana, coma un pedazo de hígado o de carne para fortalecer su organismo.

7. Para mantenerse sano, coma variado como se indica en la Olla Familiar.

1. Incluya en todos los tiempos de comida granos, cereales o papas, porque alimentan, son económicos y sabrosos

Los granos, cereales o papas deben ser la base de nuestra alimentación



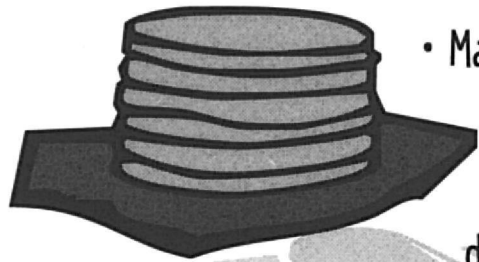
porque nos proporcionan energía para el funcionamiento de todos los órganos y para desarrollar nuestras actividades diarias. Todos los días y en todos los tiempos

debemos comer alimentos de este grupo.

Dentro del cual se encuentran:

16

Granos o derivados

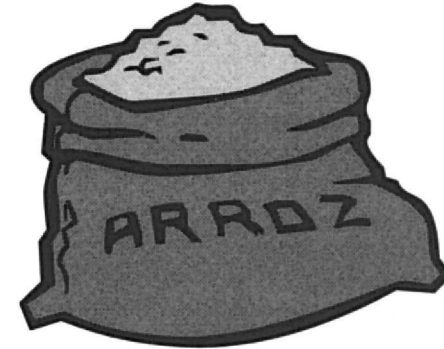


- Maíz o cualquier preparación hecha a base de maíz, por ejemplo: tortillas, tamalitos, chuchitos, atol de masa o de elote.

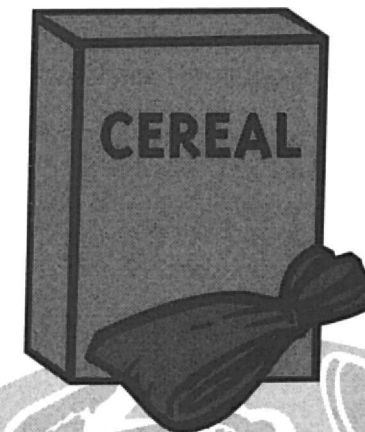
- Leguminosas, como los frijoles de cualquier color y en cualquier preparación:

parados, colados o volteados, soya, garbanzos y lentejas.

- Arroz en cualquier preparación.
- Trigo, principalmente: pan, fideos y pastas
- Atoles: de haba, de maicena, de elote, de masa, etc.

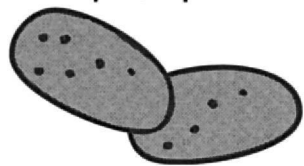


Cereales de desayuno



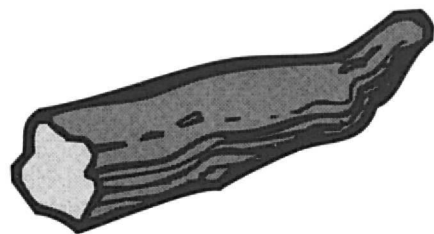
- Avena mosh
- Hojuelas de maíz
- Atoles

Papas, aquí se incluyen:



- Tubérculos, como la papa y el camote
- Raíces, como la yuca y el ichintal
- Plátanos

Los granos, cereales y papas tienen muchas características que los hacen muy aceptables, porque son:



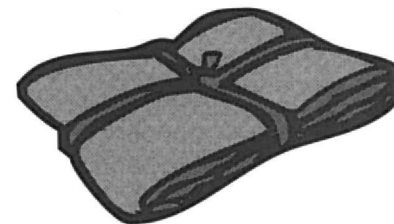
- **Nutritivos:** proporcionan la energía que el cuerpo necesita para funcionar.
- **Abundantes:** al cocinarlos duplican o triplican su volumen.
- **Económicos:** su precio sigue siendo más bajo que cualquier otro alimento.

• **Sabrosos:** se pueden preparar de varias maneras, solos o combinados con otros alimentos y pueden comerse en platos dulces o salados.

• **Satisfacen:** dan sensación de saciedad.



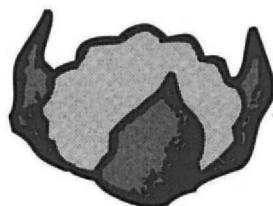
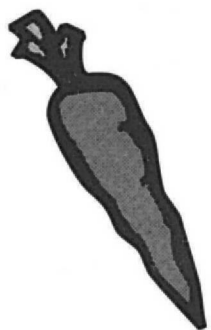
Vale la pena aclarar que este grupo de alimentos al que técnicamente se conoce sólo como "cereales" ha sido denominado "granos, cereales y papas" para facilitar la identificación de la gran variedad de alimentos que incluye.



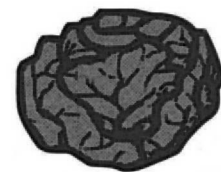
2. Coma todos los días hierbas o verduras para beneficiar su organismo

Las verduras son las diferentes partes comestibles de las plantas que se utilizan en la alimentación humana, como:

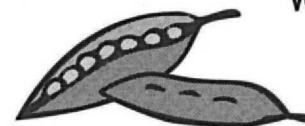
- Raíces: zanahoria, rábano
- Tallos: apio, espárragos
- Hojas: acelga, berro, lechuga, repollo
- Flores: coliflor, brócoli, loroco, pacaya
- Frutos: tomate, berenjena, pepino, güicoy, aguacate



- Macuy o quilete, acelgas, berro, espinaca, verdolaga, bledo, chipilín
- Hojas de remolacha, hojas de rábano



Se recomienda comer todos los días hierbas de color verde intenso, verduras con carnaza amarilla o anaranjada (zanahoria y güicoy sazón) y verduras verde intenso (brócoli), porque aportan grandes cantidades



de vitamina A, lo que contribuye a fortalecer las defensas del organismo

Las hierbas son las hojas comestibles de las plantas de color verde oscuro, entre las que se encuentran:





y mantener saludables la vista, la piel y demás tejidos del cuerpo.

Las verduras también son ricas en vitamina C, contienen mucha

agua y poca grasa. Se recomienda comerlas crudas porque

proporcionan fibra, que es necesaria para el adecuado funcionamiento del intestino grueso. Las verduras cocidas también proveen fibra, pero en menor cantidad.

¿Cómo aprovechar mejor el consumo de verduras y hierbas?



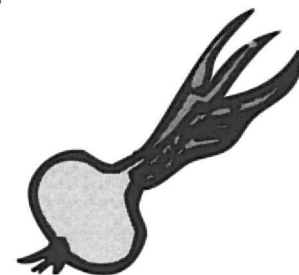
- Agregándolas al arroz, a los fideos y a los caldos.
- Lavándolas adecuadamente para evitar enfermedades, si se preparan en ensaladas o crudas.
- Siguiendo las siguientes indicaciones,

si se comen cocidas:

- Hervirlas en poca agua, en el menor tiempo posible,

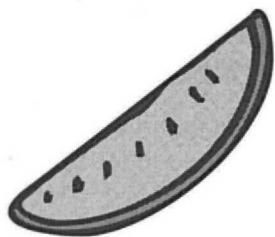
sin usar bicarbonato de sodio, porque destruye las vitaminas y minerales

- Tapar el recipiente
- Servirlas inmediatamente después de preparadas
- Agregando el agua donde se cocieron las verduras a sopas o caldos o para hacer el arroz porque contiene muchas vitaminas.
- Comprando las verduras de acuerdo a su estacionalidad para conseguir mejor calidad y precio.
- Almacenándolas en un lugar oscuro, bien ventilado y seco, para que se conserven mejor.

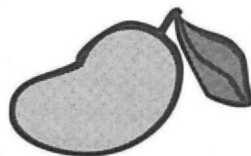


3. Todos los días coma fruta, cualquiera que sea, porque son sanas, digestivas y alimenticias

Las frutas tienen muchas características que las hacen muy aceptables, además de ser una magnífica opción como postre al final de la comida, porque las frutas son:

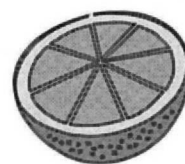


- Naturalmente deliciosas por su sabor dulce y agradable
- Disponibles durante todo el año, ya que en Guatemala existe una gran variedad de ellas
- A los niños les gustan mucho
- Fáciles de preparar, pues únicamente necesitan lavarse o pelarse, cuando la cáscara no es comestible
- Las frutas son alimentos ricos en fibra,



carbohidratos y vitaminas A y C.

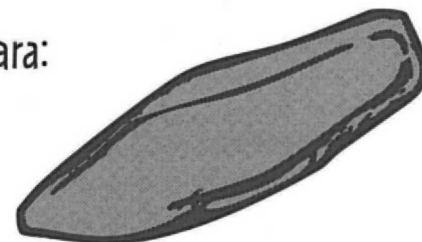
La fibra ayuda a:



- Mejorar el funcionamiento del sistema digestivo, evitando el estreñimiento.
- Reducir el riesgo de padecer enfermedades del corazón, obesidad y algunos tipos de cáncer.

La vitamina A es importante para:

- El crecimiento y reparación de los tejidos del cuerpo
- Resistir mejor las infecciones
- La visión nocturna

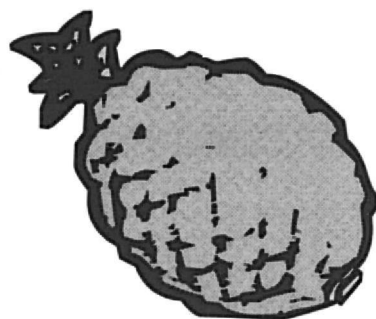


La vitaminas C ayuda a:

- Cicatrizar las heridas
- Fortalecer los vasos sanguíneos
- Resistir mejor las infecciones
- Favorecer la absorción del hierro presente en los vegetales

¿Cómo aprovechar mejor el consumo de frutas?

- Comiendo la cáscara de las frutas para aumentar el consumo de fibra.
- Comiéndolas enteras y crudas, en vez de los jugos, asegurándonos de lavarlas bien. Si las comemos cocidas en dulce o jaleas, se destruyen las vitaminas.
- Comiendo frutas de color amarillo o anaranjado, como: mango, papaya, melón, melocotón y mamey, porque son fuentes de vitamina A.
- Comiendo frutas cítricas como: naranja, limón, piña, mandarina y



mango verde, porque son fuentes de vitamina C.

- Comiendo las frutas junto o después de la comida, porque su contenido de vitamina C ayuda a absorber mejor el hierro que contienen los otros alimentos. Por ejemplo, si comemos frijoles y luego una naranja, el hierro de los frijoles se absorberá mejor gracias a la vitamina C que contiene la naranja.
- Ofreciendo a los niños frutas en vez de golosinas o "chucherías", las que carecen de valor nutricional y son más caras.
- Bebiendo refrescos de frutas naturales, porque son refrescantes, no contienen preservantes ni colorantes artificiales, ni un alto contenido de azúcar.



4. Si come todos los días tortillas y frijoles, por cada tortilla coma una cucharada de frijol para que sea más sustanciosa

Comer tortillas (o tamalitos) y frijoles ha formado parte de nuestros hábitos alimentarios, desde los inicios de la Cultura Maya. Estos alimentos siguen siendo las principales fuentes de energía y proteínas de la población guatemalteca.

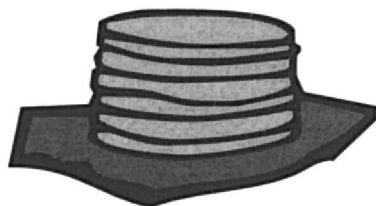


logramos una alimentación más sustanciosa, nutritiva y rendidora.

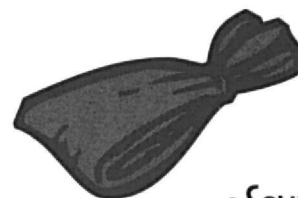
Ejemplos de estas combinaciones son:

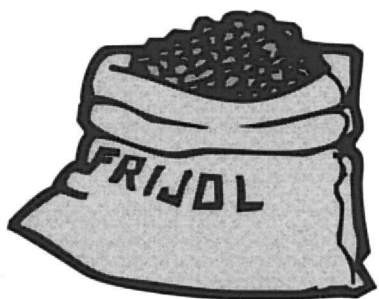
- Tamalitos con frijol
- Frijol volteado con arroz
- Tortillas con frijol
- Soya con arroz
- Otras combinaciones que usted conozca

22



Se recomienda combinar granos como: frijol de cualquier color, lentejas, soya o garbanzos con: maíz o arroz. Al combinar estos alimentos



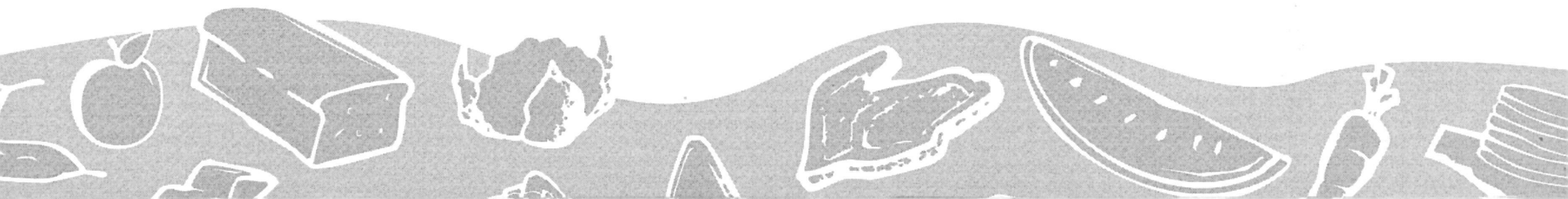
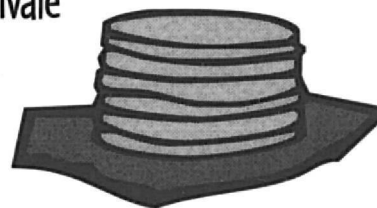


¿Por qué es beneficioso combinar estos alimentos?

- Porque al combinar los frijoles con las tortillas obtenemos una mezcla de proteínas de muy buena calidad, comparable a la proteína de la carne y del huevo.
- Porque al comer dos tortillas con dos cucharadas de frijol, equivale a comer la proteína de una onza de carne o de un huevo.
- Porque las tortillas también son más sustanciosas si las

combina con un pedazo de queso o requesón, un poco de huevo, un pedazo de carne, un hígado de pollo y otros menudos.

Además, las tortillas son excelentes fuentes de calcio y fibra. El calcio es necesario para la formación de huesos y dientes, y la fibra contribuye al buen funcionamiento del intestino grueso. Todo esto hace de la tortilla un alimento de excelente calidad.



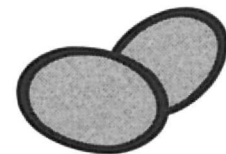
5. Coma por lo menos dos veces por semana un huevo o un pedazo de queso o un vaso de leche para complementar su alimentación

El huevo, el queso, el requesón y la leche son alimentos de buena calidad para la alimentación familiar.

El huevo es fuente de varios nutrientes, como proteínas de buena calidad, contenidas tanto en la clara como en la yema, que nuestro cuerpo aprovecha fácilmente para formar y reparar tejidos, así como para el crecimiento. Además del huevo de gallina, se pueden consumir los de otras aves domésticas como:

pato, paloma, codorniz, ganso, pavo, y otras aves.

La yema contiene minerales, como el hierro, que lo



hace un alimento especial para los niños pequeños; grasa; vitamina A,

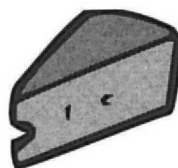
útil para el mantenimiento de la vista, tejidos y para la defensa del organismo contra infecciones; y vitamina D, necesaria para el crecimiento y aprovechamiento del calcio.



La leche, el queso y requesón son excelentes fuentes de calcio, que sirve para fortalecer huesos y dientes.



Dentro de este grupo de alimentos también se incluyen las harinas compuestas del INCAP, como la Incaparina y otras similares, que son equivalentes a la leche en su valor nutritivo y de más bajo costo.



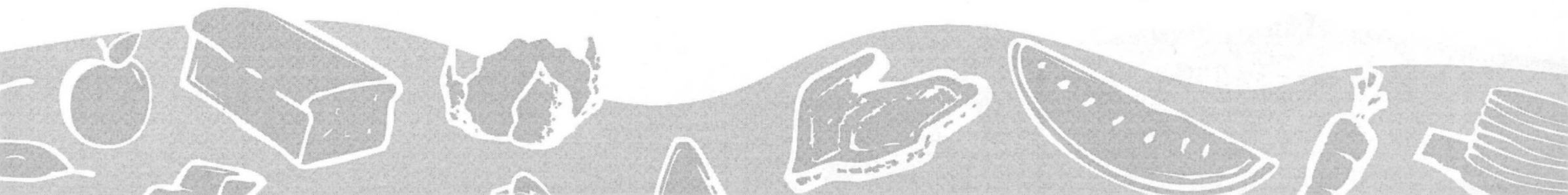
¿Cómo aprovechar mejor el consumo de huevo, queso, requesón, leche y harinas compuestas?

• Combinándolos con otros alimentos para mejorar el valor nutritivo de la alimentación, en preparaciones como:

- Tamales con queso y loroco
- Chilaquitas envueltas en huevo
- Tortas de vegetales: acelga, ejotes, bledos, tallos

estos alimentos son:

- Se pueden comprar en cualquier tienda
- Se pueden preparar de diferentes maneras para mejorar y variar la alimentación
- Son alimentos de igual calidad nutricional que la carne y son más baratos.

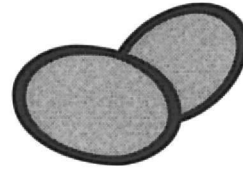


de cebolla, etc.

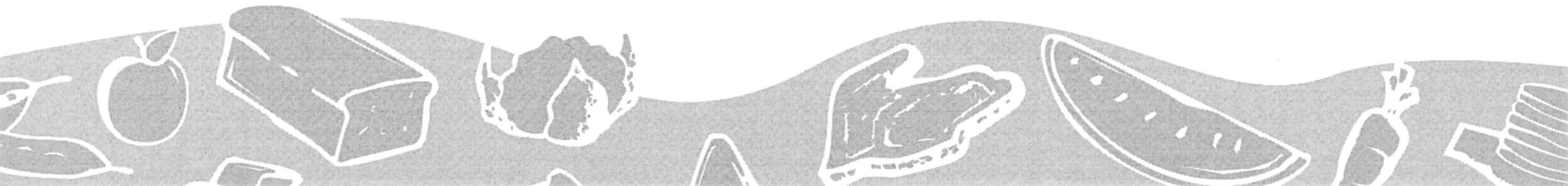
- Tortitas de papa con queso y huevo
- Envueltos de verduras con huevo
- Frijoles con queso
- Tortillas con queso o requesón



- Verduras picadas con huevo
- Pan con queso o requesón
- Sopa de verduras con leche

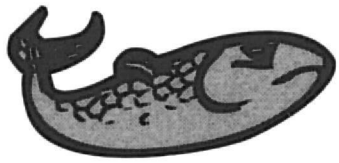


- Atoles de cereales con leche
- Preparaciones con Incaparina, por ejemplo: pastel, tortitas de acelga, sopas, refrescos, atoles
- Arroz con leche y otros.
- Consumiendo huevo, queso, requesón o Incaparina, por lo menos dos veces por semana o con mayor frecuencia si es posible.



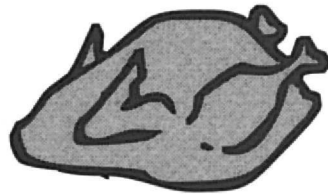
6. Al menos, una vez por semana, coma un pedazo de hígado o de carne para fortalecer su organismo

Las carnes son un buen alimento, fuente de muchos nutrientes como proteínas de buena calidad, hierro y cinc, que sirven para formar y reparar los tejidos, y para el crecimiento.



Las carnes pueden provenir de diferentes animales:

- Res
- Pollo, pato o pavo (chompipe)
- Pescados y mariscos
- Cerdo
- Animales silvestres comestibles
- Visceras o menudos: hígado, corazón y



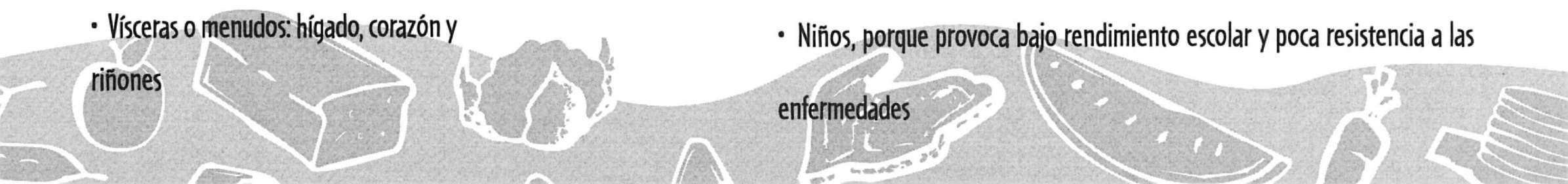
Las vísceras o menudos son más económicos y tan buenos alimentos como las carnes. El hígado de res, pollo, cerdo, etc., es rico en vitamina A y hierro.

Las proteínas que nos proporcionan los alimentos de origen animal (leche, carne, huevos) se aprovechan mejor que las proteínas de origen vegetal (frijoles, soya, maíz y arroz).

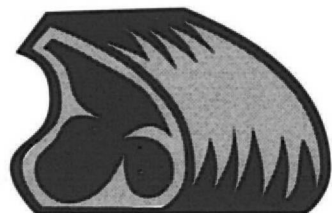
El hierro es necesario para la formación de hemoglobina, que es un componente de la sangre. La deficiencia de hierro provoca anemia o debilidad de la sangre.

Este problema afecta a:

- Niños, porque provoca bajo rendimiento escolar y poca resistencia a las enfermedades



- Mujeres en edad reproductiva, entre los 15 y 45 años,



y mujeres embarazadas, en donde la anemia tiene consecuencias más

serias

- Adultos, porque disminuye su capacidad de trabajo y su resistencia a las enfermedades

El cinc al igual que el hierro y las proteínas es un mineral necesario para el crecimiento, la salud de la piel y aumento del apetito.

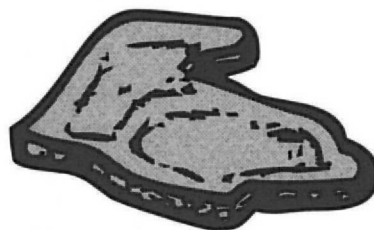
¿Cómo aprovechar mejor el consumo de carnes?

- Agregando pequeñas cantidades de carne o hígado en la alimentación, para mejorar el aprovechamiento de las proteínas y del hierro vegetal. Si su presupuesto le permite comer carne todos los días, hágalo, pero en

cantidades moderadas.

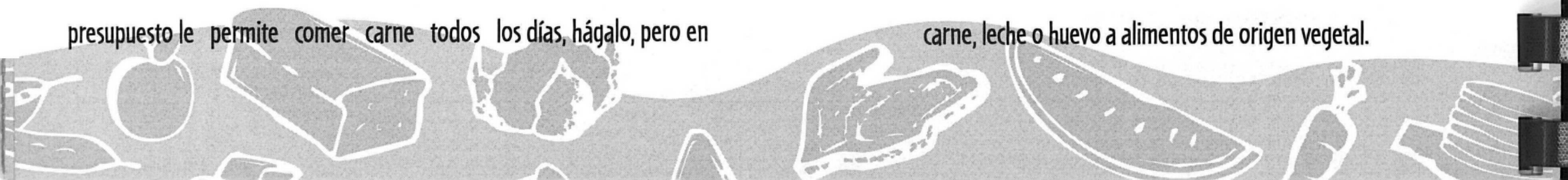
- Comiendo un pedazo de carne roja o un pedazo de hígado o menudo por lo menos una vez a la semana.

- Comiendo en el mismo tiempo de comida, junto con los frijoles, una fruta cítrica como naranja o piña o un vaso de limonada, para aprovechar mejor el hierro que contienen los frijoles.

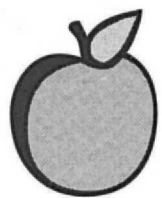


- Comiendo en el mismo tiempo de comida, frijoles con productos de origen animal, como pedacitos de carne, para aprovechar mejor el hierro de los frijoles.

- Preparando platos combinados porque son más nutritivos, por ejemplo frijoles con carne, lentejas con salchicha, chao mein, arroz con pollo, envueltos en huevo, etc., donde agregamos pequeñas cantidades de carne, leche o huevo a alimentos de origen vegetal.



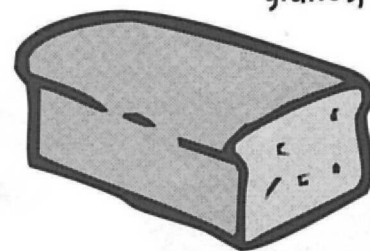
7. Para mantenerse sano, coma variado como se indica en la Olla Familiar



Como ya se mencionó cada nutriente tiene una función específica en el organismo. Los nutrientes se encuentran en los alimentos y cada alimento tiene diferentes nutrientes; por eso, al comer una alimentación variada, nos aseguramos de comer todos los nutrientes que el cuerpo necesita.

Los **granos, cereales y papas** proporcionan al cuerpo la energía que necesita para realizar todas sus funciones. Las **verduras y frutas** son fuentes de vitaminas y minerales necesarias para el buen funcionamiento

del organismo. Las **carnes, huevos, leche, Incaparina y queso**, son fuentes de proteína que sirven para formar y reparar los tejidos. Una forma de asegurar una alimentación variada, es escoger alimentos de los grupos identificados en la Olla Familiar, la que además nos indica la frecuencia con que debemos comer los diferentes alimentos. Si observamos la Olla, veremos que los granos, cereales y papas deben constituir la base



de nuestra alimentación, es decir, lo que debemos comer en mayor cantidad. Si a estos alimentos les

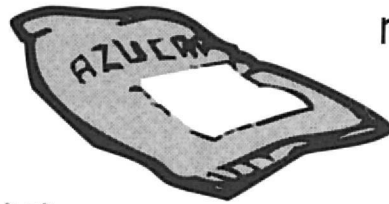
la olla familiar



agregamos verduras y frutas tendremos una buena alimentación. Estos son los alimentos que no deben faltar en la alimentación diaria.

Además, para asegurar una buena ingesta de proteínas, debemos agregar a nuestra alimentación huevos, queso, requesón, leche o Incaparina, por lo menos dos veces por semana. Y para fortalecer la sangre, debemos comer por lo menos una vez a la semana, un pedazo de carne de res, pollo, cerdo, pescado, cualquier otra carne comestible o bien hígado.

Esta es la recomendación general, pero si su presupuesto le permite comer de todos los grupos de alimentos diariamente, hágalo, pero

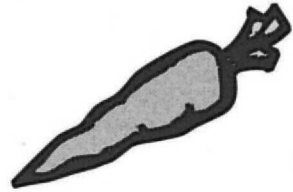


en las proporciones indicadas en la Olla Familiar, sirviéndose mayor cantidad de los alimentos recomendados diariamente y menor cantidad de los recomendados semanalmente.

En relación al **azúcar**, es importante señalar que en Guatemala el azúcar está fortificada con vitamina A, lo que ha contribuido a disminuir la deficiencia de esta vitamina en la población guatemalteca.



Referente a las **grasas**, se recomienda el consumo de aceites de origen vegetal, en lugar de manteca o mantequilla, por el riesgo que representan para la salud. El consumo frecuente de

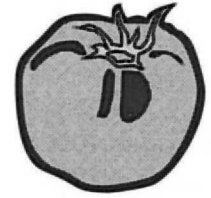


alimentos grasosos o fritos ocasiona aumento de peso, lo que se relaciona con el padecimiento de enfermedades del corazón, diabetes, hipertensión y cáncer.

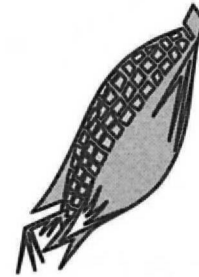
Los adultos con poca actividad física deben cuidar su consumo de grasas para no engordar.

Por otro lado, es importante mencionar que a los niños pequeños NO se les debe limitar el consumo de grasas, especialmente aquellos que tienen bajo peso, porque las grasas son fuentes concentradas de energía.

Por último, debemos seleccionar muy bien nuestra alimentación, para hacer rendir el presupuesto familiar y para que la



alimentación sea sabrosa, nutritiva y abundante. Debemos tener cuidado de no dejarnos influenciar por la publicidad que nos ofrece productos de sabor agradable, pero que son caros y sin ningún valor nutritivo.





Para mantener su salud lávese las manos, tape los alimentos y el agua de beber

Hábitos de higiene en el hogar

Es muy importante para la salud familiar prevenir la diarrea. La diarrea ocurre porque las personas comen alimentos contaminados sin darse cuenta. Los alimentos pueden contaminarse por:

- Moscas
- Polvo
- Manipular los alimentos con las manos sucias

Para evitar la contaminación de alimentos, se recomienda lavarse bien las manos. Las manos sucias transmiten los microbios cuando nos tocamos la boca y cuando tocamos a otras personas.



Las manos deben lavarse después de:

- Ir al baño/letrina
- Limpiar o cambiar los pañales a los niños

Antes de:

- Preparar la comida
- Alimentar a los niños
- Comer

Para lavarse las manos:

- Use jabón o ceniza y agua
- Frótese las manos tantas veces como sea posible
- Sostenga el recipiente que tiene el agua con la mano que no se haya empleado para limpiarse, para que los

microbios de la mano sucia no contaminen el recipiente y se propaguen las enfermedades a otras personas.

- Use un paño limpio para secarse las manos después de lavadas o dejarlas secar al aire (no usar su ropa para secarlas)

Tape el agua de beber y los alimentos

Es importante proteger el agua de la contaminación.

El agua puede estar limpia al salir del chorro, pero al transportarla y guardarla en casa puede contaminarse.

El agua se debe recoger y guardar en recipientes limpios y de boca estrecha (por ejemplo tinajas) donde no se pueden meter las manos. Si se usan recipientes de boca ancha (como ollas o cubetas), utilice un cucharón



de mango largo para sacar el agua, para evitar meter las manos o utensilios sucios en el agua. Los recipientes deben estar tapados.

El agua puede purificarse hirviéndola o agregándole una cantidad muy pequeña de cloro: a cada litro de agua, agréguele dos gotas de cloro. Utilice esta agua para beber.



insectos se paren en ellos, ya que las patas de los insectos están contaminadas con microbios. Si un alimento se guarda por más de cuatro horas después de preparado, éste ya contiene microbios. Por lo tanto, el alimento debe hervirse de nuevo antes de comerlo, principalmente si se le va a dar a un niño menor de dos años.

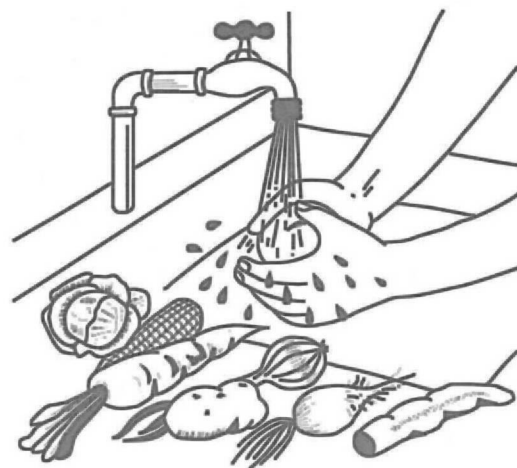
Higiene de los alimentos

Si los alimentos no se van a comer inmediatamente, tápelos y manténgalos en un lugar fresco y ventilado. Si tapamos los alimentos, evitaremos que las moscas u otros

Cuando las frutas y verduras se comen crudas, hay que lavarlas muy bien. La forma más recomendada es:

► Primer paso:

Lave bien los vegetales, verduras y frutas con agua clorinada que corra (si no cuenta con agua potable, agregue a un litro de agua 3-4 gotas de cloro comercial líquido).



► Segundo paso:

Sumerja el vegetal en un recipiente con solución desinfectante a base de cloro o yodo, por un tiempo mínimo de 10 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Si utiliza cloro, agregue media cucharadita a un litro de agua, y si

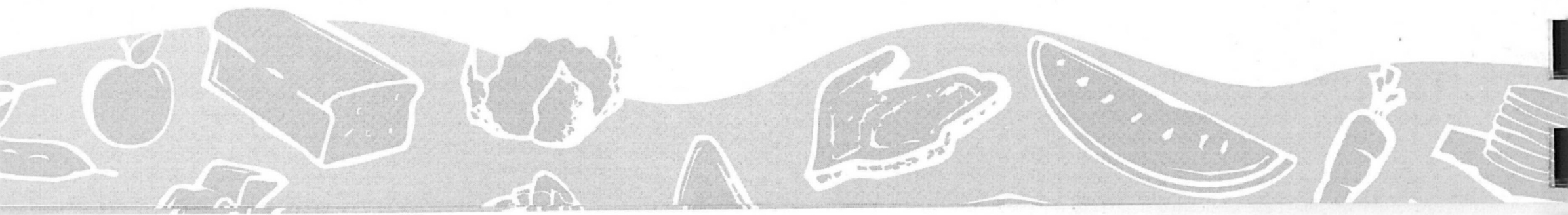
¿Cómo hacerlo?

Coloque el vegetal en un colador y deje correr el agua de chorro o deje caer el agua desde un recipiente a modo que el agua corra. Al mismo tiempo, frote con las manos las hojas y tallos. Escurra para eliminar el exceso de agua.

usa otro desinfectante comercial, siga las indicaciones de la etiqueta. Elimine

la solución desinfectante después de 10 minutos de sumergido y escurra.

Elimine el desinfectante lavando rápidamente con agua potable (pura).



Evaluación de la Alimentación ¿Cómo me alimento?

Hemos visto las siete recomendaciones para tener una alimentación saludable, ahora la pregunta más importante es: ¿sigo yo estas recomendaciones?

Para saber si usted o cualquier otra persona está alimentándose adecuadamente, responda al formulario que le presentamos a continuación.

Primera Parte

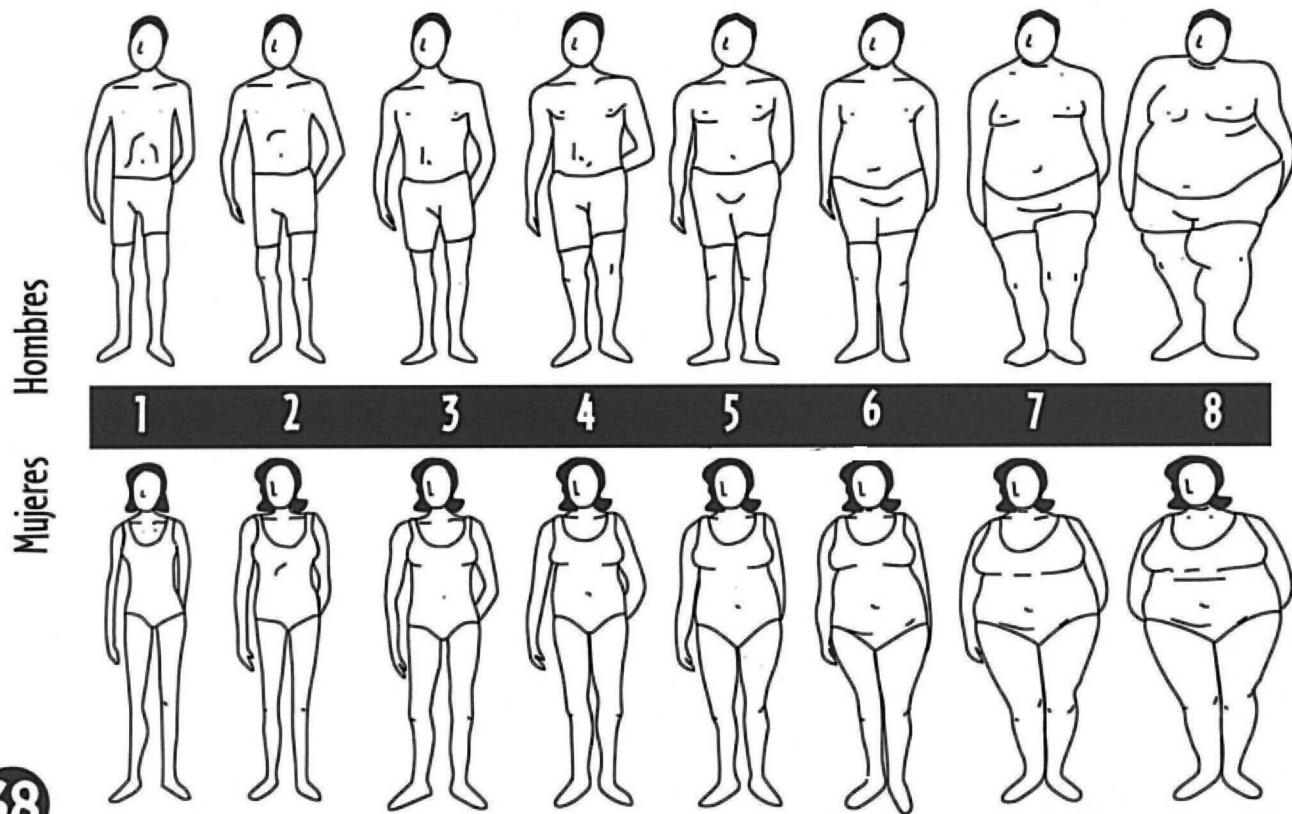
Marque con una (x), en la columna que mejor represente la frecuencia con que come cada grupo de alimentos.

Grupo de Alimentos	Todos los días	2 veces/semana	1 vez/semana	Muy rara vez	Nunca
Granos, Cereales y papas					
Verduras/hierbas					
Frutas					
Leche y huevos					
Carnes					

1.-Todas las respuestas que hayan sido marcadas dentro de los recuadros sombreados son correctas. Indican que su alimentación es adecuada. Si usted toma leche y come huevos y carnes con mayor frecuencia, también es correcto; sólo trate de comer porciones más pequeñas.

2.- El cuadro anterior le ayudará a saber si la clase de alimentos que come es la adecuada.

Para saber si la cantidad es adecuada, evalúe su peso de acuerdo con las siguientes figuras:



► Obsérvese de pie

► Compare su figura con las ocho diferentes figuras de su mismo sexo que se presentan en el dibujo

► Elija la que represente mejor su figura

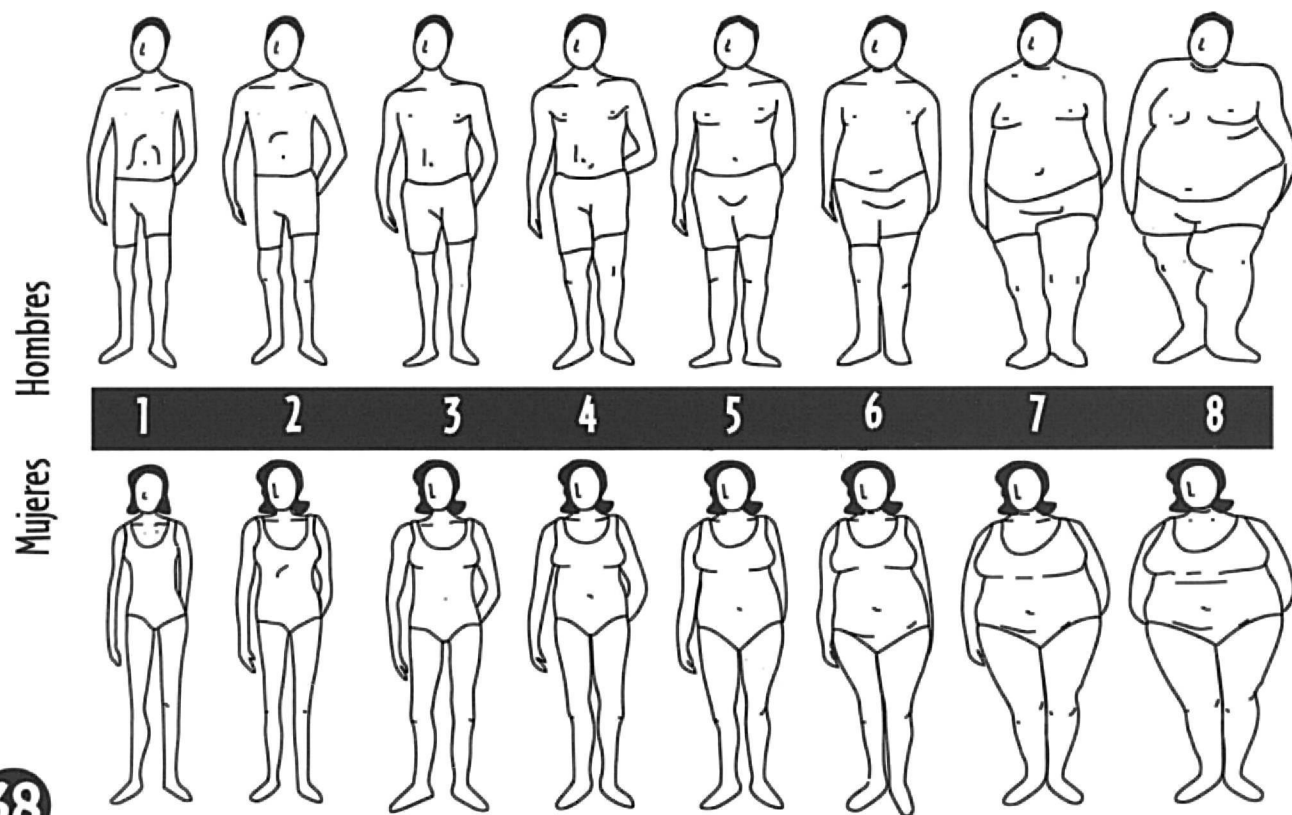
► Si seleccionó la número 1 es que su peso es **MUY BAJO** y necesita comer más

► Si eligió cualquiera entre la 2 y la 5, su peso es **ADECUADO**. Siga comiendo la misma cantidad de alimentos; sólo cuide la variedad de lo que come.

► Si eligió cualquiera entre la 6 y la 8 está con sobrepeso, por lo que debe disminuir la cantidad de alimentos que come y aumentar su actividad física

2.- El cuadro anterior le ayudará a saber si la clase de alimentos que come es la adecuada.

Para saber si la cantidad es adecuada, evalúe su peso de acuerdo con las siguientes figuras:



- Obsérvese de pie
- Compare su figura con las ocho diferentes figuras de su mismo sexo que se presentan en el dibujo
- Elija la que represente mejor su figura
- Si seleccionó la número 1 es que su peso es **MUY BAJO** y necesita comer más
- Si eligió cualquiera entre la 2 y la 5, su peso es **ADECUADO**. Siga comiendo la misma cantidad de alimentos; sólo cuide la variedad de lo que come.
- Si eligió cualquiera entre la 6 y la 8 está con sobrepeso, por lo que debe disminuir la cantidad de alimentos que come y aumentar su actividad física

Segunda parte

Comparando sus respuestas con las recomendaciones de la Guías Alimentarias, ¿qué cambios debe hacer para mejorar su alimentación?

Escriba en la primera columna cuántas veces por semana deberá comer

cada grupo de alimentos (por ejemplo: a diario, dos veces por semana),

y en la segunda columna, marque una X si debe aumentar o disminuir el tamaño de porciones que come, de acuerdo con la evaluación de

su peso.

Grupo de Alimentos	Comer cuántas veces por semana	Cantidad	
		Aumentar	Disminuir
Granos, Cereales y papas			
Verduras/hierbas			
Frutas			
Leche y huevos			
Carnes			



Glosario

1. ABSORBER

Consumir por completo, proceso por el cual un elemento o sustancia pasa de un espacio a otro.

2. ALIMENTO

Es un producto en estado natural o elaborado que el hombre consume para satisfacer la sensación fisiológica de hambre.

3. ALIMENTACIÓN HUMANA

Acciones orientadas al abastecimiento, distribución, preparación y consumo de alimentos.

4. ANEMIA

Toda condición en la cual el número y volumen de glóbulos rojos y la cantidad de hemoglobina en sangre son inferiores a lo normal.

5. BIODISPONIBILIDAD

40 Todos los nutrientes que se digieren, absorben, transportan y se metabolizan de una manera óptima.

6. CARBOHIDRATOS

Nutrientes que proporcionan energía para el funcionamiento de todos los

órganos y para desarrollar todas las actividades diarias, desde caminar hasta trabajar y estudiar. Las principales fuentes de carbohidratos son: granos, cereales, papas, plátano, yuca, ichintal y azúcar.

7. CÍTRICO

Frutas ácidas o agri dulces, como el limón, la naranja y la piña.

8. COLESTEROL

Tipo de grasa que está ampliamente distribuida en el cuerpo humano, forma parte esencial de las membranas y un componente importante de células del cerebro y los nervios. El exceso de colesterol es dañino para la salud.

9. CONTAMINACIÓN ALIMENTARIA

Cuando algún alimento o bebida se vuelve dañino por contener grandes cantidades de microbios u otras sustancias nocivas para el organismo. Los alimentos pueden contaminarse por moscas, polvo o por manipular los alimentos con las manos sucias.

10. CRÓNICAS

Aplíquese a las enfermedades muy largas o habituales. Que duran mucho tiempo.

11. DEFICIENCIA

Imperfección, falta de algo.

12. DESNUTRICIÓN

Enfermedad que se produce cuando la cantidad de alimentos no es suficiente para satisfacer las necesidades de energía y proteínas que el cuerpo necesita.

Afecta la salud, el bienestar y la capacidad física y mental del individuo y afecta principalmente a niños menores de cinco años, mujeres embarazadas y lactantes.

13. DIABETES

La diabetes es una enfermedad del metabolismo que se manifiesta por un aumento de azúcar en la sangre, causada por falta de insulina. La insulina es la hormona que facilita el manejo de azúcar en el organismo y es producida por el páncreas.

14. DIETA

Tipo y cantidad de alimentos que ingiere un individuo o grupo de población en un período dado.

15. DIGESTIVAS

Son las sustancias que ayudan a la absorción de los alimentos en el estómago y el intestino.

16. ENERGÍA

"Combustible" que el organismo necesita para realizar todas sus funciones. Proviene de la utilización de los carbohidratos, las grasas y las proteínas de los alimentos.

17. ENZIMA

Sustancia producida por el organismo que actúa sobre los diversos alimentos para desdoblarlos en sus componentes para que puedan ser absorbidos.

18. EXCESO

Lo que es más que la cantidad habitual o especificada.

19. FIBRA

Es la parte de los alimentos vegetales que al ser consumida no puede ser digerida por el organismo. La fibra alimentaria es indispensable para mantener un buen funcionamiento y la salud del aparato digestivo, por lo que debe incluirse diariamente en la dieta.

20. FORTIFICACIÓN DE ALIMENTOS

Adición de uno o más nutrientes que no están presentes naturalmente en un alimento o en el agua, para usarlos como vehículo de administración del nutriente.

21. FUENTES DE NUTRIENTES

Alimentos crudos o procesados (en forma hogareña o industrial) que contienen los nutrientes que los seres humanos necesitan.

22. GRASAS

Son la fuente más concentrada de energía. Ayudan a la formación de hormonas y membranas, así como a la absorción de algunas vitaminas.

Las grasas pueden ser de origen:

- animal: manteca de cerdo, crema y mantequilla
- vegetal: aceite y margarina

23. HÁBITO

Práctica o costumbre establecida

24. HÁBITOS ALIMENTARIOS

Modalidades de elección, preparación y consumo de los alimentos, por un individuo o grupo, como respuesta a influencias fisiológicas, psicológicas, culturales y sociales.

25. HEMOGLOBINA

Componente de la sangre que transporta el oxígeno a todo el organismo. Contiene hierro y es el responsable de dar el color rojo a la sangre.

26. HIERBAS Y VERDURAS

Constituyen un grupo muy variado de alimentos de origen vegetal, que se caracterizan por su alto contenido de agua, celulosa, minerales y vitaminas. Por lo general, se les llama hortalizas a los vegetales que se consumen crudos y se mantiene el nombre de verduras a los vegetales, que se cocinan antes de consumirlos.

27. HORMONA

Cada una de las sustancias orgánicas producidas por las glándulas endocrinas, y que a través de la sangre llegan a los tejidos. Las hormonas actúan en cantidades ínfimas, desencadenando diversas reacciones bioquímicas, por lo que desempeñan un papel de gran importancia en la fisiología del organismo y en los procesos de su desarrollo.

28. INAPETENCIA

Falta de deseo de comer, falta de apetito.

29. INGESTA

Consumo, acción de ingerir o tragar.

30. INMUNE

Libre de la posibilidad de adquirir una enfermedad infecciosa dada; resistencia a una enfermedad infecciosa.

31. INMUNIDAD

Estado o cualidad inmune.

32. LEGUMINOSAS

Son las semillas contenidas en los frutos/vainas de semilla comestible. El cultivo de este alimento es mundial, se produce desde los trópicos hasta las zonas más frías.

33. MALNUTRICIÓN

Es un estado patológico resultante de una carencia o de un exceso relativo o absoluto de uno o más nutrientes, en medida suficiente para provocar una enfermedad.

34. MEMBRANA

Tejido blando y de formar laminar. Hoja delgada. Piel delgada a modo de pergamino.

35. MICROBIOS

Organismos microscópicos que se encuentran en todas partes, en el aire, en el agua, en el cuerpo de los animales. Al multiplicarse transforman los elementos en que viven, y producen así la putrefacción

y ciertas fermentaciones que son causa de las enfermedades infecciosas.

36. MINERALES

Al igual que las vitaminas, los minerales son nutrientes que forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del organismo. Los minerales también están presentes en muchos alimentos, especialmente en los de origen animal.

37. NOCIVO

Dañino, perjudicial, pernicioso.

38. NUTRIENTE

Una sustancia usada para alimentar o sostener la vida y el crecimiento de un organismo.

39. NUTRITIVO

Capaz de nutrir.

40. NUTRIENTES BIODISPONIBLES

Nutrientes que pueden ser digeridos, absorbidos y utilizados por el organismo humano después de ingerir los alimentos que los contienen.

41. OBESIDAD

Enfermedad que se caracteriza por sobrepeso y por una cantidad excesiva de grasa en el cuerpo. Generalmente, es producida por el consumo de un exceso de comida y poca actividad física.

42. PATRONES ALIMENTARIOS

Marco de referencia del consumo de alimentos de un grupo de población, que refleja el tipo y cantidades de alimentos usualmente consumidos por la mayoría de individuos en un período determinado. Refleja aspectos culturales y del contexto, de manera que pueden ser modificados por circunstancias tales como: cambios en los precios, escasez, información, publicidad, creencias y otros.

43. PROTEÍNAS

Nutrientes cuya función principal es la formación de todos los tejidos, desde el pelo, la piel y las uñas, hasta los músculos. Son importantes para el crecimiento. Las proteínas pueden ser de origen animal: carne, leche y huevos y vegetal: frijoles, soya, maníes, así como las harinas compuestas del INCAP, como Incaparina y otras similares.

44. SOBREPESO

Es un peso que está por encima del adecuado para la estatura del individuo.

45. SUSTANCIOSA

Que tiene sustancia o que la tiene en abundancia.

46. VITAMINAS

Nutrientes que ayudan a regular las diferentes funciones del organismo. El cuerpo humano sólo las necesita en pequeñas cantidades, pero si no se consumen, afectan la salud del individuo. Las vitaminas se encuentran en casi todos los alimentos, principalmente en frutas, verduras y productos de origen animal.

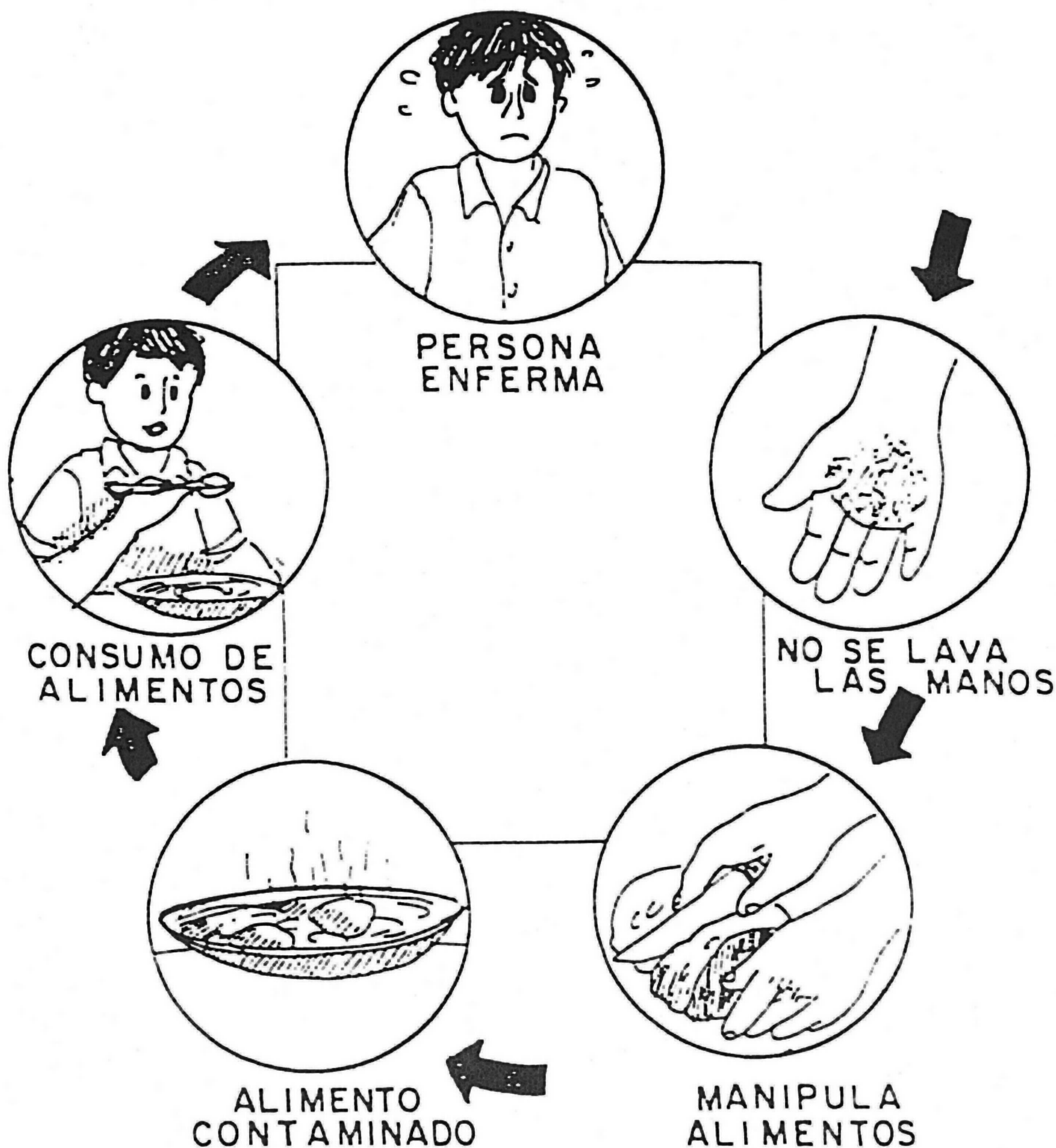
Bibliografía consultada

- Comisión Nacional de Guías Alimentarias de Guatemala. Guías Alimentarias para Guatemala. Los Siete Pasos para la Alimentación Sana. Guatemala, 1998.
- Ministerio de Salud de Panamá. Normas para Asistentes de Salud del Ministerio de Salud de Panamá. 1998. Adaptado de: Wooley S. Wooley Thinnes mania. Am Health 1986; 10:68-73.
- Cenamec-Fundación Cavendes. Las Guías de Alimentación en la Escuela. Volumen I. Venezuela. 1995.
- Torun, B., Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP, INCAP/OPS, 1994.

ANEXO C.

HIGIENE Y MANIPULACION DE LOS ALIMENTOS

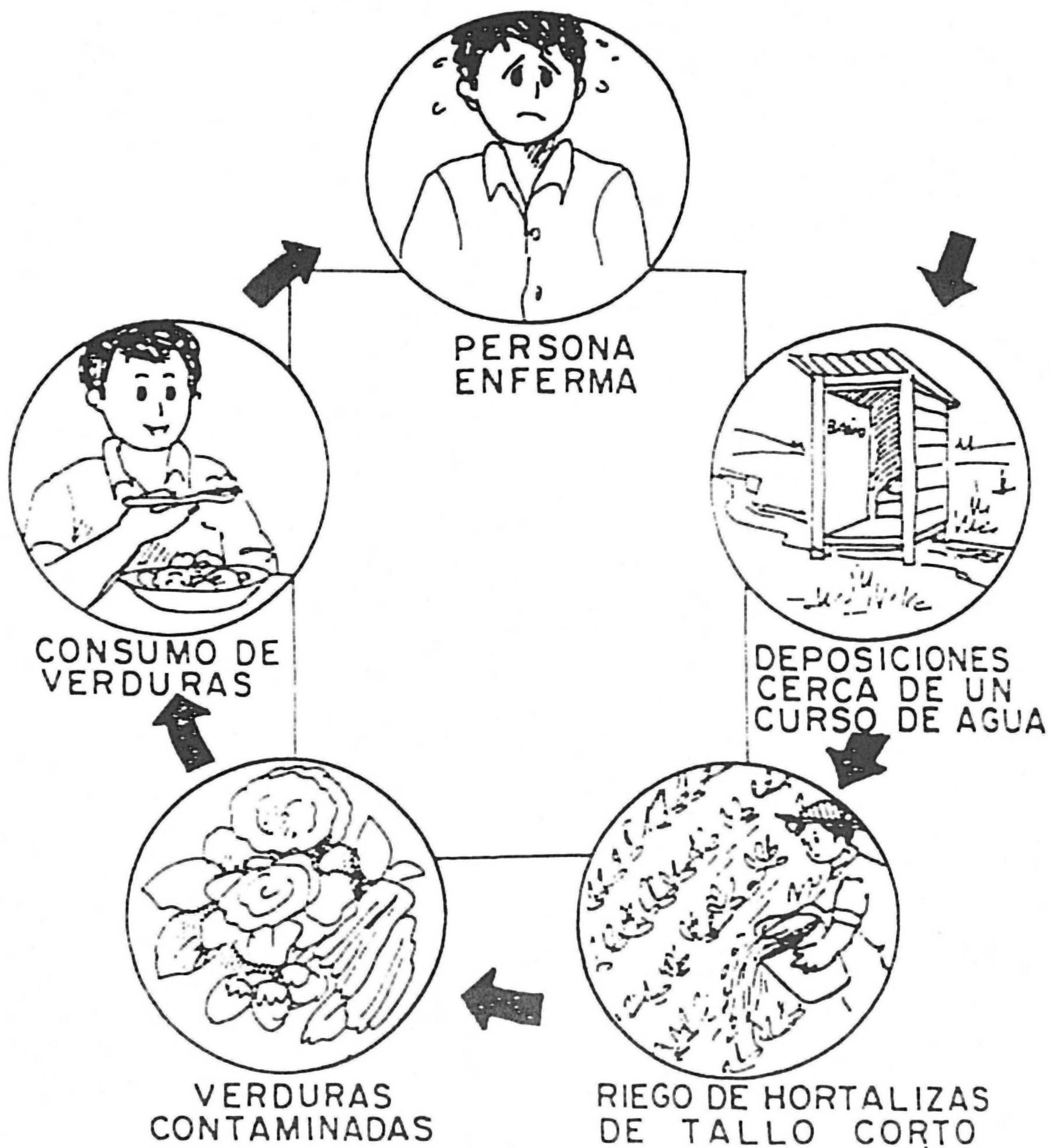
¿CÓMO PUEDE TRANSMITIR ENFERMEDADES UN ALIMENTO?



¿QUÉ HACER PARA EVITARLO?

- Lavarse las manos antes de manipular cualquier alimento.
- Una persona con enfermedad infecto-contagiosa no debe manipular alimentos. Puede haber enfermedad sin síntomas.

¿CÓMO PUEDE TRANSMITIR ENFERMEDADES UN ALIMENTO?



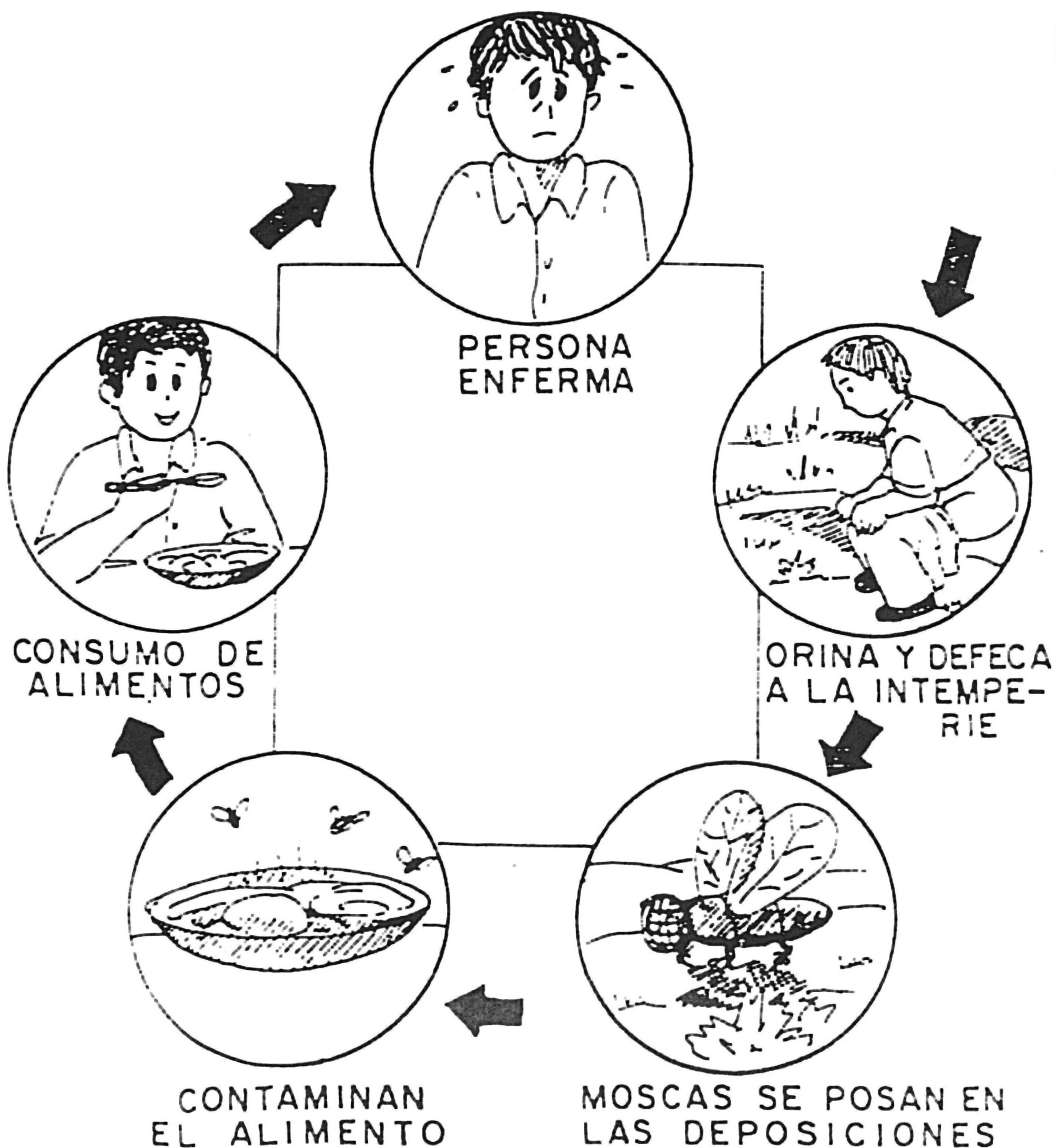
¿QUÉ HACER PARA EVITARLO?

No defecar cerca de cursos de agua

No regar hortalizas de tallo corto con aguas servidas.

Lavar frutas y verduras con agua potable.

¿CÓMO PUEDE TRANSMITIR ENFERMEDADES UN ALIMENTO?

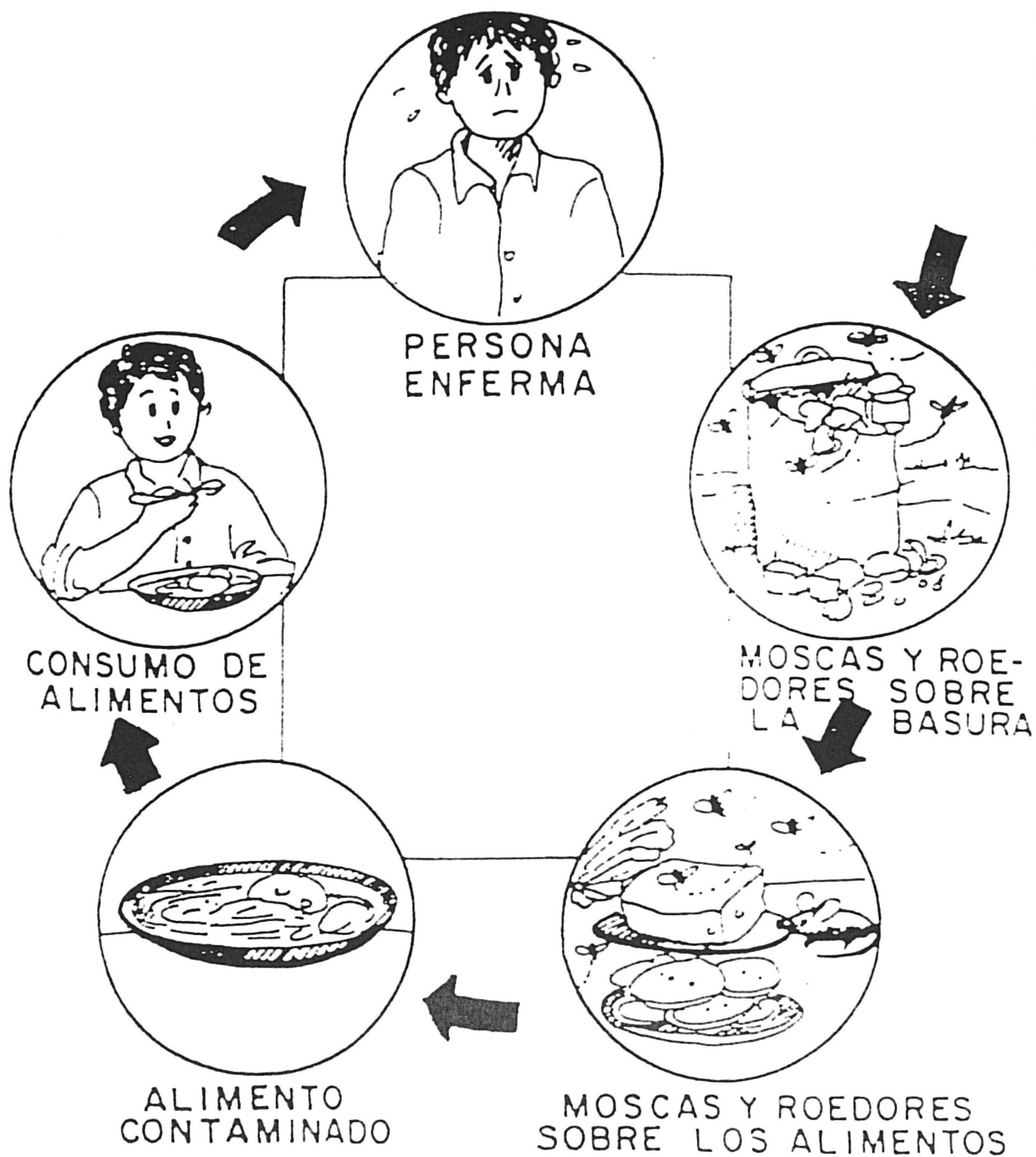


¿QUÉ HACER PARA EVITARLO?

Evitar las deposiciones a la intemperie.
Porque son fuente de contaminación y atraen moscas.

Combatir las plagas y proteger los alimentos.

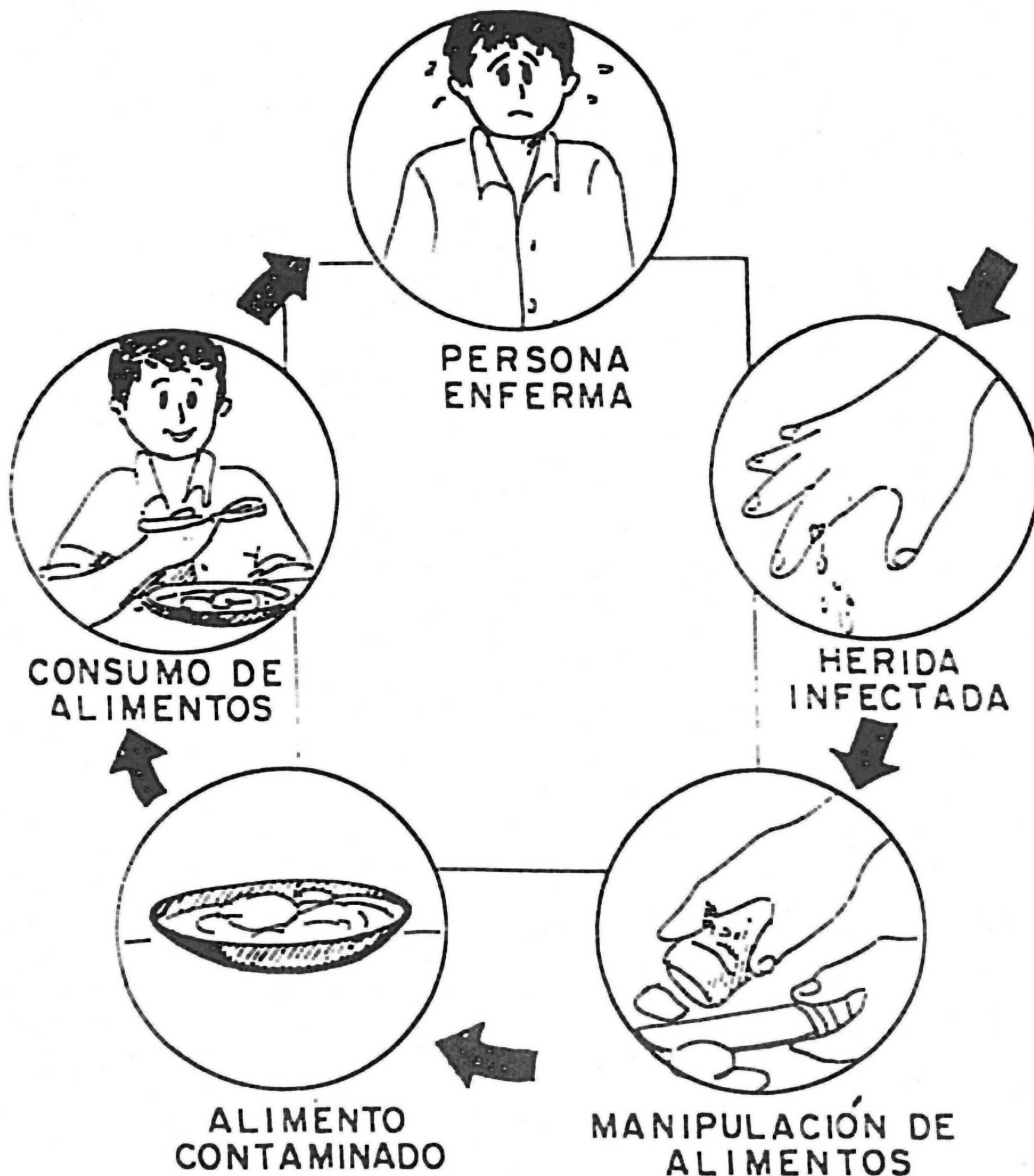
¿CÓMO PUEDE TRANSMITIR ENFERMEDADES UN ALIMENTO?



¿QUÉ HACER PARA EVITARLO?

Tener el buen hábito de dejar los recipientes de desperdicios con tapa y alejados de los alimentos, para que no proliferen las plagas.

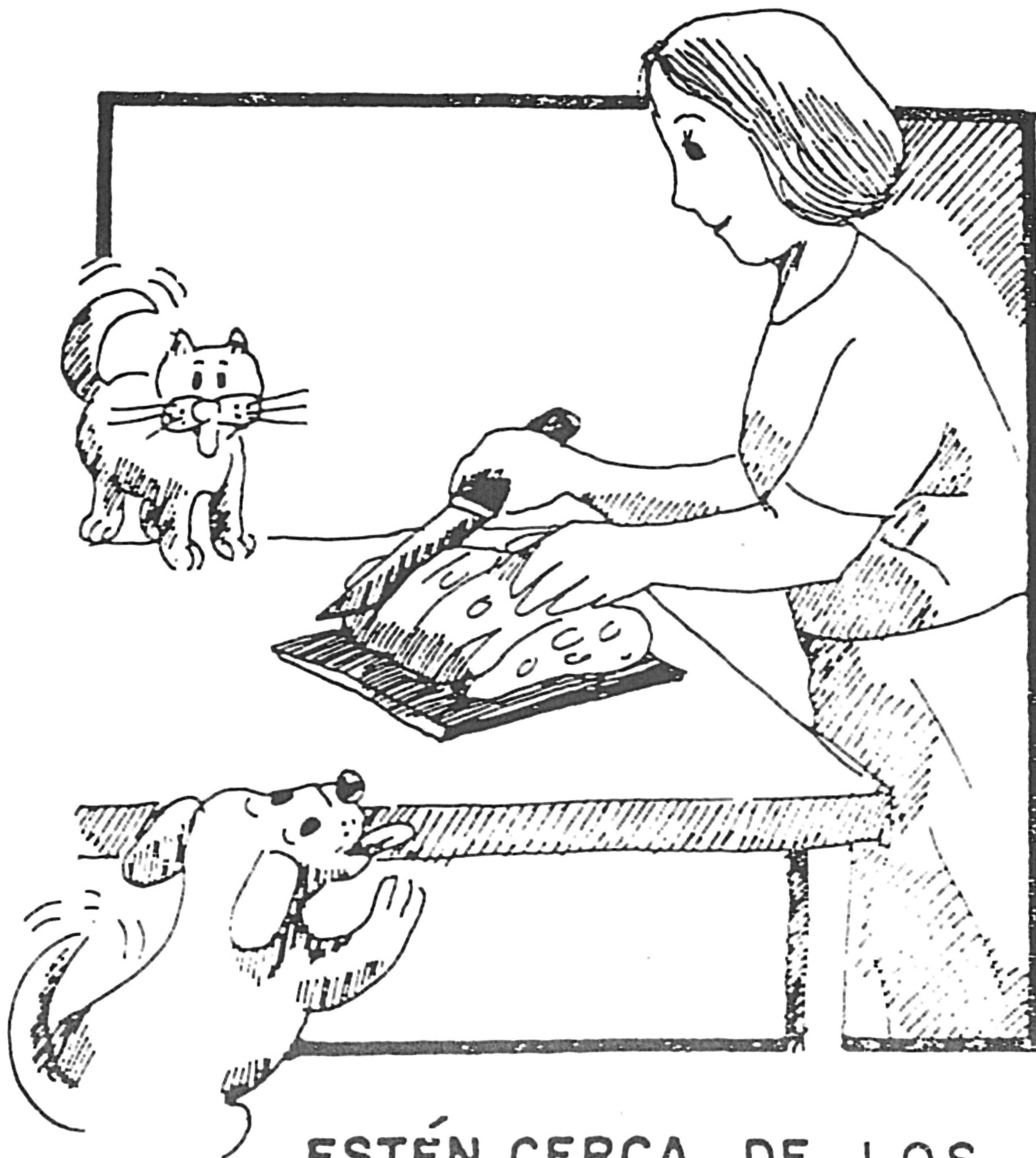
¿CÓMO PUEDE TRANSMITIR ENFERMEDADES UN ALIMENTO?



¿QUÉ HACER PARA EVITARLO?

No manipular alimentos cuando se tiene manos infectadas, porque son focos de bacterias y toxinas.

NO PERMITAMOS QUE ELLOS...



**...ESTÉN CERCA DE LOS
ALIMENTOS**

**Contaminan con pelos, parásitos y
también....**

¡ PUEDEN TRANSMITIR ENFERMEDADES !

¿COCINANDO O
CONTAMINANDO?



Si está
enfermo no
manipule
alimentos, cúrese.

TAMPOCO TOSA
O ESTORNUDE
SOBRE LA
PREPARACION



Y mucho menos manipule
con heridas en las manos

A VER... QUE LE FALTA



Nunca se
debe
probar los
alimentos y volver a
introducir la misma
cuchara en la olla.

ASI ESTA MUCHO
MEJOR



Use otra cuchara para
que la saliva no contacte
con la preparación

¿POR QUÉ ES NECESARIO EL BAÑO DIARIO Y ASEO PERSONAL?



PORQUE....

- Estar sucios y manipular alimentos puede enfermar al consumidor.
- La limpieza ayuda a mantener la salud.

ANTES DE COMENZAR...



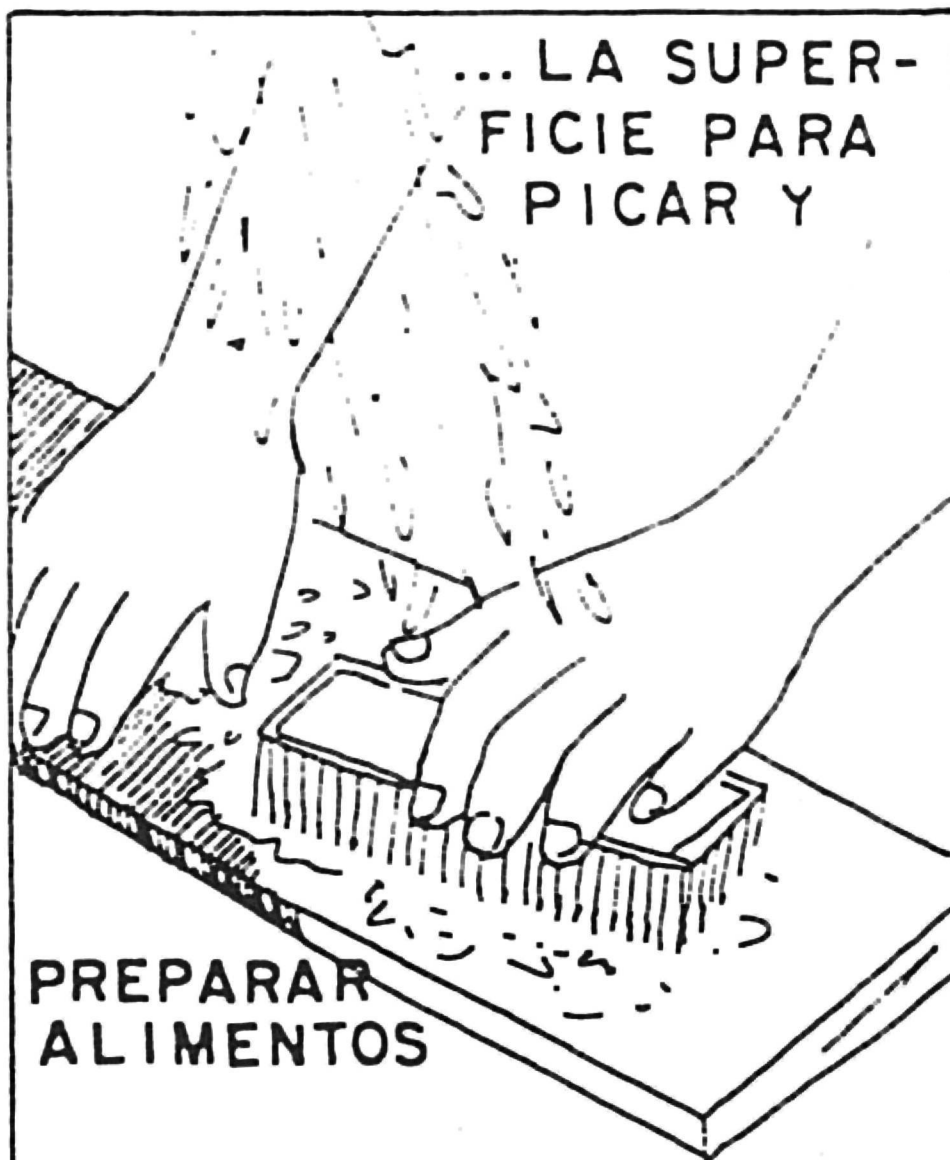
LAVARSE BIEN LAS
MANOS y tener las uñas
limpias

VESTIRSE
ADECUADAMENTE...



...Es higiénico y atrae al
cliente. Tener Carné de Salud
al día y en lugar visible.

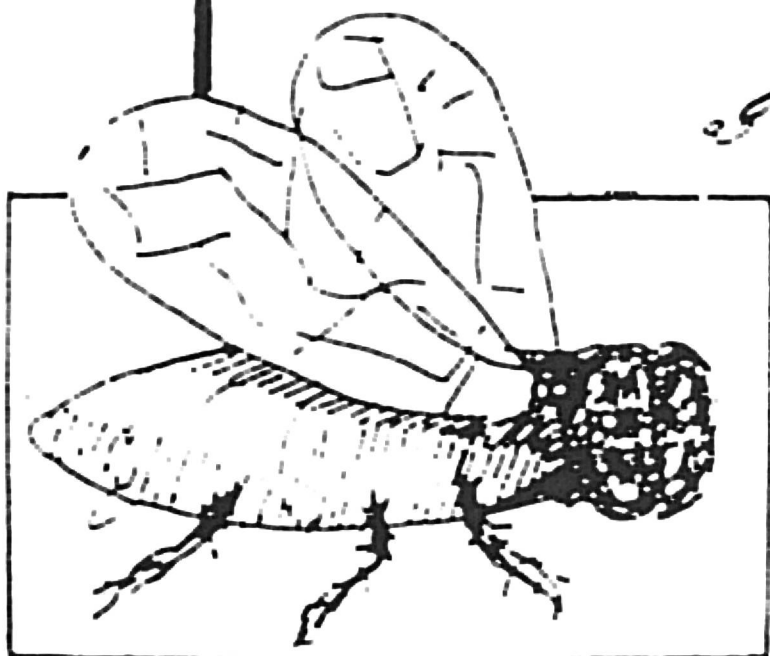
LAVAR BIEN LOS UTEN-
SILIOS QUE VAMOS
A UTILIZAR



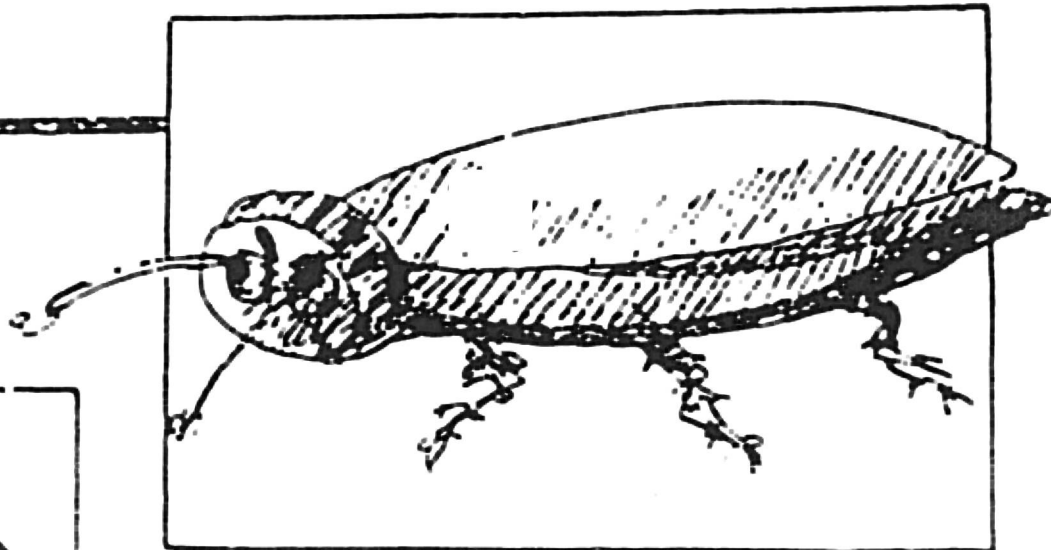
PREPARAR
ALIMENTOS

Para evitar la contami-
nación.

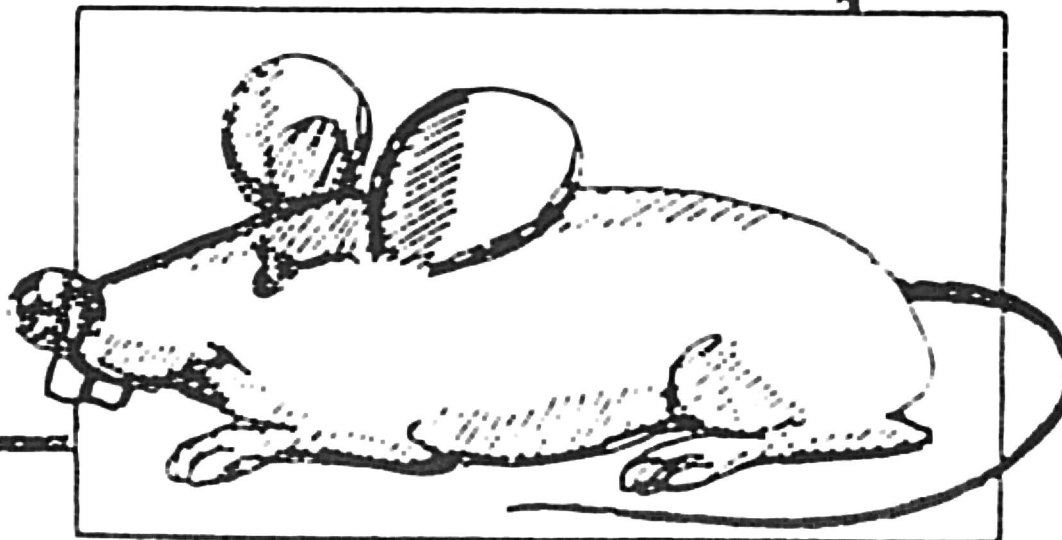
¡ ENEMIGOS DE LOS ALIMENTOS !



MOSCAS



CUCARACHAS



RATAS

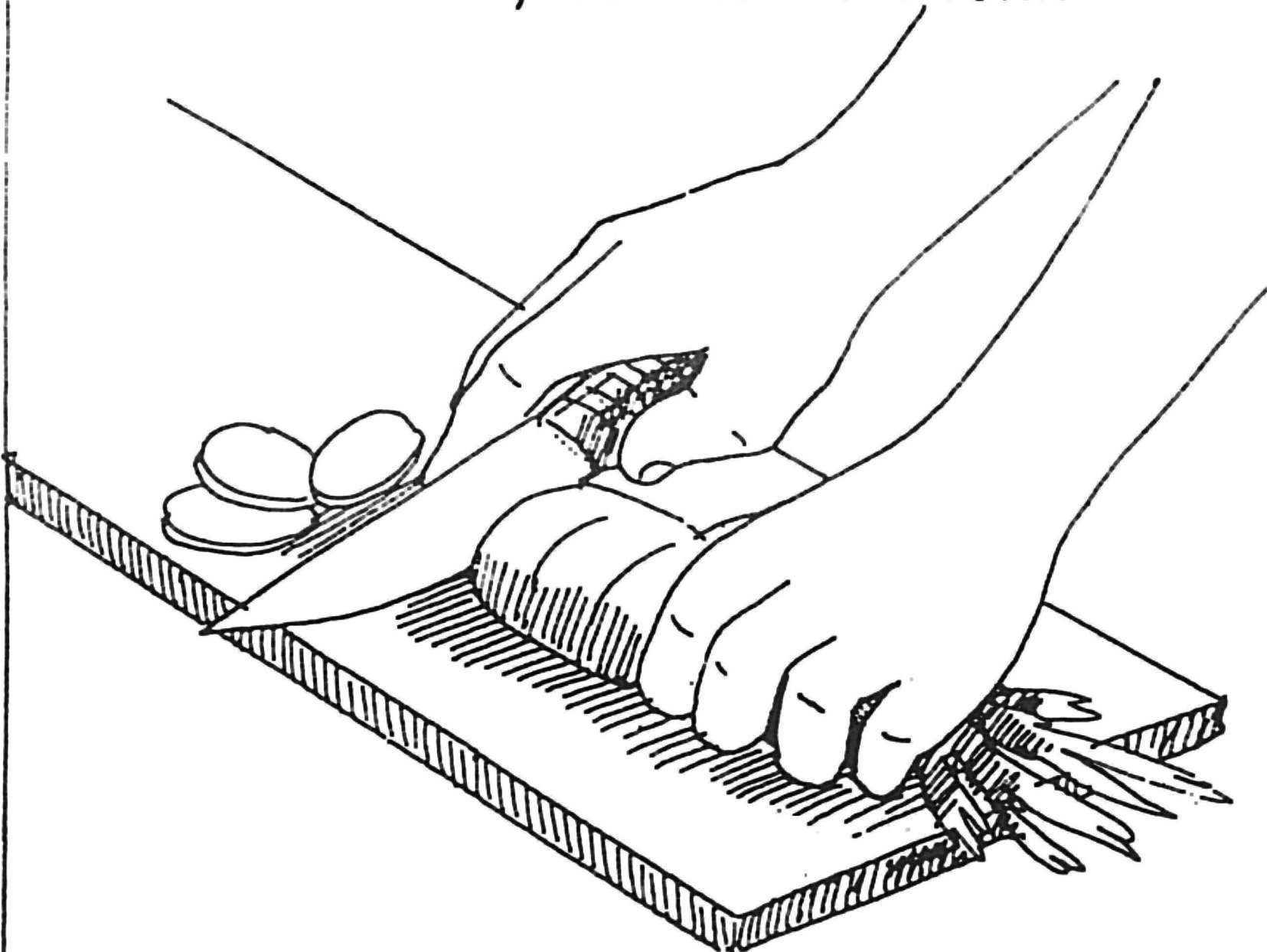
Estas plagas transmiten enfermedades,
porque llevan a los alimentos microbios
que transportan en sus patas y cuerpos.
Deben ser combatidas.



Lavar los alimentos
especialmente las
verduras de hoja que se
van a cocinar.

... Es también lo
que se va a comer

PARA PELAR, CORTAR Y PICAR



Se deben tener manos limpias, sin adornos ni heridas.

¡ ALIMENTOS DEJADOS A LA
INTEMPERIE.....

....UN FESTÍN PARA
LOS MICROBIOS



QUE SE MULTIPLICAN RÁPIDAMEN-
TE EN LOS ALIMENTOS CUANDO
LA TEMPERATURA AMBIENTE ES
CRÍTICA

ANEXO D.

ALIMENTOS NUTRICIONALMENTE MEJORADOS

OBJETIVO:

MEJORAR EL ESTADO NUTRICIONAL DE LA POBLACION OBJETIVO, A TRAVES DEL CONSUMO DE ALIMENTOS NUTRICIONALES QUE GARANTICEN UNA DIETA ADECUADA.

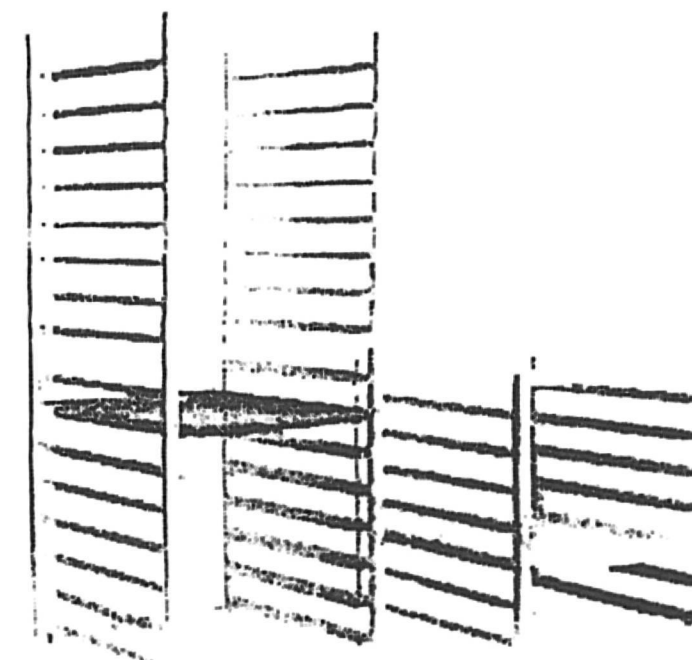
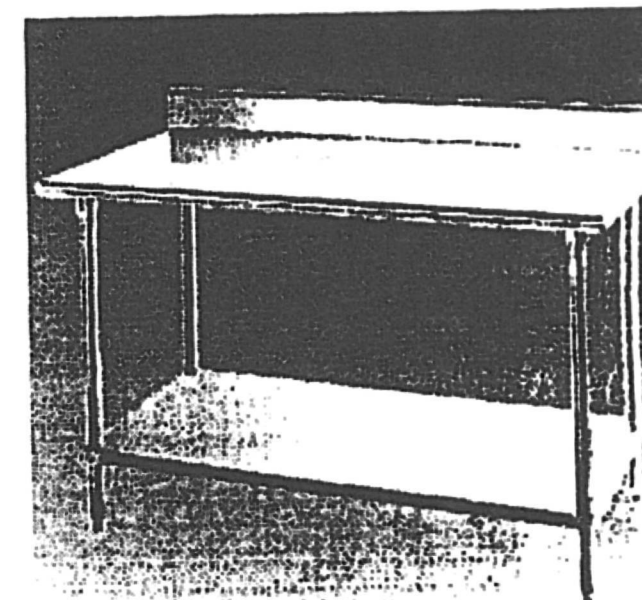
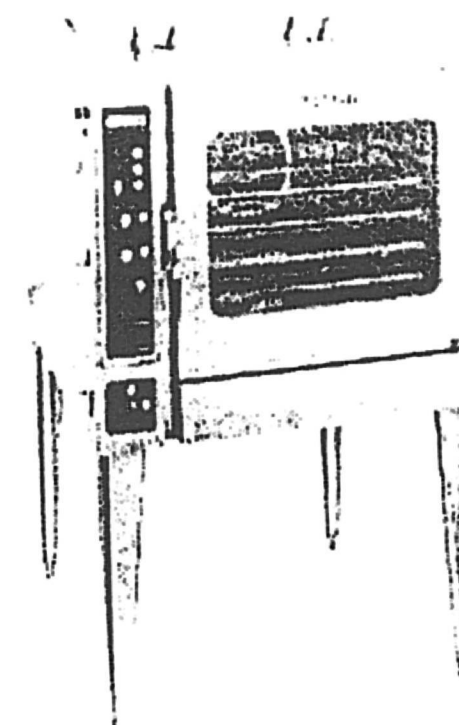
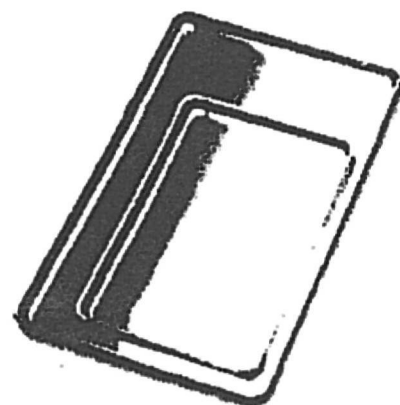
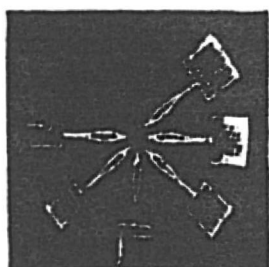
ALIMENTOS NUTRICIONALMENTE MEJORADOS

- **ALIMENTOS CULTURAL Y SOCIALMENTE ACEPTADOS.**
- **ALIMENTOS ACCESIBLES.**
- **PUEDEN SER PRODUCIDOS CON MATERIAS PRIMAS DISPONIBLES LOCALMENTE.**

Manual para la elaboración de pan nutricionalmente mejorado.

1. Equipo:

- Balanzas
La balanza a usar puede ser en kilogramos o en libras.
- Batidora
- Rodillo o Bolillo
- Horno
- Mesa de trabajo
- Raspadores
- Bandejas para Hornear
- Clavijero
- Brocha



2. *Ingredientes:*

- Harina de Trigo (suave o dura, dependiendo del pan que se va a hacer)
- Harina Fortificada (soya y micronutrientes)
- Manteca Vegetal
- Azúcar
- Sal
- Polvo de Hornear (soda)
- Levadura
- Saborizantes



3. *Proceso de Producción de Pan.*

• *Pesado de Materiales.*

Los materiales deben ser pesados de la manera mas exacta posible, para que la calidad del pan sea buena.

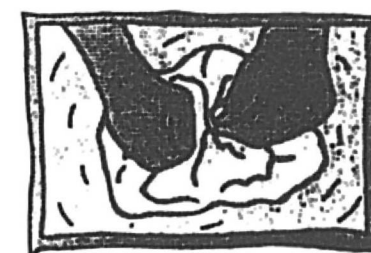
Mezclar el polvo de hornear (soda) con la harina

• *Amasado en batidora (usar gancho para amasar).*

- Poner la levadura ya disuelta en la taza de la batidora.
- Agregar el azúcar y la sal y mezclar
- Agregar la harina y el resto del agua y amasar a velocidad media durante 5 minutos
- Agregar la manteca y continuar amasando a velocidad media por 10 minutos

• *Amasado a mano*

- Poner a disolver la levadura en una parte del agua que se va a utilizar
- Hacer una pila con las harinas y en el centro poner la levadura ya disuelta, el azúcar, la sal y el resto del agua.
- Disolver el azúcar con el agua, la levadura y la sal.



- Incorporar la harina de las orillas poco a poco, hasta que se haya incorporado toda la harina, amasar, hasta tener una masa uniforme.
- Agregar la manteca y amasar, hasta que la manteca se haya incorporado totalmente

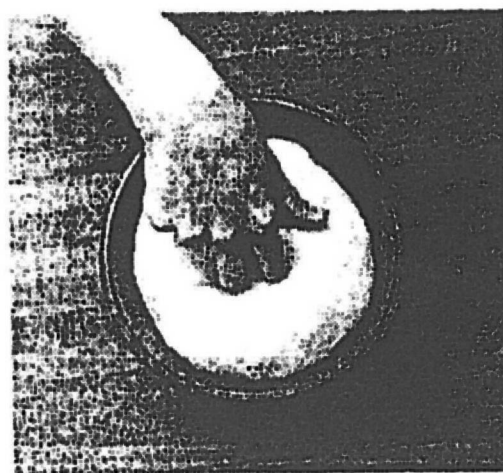
Dejar reposar la masa por 20-30 minutos, tapandola con un plastico.



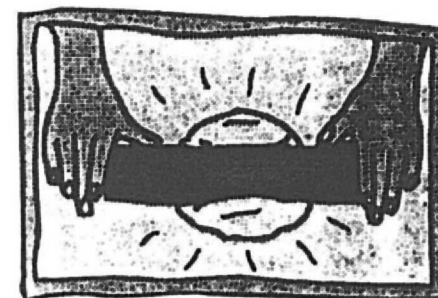
Dividir la masa y redondear



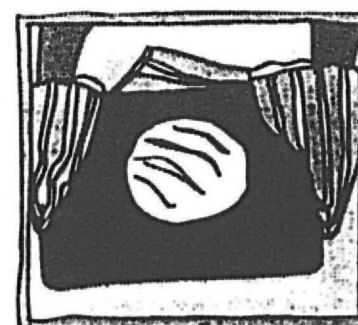
- Resposar, hasta que cuando se presione con el dedo, la masa no regrese facilmente.



- Figurar las unidades de masa.



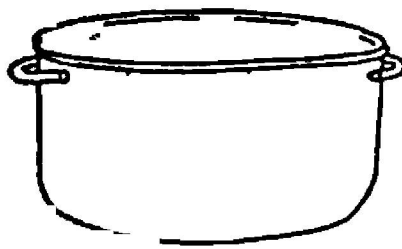
- Fermentar, hasta que la masa alcance aproximadamente el doble del volumen.



ATOL NUTRICIONALMENTE MEJORADO

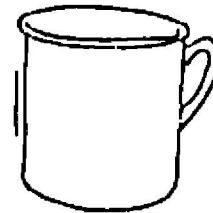
UTENSILIOS NECESARIOS

1.



UNA OLLA

3.



UN VASO

2.



UNA CUCHARA

4.



UN MOLINILLO

INGREDIENTES NECESARIOS



CANELA



INGREDIENTES



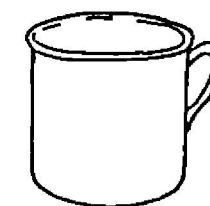
POR CADA NIÑO



1 CUCHARADA DE HARINA



2 CUCHARADITAS DE
AZUCAR



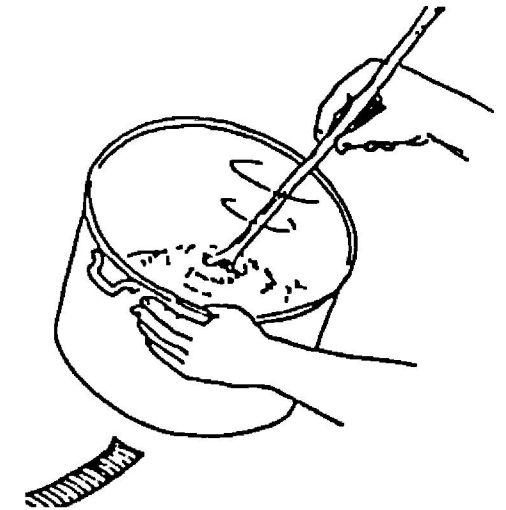
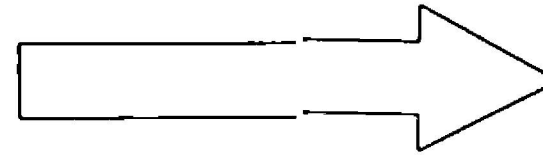
UN VASO DE AGUA PURA

1 VASO DE AGUA

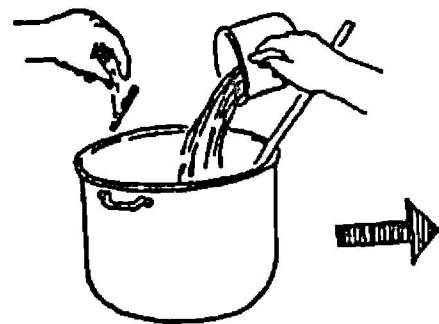
FORMA DE PREPARACION DEL ATOL



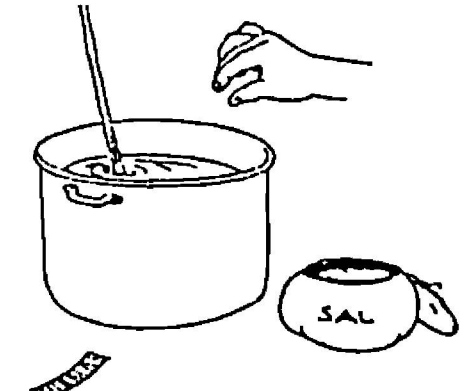
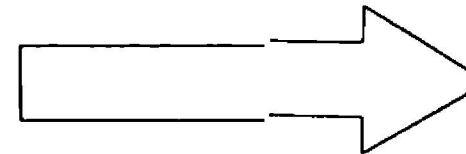
MEDICION DE
INGREDIENTES



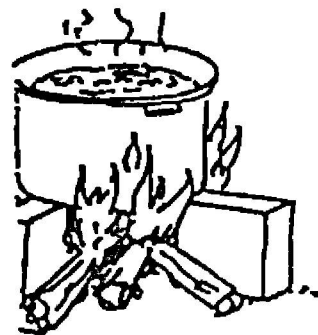
MEZCLA DE
INGREDIENTES



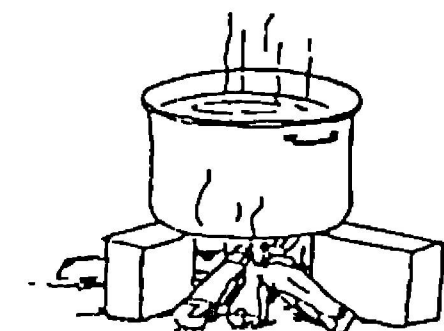
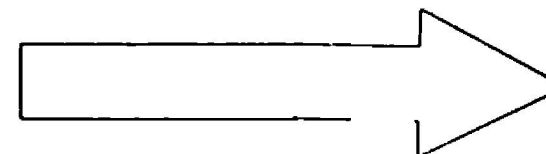
CANELA Y
AGUA



UNA PIZCA DE SAL



HERVIR POR
15 MINUTOS



ENFRIAR

TORTILLA NUTRICIONALMENTE MEJORADA (TNM)

EQUIPO QUE USTED NECESITARA

- Una mesa de trabajo
- Un guacál plástico mediano
- Un comal
- Una estufa

INSTRUCCIONES GENERALES

- Antes de comenzar a tortear, LIMPIE bien todos los utensilios a utilizar y lávese correctamente las manos.
- Usted obtendrá 22 TORTILLAS NUTRICIONALMENTE MEJORADAS POR CADA LIBRA DE HARINA.

INGREDIENTES (FORMULACIÓN)

- 1 lb de harina nutricionalmente mejorada para tortilla.
- 1 lb y 4 onzas de agua pura

PREPARACIÓN DE LA MASA

- Pese la harina y colóquela en el balde o baño plástico.
- Mida los 2 vasos y medio de agua.
- Agregue el agua poco a poco a la harina y mezcle con las manos BIEN LIMPIAS hasta que quede una masa fina y sin grumos.

CALENTAMIENTO DEL COMAL

- Limpie bien el comal y póngalo a calentar
- Ponga agua de cal al comal y límpielo otra vez

ELABORACIÓN DE TORTILLAS

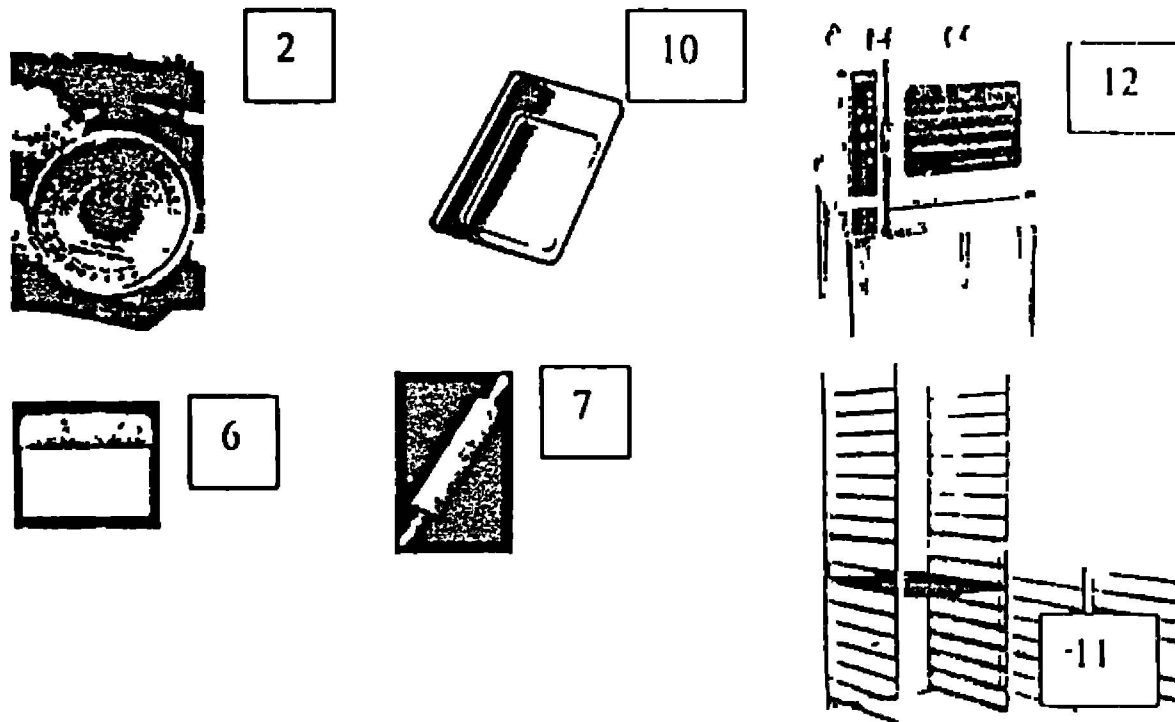
- Tortee la masa con las manos bien limpias para hacer las tortillas

COCCIÓN Y EMPAQUE

- Heche las tortillas hasta que se cocinen.
- Normalmente la tortilla es consumida el mismo día en que se produce, sin embargo, para conservarla caliente se debe empacar en mantas o servilletas de tela bien limpias... Y ESTAN LISTAS PARA LA VENTA!!!

GALLETA NUTRICIONALMENTE MEJORADA (GNM)

EQUIPO QUE USTED NECESITARA



1. Una mesa de trabajo
2. Una balanza para pesar alimentos
3. Un guacal plástico mediano.
4. Tres recipientes LIMPIOS grandes tipo baño
5. Una cucharada medidora
6. Un raspador o espátula
7. Un bolillo o rodillo
8. Una tabla de figurado
9. Un molde cortador
10. Latas para hornear
11. Clavijero
12. Horno

INSTRUCCIONES GENERALES

- Antes de comenzar, ajuste la balanza moviendo el tornillo que queda abajo hasta que esté en cero.
- Cuando pese SIEMPRE vea del lado que calibró la balanza.
- Después de pesar cada uno de los ingredientes, asegúrese de que no queden restos en la balanza, pues puede alterar el peso.
- Usted obtendrá 390 GALLETAS DEL TOTAL DE INGREDIENTES UTILIZADOS.

INGREDIENTES (FORMULACION)

- 6 lb y 1 oz. de harina de trigo suave
- 6 lb y 1 oz. de harina Compuesta fortificada
- 7 lb y 7 oz. de azúcar
- 4 lb y 15 oz. de manteca vegetal
- 6 oz. de polvo de hornear
- 2 oz. de sal
- 1 cda. de vainilla blanca
- 1 cda. de solución de yemas
- 3 lb y 4 oz. (o litro y medio) de agua pura

PREPARACION DE MASA:

PRIMER PASO

- ▢ Coloque un plástico limpio sobre la balanza y pese la manteca vegetal. Seguidamente pese el azúcar y sal. Mida los saborizantes a utilizar.
- ▢ Coloque los ingredientes en el balde o baño plástico.
- ▢ Revuelva con las manos LIMPIAS el azúcar, la manteca, sal, vainilla y saborizante.
- ▢ Mezcle bien los ingredientes, hasta que quede una mezcla fina y sin grumos.



SEGUNDO PASO

- ▢ Pese cuidadosamente los otros ingredientes: harina de trigo suave, harina compuesta fortificada y el polvo de hornear.
- ▢ Colóquelos en el baño junto a la manteca vegetal: azúcar, sal, vainilla y saborizante.



TERCER PASO

- ▢ Coloque un balde o baño plástico vacío sobre la balanza y péselo.

- ▢ Ponga en el balde 3 lbs y 4 oz. de agua pura, sin contar el peso del balde o baño plástico (o mida 1 litro y medio de agua)



CUARTO PASO

- ▢ Agregue poco a poco el agua hasta juntar los ingredientes y que éstos tengan una consistencia cremosa.



QUINTO PASO

- ▢ Añada poco a poco la harina sobre la mezcla cremosa y vaya amasando para juntar todos los ingredientes.
- ▢ Mezcle únicamente lo necesario para juntar los ingredientes.



SEXTO PASO

- ▢ Limpie bien las bandejas y engráselas con manteca vegetal.

- Encienda el horno de acuerdo a las instrucciones (Ver **HORNEO**).

FIGURACION

- Coloque una cantidad de masa en forma de cilindro sobre la tabla figuradora.
- Extienda la masa con el bolillo sobre la tabla de figurado, cuidando que el rodillo no caiga de las guías de la tabla de figurado. Los excesos de masa se cortan con el raspador.
- Se coloca el cortador sobre la masa extendida y se hace presión, hasta que tope en la tabla de figurado, luego se saca el cortador cuidadosamente, para no desprender la masa.
- Se colocan las galletas en las bandejas de horneado que han sido previamente limpiadas y engrasadas, dejando un espacio de un centímetro entre las galletas.

HORNEO

- El horno se calienta antes de hornear las galletas, la temperatura de horneado es de 150 – 180 °C. Cuando el horno ya esté a esta temperatura, se colocan las bandejas con galletas para su horneado.

- El tiempo de horneado es de aproximadamente 20 minutos. Este tiempo puede variar dependiendo del tipo y tamaño del horno.
- A los 15 minutos de una mirada a las galletas para ver como van.
- Hornee durante cinco minutos más.

ENFRIAMIENTO

- Saque las latas del horno y colóquelas en el clavijero.
- Cuando estén frías, desprenda las galletas de la lata y colóquelas sobre canastos o cajas plásticas para que terminen de enfriar.

EMPAQUE

- Cuando las galletas están frías, se empacan en bolsas plásticas y **ESTAN LISTAS PARA LA VENTA!!!!!!**

**TABLA SOBRE CANTIDADES DE MATERIAS PRIMAS A UTILIZAR DE
ACUERDO AL NIVEL DE PRODUCCION DE GALLETA NUTRICIONAL**

MATERIAS PRIMAS	CANTIDAD DE GALLETAS			
	100	390	780	1560
Hanna de Trigo	1 lb y 9 oz.	6 lb y 1 oz.	12 lb y 2 oz	24 lb y 4 oz.
arina Compuesta	1 lb y 9 oz.	6 lb y 1 oz	12 lb y 2 oz.	24 lb y 4 oz.
Manteca	1 lb y 4 oz.	4 lb y 15 oz.	9 lb y 14 ½ oz	19 lb y 13 oz
Azúcar	1 lb y 14 oz.	7 lb y 7 oz.	14 lb y 13 ½ oz.	29 lb y 11 oz.
olvo de Hornear	1 oz. y media	6 oz.	12 oz.	1 lb y 8 oz
Sal	½ oz.	2 oz.	4 oz.	½ lb
Total (lb)	6 ½	25	50	100
antidad de Agua Mínima	1 vaso y ¾	1 litro y 3 vasos	3 ½ litros y ½ vaso	7 litros y 1 vaso
antidad de Agua Máxima	2 vasos	2 litros	4 litros	8 litros y ½ vaso

ANEXO E.

INDICES E INDICADORES ANTROPOMETRICOS (COMO PESAR Y MEDIR NIÑOS)

Anexo I

Resumen del procedimiento
para hacer mediciones
del estado nutricional

COMO PESAR Y MEDIR NIÑOS

Determinación del estado nutricional
de niños pequeños
mediante encuestas de hogares



Naciones Unidas
Departamento de Cooperación
Técnica para el Desarrollo
y Oficina de Estadística

Nueva York, 1988

I. Procedimientos y precauciones antes de hacer mediciones

A. Presentación del Manual

Cada paso en los procedimientos para hacer mediciones está dirigido a participantes concretos, que se indican en letra negrita al inicio de cada uno de ellos. Por ejemplo: “Antropometrista”, “Auxiliar”, etc.

B. Es necesario contar con dos personas capacitadas

Se necesitan dos personas capacitadas para medir la talla y longitud de un niño. El antropometrista sostiene al niño y toma las medidas. El auxiliar ayuda a sostener al niño y anota las medidas en el cuestionario. Si el auxiliar no está capacitado (como suele ocurrir en el caso de la madre), el antropometrista debe también anotar las medidas en el cuestionario. Si no se cuenta con un auxiliar, entonces una sola persona puede tomar el peso o perímetro del brazo del niño y anotar los resultados.

C. Colocación del tallímetro y de la balanza

Tan pronto como llegue usted al lugar donde se van a hacer las mediciones, comience a buscar posibles lugares donde colocar el tallímetro y colgar la balanza. Tenga cuidado al seleccionar el lugar. Cuando haya luz natural, es mejor hacer las mediciones fuera. Si hace frío, está lloviendo o se congregan demasiadas personas, que se interfieren en la toma de medidas, puede resultar más cómodo pesar y medir al niño dentro. Debe asegurarse de que haya una iluminación adecuada.

D. Determinación de la edad

Antes de hacer las mediciones, determine la edad del niño. Si el niño es menor de dos años, proceda a medir la longitud. Si el niño tiene dos años o más, proceda a medir la talla (véase Anexo C). Si no es posible conocer la edad exacta y el niño mide menos de 85 cm, mida la longitud. Si el niño mide 85 cm o más, mida la talla.

E. Cuándo tomar el peso y las medidas

Debe procederse a tomar el peso y las medidas después de anotar la información verbal en el cuestionario. Esto le permitirá familiarizarse con los miembros de la familia. NO comience a tomar el peso y las medidas al principio de la entrevista —por ejemplo, tan pronto como usted entra a una casa—, ya que esto se consideraría como una intrusión y molestaria a la familia.

F. Tome el peso y las medidas de un niño a la vez

Si hay más de un niño elegible en la familia, complete todo el cuestionario, incluyendo el peso y las medidas de un niño. Después proceda con el cuestionario del siguiente niño elegible en la familia. NO tome el peso y las medidas de todos los niños al mismo tiempo. Esto podría fácilmente causar confusión y aumentar el riesgo de cometer errores tales como anotar las medidas de un niño en el cuestionario de otro niño. Inmediatamente después de completar las medidas de cada familia, coloque el equipo de medir en sus bolsas respectivas.

G. Controle al niño

Cuando tome el peso y las medidas de un niño, debe tratar de controlarlo. No debe subestimarse la fuerza y movilidad incluso de los niños muy pequeños. Sea firme pero amable con ellos. La madre y el niño percibirán su sentido de calma y autoconfianza.

Cuando un niño esté en contacto con el equipo para medir (por ejemplo, el tallímetro, los calzones para pesar o la cinta métrica para medir el perímetro del brazo), debe sostenerlo y controlarlo para que no resbale ni se caiga. Nunca deje a un niño solo con el equipo. Trate siempre de tener contacto físico con el niño, excepto cuando deba soltarlo por unos segundos mientras toma el peso.

H. Cómo hacer frente a la tensión

Ya que la toma del peso y las medidas requiere contacto con el niño, los niveles normales de tensión para este tipo de trabajo de encuestas son mayores que en aquellas encuestas en que sólo se recolecta información verbal.

Explique a la madre, y al niño en cierto grado, los procedimientos necesarios para la toma del peso y las medidas. Esto ayudará a minimizar la posible resistencia, temor o incomodidad que pudieran sentir. Debe usted determinar si el niño o la madre están bajo un grado de tensión que aconseja interrumpir la medición. Recuerde que los niños pequeños frecuentemente no cooperan; tienden a llorar, gritar, patear y algunas veces hasta morder. Si el niño está bajo cierta tensión y llora demasiado, trate de calmarlo o entrégueselo a su madre por un momento antes de proceder a la toma de peso y las medidas.

No pese ni mida a un niño si:

- a) La madre se opone;
- b) El niño está muy enfermo o muy alterado;
- c) El niño es físicamente deforme, lo que podría dar lugar a una medida incorrecta; para no herir sensibilidades podría medir a este niño y hacer una anotación de su deformidad en el cuestionario.

I. Anotación de las medidas y precauciones al tomarlas

Anote las medidas con lápiz. Si comete algún error, borre completamente el error y vuelva a escribir los números correctos. No lleve objetos en las manos ni lápices en la boca, pelo o bolsillo del pecho cuando tome el peso y las medidas, para evitar que usted o el niño puedan lastimarse debido a descuidos. Cuando no esté usando el lápiz, colóquelo dentro del paquete del equipo o sobre el formulario. Asegúrese de que no tenga sus uñas largas. Quítese los anillos y relojes que puedan molestarle antes de proceder a tomar las medidas. No fume cuando esté dentro de una casa ni cuando esté tomando las medidas.

J. Esfuércese por mejorar

Puede usted convertirse en un antropometrista experto si se esfuerza por mejorar y sigue las etapas de cada procedimiento en la misma forma siempre. La calidad y velocidad de sus mediciones aumentará con la práctica. Es posible que trabaje con un compañero formando un equipo. Si es así, usted será responsable no sólo de su propio trabajo, sino también de la calidad del trabajo de su equipo.

Deberá pesar y medir a muchos niños. No tome estos procedimientos por dados aunque puedan parecer simples y repetitivos. Es muy fácil cometer errores cuando no se es cuidadoso. No omita ningún paso. Concéntrese en lo que está haciendo.

II. Medición del estado nutricional

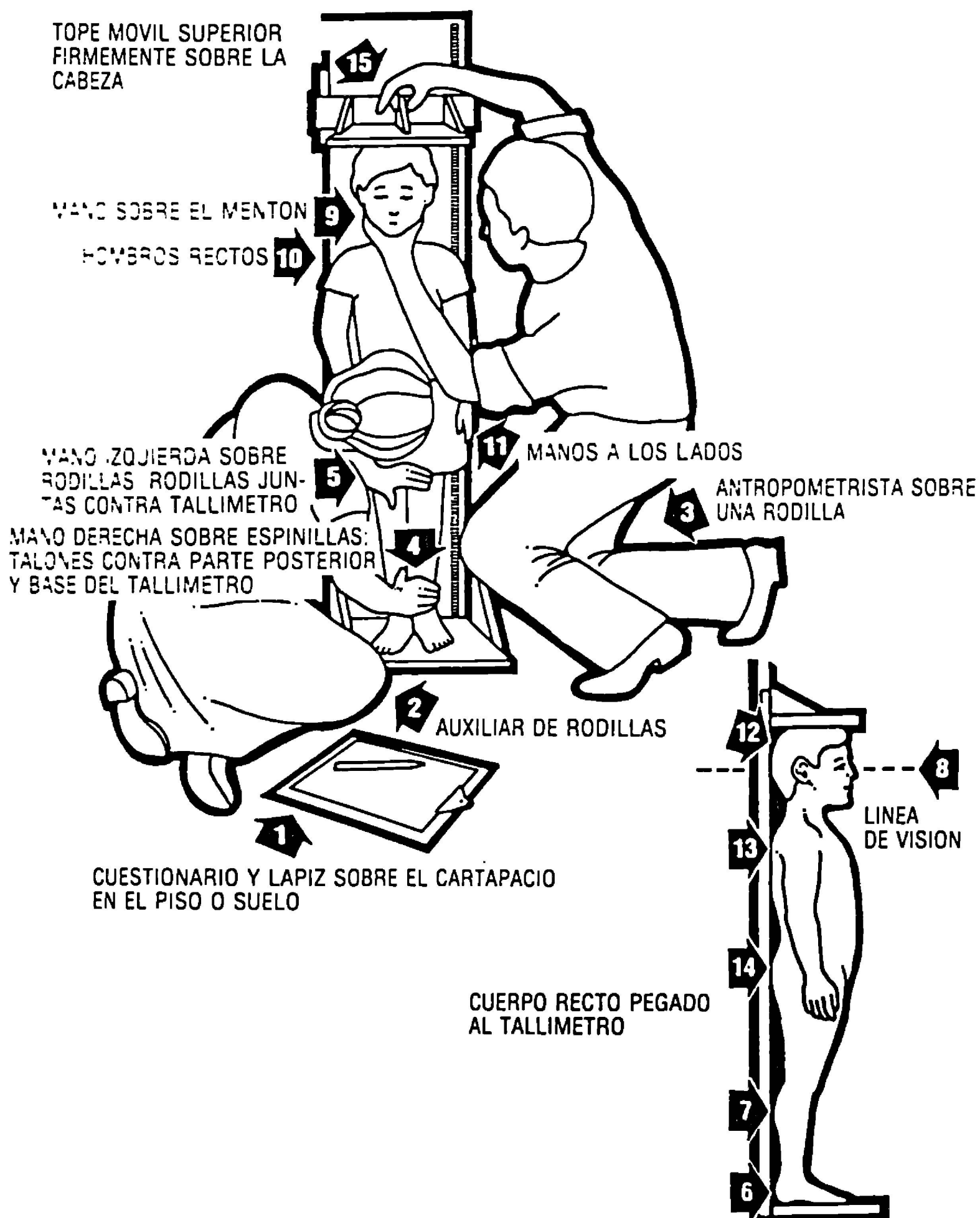
Resumen de procedimientos

- A. Resumen del procedimiento para medir la talla del niño (ilustración No. 1)*
1. **Antropometrista o auxiliar:** Coloque el tallímetro en una superficie plana contra una pared, mesa, árbol, gradas, etc. Asegúrese de que quede fijo.
 2. **Antropometrista o auxiliar:** Pídale a la madre que le quite al niño los zapatos, así como que deshaga las trenzas o retire cualquier adorno del pelo que pudiera estorbar en la medición de la talla. Pídale que lleve al niño hacia el tallímetro y que se arrodille frente a él (en el caso en que la madre no haga las veces de auxiliar).
 3. **Auxiliar:** Coloque el cuestionario y el lápiz en el suelo (flecha 1). Arrodílese sobre ambas rodillas, al lado derecho del niño (flecha 2).
 4. **Antropometrista:** Arrodílese sólo sobre su rodilla derecha, para poder tener un máximo de movilidad, al lado izquierdo del niño (flecha 3).
 5. **Auxiliar:** Coloque los pies del niño juntos en el centro y contra la parte posterior del tallímetro; las plantas de los pies deberán tocar la base del mismo. Coloque su mano derecha justo encima de los tobillos del niño, sobre las espinillas (flecha 4), su mano izquierda sobre las rodillas del niño (flecha 5) y empújelas contra el tallímetro. Asegúrese de que las piernas del niño estén rectas y que los talones y pantorrillas estén pegados al tallímetro (flechas 6 y 7). Infórmele al antropometrista cuando haya terminado de colocar los pies y las piernas del niños.
 6. **Antropometrista:** Pídale al niño que mire directamente hacia su madre, si ella se encuentra frente a él. Asegúrese de que la línea de visión del niño sea paralela al piso (flecha 8). Coloque la palma de su mano izquierda abierta sobre el mentón del niño. Cierre su mano (flecha 9) gradualmente. No cubra la boca ni los oídos del niño. Asegúrese de que los hombros estén rectos (flecha 10), que las manos del niño descansen rectas a los lados del mismo (flecha 11) y que la cabeza, omóplatos y nalgas estén pegados al tallímetro (flechas 12, 13 y 14). Con su mano derecha baje el tope móvil superior del tallímetro hasta apoyarlo contra la cabeza del niño. Asegúrese de que presiona sobre el pelo (flecha 15).
 7. **Antropometrista y auxiliar:** Revisen la posición del niño (flechas 1-15). Repitan cualquier paso que se considere necesario.
 8. **Antropometrista:** Cuando la posición del niño sea correcta, lea en voz alta la medida, aproximándola al 0,1 cm más cercano. Quite el tope móvil superior del tallímetro de la cabeza del niño, así como su mano izquierda del mentón, y sostenga al niño mientras se anota la medida.

9. **Auxiliar:** Anote inmediatamente la medida y muéstresela al antropometrista.
- NOTA:** Si el auxiliar no está capacitado, el antropometrista anota la talla.
10. **Antropometrista:** Revise la medida anotada en el cuestionario para asegurarse de su exactitud y legibilidad. Ordene al auxiliar que borre y corrija cualquier error.

Ilustración No. 1

Medición de la talla de un niño



- B. Resumen del procedimiento para medir la longitud del niño (ilustración No. 2)***
1. **Antropometrista o auxiliar:** Coloque el tallímetro sobre una superficie dura y plana (por ejemplo, sobre el suelo, piso o mesa estable).
 2. **Auxiliar:** Coloque el cuestionario y el lápiz sobre el suelo, piso o mesa (flecha 1). Arrodílese sobre ambas rodillas detrás de la base del tallímetro, si éste se encuentra en el suelo o piso (flecha 2).
 3. **Antropometrista:** Arrodílese al lado derecho del niño para que pueda sostener el tope móvil inferior del tallímetro con su mano derecha (flecha 3).
 4. **Antropometrista y auxiliar:** Con la ayuda de la madre, acuesten al niño sobre el tallímetro, de la siguiente manera:
Auxiliar: Sostenga la parte de atrás de la cabeza del niño con sus manos y lentamente colóquela sobre el tallímetro.
Antropometrista: Sostenga al niño por el tronco.
 5. **Antropometrista o auxiliar:** Si la madre no está haciendo las veces de auxiliar, pídale que se arrodille al lado opuesto del tallímetro, de frente al antropometrista, para mantener al niño calmado.
 6. **Auxiliar:** Coloque sus manos sobre los oídos del niño (flecha 4). Con sus brazos rectos y de manera cómoda, coloque la cabeza del niño (flecha 5) contra la base del tallímetro para que mire en sentido recto, hacia arriba. La línea de visión del niño debe ser perpendicular al piso (flecha 6). Su cabeza debe estar en línea recta con la cabeza del niño. Mire directamente hacia los ojos del niño.
 7. **Antropometrista:** Asegúrese de que el niño esté acostado, de forma plana, en el centro del tallímetro (flecha 7). Coloque su mano izquierda sobre las espinillas (por encima de los tobillos) o sobre las rodillas del niño (flecha 8). Presiónelas firmemente contra el tallímetro. Con su mano derecha, coloque el tope móvil inferior del tallímetro firmemente contra los talones del niño (flecha 9).
 8. **Antropometrista y auxiliar:** Revisen la posición del niño (flechas 1-9). Repitan cualquier paso que se considere necesario.
 9. **Antropometrista:** Cuando la posición del niño sea correcta, lea en voz alta la medida, aproximándola al 0,1 cm más cercano. Quite el tope móvil inferior del tallímetro, quite su mano izquierda de las espinillas o rodillas del niño y sosténgalo mientras se anota la medida.

* Si el auxiliar no está capacitado (por ejemplo, en el caso de que sea la madre), entonces el antropometrista debe ayudarlo en el procedimiento para medir la longitud.

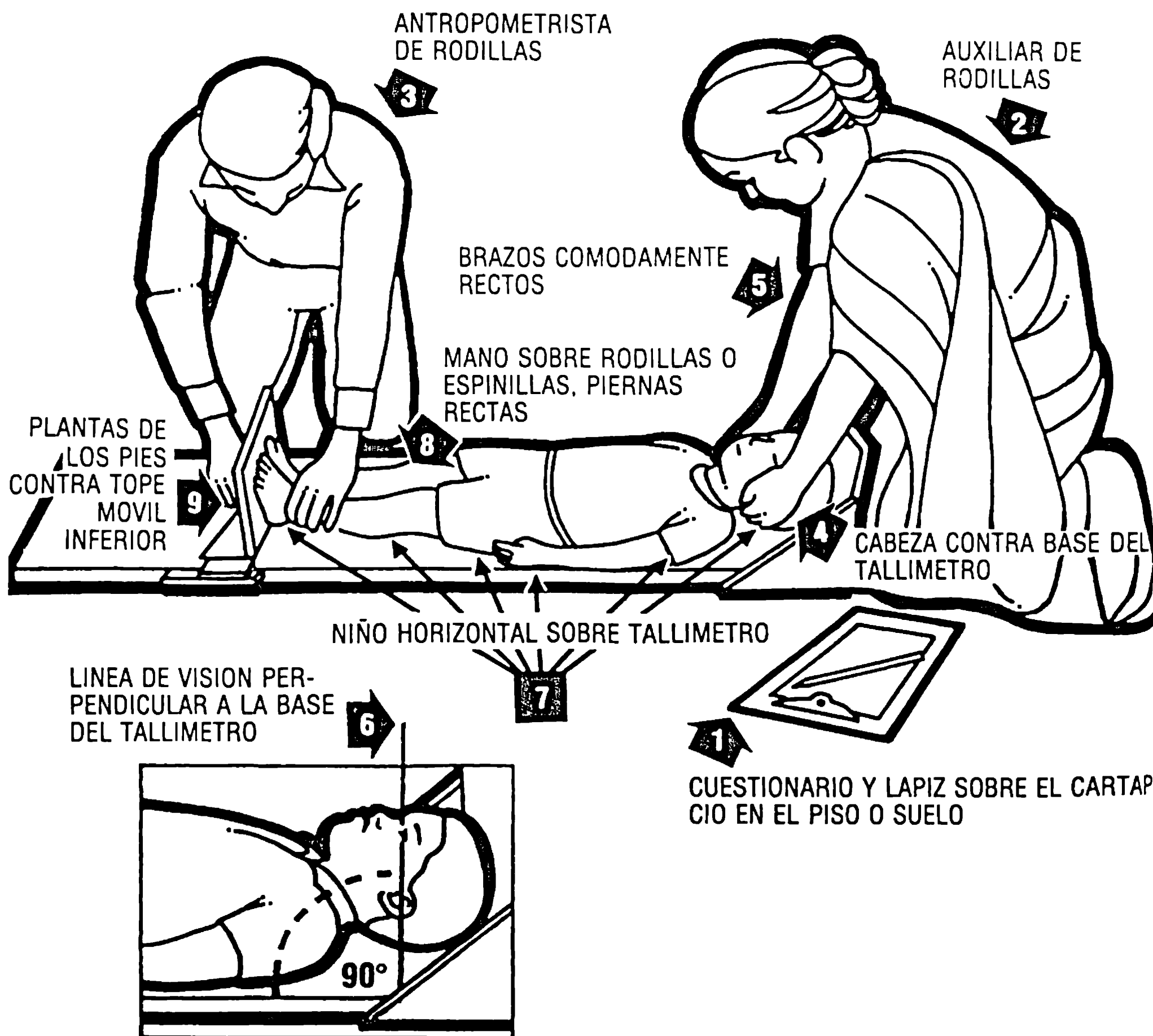
10. Auxiliar. Suelte inmediatamente la cabeza del niño, anote la medida y muéstrasela el antropometrista.

NOTA: Si el auxiliar no está capacitado, el antropometrista anota la longitud en el cuestionario.

11. Antropometrista: Revise la medida anotada en el cuestionario para asegurarse de su exactitud y legibilidad. Ordene al auxiliar que borre y corrija cualquier error.

Ilustración No 2

Medición de la longitud de un niño

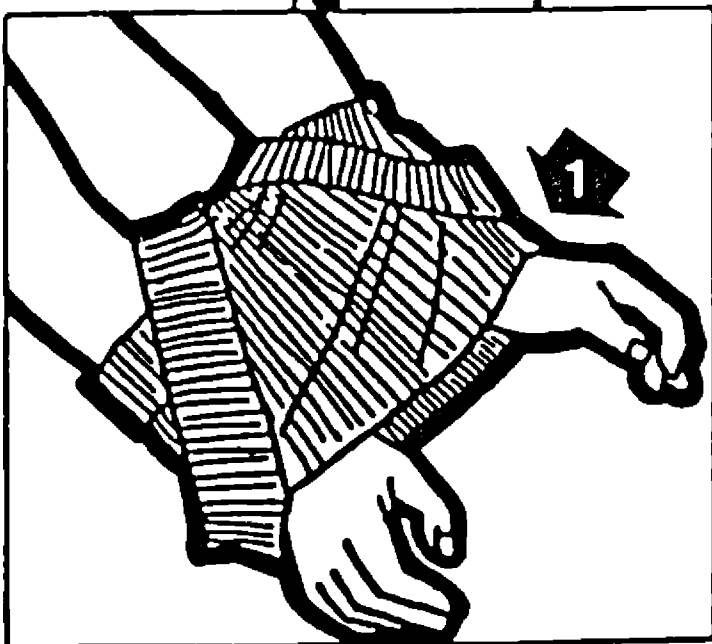
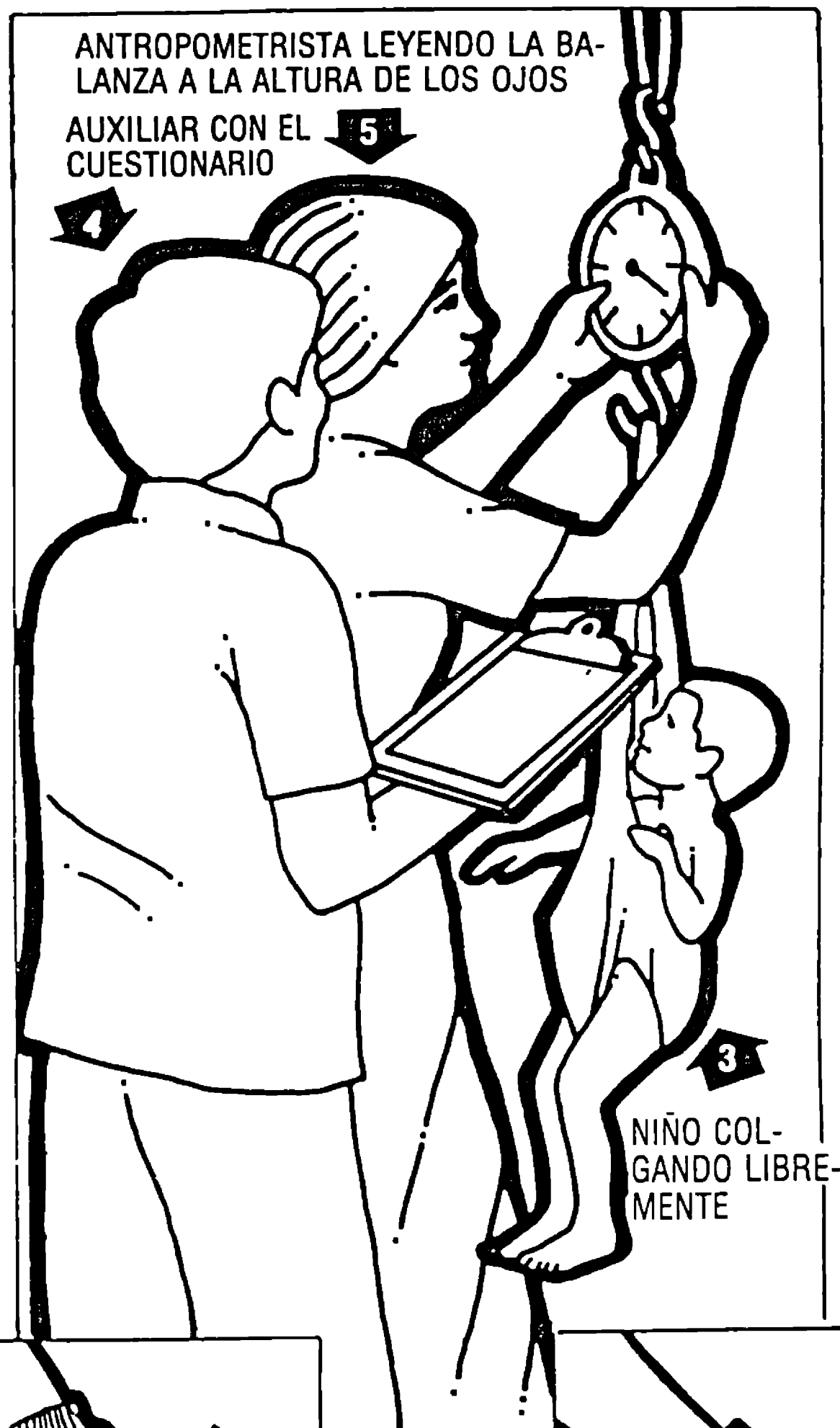


C. Resumen del procedimiento para tomar el peso del niño (ilustración No. 3)*

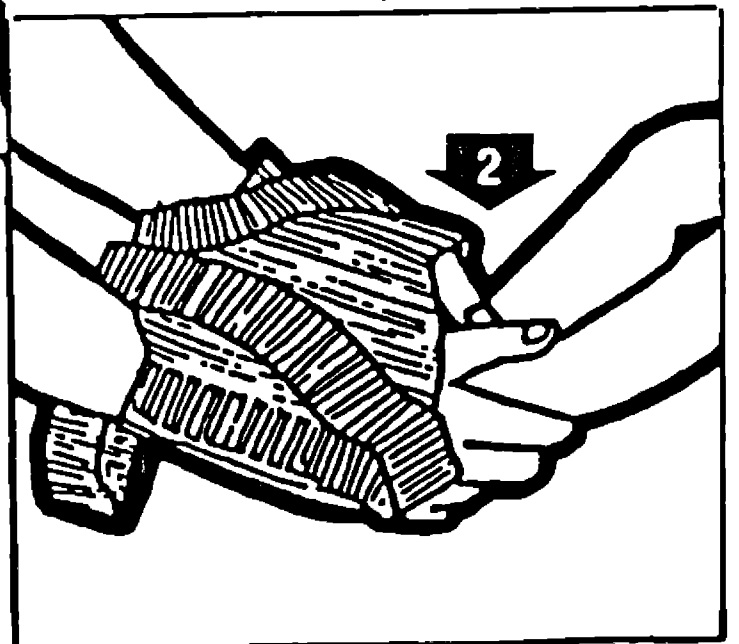
1. **Antropometrista o auxiliar:** Cuelgue la balanza de una rama fuerte de un árbol, de una viga del techo, de un trípode o de un palo sostenido por dos personas. Es posible que necesite un pedazo de cuerda para colgar la balanza a la altura de los ojos. Pída a la madre que desnude al niño.
2. **Antropometrista:** Coloque una canasta, un pañal o un par de calzones para pesar en el gancho de la balanza y calíbrelo en cero; después quítelos de la balanza.
3. **Antropometrista:** Pídale a la madre que sostenga al niño. Meta sus brazos en los orificios de las piernas del calzón (flecha 1). Tome los pies del niño y mételes a través de los orificios de las piernas (flecha 2). Asegúrese de que el tirante del calzón quede frente al niño.
4. **Antropometrista:** Meta el tirante del calzón en el gancho de la balanza. **NOLLEVE AL NIÑO DE UN LUGAR A OTRO SOSTENIDO DEL TIRANTE.** Suelte al niño suavemente y permita que cuelgue libremente (flecha 3).
5. **Auxiliar:** Póngase de pie detrás y al lado del antropometrista, listo para anotar la medida. Tenga el cuestionario preparado (flecha 4).
6. **Antropometrista y auxiliar:** Revisen la posición del niño. Asegúrense de que el niño esté colgando libremente sin tocar nada. Repitan cualquier paso que se considere necesario.
7. **Antropometrista:** Sostenga la balanza y lea el peso, aproximándolo al 0,1 kg más cercano (flecha 5). Diga en voz alta la medida cuando el niño esté quieto y la aguja de la balanza esté fija. Hasta los niños que son muy activos y hacen que la aguja de la balanza se mueva mucho, se quedarán quietos lo suficiente para poder leer el peso. **ESPERE A QUE LA AGUJA DEJE DE MOVERSE.**
8. **Auxiliar:** Anote inmediatamente la medida y muéstresela al antropometrista.
9. **Antropometrista:** Mientras el auxiliar anota la medida, sostenga al niño con un brazo y levántelo suavemente por el cuerpo. **NO LEVANTE AL NIÑO POR EL TIRANTE DEL CALZON.** Suelte el tirante del gancho de la balanza con la mano que tiene libre.
10. **Antropometrista:** Revise la medida anotada en el cuestionario para asegurarse de su exactitud y legibilidad. Ordene al auxiliar que borre y corrija cualquier error.

* Si el auxiliar no está capacitado (por ejemplo, en el caso de que sea la madre), entonces el antropometrista debe tomar el peso y anotarlo también en el cuestionario.

Toma de peso de un niño



META SUS MANOS EN LOS ORIFICIOS DE LAS PIERNAS DEL CALZON



TOME LOS PIES DEL NIÑO Y METALOS POR LOS ORIFICIOS DE LAS PIERNAS

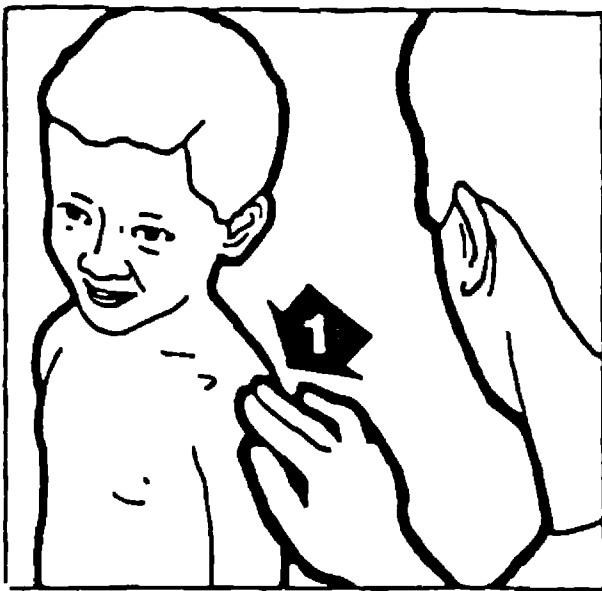
D. Resumen del procedimiento para medir el perímetro del brazo del niño (ilustración No. 4)*

1. **Antropometrista:** Instálese de modo que su trabajo se realice a la altura de los ojos. De ser posible, siéntese. Cuando los niños son muy pequeños, la madre puede sostenerlos durante la medición. Pídale a la madre que le quite al niño cualquier prenda que le cubra el brazo izquierdo.
2. **Antropometrista:** Calcule el punto medio del brazo izquierdo, localizando primero el extremo del hombro (flechas 1 y 2) con la yema de los dedos. Doble el codo del niño para formar un ángulo recto (flecha 3). Coloque la cinta métrica en cero (que está indicado por dos flechas) en el extremo del hombro (flecha 4) y extienda la cinta en dirección recta hacia abajo, pasando por la punta del codo (flecha 5). Lea el número que se encuentra en la punta del codo, aproximándolo al centímetro más cercano. Divida este número entre dos para calcular el punto medio. Como una alternativa, doble la cinta métrica por la mitad y así obtendrá el punto medio. También puede usarse un pedazo de pita para este propósito. Ya sea usted o un auxiliar, pueden marcar con una pluma el punto medio en el brazo (flecha 6).
3. **Antropometrista:** Enderece el brazo del niño y colóquese la cinta métrica alrededor del brazo, en el punto medio. Asegúrese de que los números queden para el lado de arriba y que la cinta esté pegada sin dobleces a la piel (flecha 7).
4. **Antropometrista y auxiliar:** Inspeccionen la tensión de la cinta sobre el brazo del niño. Asegúrense de que la cinta tenga la tensión adecuada (flecha 7) y que no esté demasiado apretada o demasiado floja (flechas 8-9). Repitan cualquier paso que se considere necesario.
5. **Auxiliar:** Tenga el cuestionario listo.
6. **Antropometrista:** Cuando la cinta esté en posición correcta sobre el brazo, con la tensión correcta, lea en voz alta la medida, aproximándola al 0,1 cm más cercano (flecha 10).
7. **Auxiliar:** Inmediatamente anote la medida en el cuestionario y muéstresela al antropometrista.
8. **Antropometrista:** Mientras el auxiliar anota la medida, afloje la cinta del brazo del niño.
9. **Antropometrista:** Revise la medida anotada en el cuestionario para asegurarse de su exactitud y legibilidad. Ordene al auxiliar que borre y corrija cualquier error.
10. **Antropometrista:** Quite la cinta del brazo del niño.

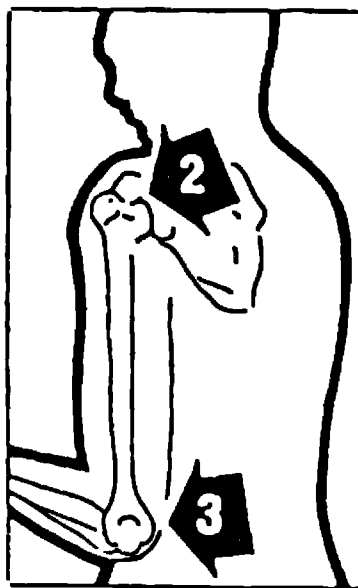
* Si el auxiliar no está capacitado (por ejemplo, en el caso de que sea la madre), entonces el antropometrista debe tomar la medida y también anotarla en el cuestionario.

Ilustración No. 4

Medición del perímetro del brazo de un niño

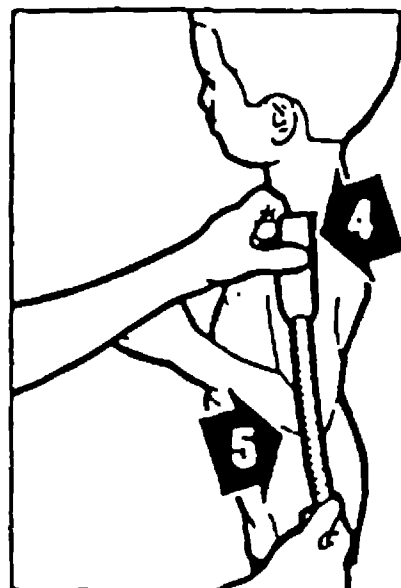


1. LOCALICE EL EXTREMO DEL HOMBRO



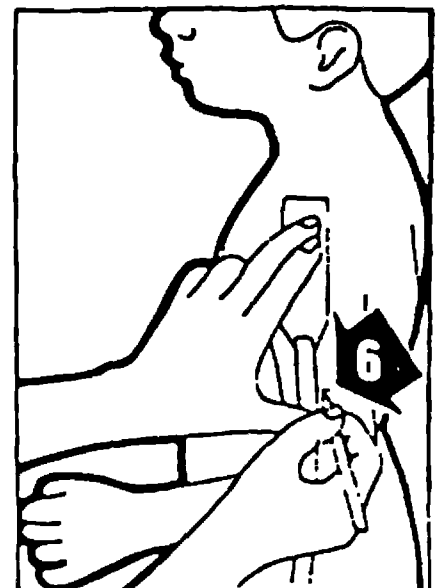
2. EXTREMO DEL HOMBRO

3. PUNTA DEL CODO

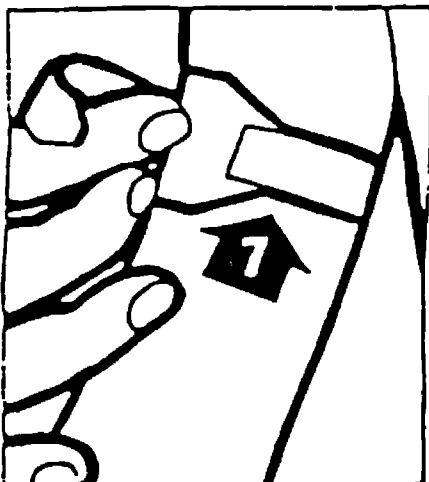


4. COLOQUE CINTA EN EL EXTREMO DEL HOMBRO

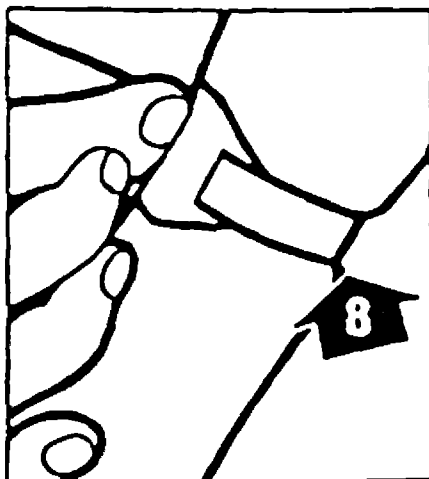
5. EXTIENDALA PASANDO PUNTA DEL CODO



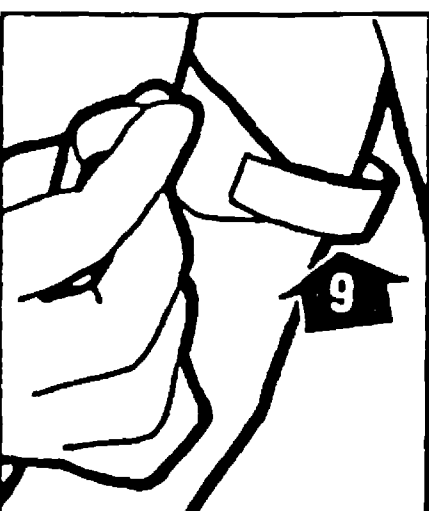
6. MARQUE PUNTO MEDIO



7. TENSION ADECUADA DE LA CINTA

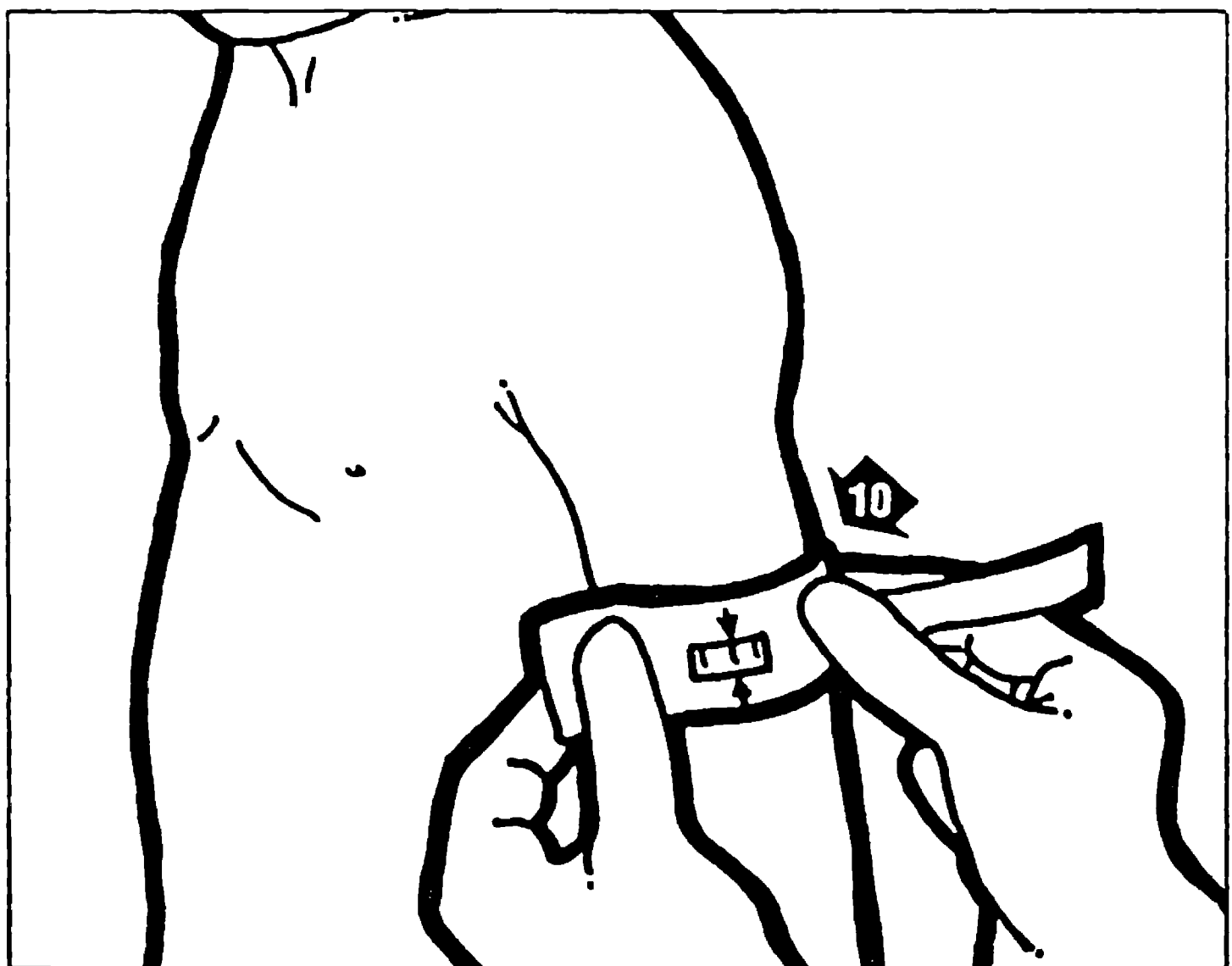
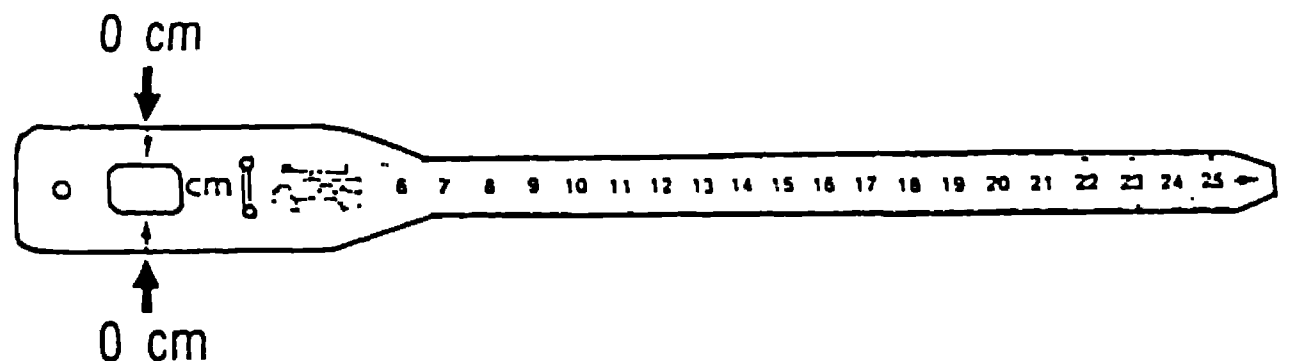


8. CINTA MUY APRETADA



9. CINTA MUY FLOJA

CINTA "DE INSERCIÓN" PARA PERIMETRO DEL BRAZO



10. POSICION CORRECTA DE LA CINTA PARA MEDIR PERIMETRO DEL BRAZO

ANEXO F.

ELABORACION Y ANALISIS NUTRICIONAL DE MENUS

**Menús de Desayuno y Refacción
de Hogares Comunitarios**

Desayunos en Hogares Comunitarios

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
1	Huevo	½ u	30	47.4	3.63	16.8	54	0.63	0.021	0.087	0.018	0	46.8
	Salsa de tomate	2 cda	40	16.8	0.64	6.8	0	0	0	0	0	0	0
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortilla o tamal	1 u	30	61.2	1.62	37.2	36.9	0.06	0.03	0.12	0.306	0	0.6
	Atol (Incaparina)	1 vaso	20	74.4	4.92	69.4	143	2.24	0.34	0.202	2.724	0	266
	Total			288.20	10.81	130.20	233.90	2.93	0.39	0.41	3.05	0.00	313.40
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			21	51	26	58	29	56	51	28	0	78
2	Frijol	¼ taza	15	51.45	3.405	20.1	62.25	1.065	0.0705	0.0225	0.3135	0.15	0.3
	Queso	½ oz	15	39.6	2.625	117.45	56.25	0.195	0.0045	0.0645	0.0225	0	30.9
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortilla o tamal	1 u	30	61.2	1.62	37.2	36.9	0.06	0.03	0.12	0.306	0	0.6
	Atol (Incaparina)	1 vaso	20	74.4	4.92	69.4	143	2.24	0.34	0.202	2.724	0	266
	Total			315.05	12.57	244.15	298.40	3.56	0.45	0.41	3.37	0.15	297.80
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			23	59	49	75	36	64	51	31	0.4	74

Refacciones Matutina y Vespertina en Hogares Comunitarios

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
Matutina													
1	Fruta de la estación	1 u	100	32	0.5	20	13	0.4	0.03	0.04	0.3	46	37
	Total			32.00	0.50	20.00	13.00	0.40	0.03	0.04	0.30	46.00	37.00
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			2	2	4	3	4	4	5	3	131	9
Vespertina													
1	Pan dulce	1 u	30	131.4	1.86	15.3	54.6	0.96	0.039	0.012	0.126	0	0.3
	Atol	1 vaso	20	74.40	4.92	69.40	143.00	2.24	0.34	0.20	2.72	0.00	266.00
	Total			205.80	6.78	84.70	197.60	3.20	0.38	0.21	2.85	0.00	266.30
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			15	32	17	49	32	54	27	26	0	67

**Menús de Almuerzo de Hogares Comunitarios
QUETZALTENANGO**

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios QUETZALTENANGO

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
1	Bistec de hígado	1 oz	30	48.3	7.32	2.1	1.212	2.04	0.06	1.23	3.216	6.9	3180.6
	Ensalada de pepino	¼ taza	60	18.6	0.66	6.6	18.6	0.36	0.018	0.006	0.162	3	0.6
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	1.5 cda	15	132.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			465.90	12.21	109.20	112.06	2.64	0.15	1.48	4.23	39.15	3182.40
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			33	57	22	28	26	21	185	38	112	796
2	Picado de ejote	¼ taza	60	21	1.14	27.6	23.4	0.78	0.042	0.06	0.366	6	40.2
	Fideos	¼ taza	15	21.15	0.72	1.05	8.1	0.21	0.03	0.015	0.1005	0	0
	Ensalada de rabano	¼ taza	60	92.4	1.02	6	25.2	0.6	0.048	0.072	0.9	6.6	12
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			435.35	6.12	133.80	132.75	1.71	0.18	0.39	1.98	41.85	53.40
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			31	29	27	33	17	26	48	18	120	13
3	Guisado de carne con	1 oz	30	33.9	6.42	4.8	53.7	1.2	0.021	0.06	0.87	0	0
	Verduras cocidas	¼ taza	60	16.8	1.02	25.8	21.6	0.42	0.036	0.024	0.18	25.8	6
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	1.5 cda	15	132.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Fresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			449.70	11.67	131.10	167.55	1.86	0.13	0.33	1.90	55.05	7.20
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			32	55	26	42	19	18	41	17	157	2

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios QUETZALTENANGO

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
4	Mojarra	1 oz	30	31.8	5.76	4.5	78	1.11	0.018	0.015	1.62	0	1.5
	Fideos	¼ taza	15	21.15	0.72	1.05	8.1	0.21	0.03	0.015	0.1005	0	0
	Ensalada de remolacha	¼ taza	60	7.8	0.6	9.6	13.8	0.24	0.03	0.018	0.18	4.2	35.4
	Aceite	1.5 cda	15	132.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			405.75	10.32	114.30	175.95	1.68	0.14	0.29	2.51	33.45	38.10
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			29	48	23	44	17	20	36	23	96	10
5	Tortitas de zanahoria	1 u	30	13.5	0.33	9.3	9	0.18	0.009	0.018	0.153	0.6	736.5
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Ensalada de lechuga	¼ taza	60	9	0.78	25.8	20.4	0.78	0.048	0.048	0.24	7.2	52.2
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			509.90	5.34	135.60	121.65	1.20	0.13	0.31	1.25	37.05	789.90
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			36	25	27	30	12	18	39	11	106	197
6	Envuelto de coliflor	1 u	30	33.9	6.42	4.8	53.7	1.2	0.021	0.06	0.87	0	0
	Ensalada de zanahoria	¼ taza	60	24.6	0.54	19.2	16.8	0.36	0.03	0.024	0.36	3.6	1687.8
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			545.90	11.19	124.50	162.75	1.80	0.12	0.33	2.08	32.85	1689.00
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			39	52	25	41	18	17	41	19	94	422

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios QUETZALTENANGO

o.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
7	Tortas de carne	1 u	30	91.5	7.77	3	60.9	0.78	0.024	0.063	1.092	0	0
	Fideos	¼ taza	15	21.15	0.72	1.05	8.1	0.21	0.03	0.015	0.1005	0	0
	Ensalada de pepino	¼ taza	60	18.6	0.66	6.6	18.6	0.36	0.018	0.006	0.162	3	0.6
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Fresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			564.65	12.39	109.80	163.65	1.47	0.13	0.32	1.97	32.25	1.80
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			40	58	22	41	15	19	41	18	92	0.4
8	Fideos con	½ taza	30	42.3	1.44	2.1	16.2	0.42	0.06	0.03	0.201	0	0
	Queso	1 oz	30	79.2	5.25	234.9	112.5	0.39	0.009	0.129	0.045	0	61.8
	Ensalada de rabano	¼ taza	60	92.4	1.02	6	25.2	0.6	0.048	0.072	0.9	6.6	12
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			514.70	10.95	342.15	229.95	1.53	0.18	0.47	1.76	35.85	75.00
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			37	51	68	57	15	25	59	16	102	19
9	Pepian de pollo con	2 oz	60	132	14.52	6.6	83.4	0.78	0.03	0.114	2.754	0	21.6
	Verduras cocidas	¼ taza	60	16.8	1.02	25.8	21.6	0.42	0.036	0.024	0.18	25.8	6
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			503.60	19.77	132.90	197.25	1.44	0.14	0.39	3.79	55.05	28.80
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			36	93	27	49	14	20	48	34	157	7

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios QUETZALTENANGO

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
10	Chilaquitas con	1 u	30	33.9	6.42	4.8	53.7	1.2	0.021	0.06	0.87	0	0
	Queso	½ oz	15	39.6	2.625	117.45	56.25	0.195	0.0045	0.0645	0.0225	0	30.9
	Ensalada de remolacha	¼ taza	60	7.8	0.6	9.6	13.8	0.24	0.03	0.018	0.18	4.2	35.4
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			514.70	12.89	231.00	199.80	1.76	0.12	0.38	1.68	33.45	67.50
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			37	60	46	50	18	17	48	15	96	17
11	Torta de espinaca	1 u	30	6.9	0.9	40.8	16.8	1.08	0.027	0.072	0.147	3	245.7
	Acelga al vapor	¼ taza	60	12	1.14	34.8	19.8	1.38	0.018	0.054	0.216	10.8	188.4
	Ensalada de zanahoria	¼ taza	60	24.6	0.54	19.2	16.8	0.36	0.03	0.024	0.36	3.6	1687.8
	Fideos	¼ taza	15	21.15	0.72	1.05	8.1	0.21	0.03	0.015	0.1005	0	0
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			498.05	6.54	195.00	137.55	3.15	0.17	0.41	1.44	46.65	2123.10
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
% RDD cubierto			36	31	39	34	32	24	51	13	133	531	
12	Cocido de res con	½ taza	30	12	0.36	4.2	13.8	0.27	0.015	0.018	0.288	1.8	2.1
	Verduras cocidas	¼ taza	60	16.8	1.02	25.8	21.6	0.42	0.036	0.024	0.18	25.8	6
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			383.60	5.61	130.50	127.65	0.93	0.12	0.29	1.32	56.85	9.30
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			27	26	26	32	9	17	36	12	162	2

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios QUETZALTENANGO

o.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
3	Chao mein de pollo	½ taza	100	102	12.4	23	117	1	0.03	0.09	1.72	4	22
	Aceite	1.5 cda	15	132.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			447.00	15.64	122.15	193.05	1.12	0.09	0.33	2.33	33.25	23.20
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			32	73	24	48	11	13	41	21	95	6
4	Hierba guisada (bledo)	¼ taza	60	19.2	1.62	166.8	48.6	3.78	0.03	0.144	0.72	39	309.6
	Puré de papa	¼ taza	60	46.2	1.14	15.6	28.8	0.18	0.054	0.024	0.672	4.2	11.4
	Ensalada de rabano	¼ taza	60	92.4	1.02	6	25.2	0.6	0.048	0.072	0.9	6.6	12
	Aceite	1.5 cda	15	132.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			502.80	7.02	287.55	178.65	4.68	0.19	0.48	2.90	79.05	334.20
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			36	33	58	45	47	27	60	26	226	84
5	Tortitas de protemás con	1 u	15	53.55	7.5	52.5	142.5	2.25	0	0	0	0	0
	Carne molida	½ oz	15	45.75	3.885	1.5	30.45	0.39	0.012	0.0315	0.546	0	0
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aguacate	½ u	30	46.2	0.51	3	12.6	1.17	0.024	0.036	0.45	3.3	6
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			632.90	16.13	157.50	277.80	4.05	0.11	0.32	1.85	32.55	7.20
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			45	76	32	69	41	15	39	17	93	2

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios QUETZALTENANGO

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
16	Albondigas de res	1 u	30	91.5	7.77	3	60.9	0.78	0.024	0.063	1.092	0	0
	Salsa de tomate	2 cda	20	8.4	0.32	3.4	0	0	0	0	0	0	0
	Ensalada de pepino	¼ taza	60	18.6	0.66	6.6	18.6	0.36	0.018	0.006	0.162	3	0.6
	Aceite	1.5 cda	15	132.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>463.50</i>	<i>11.99</i>	<i>112.15</i>	<i>155.55</i>	<i>1.26</i>	<i>0.10</i>	<i>0.31</i>	<i>1.87</i>	<i>32.25</i>	<i>1.80</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>33</i>	<i>56</i>	<i>22</i>	<i>39</i>	<i>13</i>	<i>15</i>	<i>39</i>	<i>17</i>	<i>92</i>	<i>0.4</i>
17	Envuelto de brócoli	1 u	30	33.9	6.42	4.8	53.7	1.2	0.021	0.06	0.87	0	0
	Fideos	¼ taza	15	21.15	0.72	1.05	8.1	0.21	0.03	0.015	0.1005	0	0
	Ensalada de rabano	¼ taza	60	92.4	1.02	6	25.2	0.6	0.048	0.072	0.9	6.6	12
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>580.85</i>	<i>11.40</i>	<i>111.00</i>	<i>163.05</i>	<i>2.13</i>	<i>0.16</i>	<i>0.39</i>	<i>2.48</i>	<i>35.85</i>	<i>13.20</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>41</i>	<i>53</i>	<i>22</i>	<i>41</i>	<i>21</i>	<i>23</i>	<i>48</i>	<i>23</i>	<i>102</i>	<i>3</i>
18	Jocón de pollo	2 oz	60	132	14.52	6.6	83.4	0.78	0.03	0.114	2.754	0	21.6
	Ensalada de tomate	¼ taza	60	12.6	0.48	4.2	14.4	0.36	0.036	0.03	0.42	13.8	36
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>499.40</i>	<i>19.23</i>	<i>111.30</i>	<i>190.05</i>	<i>1.38</i>	<i>0.14</i>	<i>0.39</i>	<i>4.03</i>	<i>43.05</i>	<i>58.80</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>36</i>	<i>90</i>	<i>22</i>	<i>48</i>	<i>14</i>	<i>20</i>	<i>49</i>	<i>37</i>	<i>123</i>	<i>15</i>

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios QUETZALTENANGO

Id.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
19	Envuelto de ejote	1 u	30	33.9	6.42	4.8	53.7	1.2	0.021	0.06	0.87	0	0
	Fideos	¼ taza	15	21.15	0.72	1.05	8.1	0.21	0.03	0.015	0.1005	0	0
	Ensalada de remolacha	¼ taza	60	7.8	0.6	9.6	13.8	0.24	0.03	0.018	0.18	4.2	35.4
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			496.25	10.98	114.60	151.65	1.77	0.14	0.33	1.76	33.45	36.60
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			35	51	23	38	18	20	42	16	96	9
20	Panza de res	¼ taza	30	27	4.2	18	15	0.66	0.003	0.027	0.18	0	19.5
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortilla	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			381.80	8.43	118.50	107.25	0.90	0.07	0.27	1.03	29.25	20.70
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			27	40	24	27	9	11	34	9	84	5
21	Frijol blanco con	¼ taza	15	50.7	3.645	18.15	58.35	1.11	0.0705	0.021	0.3015	0	0.3
	Carne de res	1 oz	30	12	0.36	4.2	13.8	0.27	0.015	0.018	0.288	1.8	2.1
	Aceite	1.5 cda	15	132.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			407.70	7.25	121.50	148.20	1.50	0.15	0.28	1.20	31.05	3.60
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			29	34	24	37	15	21	35	11	89	1

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios QUETZALTENANGO

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
22	Tortas de espinaca	1 u	30	6.9	0.9	40.8	16.8	1.08	0.027	0.072	0.147	3	245.7
	Fideos	¼ taza	15	21.15	0.72	1.05	8.1	0.21	0.03	0.015	0.1005	0	0
	Ensalada de pepino	¼ taza	60	18.6	0.66	6.6	18.6	0.36	0.018	0.006	0.162	3	0.6
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Fresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>480.05</i>	<i>5.52</i>	<i>147.60</i>	<i>119.55</i>	<i>1.77</i>	<i>0.14</i>	<i>0.33</i>	<i>1.02</i>	<i>35.25</i>	<i>247.50</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>34</i>	<i>26</i>	<i>30</i>	<i>30</i>	<i>18</i>	<i>19</i>	<i>42</i>	<i>9</i>	<i>101</i>	<i>62</i>
23	Bistec de res	1 oz	30	58.5	9	3.3	73.2	1.02	0.039	0.087	1.284	0	0
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Ensalada de lechuga	¼ taza	60	9	0.78	25.8	20.4	0.78	0.048	0.048	0.24	7.2	52.2
	Aceite	1.5 cda	15	132.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Fresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>466.50</i>	<i>14.01</i>	<i>129.60</i>	<i>185.85</i>	<i>2.04</i>	<i>0.16</i>	<i>0.38</i>	<i>2.38</i>	<i>36.45</i>	<i>53.40</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>33</i>	<i>66</i>	<i>26</i>	<i>46</i>	<i>20</i>	<i>23</i>	<i>48</i>	<i>22</i>	<i>104</i>	<i>13</i>
24	Chiles rellenos	1 u	30	33.9	6.42	4.8	53.7	1.2	0.021	0.06	0.87	0	0
	Fideos con	¼ taza	15	21.15	0.72	1.05	8.1	0.21	0.03	0.015	0.1005	0	0
	Salsa de tomate	2 cda	20	8.4	0.32	3.4	0	0	0	0	0	0	0
	Ensalada de brócoli	¼ taza	60	9	0.042	9.6	14.4	0.36	0.018	0.024	0.12	8.4	1.2
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>505.85</i>	<i>10.74</i>	<i>118.00</i>	<i>152.25</i>	<i>1.89</i>	<i>0.13</i>	<i>0.34</i>	<i>1.70</i>	<i>37.65</i>	<i>2.40</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>36</i>	<i>50</i>	<i>24</i>	<i>38</i>	<i>19</i>	<i>18</i>	<i>42</i>	<i>15</i>	<i>108</i>	<i>1</i>

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios QUETZALTENANGO

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energia (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
25	Tortitas de protemás con	1 u	15	53.55	7.5	52.5	142.5	2.25	0	0	0	0	0
	Carne molida	½ oz	15	45.75	3.885	1.5	30.45	0.39	0.012	0.0315	0.546	0	0
	Ensalada de remolacha	¼ taza	60	7.8	0.6	9.6	13.8	0.24	0.03	0.018	0.18	4.2	35.4
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			594.50	16.22	164.10	279.00	3.12	0.11	0.30	1.58	33.45	36.60
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			42	76	33	70	31	16	37	14	96	9

**Menús de Almuerzo de Hogares Comunitarios
TOTONICAPAN**

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios TOTONICAPAN

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
1	Pollo frito	2 oz	60	132	14.52	6.6	83.4	0.78	0.03	0.114	2.754	0	21.6
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Ensalada de brocoli	¼ taza	60	9	0.042	9.6	14.4	0.36	0.018	0.024	0.12	8.4	1.2
	Aceite	3 cda	30	265.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			672.60	18.79	116.70	190.05	1.38	0.12	0.39	3.73	37.65	24.00
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			48	88	23	48	14	17	48	34	108	6
2	Envuelto de ejote con huevo	1 u	30	33.9	6.42	4.8	53.7	1.2	0.021	0.06	0.87	0	0
	Salsa de tomate	2 cda	20	8.4	0.32	3.4	0	0	0	0	0	0	0
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Fideos	¼ taza	15	21.15	0.72	1.05	8.1	0.21	0.03	0.015	0.1005	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Fruta de la temporada	1 u	100	32	0.5	20	13	0.4	0.03	0.04	0.3	46	37
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			528.85	11.20	128.40	150.85	1.93	0.14	0.36	1.88	75.25	38.20
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			38	53	26	38	19	20	44	17	215	10
3	Chao mein de pollo	½ taza	100	102	12.4	23	117	1	0.03	0.09	1.72	4	22
	Aceite	1.5 cda	15	132.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Fruta de la temporada	1 u	100	32	0.5	20	13	0.4	0.03	0.04	0.3	46	37
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			479.00	16.14	142.15	206.05	1.52	0.12	0.37	2.63	79.25	5.70
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			34	76	28	52	15	17	46	24	226	6

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios TOTONICAPAN

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
4	Dobladas de papa con	1 u	30	62.1	6.18	168.6	105.3	0.51	0.015	0.15	0.042	0	45.3
	Queso	½ oz	15	39.6	2.625	117.45	56.25	0.195	0.0045	0.0645	0.0225	0	30.9
	Fideos	¼ taza	15	21.15	0.72	1.05	8.1	0.21	0.03	0.015	0.1005	0	0
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Ensalada de repollo	¼ taza	60	16.8	1.02	25.8	21.6	0.42	0.036	0.024	0.18	25.8	6
	Tortillas	2 u	60	9	0.042	9.6	14.4	0.36	0.018	0.024	0.12	8.4	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			459.65	10.59	347.25	207.90	1.70	0.10	0.28	0.47	63.45	83.40
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			33	50	69	52	17	15	35	4	181	21
5	Tortitas de carne	1 u	30	91.5	7.77	3	60.9	0.78	0.024	0.063	1.092	0	0
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Ensalada de guicoyitos	¼ taza	60	14.4	0.6	11.4	19.2	0.36	0.03	0.024	0.3	11.4	3
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			593.30	12.60	114.90	172.35	1.38	0.12	0.33	2.24	40.65	4.20
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
6	Tortitas de acelga con huevo	1 u	30	107.1	15	105	285	4.5	0	0	0	0	0
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Fruta de la temporada	1 u	100	32	0.5	20	13	0.4	0.03	0.04	0.3	46	37
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			626.50	19.73	225.50	390.25	5.14	0.10	0.29	1.15	75.25	38.20
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			45	92	45	98	51	14	36	10	215	10

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios TOTONICAPAN

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
7	Envueltos de coliflor	1 u	30	33.9	6.42	4.8	53.7	1.2	0.021	0.06	0.87	0	0
	Fideos	¼ taza	15	21.15	0.72	1.05	8.1	0.21	0.03	0.015	0.1005	0	0
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Fruta de la temporada	1 u	100	32	0.5	20	13	0.4	0.03	0.04	0.3	46	37
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>520.45</i>	<i>10.88</i>	<i>125.00</i>	<i>150.85</i>	<i>1.93</i>	<i>0.14</i>	<i>0.36</i>	<i>1.88</i>	<i>75.25</i>	<i>38.20</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>37</i>	<i>51</i>	<i>25</i>	<i>38</i>	<i>19</i>	<i>20</i>	<i>44</i>	<i>17</i>	<i>215</i>	<i>10</i>
8	Pescado envuelto en huevo	1 oz	30	31.5	11.4	59.4	0.33	0.036	0.024	1.65	0	5.4	0.6
	Papas doradas	¼ taza	60	216	3.96	5.4	64.8	0.48	0.042	0.03	0.96	0	0
	Aceite	3 cda	30	265.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Ensalada de remolacha	¼ taza	60	7.8	0.6	9.6	13.8	0.24	0.03	0.018	0.18	4.2	35.4
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>732.90</i>	<i>19.20</i>	<i>173.55</i>	<i>154.98</i>	<i>0.88</i>	<i>0.16</i>	<i>1.94</i>	<i>1.75</i>	<i>38.85</i>	<i>37.20</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>52</i>	<i>90</i>	<i>35</i>	<i>39</i>	<i>9</i>	<i>22</i>	<i>242</i>	<i>16</i>	<i>111</i>	<i>9</i>
9	Hilachas en recado	¼ taza	30	19.5	1.53	6	21	0.27	0.018	0.054	0.429	3	8.1
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>374.30</i>	<i>5.76</i>	<i>106.50</i>	<i>113.25</i>	<i>0.51</i>	<i>0.09</i>	<i>0.30</i>	<i>1.28</i>	<i>32.25</i>	<i>9.30</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>27</i>	<i>27</i>	<i>21</i>	<i>28</i>	<i>5</i>	<i>13</i>	<i>38</i>	<i>12</i>	<i>92</i>	<i>2</i>

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios TOTONICAPAN

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
10	Cocido de res con	½ taza	30	12	0.36	4.2	13.8	0.27	0.015	0.018	0.288	1.8	2.1
	Verduras cocidas	¼ taza	60	16.8	1.02	25.8	21.6	0.42	0.036	0.024	0.18	25.8	6
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>383.60</i>	<i>5.61</i>	<i>130.50</i>	<i>127.65</i>	<i>0.93</i>	<i>0.12</i>	<i>0.29</i>	<i>1.32</i>	<i>56.85</i>	<i>9.30</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>27</i>	<i>26</i>	<i>26</i>	<i>32</i>	<i>9</i>	<i>17</i>	<i>36</i>	<i>12</i>	<i>162</i>	<i>2</i>
11	Carne de res guisada con	¼ taza	30	33.9	6.42	4.8	53.7	1.2	0.021	0.06	0.87	0	0
	Verduras cocidas	¼ taza	60	16.8	1.02	25.8	21.6	0.42	0.036	0.024	0.18	25.8	6
	Arroz	¼ taza	15	21.15	0.72	1.05	8.1	0.21	0.03	0.015	0.1005	0	0
	Ensalada de pepino	¼ taza	60	18.6	0.66	6.6	18.6	0.36	0.018	0.006	0.162	3	0.6
	Aceite	1.5 cda	15	132.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>435.45</i>	<i>12.06</i>	<i>137.40</i>	<i>178.05</i>	<i>2.31</i>	<i>0.17</i>	<i>0.35</i>	<i>1.92</i>	<i>58.05</i>	<i>7.80</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>31</i>	<i>57</i>	<i>27</i>	<i>45</i>	<i>23</i>	<i>24</i>	<i>43</i>	<i>17</i>	<i>166</i>	<i>2</i>
12	Pollo en recado	2 oz	60	132	14.52	6.6	83.4	0.78	0.03	0.114	2.754	0	21.6
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>486.80</i>	<i>18.75</i>	<i>107.10</i>	<i>175.65</i>	<i>1.02</i>	<i>0.10</i>	<i>0.36</i>	<i>3.61</i>	<i>29.25</i>	<i>22.80</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>35</i>	<i>88</i>	<i>21</i>	<i>44</i>	<i>10</i>	<i>14</i>	<i>45</i>	<i>33</i>	<i>84</i>	<i>6</i>

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios TOTONICAPAN

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
13	Frijoles blancos con	¼ taza	15	50.7	3.645	18.15	58.35	1.11	0.0705	0.021	0.3015	0	0.3
	Carne de res	1 oz	30	33.9	6.42	4.8	53.7	1.2	0.021	0.06	0.87	0	0
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			439.40	14.30	123.45	204.30	2.55	0.16	0.33	2.02	29.25	1.50
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			31	67	25	51	26	23	41	18	84	0
14	Chilaquitas de gúsqui con	1 u	30	33.9	6.42	4.8	53.7	1.2	0.021	0.06	0.87	0	0
	Queso	½ oz	15	39.6	2.625	117.45	56.25	0.195	0.0045	0.0645	0.0225	0	30.9
	Fideos	¼ taza	15	21.15	0.72	1.05	8.1	0.21	0.03	0.015	0.1005	0	0
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Ensalada de rabano	¼ taza	60	92.4	1.02	6	25.2	0.6	0.048	0.072	0.9	6.6	12
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Fruta de la temporada	1 u	100	32	0.5	20	13	0.4	0.03	0.04	0.3	46	37
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			652.45	14.53	248.45	232.30	2.73	0.19	0.49	2.81	81.85	81.10
RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400	
% RDD cubierto			47	68	50	58	27	28	61	26	234	20	
15	Envuelto de repollo con	1 u	30	62.1	6.18	168.6	105.3	0.51	0.015	0.15	0.042	0	45.3
	Carne molida	½ oz	15	45.75	3.885	1.5	30.45	0.39	0.012	0.0315	0.546	0	0
	Verduras cocidas	¼ taza	60	16.8	1.02	25.8	21.6	0.42	0.036	0.024	0.18	25.8	6
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			612.05	15.32	296.40	249.60	1.56	0.13	0.45	1.62	55.05	52.50
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
% RDD cubierto			44	72	59	62	16	19	57	15	157	13	

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios TOTONICAPAN

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
16	Fideos	½ taza	30	42.3	1.44	2.1	16.2	0.42	0.06	0.03	0.201	0	0
	con carne molida	½ oz	15	45.75	3.885	1.5	30.45	0.39	0.012	0.0315	0.546	0	0
	Ensalada de zanahoria	¼ taza	60	92.4	1.02	6	25.2	0.6	0.048	0.072	0.9	6.6	12
	Acete	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Fruta de la temporada	1 u	100	32	0.5	20	13	0.4	0.03	0.04	0.3	46	37
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			513.25	10.09	128.75	160.90	1.93	0.21	0.41	2.56	81.85	50.20
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			37	47	26	40	19	30	52	23	234	13
17	Envuelto de brocoli con huevo	1 u	30	33.9	6.42	4.8	53.7	1.2	0.021	0.06	0.87	0	0
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Güicoyes al vapor	¼ taza	60	14.4	0.6	11.4	19.2	0.36	0.03	0.024	0.3	11.4	3
	Acete	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Fruta de la temporada	1 u	100	32	0.5	20	13	0.4	0.03	0.04	0.3	46	37
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			567.70	11.75	136.70	178.15	2.20	0.15	0.37	2.32	86.65	41.20
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			41	55	27	45	22	22	46	21	248	10
18	Carne en pulique	1 oz	30	33.9	6.42	4.8	53.7	1.2	0.021	0.06	0.87	0	0
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Ensalada de remolacha	¼ taza	60	18.6	0.66	6.6	18.6	0.36	0.018	0.006	0.162	3	0.6
	Acete	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			407.30	11.31	111.90	164.55	1.80	0.11	0.31	1.88	32.25	1.80
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			29	53	22	41	18	16	39	17	92	0

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios TOTONICAPAN

o.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
9	Caldo de Pollo	½ taza	60	53.4	0.12	3	18	0.24	0.012	0.024	0.648	0	8.4
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Acelga guisada	¼ taza	60	12	1.14	34.8	19.8	1.38	0.018	0.054	0.216	10.8	188.4
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>420.20</i>	<i>5.49</i>	<i>138.30</i>	<i>130.05</i>	<i>1.86</i>	<i>0.10</i>	<i>0.33</i>	<i>1.72</i>	<i>40.05</i>	<i>198.00</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>30</i>	<i>26</i>	<i>28</i>	<i>33</i>	<i>19</i>	<i>14</i>	<i>41</i>	<i>16</i>	<i>114</i>	<i>50</i>
10	Bistec de hígado	1 oz	30	65.1	7.95	3.3	1.383	1.89	0.063	1.242	4.332	6.9	3218.7
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	1.5 cda	15	132.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>464.10</i>	<i>12.18</i>	<i>103.80</i>	<i>93.63</i>	<i>2.13</i>	<i>0.13</i>	<i>1.49</i>	<i>5.18</i>	<i>36.15</i>	<i>3219.90</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>33</i>	<i>57</i>	<i>21</i>	<i>23</i>	<i>21</i>	<i>19</i>	<i>186</i>	<i>47</i>	<i>103</i>	<i>805</i>

**Menús de Almuerzo de Hogares Comunitarios
SUCHITEPEQUEZ-RETALHULEU**

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios SUCHITEPEQUEZ-RETALHULEU

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
1	Carne picada con	1 oz	30	91.5	7.77	3	60.9	0.78	0.024	0.063	1.092	0	0
	Verduras cocidas	¼ taza	60	16.8	1.02	25.8	21.6	0.42	0.036	0.024	0.18	25.8	6
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	1.5 cda	15	132.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			507.30	13.02	129.30	174.75	1.44	0.13	0.33	2.12	55.05	7.20
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			36	61	26	44	14	19	42	19	157	2
2	Torta de acelga	1 u	30	6	0.57	17.4	9.9	0.69	0.009	0.027	0.108	5.4	94.2
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Ensalada de pepino	¼ taza	60	18.6	0.66	6.6	18.6	0.36	0.018	0.006	0.162	3	0.6
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			512.00	5.46	124.50	120.75	1.29	0.10	0.28	1.12	37.65	96.00
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			37	26	25	30	13	14	35	10	108	24
3	Carne asada	1 oz	30	58.5	9	3.3	73.2	1.02	0.039	0.087	1.284	0	0
	Fideos	¼ taza	15	21.15	0.72	1.05	8.1	0.21	0.03	0.015	0.1005	0	0
	Verduras cocidas	¼ taza	60	16.8	1.02	25.8	21.6	0.42	0.036	0.024	0.18	25.8	6
	Aceite	1.5 cda	15	132.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Fresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			441.45	13.98	129.30	178.95	1.77	0.17	0.37	2.18	55.05	7.20
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			32	66	26	45	18	24	46	20	157	2

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios SUCHITEPEQUEZ-RETALHULEU

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
4	Cocido de carne con	½ taza	30	12	0.36	4.2	13.8	0.27	0.015	0.018	0.288	1.8	2.1
	Verduras cocidas	¼ taza	60	16.8	1.02	25.8	21.6	0.42	0.036	0.024	0.18	25.8	6
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Ensalada de tomate	¼ taza	60	12.6	0.48	4.2	14.4	0.36	0.036	0.03	0.42	13.8	36
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			396.20	6.09	134.70	142.05	1.29	0.16	0.32	1.74	70.65	45.30
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			28	29	27	36	13	23	40	16	202	11
5	Cocido de pollo	½ taza	60	53.4	0.12	3	18	0.24	0.012	0.024	0.648	0	8.4
	Verduras cocidas	¼ taza	60	16.8	1.02	25.8	21.6	0.42	0.036	0.024	0.18	25.8	6
	Fideos	¼ taza	15	21.15	0.72	1.05	8.1	0.21	0.03	0.015	0.1005	0	0
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			392.15	5.10	129.00	123.75	0.99	0.14	0.30	1.54	55.05	15.60
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			28	24	26	31	10	20	38	14	157	4
6	Cocido de res con	½ taza	30	12	0.36	4.2	13.8	0.27	0.015	0.018	0.288	1.8	2.1
	Verduras cocidas	¼ taza	60	16.8	1.02	25.8	21.6	0.42	0.036	0.024	0.18	25.8	6
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			383.60	5.61	130.50	127.65	0.93	0.12	0.29	1.32	56.85	9.30
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			27	26	26	32	9	17	36	12	162	2

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios SUCHITEPEQUEZ-RETALHULEU

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
7	Frijoles con	¼ taza	15	51.45	3.405	20.1	62.25	1.065	0.0705	0.0225	0.3135	0.15	0.3
	Chipilin	¼ taza	60	33.6	4.2	172.2	43.2	2.82	0.198	0.294	1.2	60	613.2
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Fresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			439.85	11.84	292.80	197.70	4.13	0.34	0.56	2.37	89.40	614.70
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			31	55	59	49	41	48	71	22	255	154
8	Dobladas con	1 u	30	79.2	5.25	234.9	112.5	0.39	0.009	0.129	0.045	0	61.8
	Queso	½ oz	15	39.6	2.625	117.45	56.25	0.195	0.0045	0.0645	0.0225	0	30.9
	Fideos	¼ taza	15	21.15	0.72	1.05	8.1	0.21	0.03	0.015	0.1005	0	0
	Ensalada de pepino	¼ taza	60	18.6	0.66	6.6	18.6	0.36	0.018	0.006	0.162	3	0.6
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			591.95	12.50	459.15	271.50	1.28	0.12	0.45	0.94	32.25	94.50
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			42	59	92	68	13	17	57	9	92	24
9	Tortitas de protemás con	1 u	15	53.55	7.5	52.5	142.5	2.25	0	0	0	0	0
	Carne molida	½ oz	15	45.75	3.885	1.5	30.45	0.39	0.012	0.0315	0.546	0	0
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Ensalada de remolacha	¼ taza	60	7.8	0.6	9.6	13.8	0.24	0.03	0.018	0.18	4.2	35.4
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			540.95	8.72	111.60	136.50	0.87	0.11	0.30	1.58	33.45	36.60
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			39	41	22	34	9	16	37	14	96	9

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios SUCHITEPEQUEZ-RETALHULEU

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
10	Carne asada	1 oz	30	58.5	9	3.3	73.2	1.02	0.039	0.087	1.284	0	0
	Verduras cocidas	¼ taza	60	16.8	1.02	25.8	21.6	0.42	0.036	0.024	0.18	25.8	6
	Fideos	¼ taza	15	21.15	0.72	1.05	8.1	0.21	0.03	0.015	0.1005	0	0
	Aceite	1.5 cda	15	132.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			441.45	13.98	129.30	178.95	1.77	0.17	0.37	2.18	55.05	7.20
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			32	66	26	45	18	24	46	20	157	2
11	Caldo de hierbamora	½ taza	60	24	0.72	8.4	27.6	0.54	0.03	0.036	0.576	3.6	4.2
	Verduras cocidas	¼ taza	60	16.8	1.02	25.8	21.6	0.42	0.036	0.024	0.18	25.8	6
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			395.60	5.97	134.70	141.45	1.20	0.14	0.31	1.61	58.65	11.40
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			28	28	27	35	12	20	38	15	168	3
12	Mojarra	1 oz	30	31.8	5.76	4.5	78	1.11	0.018	0.015	1.62	0	1.5
	Ensalada de tomate	¼ taza	60	12.6	0.48	4.2	14.4	0.36	0.036	0.03	0.42	13.8	36
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	1.5 cda	15	132.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			443.40	10.47	109.20	184.65	1.71	0.12	0.29	2.89	43.05	38.70
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			32	49	22	46	17	18	37	26	123	10

Menús Almuerzos Hogares Comunitarios SUCHITEPEQUEZ-RETALHULEU

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
13	Pollo	2 oz	60	132	14.52	66	83.4	0.78	0.03	0.114	2.754	0	216
	Fideos	¼ taza	15	21.15	0.72	105	8.1	0.21	0.03	0.015	0.1005	0	0
	Ensalada de pepino	¼ taza	60	18.6	0.66	66	18.6	0.36	0.018	0.006	0.162	3	0.6
	Acete	1.5 cda	15	132.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>516.75</i>	<i>19.14</i>	<i>113.40</i>	<i>186.15</i>	<i>1.47</i>	<i>0.14</i>	<i>0.38</i>	<i>3.63</i>	<i>32.25</i>	<i>23.40</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>37</i>	<i>90</i>	<i>23</i>	<i>47</i>	<i>15</i>	<i>20</i>	<i>47</i>	<i>33</i>	<i>92</i>	<i>6</i>
14	Envuelto de ejote	1 u	30	33.9	6.42	48	53.7	1.2	0.021	0.06	0.87	0	0
	Salsa de tomate	2 cda	20	8.4	0.32	34	0	0	0	0	0	0	0
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	135	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Acete	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>529.70</i>	<i>10.97</i>	<i>108.70</i>	<i>145.95</i>	<i>1.44</i>	<i>0.09</i>	<i>0.31</i>	<i>1.72</i>	<i>29.25</i>	<i>1.20</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>38</i>	<i>51</i>	<i>22</i>	<i>36</i>	<i>14</i>	<i>13</i>	<i>38</i>	<i>16</i>	<i>84</i>	<i>0</i>
15	Carne molida con	1 oz	30	91.5	7.77	3	60.9	0.78	0.024	0.063	1.092	0	0
	Verduras cocidas	¼ taza	60	16.8	1.02	25.8	21.6	0.42	0.036	0.024	0.18	25.8	6
	Fideos	¼ taza	15	21.15	0.72	105	8.1	0.21	0.03	0.015	0.1005	0	0
	Salsa de tomate	2 cda	20	8.4	0.32	34	0	0	0	0	0	0	0
	Ensalada de brócoli	¼ taza	60	9	0.042	9.6	14.4	0.36	0.018	0.024	0.12	8.4	1.2
	Acete	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>447.65</i>	<i>13.11</i>	<i>142.00</i>	<i>181.05</i>	<i>1.89</i>	<i>0.17</i>	<i>0.37</i>	<i>2.10</i>	<i>63.45</i>	<i>8.40</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>32</i>	<i>61</i>	<i>28</i>	<i>45</i>	<i>19</i>	<i>24</i>	<i>46</i>	<i>19</i>	<i>181</i>	<i>2</i>

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios SUCHITEPEQUEZ-RETALHULEU

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
16	Bistec de hígado	1 oz	30	65.1	7.95	3.3	1.383	1.89	0.063	1.242	4.332	6.9	3218.7
	Fideos	¼ taza	15	21.15	0.72	1.05	8.1	0.21	0.03	0.015	0.1005	0	0
	Salsa de tomate	2 cda	20	8.4	0.32	3.4	0	0	0	0	0	0	0
	Aceite	1.5 cda	15	132.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>439.65</i>	<i>12.23</i>	<i>106.90</i>	<i>85.53</i>	<i>2.22</i>	<i>0.15</i>	<i>1.50</i>	<i>5.04</i>	<i>36.15</i>	<i>3219.90</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>31</i>	<i>57</i>	<i>21</i>	<i>21</i>	<i>22</i>	<i>22</i>	<i>187</i>	<i>46</i>	<i>103</i>	<i>805</i>
17	Envuelto de coliflor	1 u	30	33.9	6.42	4.8	53.7	1.2	0.021	0.06	0.87	0	0
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Ensalada de repollo con tomate	¼ taza	60	16.8	1.02	25.8	21.6	0.42	0.036	0.024	0.18	25.8	6
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>538.10</i>	<i>11.67</i>	<i>131.10</i>	<i>167.55</i>	<i>1.86</i>	<i>0.13</i>	<i>0.33</i>	<i>1.90</i>	<i>55.05</i>	<i>7.20</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>38</i>	<i>55</i>	<i>26</i>	<i>42</i>	<i>19</i>	<i>18</i>	<i>41</i>	<i>17</i>	<i>157</i>	<i>2</i>
18	Pollo desmenuzado	1 oz	30	66	7.26	3.3	41.7	0.39	0.015	0.057	1.377	0	10.8
	Verduras cocidas	¼ taza	60	16.8	1.02	25.8	21.6	0.42	0.036	0.024	0.18	25.8	6
	Fideos	¼ taza	15	21.15	0.72	1.05	8.1	0.21	0.03	0.015	0.1005	0	0
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>404.75</i>	<i>12.24</i>	<i>129.30</i>	<i>147.45</i>	<i>1.14</i>	<i>0.14</i>	<i>0.34</i>	<i>2.27</i>	<i>55.05</i>	<i>18.00</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>29</i>	<i>57</i>	<i>26</i>	<i>37</i>	<i>11</i>	<i>20</i>	<i>42</i>	<i>21</i>	<i>157</i>	<i>5</i>

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios SUCHITEPEQUEZ-RETALHULEU

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
19	Fideos con	½ taza	30	42.3	1.44	2.1	16.2	0.42	0.06	0.03	0.201	0	0
	Queso	½ oz	15	39.6	2.625	117.45	56.25	0.195	0.0045	0.0645	0.0225	0	30.9
	Salsa de tomate	2 cda	20	8.4	0.32	3.4	0	0	0	0	0	0	0
	Espinaca guisada	¼ taza	60	13.8	1.8	81.6	33.6	2.16	0.054	0.144	0.294	6	491.4
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			404.90	9.43	303.70	182.10	2.90	0.18	0.48	1.13	35.25	523.50
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			29	44	61	46	29	26	60	10	101	131
20	Carne asada	1 oz	30	58.5	9	3.3	73.2	1.02	0.039	0.087	1.284	0	0
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Ensalada de remolacha	¼ taza	60	7.8	0.6	9.6	13.8	0.24	0.03	0.018	0.18	4.2	35.4
	Aceite	1.5 cda	15	132.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			465.30	13.83	113.40	179.25	1.50	0.14	0.35	2.32	33.45	36.60
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			33	65	23	45	15	20	44	21	96	9

**Menús de Almuerzo de Hogares Comunitarios
QUICHE**

Menús Almuerzos Hogares Comunitarios QUICHE

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
1	Chilaquitas con Queso	1 u	30	33.9	6.42	4.8	53.7	1.2	0.021	0.06	0.87	0	0
		½ oz	15	39.6	2.625	117.45	56.25	0.195	0.0045	0.0645	0.0225	0	30.9
	Salsa de tomate	2 cda	20	8.4	0.32	3.4	0	0	0	0	0	0	0
	Ensalada de lechuga	¼ taza	60	9	0.78	25.8	20.4	0.78	0.048	0.048	0.24	7.2	52.2
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			524.30	13.39	250.60	206.40	2.30	0.13	0.41	1.74	36.45	81.30
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			37	63	50	52	23	19	52	16	104	21
2	Tortas de carne	1 u	30	91.5	7.77	3	60.9	0.78	0.024	0.063	1.092	0	0
	Ensalada de rabano	¼ taza	60	92.4	1.02	6	25.2	0.6	0.048	0.072	0.9	6.6	12
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			671.30	13.02	109.50	178.35	1.62	0.14	0.38	2.84	35.85	13.20
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			48	61	22	45	16	20	48	26	102	3
3	Envueltos de ejote	1 u	30	33.9	6.42	4.8	53.7	1.2	0.021	0.06	0.87	0	0
	Fideos	¼ taza	15	21.15	0.72	1.05	8.1	0.21	0.03	0.015	0.1005	0	0
	Ensalada de pepino	¼ taza	60	18.6	0.66	6.6	18.6	0.36	0.018	0.006	0.162	3	0.6
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Fresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			507.05	11.04	111.60	156.45	1.89	0.13	0.32	1.74	32.25	1.80
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			36	52	22	39	19	18	40	16	92	0

Menús Almuerzos Hogares Comunitarios QUICHE

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg E R)
4	Caldo de pollo con	½ taza	60	53.4	0.12	3	18	0.24	0.012	0.024	0.648	0	8.4
	Verduras cocidas	¼ taza	60	16.8	1.02	25.8	21.6	0.42	0.036	0.024	0.18	25.8	6
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			425.00	5.37	129.30	131.85	0.90	0.12	0.30	1.68	55.05	15.60
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			30	25	26	33	9	17	37	15	157	4
5	Tortas de berro	1 u	30	6.6	0.84	35.1	22.8	0.57	0.036	0.03	0.3	13.2	116.4
	Ensalada de remolacha	¼ taza	60	7.8	0.6	9.6	13.8	0.24	0.03	0.018	0.18	4.2	3.6
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			501.80	5.67	145.20	128.85	1.05	0.14	0.30	1.33	46.65	147.00
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			36	27	29	32	11	20	37	12	133	37
6	Cocido de res con	½ taza	30	12	0.36	4.2	13.8	0.27	0.015	0.018	0.288	1.8	2.1
	Verduras cocidas	¼ taza	60	16.8	1.02	25.8	21.6	0.42	0.036	0.024	0.18	25.8	6
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	1 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			516.20	5.61	130.50	127.65	0.93	0.12	0.29	1.32	56.85	9.30
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			37	26	26	32	9	17	36	12	162	2

Menús Almuerzos Hogares Comunitarios QUICHE

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
7	Chilaquitas de quisquil con Queso	1 u	30	33.9	6.42	4.8	53.7	1.2	0.021	0.06	0.87	0	0
		½ oz	15	39.6	2.625	117.45	56.25	0.195	0.0045	0.0645	0.0225	0	30.9
	Fideos con Salsa de tomate	¼ taza	15	21.15	0.72	1.05	8.1	0.21	0.03	0.015	0.1005	0	0
		2 cda	20	8.4	0.32	3.4	0	0	0	0	0	0	0
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Fresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			536.45	13.33	225.85	194.10	1.73	0.12	0.38	1.61	29.25	32.10
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			38	62	45	49	17	17	47	15	84	8
8	Albondigas en recado	1 u	30	91.5	7.77	3	60.9	0.78	0.024	0.063	1.092	0	0
	Verduras cocidas	¼ taza	60	16.8	1.02	25.8	21.6	0.42	0.036	0.024	0.18	25.8	6
	Ensalada de pepino	¼ taza	60	18.6	0.66	6.6	18.6	0.36	0.018	0.006	0.162	3	0.6
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			427.70	12.69	134.55	177.15	1.68	0.14	0.33	2.05	58.05	7.80
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
9	% RDD cubierto			31	59	27	44	17	20	42	19	166	2
	Frijoles con Puntas de guisquil	¼ taza	15	51.45	3.405	20.1	62.25	1.065	0.0705	0.0225	0.3135	0.15	0.3
		¼ taza	60	14.4	0.36	7.8	17.4	0.12	0.018	0.024	0.252	4.8	3
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			420.65	8.00	128.40	171.90	1.43	0.16	0.29	1.42	34.20	4.50
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			30	37	26	43	14	23	37	13	98	1

Menús Almuerzos Hogares Comunitarios QUICHE

No.	Menu	Porcion (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
13	Pescado	1 oz	30	31.8	5.76	4.5	78	1.11	0.018	0.015	1.62	0	1.5
	Pasta con	¼ taza	15	21.15	0.72	1.05	8.1	0.21	0.03	0.015	0.1005	0	0
	Salsa de tomate	2 cda	20	8.4	0.32	3.4	0	0	0	0	0	0	0
	Ensalada de remolacha	¼ taza	60	7.8	0.6	9.6	13.8	0.24	0.03	0.018	0.18	4.2	35.4
	Acete	1.5 cda	15	132.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>414.15</i>	<i>10.64</i>	<i>117.70</i>	<i>175.95</i>	<i>1.68</i>	<i>0.14</i>	<i>0.29</i>	<i>2.51</i>	<i>33.45</i>	<i>38.10</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>30</i>	<i>50</i>	<i>24</i>	<i>44</i>	<i>17</i>	<i>20</i>	<i>36</i>	<i>23</i>	<i>96</i>	<i>10</i>
14	Carne molida	1 oz	30	91.5	7.77	3	60.9	0.78	0.024	0.063	1.092	0	0
	Fideos	¼ taza	15	21.15	0.72	1.05	8.1	0.21	0.03	0.015	0.1005	0	0
	Salsa de tomate	2 cda	20	8.4	0.32	3.4	0	0	0	0	0	0	0
	Ensalada de brocoli	¼ taza	60	9	0.042	9.6	14.4	0.36	0.018	0.024	0.12	8.4	1.2
	Acete	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>430.85</i>	<i>12.09</i>	<i>116.20</i>	<i>159.45</i>	<i>1.47</i>	<i>0.13</i>	<i>0.34</i>	<i>1.92</i>	<i>37.65</i>	<i>2.40</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>31</i>	<i>57</i>	<i>23</i>	<i>40</i>	<i>15</i>	<i>19</i>	<i>43</i>	<i>17</i>	<i>108</i>	<i>1</i>
15	Chilaquiles con	1 u	30	33.9	6.42	4.8	53.7	1.2	0.021	0.06	0.87	0	0
	Queso	½ oz	15	39.6	2.625	11.745	56.25	0.195	0.0045	0.0645	0.0225	0	30.9
	Ensalada de tomate	¼ taza	60	12.6	0.48	4.2	14.4	0.36	0.036	0.03	0.42	13.8	36
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Acete	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>573.50</i>	<i>13.76</i>	<i>226.95</i>	<i>216.60</i>	<i>2.00</i>	<i>0.13</i>	<i>0.40</i>	<i>2.16</i>	<i>43.05</i>	<i>68.10</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>41</i>	<i>64</i>	<i>45</i>	<i>54</i>	<i>20</i>	<i>19</i>	<i>50</i>	<i>20</i>	<i>123</i>	<i>17</i>

Menús Almuerzos Hogares Comunitarios QUICHE

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
16	Bistec de hígado de res	1 oz	30	65.1	7.95	3.3	1.383	1.89	0.063	1.242	4.332	6.9	3218.7
	Fideos	¼ taza	15	21.15	0.72	1.05	8.1	0.21	0.03	0.015	0.1005	0	0
	Verduras cocidas	¼ taza	60	16.8	1.02	25.8	21.6	0.42	0.036	0.024	0.18	25.8	6
	Aceite	1.5 cda	15	132.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			448.05	12.93	129.30	107.13	2.64	0.19	1.52	5.22	61.95	3225.90
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			32	61	26	27	26	27	190	47	177	806
17	Sopa de haba blanca	½ taza	30	99.3	7.62	28.8	102.9	1.47	0.138	0.045	0.63	0	0.9
	Arvejas	¼ taza	60	205.8	13.5	48	174	3.48	0.342	0.102	1.8	0.6	4.8
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			659.90	25.35	177.30	369.15	5.19	0.55	0.39	3.28	29.85	6.90
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			47	119	35	92	52	79	49	30	85	2
18	Envuelto de coliflor	1 u	30	33.9	6.42	4.8	53.7	1.2	0.021	0.06	0.87	0	0
	Salsa de tomate	2 cda	20	8.4	0.32	3.4	0	0	0	0	0	0	0
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			529.70	10.97	108.70	145.95	1.44	0.09	0.31	1.72	29.25	1.20
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			38	51	22	36	14	13	38	16	84	0

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios QUICHE

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
19	Fideos con	½ taza	30	42.3	1.44	2.1	16.2	0.42	0.06	0.00	0.201	0	0
	Carne y	1 oz	30	91.5	7.77	3	60.9	0.78	0.024	0.063	1.092	0	0
	Salsa de tomate	2 cda	20	8.4	0.32	3.4	0	0	0	0	0	0	0
	Ensalada de pepino	¼ taza	60	18.6	0.66	6.6	18.6	0.36	0.018	0.006	0.162	3	0.6
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			461.60	13.43	114.25	171.75	1.68	0.16	0.34	2.07	32.25	1.80
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			33	63	23	43	17	23	42	19	92	0
20	Pollo picado con	1 oz	30	66	7.26	3.3	41.7	0.39	0.015	0.057	1.377	0	10.8
	Verduras cocidas	¼ taza	60	16.8	1.02	25.8	21.6	0.42	0.036	0.024	0.18	25.8	6
	Fideos	¼ taza	15	21.15	0.72	1.05	8.1	0.21	0.03	0.015	0.1005	0	0
	Salsa de tomate	2 cda	20	8.4	0.32	3.4	0	0	0	0	0	0	0
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			413.15	12.56	132.70	147.45	1.14	0.14	0.34	2.27	55.05	18.00
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			30	59	27	37	11	20	42	21	157	5
21	Cocido de res con	½ taza	30	12	0.36	4.2	13.8	0.27	0.015	0.018	0.288	1.8	2.1
	Verduras cocidas	¼ taza	60	16.8	1.02	25.8	21.6	0.42	0.036	0.024	0.18	25.8	6
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			383.60	5.61	130.50	127.65	0.93	0.12	0.29	1.32	56.85	9.30
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			27	26	26	32	9	17	36	12	162	2

Menús Almuerzos Hogares Comunitarios QUICHE

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)	Vit. A (mcg ER)
22	Envuelto de ejote	1 u	30	33.9	6.42	4.8	53.7	1.2	0.021	0.06	0.87	0	0
	Fideos	¼ taza	15	21.15	0.72	1.05	8.1	0.21	0.03	0.015	0.1005	0	0
	Salsa de tomate	2 cda	20	8.4	0.32	3.4	0	0	0	0	0	0	0
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Fresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			496.85	10.70	108.40	137.85	1.53	0.11	0.00	1.58	29.25	1.20
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			35	50	22	34	15	16	0	14	84	0
23	Sardina	2 oz	60	106.8	9.78	144	219.6	1.38	0.024	0.138	2.52	0.6	42
	Ensalada de pepino	¼ taza	60	18.6	0.66	6.6	18.6	0.36	0.018	0.006	0.162	3	0.6
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			480.20	14.67	251.10	330.45	1.98	0.11	0.39	3.53	32.85	43.80
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			34	69	50	83	20	16	49	32	94	11
24	Envuelto de coliflor	1 u	30	33.9	6.42	4.8	53.7	1.2	0.021	0.06	0.87	0	0
	Fideos	¼ taza	15	21.15	0.72	1.05	8.1	0.21	0.03	0.015	0.1005	0	0
	Salsa de tomate	2 cda	20	8.4	0.32	3.4							
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			496.85	10.70	108.40	137.85	1.53	0.11	0.32	1.58	29.25	1.20
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			35	50	22	34	15	16	39	14	84	0.3

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios QUICHE

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
15	Cocido de pollo con	½ taza	60	53.4	0.12	3	18	0.24	0.012	0.024	0.648	0	8.4
	Verduras cocidas	¼ taza	60	16.8	1.02	25.8	21.6	0.42	0.036	0.024	0.18	25.8	6
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			425.00	5.37	129.30	131.85	0.90	0.12	0.30	1.68	55.05	15.60
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			30	25	26	33	9	17	37	15	157	4

**Menús de Almuerzo de Hogares Comunitarios
JUTIAPA**

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios JUTIAPA

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
1	Tortitas de carne con	1 u	30	91.5	7.77	3	60.9	0.78	0.024	0.063	1.092	0	0
	Salsa de tomate	2 cda	20	8.4	0.32	3.4	0	0	0	0	0	0	0
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>587.30</i>	<i>12.32</i>	<i>106.90</i>	<i>153.15</i>	<i>1.02</i>	<i>0.09</i>	<i>0.31</i>	<i>1.94</i>	<i>29.25</i>	<i>1.20</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>42</i>	<i>58</i>	<i>21</i>	<i>38</i>	<i>10</i>	<i>14</i>	<i>39</i>	<i>18</i>	<i>84</i>	<i>0</i>
2	Caldo de pollo con	½ taza	60	53.4	0.12	3	18	0.24	0.012	0.024	0.648	0	8.4
	Verduras cocidas	¼ taza	60	16.8	1.02	25.8	21.6	0.42	0.036	0.024	0.18	25.8	6
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>425.00</i>	<i>5.37</i>	<i>129.30</i>	<i>131.85</i>	<i>0.90</i>	<i>0.12</i>	<i>0.30</i>	<i>1.68</i>	<i>55.05</i>	<i>15.60</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>30</i>	<i>25</i>	<i>26</i>	<i>33</i>	<i>9</i>	<i>17</i>	<i>37</i>	<i>15</i>	<i>157</i>	<i>4</i>
3	Dobladas con	1 u	30	79.2	5.25	234.9	112.5	0.39	0.009	0.129	0.045	0	61.8
	Queso	½ oz	15	39.6	2.625	117.45	56.25	0.195	0.0045	0.0615	0.0225	0	30.9
	Salsa de tomate	2 cda	20	8.4	0.32	3.4	0	0	0	0	0	0	0
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>614.60</i>	<i>12.43</i>	<i>456.25</i>	<i>261.00</i>	<i>0.83</i>	<i>0.08</i>	<i>0.44</i>	<i>0.92</i>	<i>29.25</i>	<i>5.70</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>44</i>	<i>58</i>	<i>91</i>	<i>65</i>	<i>8</i>	<i>12</i>	<i>55</i>	<i>8</i>	<i>84</i>	<i>2</i>

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios JUTIAPA

No.	Menú	Porcion (medida)	Cantidad (g)	Energia (kcal)	Proteina (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
4	Sopa de hierbas con verduras	½ taza	60	24	0.72	8.4	27.6	0.54	0.03	0.036	0.576	3.6	4.2
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			378.80	4.95	108.90	119.85	0.78	0.10	0.28	1.43	32.85	5.40
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			27	23	22	30	8	14	35	13	94	1
5	Fideos con	½ taza	30	42.3	1.44	2.1	16.2	0.42	0.06	0.03	0.201	0	0
	Queso	½ oz	15	39.6	2.625	117.45	56.25	0.195	0.0045	0.0645	0.0225	0	30.9
	Verduras cocidas	¼ taza	60	16.8	1.02	25.8	21.6	0.42	0.036	0.024	0.18	25.8	6
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			399.50	8.33	244.50	170.10	1.16	0.16	0.36	1.02	55.05	38.10
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			29	39	49	43	12	23	45	9	157	10
6	Bistec de hígado	1 oz	30	65.1	7.95	3.3	1.383	1.89	0.063	1.242	4.332	6.9	3218.7
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Ensalada de lechuga y tomate	¼ taza	60	9	0.78	25.8	20.4	0.78	0.048	0.048	0.24	7.2	52.2
	Aceite	1.5 cda	15	132.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			473.10	12.96	129.60	114.03	2.91	0.18	1.54	5.42	43.35	3272.10
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			34	61	26	29	29	26	192	49	124	818

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios JUTIAPA

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
10	Chilaquitas de guisquil con	1 u	30	33.9	6.42	4.8	53.7	1.2	0.021	0.06	0.87	0	0
	Queso	½ oz	15	39.6	2.625	117.45	56.25	0.195	0.0045	0.0645	0.0225	0	30.9
	Frijol colados fritos	¼ taza	15	14.7	0.78	8.4	176.55	0.495	0.0075	0.0075	0.075	0.45	1.8
	Aceite	3.5 cda	35	309.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>610.00</i>	<i>13.07</i>	<i>229.80</i>	<i>362.55</i>	<i>2.01</i>	<i>0.09</i>	<i>0.37</i>	<i>1.58</i>	<i>29.70</i>	<i>33.90</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>44</i>	<i>61</i>	<i>46</i>	<i>91</i>	<i>20</i>	<i>13</i>	<i>47</i>	<i>14</i>	<i>85</i>	<i>8</i>
11	Tortitas de protemás con	1 u	15	53.55	7.5	52.5	142.5	2.25	0	0	0	0	0
	Carne molida	½ oz	15	45.75	3.885	1.5	30.45	0.39	0.012	0.0315	0.546	0	0
	Guicoy con	¼ taza	60	14.4	0.6	11.4	19.2	0.36	0.03	0.024	0.3	11.4	3
	Crema	1 oz	30	61.2	0.87	29.1	23.1	0.03	0.009	0.042	0.03	0.3	48
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>539.90</i>	<i>13.85</i>	<i>120.60</i>	<i>233.70</i>	<i>3.15</i>	<i>0.06</i>	<i>0.11</i>	<i>1.12</i>	<i>40.95</i>	<i>51.00</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>39</i>	<i>65</i>	<i>24</i>	<i>58</i>	<i>32</i>	<i>9</i>	<i>13</i>	<i>10</i>	<i>117</i>	<i>13</i>
12	Sopa de hierbas con verduras	½ taza	60	24	0.72	8.4	27.6	0.54	0.03	0.036	0.576	3.6	4.2
	Frijol colados fritos	¼ taza	15	14.7	0.78	8.4	176.55	0.495	0.0075	0.0075	0.075	0.45	1.8
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	2 cda	20	176.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>481.90</i>	<i>5.73</i>	<i>117.30</i>	<i>296.40</i>	<i>1.28</i>	<i>0.11</i>	<i>0.29</i>	<i>1.50</i>	<i>33.30</i>	<i>7.20</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>34</i>	<i>27</i>	<i>23</i>	<i>74</i>	<i>13</i>	<i>15</i>	<i>36</i>	<i>14</i>	<i>95</i>	<i>2</i>

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios JUTIAPA

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
13	Chao mein de pollo	½ taza	100	102	12.4	23	117	1	0.03	0.09	1.72	4	22
	Aceite	1.5 cda	15	132.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>447.00</i>	<i>15.64</i>	<i>122.15</i>	<i>193.05</i>	<i>1.12</i>	<i>0.09</i>	<i>0.33</i>	<i>2.33</i>	<i>33.25</i>	<i>23.20</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>32</i>	<i>73</i>	<i>24</i>	<i>48</i>	<i>11</i>	<i>13</i>	<i>41</i>	<i>21</i>	<i>95</i>	<i>6</i>
14	Carne guisada con	1 oz	30	33.9	6.42	4.8	53.7	1.2	0.021	0.06	0.87	0	0
	Verduras cocidas	¼ taza	60	16.8	1.02	25.8	21.6	0.42	0.036	0.024	0.18	25.8	6
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	1.5 cda	15	132.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>449.70</i>	<i>11.67</i>	<i>131.10</i>	<i>167.55</i>	<i>1.86</i>	<i>0.13</i>	<i>0.33</i>	<i>1.90</i>	<i>55.05</i>	<i>7.20</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>32</i>	<i>55</i>	<i>26</i>	<i>42</i>	<i>19</i>	<i>18</i>	<i>41</i>	<i>17</i>	<i>157</i>	<i>2</i>
15	Frijoles con	½ taza	30	102.9	6.81	40.2	124.5	2.13	0.141	0.045	0.627	0.3	0.6
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Huevos duros	½ u	30	47.4	3.63	16.8	54	0.63	0.021	0.087	0.018	0	46.8
	Crema	2 oz	57	116.28	1.653	55.29	43.89	0.057	0.0171	0.0798	0.057	0.57	91.2
	Aceite	1.5 cda	15	132.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>665.58</i>	<i>16.32</i>	<i>212.79</i>	<i>314.64</i>	<i>3.06</i>	<i>0.25</i>	<i>0.46</i>	<i>1.55</i>	<i>30.12</i>	<i>139.80</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>48</i>	<i>77</i>	<i>43</i>	<i>79</i>	<i>31</i>	<i>36</i>	<i>57</i>	<i>14</i>	<i>86</i>	<i>35</i>

Menús Almuerzos Hogares Comunitarios JUTIAPA

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg Elt)
16	Fideos con	½ taza	30	42.3	1.44	2.1	16.2	0.42	0.06	0.03	0.201	0	0
	Queso y	1 oz	30	79.2	5.25	234.9	112.5	0.39	0.009	0.129	0.045	0	61.8
	Salsa de tomate	2 cda	20	8.4	0.32	3.4	0	0	0	0	0	0	0
	Ensalada de lechuga y zanahoria	¼ taza	60	9	0.78	25.8	20.4	0.78	0.048	0.048	0.24	7.2	52.2
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			439.70	11.03	365.35	225.15	1.71	0.18	0.45	1.10	36.45	115.20
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
% RDD cubierto			31	52	73	56	17	25	56	10	104	29	
17	Arveja con carne de cerdo	1 oz	30	67.5	9.15	6.6	81.3	0.24	0.252	0.114	1.689	0	0.6
	Verduras cocidas	¼ taza	60	16.8	1.02	25.8	21.6	0.42	0.036	0.024	0.18	25.8	6
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			439.10	14.40	132.90	195.15	0.90	0.36	0.39	2.72	55.05	7.80
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			31	68	27	49	9	51	48	25	157	2
	18	Caldo de res con	½ taza	30	12	0.36	4.2	13.8	0.27	0.015	0.018	0.288	1.8
Verduras cocidas		¼ taza	60	16.8	1.02	25.8	21.6	0.42	0.036	0.024	0.18	25.8	6
Arroz		¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
Aceite		1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Tortillas		2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
Refresco natural		1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
Total				383.60	5.61	130.50	127.65	0.93	0.12	0.29	1.32	56.85	9.30
RDD 1-4.9 años				1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
% RDD cubierto				27	26	26	32	9	17	36	12	162	2

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios JUTIAPA

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
19	Envueltos de la época	1 u	30	33.9	6.42	4.8	53.7	1.2	0.021	0.06	0.87	0	0
	Salsa de tomate	2 cda	20	8.4	0.32	3.4	0	0	0	0	0	0	0
	Ensalada de coditos con	¼ taza	60	84.6	2.88	4.2	32.4	0.84	0.12	0.06	0.402	0	0
	Mayonesa	½ oz	15	58.5	0.135	2.1	3.9	0.03	0.0015	0.003	0	0	12.6
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>496.40</i>	<i>9.76</i>	<i>39.25</i>	<i>92.25</i>	<i>2.07</i>	<i>0.14</i>	<i>0.12</i>	<i>1.27</i>	<i>29.25</i>	<i>12.60</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>35</i>	<i>46</i>	<i>8</i>	<i>23</i>	<i>21</i>	<i>20</i>	<i>15</i>	<i>12</i>	<i>84</i>	<i>3</i>
20	Pollo dorado	2 oz	60	132	14.52	6.6	83.4	0.78	0.03	0.114	2.754	0	21.6
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Ensalada de remolacha	¼ taza	60	7.8	0.6	9.6	13.8	0.24	0.03	0.018	0.18	4.2	35.4
	Aceite	3 cda	30	265.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>671.40</i>	<i>19.35</i>	<i>116.70</i>	<i>189.45</i>	<i>1.26</i>	<i>0.13</i>	<i>0.38</i>	<i>3.79</i>	<i>33.45</i>	<i>58.20</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>48</i>	<i>91</i>	<i>23</i>	<i>47</i>	<i>13</i>	<i>19</i>	<i>47</i>	<i>34</i>	<i>96</i>	<i>15</i>
21	Chipilín con	¼ taza	60	33.6	4.2	172.2	43.2	2.82	0.198	0.294	1.2	60	613.2
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Queso	½ oz	15	39.6	2.625	117.45	56.25	0.195	0.0045	0.0645	0.0225	0	30.9
	Aceite	0.5 cda	5	44.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>383.80</i>	<i>11.06</i>	<i>390.15</i>	<i>191.70</i>	<i>3.26</i>	<i>0.27</i>	<i>0.61</i>	<i>2.07</i>	<i>89.25</i>	<i>645.30</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>27</i>	<i>52</i>	<i>78</i>	<i>48</i>	<i>33</i>	<i>39</i>	<i>76</i>	<i>19</i>	<i>255</i>	<i>161</i>

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios JUTIAPA

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
22	Macarrones con	½ taza	30	42.3	1.44	2.1	16.2	0.42	0.06	0.03	0.201	0	0
	Queso	1 oz	30	79.2	5.25	234.9	112.5	0.39	0.009	0.129	0.045	0	61.8
	Ensalada de remolacha	¼ taza	60	7.8	0.6	9.6	13.8	0.24	0.03	0.018	0.18	4.2	35.4
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Fresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>430.10</i>	<i>10.53</i>	<i>345.75</i>	<i>218.55</i>	<i>1.17</i>	<i>0.16</i>	<i>0.00</i>	<i>1.04</i>	<i>33.45</i>	<i>98.40</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>31</i>	<i>49</i>	<i>69</i>	<i>55</i>	<i>12</i>	<i>23</i>	<i>0</i>	<i>9</i>	<i>96</i>	<i>25</i>
23	Envueltos	1 u	30	33.9	6.42	4.8	53.7	1.2	0.021	0.06	0.87	0	0
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Ensalada de coliflor	¼ taza	60	14.4	1.14	16.2	21	0.24	0.036	0.03	0.33	33	0.6
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>535.70</i>	<i>11.79</i>	<i>121.50</i>	<i>166.95</i>	<i>1.68</i>	<i>0.13</i>	<i>0.00</i>	<i>2.05</i>	<i>62.25</i>	<i>1.80</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>38</i>	<i>55</i>	<i>24</i>	<i>42</i>	<i>17</i>	<i>18</i>	<i>0</i>	<i>19</i>	<i>178</i>	<i>0</i>
24	Pollo con	2 oz	60	132	14.52	6.6	83.4	0.78	0.03	0.114	2.754	0	21.6
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>486.80</i>	<i>18.75</i>	<i>107.10</i>	<i>175.65</i>	<i>1.02</i>	<i>0.10</i>	<i>0.00</i>	<i>3.61</i>	<i>29.25</i>	<i>22.80</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>35</i>	<i>88</i>	<i>21</i>	<i>44</i>	<i>10</i>	<i>14</i>	<i>0</i>	<i>33</i>	<i>84</i>	<i>6</i>

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios JUTIAPA

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
25	Frijoles colados fritos	½ taza	30	29.4	1.56	16.8	353.1	0.99	0.015	0.015	0.15	0.9	3.6
	Puré de papa	¼ taza	60	46.2	1.14	15.6	28.8	0.18	0.054	0.024	0.672	4.2	11.4
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	110.25	0.45	20.25	18	14.85	5.0625	0.0225	0.135	0	0
	Total			396.65	6.39	127.05	473.70	16.14	5.19	0.30	1.57	5.10	16.20
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			28	30	25	118	161	742	38	14	15	4

**Menús de Almuerzo de Hogares Comunitarios
IZABAL**

Menús Almuerzos Hogares Comunitarios IZABAL

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
1	Caldo de pescado con verduras cocidas	½ taza	30	31.8	5.76	4.5	78	1.11	0.018	0.015	1.62	0	1.5
		¼ taza	60	15.96	0.969	24.51	20.52	0.399	0.0342	0.0228	0.171	24.51	5.7
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>402.56</i>	<i>10.96</i>	<i>129.51</i>	<i>190.77</i>	<i>1.75</i>	<i>0.12</i>	<i>0.29</i>	<i>2.64</i>	<i>53.76</i>	<i>8.40</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>29</i>	<i>51</i>	<i>26</i>	<i>48</i>	<i>17</i>	<i>18</i>	<i>36</i>	<i>24</i>	<i>154</i>	<i>2</i>
2	Caldo de frijol negro	½ taza	30	102.9	6.81	40.2	124.5	2.13	0.141	0.045	0.627	0.3	0.6
	Fideos con	¼ taza	15	21.15	0.72	1.05	8.1	0.21	0.03	0.015	0.1005	0	0
	Queso	1 oz	30	79.2	5.25	234.9	112.5	0.39	0.009	0.129	0.045	0	61.8
	Ensalada de pepino	¼ taza	60	9	0.42	9.6	14.4	0.36	0.018	0.024	12	8.4	1.2
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>513.05</i>	<i>16.44</i>	<i>384.90</i>	<i>335.55</i>	<i>3.21</i>	<i>0.26</i>	<i>0.45</i>	<i>13.38</i>	<i>37.95</i>	<i>64.80</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>37</i>	<i>77</i>	<i>77</i>	<i>84</i>	<i>32</i>	<i>37</i>	<i>57</i>	<i>122</i>	<i>108</i>	<i>16</i>
3	Pollo frito	2 oz	60	132	14.52	6.6	83.4	0.78	0.03	0.114	2.754	0	21.6
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Ensalada de remolacha	¼ taza	60	7.8	0.6	9.6	13.8	0.24	0.03	0.018	0.18	4.2	35.4
	Aceite	3 cda	30	265.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Fresco de masa	1 vaso	20	5	0.14	1.4	4.4	0.14	0.006	0.002	0.052	0	0
	<i>Total</i>			<i>586.40</i>	<i>19.49</i>	<i>93.35</i>	<i>191.60</i>	<i>1.40</i>	<i>0.14</i>	<i>0.38</i>	<i>3.84</i>	<i>4.20</i>	<i>5.70</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>42</i>	<i>91</i>	<i>19</i>	<i>48</i>	<i>14</i>	<i>20</i>	<i>48</i>	<i>35</i>	<i>12</i>	<i>6</i>

Menús Almuerzos Hogares Comunitarios IZABAL

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
4	Carne asada	1 oz	30	58.5	9	33	73.2	1.02	0.039	0.087	1.284	0	0
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	135	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	1.5 cda	15	132.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			457.50	13.23	103.80	165.45	1.26	0.11	0.33	2.14	29.25	1.20
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			33	62	21	41	13	16	42	19	84	0.3
5	Tortitas de papa con	1 u	30	25.8	0.51	2.4	12	0.09	0.03	0.006	0.393	2.1	0
	Queso	½ oz	15	39.6	2.625	117.45	56.25	0.195	0.0045	0.0645	0.0225	0	30.9
	Ensalada de zanahoria	¼ taza	60	92.4	1.02	6	25.2	0.6	0.048	0.072	0.9	6.6	12
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			591.20	7.40	225.00	169.50	1.01	0.14	0.38	1.93	37.95	44.10
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
% RDD cubierto			42	35	45	42	10	20	48	18	108	11	
6	Tortitas de carne	1 u	30	91.5	7.77	3	60.9	0.78	0.024	0.063	1.092	0	0
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	135	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Ensalada de lechuga	¼ taza	60	9	0.78	25.8	20.4	0.78	0.048	0.048	0.24	7.2	52.2
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco de masa	1 vaso	20	5	0.14	1.4	4.4	0.14	0.006	0.002	0.052	0	0
	Total			502.90	12.92	105.95	175.70	1.94	0.15	0.36	2.24	7.20	53.40
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
% RDD cubierto			36	61	21	44	19	21	45	20	21	13	

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios IZABAL

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit A (mcg EIR)
7	Envueltos de la época	1 u	30	33.9	6.42	4.8	53.7	1.2	0.021	0.06	0.87	0	0
	Papas fritas	¼ taza	60	189	2.4	11.4	55.8	0.48	0.108	0.018	1.95	6	0
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Fresco de masa	1 vaso	20	5	0.14	1.4	4.4	0.14	0.006	0.002	0.052	0	0
	Total			571.30	12.20	92.00	187.70	1.94	0.20	0.32	3.48	6.00	1.20
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			41	57	18	47	19	28	40	32	17	0.3
8	Picado de carne molida con	1 oz	30	91.5	7.77	3	60.9	0.78	0.024	0.063	1.092	0	0
	Verduras cocidas	¼ taza	60	16.8	1.02	25.8	21.6	0.42	0.036	0.024	0.18	25.8	6
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			463.10	13.02	129.30	174.75	1.44	0.13	0.33	2.12	55.05	7.20
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			33	61	26	44	14	19	42	19	157	2
9	Chilaquitas con	1 u	30	33.9	6.42	4.8	53.7	1.2	0.021	0.06	0.87	0	0
	Queso	½ oz	15	39.6	2.625	117.45	56.25	0.195	0.0045	0.0645	0.0225	0	30.9
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Ensalada verde	¼ taza	60	9	0.78	25.8	20.4	0.78	0.048	0.048	0.24	7.2	52.2
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			569.90	14.06	248.55	222.60	2.42	0.14	0.42	1.98	36.45	84.30
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			41	66	50	56	24	21	53	18	104	21

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios IZABAL

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
10	Cocido de res	½ taza	30	12	0.36	4.2	13.8	0.27	0.015	0.018	0.288	1.8	2.1
	Verdura cocidas	¼ taza	60	16.8	1.02	25.8	21.6	0.42	0.036	0.024	0.18	25.8	6
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>383.60</i>	<i>5.61</i>	<i>130.50</i>	<i>127.65</i>	<i>0.93</i>	<i>0.12</i>	<i>0.29</i>	<i>1.32</i>	<i>56.85</i>	<i>9.30</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>27</i>	<i>26</i>	<i>26</i>	<i>32</i>	<i>9</i>	<i>17</i>	<i>36</i>	<i>12</i>	<i>162</i>	<i>2</i>
11	Sardina con tomate	2 oz	60	106.8	9.78	144	219.6	1.38	0.024	0.138	2.52	0.6	42
	Papas fritas	¼ taza	60	189	2.4	11.4	55.8	0.48	0.108	0.018	1.95	6	0
	Ensalada de lechuga	¼ taza	60	9	0.78	25.8	20.4	0.78	0.048	0.048	0.24	7.2	52.2
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>605.60</i>	<i>16.20</i>	<i>280.35</i>	<i>371.85</i>	<i>2.76</i>	<i>0.24</i>	<i>0.44</i>	<i>5.32</i>	<i>43.05</i>	<i>95.40</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>43</i>	<i>76</i>	<i>56</i>	<i>93</i>	<i>28</i>	<i>34</i>	<i>56</i>	<i>48</i>	<i>123</i>	<i>24</i>
12	Empanada con	1 u	30	33.9	6.42	4.8	53.7	1.2	0.021	0.06	0.87	0	0
	Verduras chulenas	¼ taza	60	16.8	1.02	25.8	21.6	0.42	0.036	0.024	0.18	25.8	6
	Queso	½ oz	15	39.6	2.625	117.45	56.25	0.195	0.0045	0.0645	0.0225	0	30.9
	Fideos con	¼ taza	15	21.15	0.72	1.05	8.1	0.21	0.03	0.015	0.1005	0	0
	tomate	2 cda	40	16.8	0.64	6.8	0	0	0	0	0	0	0
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>561.65</i>	<i>14.67</i>	<i>255.05</i>	<i>215.70</i>	<i>2.15</i>	<i>0.15</i>	<i>0.40</i>	<i>1.79</i>	<i>55.05</i>	<i>38.10</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>40</i>	<i>69</i>	<i>51</i>	<i>54</i>	<i>21</i>	<i>22</i>	<i>50</i>	<i>16</i>	<i>157</i>	<i>10</i>

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios IZABAL

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)	Vit. A (mcg ER)
13	Fríjoles colorados con	½ taza	30	103.2	6.96	33.6	122.7	2.13	0.105	0.045	0.645	0	0.6
	Chicharrón	1 oz	30	198	6.24	18.3	44.7	0.84	0.009	0.06	1.14	0	4.2
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>656.00</i>	<i>17.43</i>	<i>152.40</i>	<i>259.65</i>	<i>3.21</i>	<i>0.18</i>	<i>0.35</i>	<i>2.64</i>	<i>29.25</i>	<i>6.00</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>47</i>	<i>82</i>	<i>30</i>	<i>65</i>	<i>32</i>	<i>26</i>	<i>44</i>	<i>24</i>	<i>84</i>	<i>2</i>
14	Arroz con	½ taza	30	108	1.98	2.7	32.4	0.24	0.021	0.015	0.48	0	0
	Fríjoles	½ taza	30	102.9	6.81	40.2	124.5	2.13	0.141	0.045	0.627	0.3	0.6
	Aceite	1.5 cda	15	132.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>555.90</i>	<i>12.03</i>	<i>142.05</i>	<i>232.95</i>	<i>2.49</i>	<i>0.22</i>	<i>0.30</i>	<i>1.72</i>	<i>29.55</i>	<i>1.80</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>40</i>	<i>56</i>	<i>28</i>	<i>58</i>	<i>25</i>	<i>32</i>	<i>38</i>	<i>16</i>	<i>84</i>	<i>0.4</i>
15	Chao mein de pollo	½ taza	100	102	12.4	23	117	1	0.03	0.09	1.72	4	22
	Aceite	1.5 cda	15	132.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>447.00</i>	<i>15.64</i>	<i>122.15</i>	<i>193.05</i>	<i>1.12</i>	<i>0.09</i>	<i>0.33</i>	<i>2.33</i>	<i>33.25</i>	<i>23.20</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>32</i>	<i>73</i>	<i>24</i>	<i>48</i>	<i>11</i>	<i>13</i>	<i>41</i>	<i>21</i>	<i>95</i>	<i>6</i>

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios IZABAL

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
16	Pollo cocido con	2 oz	60	131.4	14.82	7.8	83.4	0.72	0.03	0.09	3.354	0	25.2
	loroco	¼ taza	60	19.2	1.56	34.8	27.6	0.66	0.384	0.066	1.38	7.2	10.8
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Ensalada de rabano	¼ taza	60	92.4	1.02	6	25.2	0.6	0.048	0.072	0.9	6.6	12
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			597.80	21.63	149.10	228.45	2.22	0.53	0.48	6.49	43.05	49.20
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			43	101	30	57	22	76	59	59	123	12
17	Arroz con	½ taza	30	108	1.98	2.7	32.4	0.24	0.021	0.015	0.48	0	0
	Frijoles	½ taza	30	102.9	6.81	40.2	124.5	2.13	0.141	0.045	0.627	0.3	0.6
	Ensalada de pepino	¼ taza	60	18.6	0.66	6.6	18.6	0.36	0.018	0.006	0.162	3	0.6
	Aceite	1.5 cda	15	132.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			466.50	10.71	145.95	219.15	2.61	0.22	0.29	1.40	32.55	2.40
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			33	50	29	55	26	31	36	13	93	1
18	Sardina con churmol	2 oz	60	106.8	9.78	144	219.6	1.38	0.024	0.138	2.52	0.6	42
	Coditos	¼ taza	15	21.15	0.72	1.05	8.1	0.21	0.03	0.015	0.1005	0	0
	Ensalada de lechuga	¼ taza	60	9	0.78	25.8	20.4	0.78	0.048	0.048	0.24	7.2	52.2
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			437.75	14.52	270.00	324.15	2.49	0.16	0.44	3.47	37.05	95.40
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			31	68	54	81	25	23	55	32	106	24

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios IZABAL

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
22	Pollo frito	2 oz	60	132	14.52	66	83.4	0.78	0.03	0.114	2.754	0	21.6
	Papas fritas	¼ taza	60	189	2.4	11.4	55.8	0.48	0.108	0.018	1.95	6	0
	Aceite	5 cda	50	442	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Fresco de horchata	1 vaso	20	9.8	0.04	1.8	1.6	1.32	0.04	0.002	0.012	0	0
	Total			895.20	20.20	94.20	214.60	2.70	0.24	0.37	5.33	6.00	22.80
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			64	95	19	54	27	34	47	48	17	6
23	Salpicón	1 oz	30	91.5	7.77	3	60.9	0.78	0.024	0.063	1.092	0	0
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Ensalada de coliflor	¼ taza	60	14.4	1.14	16.2	21	0.24	0.036	0.03	0.33	33	0.6
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			460.70	13.14	119.70	174.15	1.26	0.13	0.34	2.27	62.25	1.80
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			33	62	24	44	13	19	43	21	178	0.4

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios IZABAL

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
24	Caldo de mariscos	½ taza	30	31.8	5.76	4.5	78	1.11	0.018	0.015	1.62	0	1.5
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			386.60	9.99	105.00	170.25	1.35	0.09	0.26	2.47	29.25	2.70
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			28	47	21	43	14	13	33	22	84	1
25	Empanadas con	1 u	30	33.9	6.42	4.8	53.7	1.2	0.021	0.06	0.87	0	0
	Queso	½ oz	15	39.6	2.625	117.45	56.25	0.195	0.0045	0.0645	0.0225	0	30.9
	Salsa de tomate	2 cda	20	8.4	0.32	3.4	0	0	0	0	0	0	0
	Trozos de guisquil	¼ taza	60	14.4	0.36	7.8	17.4	0.12	0.018	0.024	0.252	4.8	3
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			529.70	12.97	232.60	203.40	1.64	0.10	0.39	1.76	34.05	35.10
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			38	61	47	51	16	15	49	16	97	9

**Menús de Almuerzo de Hogares Comunitarios
ALTA VERAPAZ**

Menús Almuerzos Hogares Comunitarios ALTA VERAPAZ

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
1	Tortitas de carne con	1 u	30	91.5	7.77	3	60.9	0.78	0.024	0.063	1.092	0	0
	salsa de tomate	2 cda	40	16.8	0.64	6.8	0	0	0	0	0	0	0
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Fruta de la temporada	1 u	100	32	0.5	20	13	0.4	0.03	0.04	0.3	46	37
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	12
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>627.70</i>	<i>13.14</i>	<i>130.30</i>	<i>166.15</i>	<i>1.42</i>	<i>0.12</i>	<i>0.35</i>	<i>2.24</i>	<i>75.25</i>	<i>38.20</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>45</i>	<i>62</i>	<i>26</i>	<i>42</i>	<i>14</i>	<i>18</i>	<i>44</i>	<i>20</i>	<i>215</i>	<i>10</i>
2	Caldo de pollo con	½ taza	60	53.4	0.12	3	18	0.24	0.012	0.024	0.648	0	8.4
	verduras cocidas	¼ taza	60	16.8	1.02	25.8	21.6	0.42	0.036	0.024	0.18	25.8	6
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Fruta de la temporada	1 u	100	32	0.5	20	13	0.4	0.03	0.04	0.3	46	37
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	12
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>457.00</i>	<i>5.87</i>	<i>149.30</i>	<i>144.85</i>	<i>1.30</i>	<i>0.15</i>	<i>0.34</i>	<i>1.98</i>	<i>101.05</i>	<i>52.60</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>33</i>	<i>28</i>	<i>30</i>	<i>36</i>	<i>13</i>	<i>21</i>	<i>42</i>	<i>18</i>	<i>289</i>	<i>13</i>
3	Dobladas con	1 u	30	79.2	5.25	234.9	112.5	0.39	0.009	0.129	0.045	0	61.8
	Queso	½ oz	15	39.6	2.625	117.45	56.25	0.195	0.0045	0.0645	0.0225	0	30.9
	salsa de tomate	2 cda	40	16.8	0.64	6.8	0	0	0	0	0	0	0
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Ensalada de brócoli	¼ taza	60	9	0.042	9.6	14.4	0.36	0.018	0.024	0.12	8.4	12
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	12
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>632.00</i>	<i>12.79</i>	<i>469.25</i>	<i>275.40</i>	<i>1.19</i>	<i>0.10</i>	<i>0.47</i>	<i>1.04</i>	<i>37.65</i>	<i>95.10</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>45</i>	<i>60</i>	<i>94</i>	<i>69</i>	<i>12</i>	<i>15</i>	<i>58</i>	<i>9</i>	<i>108</i>	<i>24</i>

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios ALTA VERAPAZ

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
4	Caldo de res con	½ taza	30	12	0.36	4.2	13.8	0.27	0.015	0.018	0.288	1.8	2.1
	verduras cocidas	¼ taza	60	16.8	1.02	25.8	21.6	0.42	0.036	0.024	0.18	25.8	6
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Fruta de la temporada	1 u	100	32	0.5	20	13	0.4	0.03	0.04	0.3	46	37
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			415.60	6.11	150.50	140.65	1.33	0.15	0.33	1.62	102.85	46.30
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			30	29	30	35	13	22	41	15	294	12
5	Bistec de hígado	1 oz	30	65.1	7.95	3.3	138.3	1.89	0.063	1.242	4.332	6.9	3218.7
	Ensalada de lechuga	¼ taza	60	9	0.78	25.8	20.4	0.78	0.048	0.048	0.24	7.2	52.2
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	1.5 cda	15	132.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			473.10	12.96	129.60	114.03	2.91	0.18	1.54	5.42	43.35	3272.10
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			34	61	26	29	29	26	192	49	124	818
6	Envueltos de ejote	1 u	30	33.9	6.42	4.8	53.7	1.2	0.021	0.06	0.87	0	0
	con salsa de tomate	2 cda	40	16.8	0.64	6.8	0	0	0	0	0	0	0
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Fruta de la temporada	1 u	100	32	0.5	20	13	0.4	0.03	0.04	0.3	46	37
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			570.10	11.79	132.10	158.95	1.84	0.12	0.35	2.02	75.25	38.20
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			41	55	26	40	18	17	43	18	215	10

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios ALTA VERAPAZ

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
7	Pollo frito	2 oz	60	132	14.52	66	83.4	0.78	0.03	0.114	2.754	0	216
	Ensalada de pepino	¼ taza	60	18.6	0.66	66	18.6	0.36	0.018	0.006	0.162	3	0.6
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	3 cda	30	265.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>682.20</i>	<i>19.41</i>	<i>113.70</i>	<i>194.25</i>	<i>1.38</i>	<i>0.12</i>	<i>0.37</i>	<i>3.77</i>	<i>32.25</i>	<i>23.40</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>49</i>	<i>91</i>	<i>23</i>	<i>49</i>	<i>14</i>	<i>17</i>	<i>46</i>	<i>34</i>	<i>92</i>	<i>6</i>
8	Chilaquitas de guisquil con con queso	1 u ½ oz	30 15	33.9 39.6	6.42 2.625	4.8 117.45	53.7 56.25	1.2 0.195	0.021 0.0045	0.06 0.0645	0.87 0.0225	0 0	0 30.9
	Fideos con	¼ taza	15	21.15	0.72	1.05	8.1	0.21	0.03	0.015	0.1005	0	0
	Salsa de tomate	2 cda	40	16.8	0.64	6.8	0	0	0	0	0	0	0
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Fruta de la temporada	1 u	100	32	0.5	20	13	0.4	0.03	0.04	0.3	46	37
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>576.85</i>	<i>14.15</i>	<i>249.25</i>	<i>207.10</i>	<i>2.13</i>	<i>0.15</i>	<i>0.42</i>	<i>1.91</i>	<i>75.25</i>	<i>69.10</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>41</i>	<i>66</i>	<i>50</i>	<i>52</i>	<i>21</i>	<i>21</i>	<i>52</i>	<i>17</i>	<i>215</i>	<i>17</i>
9	Sopa de albóndigas	½ taza	30	91.5	7.77	3	60.9	0.78	0.024	0.063	1.092	0	0
	Verduras cocidas	¼ taza	60	16.8	1.02	25.8	21.6	0.42	0.036	0.024	0.18	25.8	6
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>463.10</i>	<i>13.02</i>	<i>129.30</i>	<i>174.75</i>	<i>1.44</i>	<i>0.13</i>	<i>0.33</i>	<i>2.12</i>	<i>55.05</i>	<i>7.20</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>33</i>	<i>61</i>	<i>26</i>	<i>44</i>	<i>14</i>	<i>19</i>	<i>42</i>	<i>19</i>	<i>157</i>	<i>2</i>

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios ALTA VERAPAZ

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
10	Dobladas con	1 u	30	33.9	6.42	4.8	53.7	1.2	0.021	0.06	0.87	0	0
	Carne picada	½ oz	15	45.75	3.885	1.5	30.45	0.39	0.012	0.0315	0.546	0	0
	Guicoyitos con	¼ taza	60	14.4	0.6	11.4	19.2	0.36	0.03	0.024	0.3	11.4	3
	Crema	½ oz	15	30.6	0.435	14.55	11.55	0.015	0.0045	0.021	0.015	0.15	24
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			612.05	15.57	132.75	207.15	2.21	0.14	0.38	2.58	40.80	28.20
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			44	73	27	52	22	20	48	23	117	7
11	Chao Mein de pollo	½ taza	100	102	12.4	23	117	1	0.03	0.09	1.72	4	22
	Aceite	1.5 cda	15	132.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Fruta de la temporada	1 u	100	32	0.5	20	13	0.4	0.03	0.04	0.3	46	37
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			479.00	16.14	142.15	206.05	1.52	0.12	0.37	2.63	79.25	60.20
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			34	76	28	52	15	17	46	24	226	15
12	Carne gusada	1 oz	30	33.9	6.42	4.8	53.7	1.2	0.021	0.06	0.87	0	0
	Ensalada remolacha	¼ taza	60	7.8	0.6	9.6	13.8	0.24	0.03	0.018	0.18	4.2	35.4
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	1.5 cda	15	132.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			440.70	11.25	114.90	159.75	1.68	0.12	0.33	1.90	33.45	36.60
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			31	53	23	40	17	17	41	17	96	9

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios ALTA VERAPAZ

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
13	Arroz con	¼ taza	15	54	0 99	1 35	16 2	0 12	0 0105	0 0075	0 24	0	0
	Frijoles	¼ taza	15	51 45	3 405	20 1	62 25	1 065	0 0705	0 0225	0 3135	0 15	0 3
	Huevo revuelto	1 u	60	94 8	7 26	33 6	108	1 26	0 042	0 174	0 036	0	93 6
	Aceite	2 5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Fruta de la temporada	1 u	100	32	0 5	20	13	0 4	0 03	0 04	0 3	46	37
	Tortillas	2 u	60	122 4	3 24	74 4	73 8	0 12	0 06	0 24	0 612	0	1 2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24 75	2 25	0	0	0	0	29 25	0
	Total			665 65	15 40	174 20	275 50	2 97	0 21	0 48	1 50	75 40	132 10
	RDD 1-4.9 años			1400	21 33	500	400	10	0 7	0 8	11	35	400
	% RDD cubierto			48	72	35	69	30	30	61	14	215	33
14	Fideos con	½ taza	30	42 3	1 44	2 1	16 2	0 42	0 06	0 03	0 201	0	0
	Queso	1 oz	30	79 2	5 25	234 9	112 5	0 39	0 009	0 129	0 045	0	61 8
	Salsa de tomate	2 cda	40	16 8	0 64	6 8	0	0	0	0	0	0	0
	Ensalada de zanahoria	¼ taza	60	24 6	0 54	19 2	16 8	0 36	0 03	0 024	0 36	3 6	1687 8
	Aceite	1 cda	10	88 4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122 4	3 24	74 4	73 8	0 12	0 06	0 24	0 612	0	1 2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24 75	2 25	0	0	0	0	29 25	0
	Total			463 70	11 11	362 15	221 55	1 29	0 16	0 42	1 22	32 85	1750 80
	RDD 1-4.9 años			1400	21 33	500	400	10	0 7	0 8	11	35	400
	% RDD cubierto			33	52	72	55	13	23	53	11	94	438
15	Carne picada con	½ taza	30	91 5	7 77	3	60 9	0 78	0 024	0 063	1 092	0	0
	Verduras cocidas	¼ taza	60	16 8	1 02	25 8	21 6	0 42	0 036	0 024	0 18	25 8	6
	Arroz	¼ taza	15	54	0 99	1 35	16 2	0 12	0 0105	0 0075	0 24	0	0
	Aceite	1 5 cda	15	132 6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Fruta de la temporada	1 u	100	32	0 5	20	13	0 4	0 03	0 04	0 3	46	37
	Tortillas	2 u	60	122 4	3 24	74 4	73 8	0 12	0 06	0 24	0 612	0	1 2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24 75	2 25	0	0	0	0	29 25	0
	Total			539 30	13 52	149 30	187 75	1 84	0 16	0 37	2 42	101 05	44 20
	RDD 1-4.9 años			1400	21 33	500	400	10	0 7	0 8	11	35	400
	% RDD cubierto			39	63	30	47	18	23	47	22	289	11

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios ALTA VERAPAZ

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
16	Envueltos con	1 u	30	33.9	6.42	4.8	53.7	1.2	0.021	0.06	0.87	0	0
	Salsa de tomate	2 cda	40	16.8	0.64	6.8	0	0	0	0	0	0	0
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Fruta de la temporada	1 u	100	32	0.5	20	13	0.4	0.03	0.04	0.3	46	37
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>570.10</i>	<i>11.79</i>	<i>132.10</i>	<i>158.95</i>	<i>1.84</i>	<i>0.12</i>	<i>0.35</i>	<i>2.02</i>	<i>75.25</i>	<i>38.20</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>41</i>	<i>55</i>	<i>26</i>	<i>40</i>	<i>18</i>	<i>17</i>	<i>43</i>	<i>18</i>	<i>215</i>	<i>10</i>
17	Caldo de res con	½ taza	30	12	0.36	4.2	13.8	0.27	0.015	0.018	0.288	1.8	2.1
	verduras cocidas	¼ taza	60	16.8	1.02	25.8	21.6	0.42	0.036	0.024	0.18	25.8	6
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Fruta de la temporada	1 u	100	32	0.5	20	13	0.4	0.03	0.04	0.3	46	37
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>415.60</i>	<i>6.11</i>	<i>150.50</i>	<i>140.65</i>	<i>1.33</i>	<i>0.15</i>	<i>0.33</i>	<i>1.62</i>	<i>102.85</i>	<i>46.30</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>30</i>	<i>29</i>	<i>30</i>	<i>35</i>	<i>13</i>	<i>22</i>	<i>41</i>	<i>15</i>	<i>294</i>	<i>12</i>
18	Pollo frito	2 oz	60	132	14.52	6.6	83.4	0.78	0.03	0.114	2.754	0	21.6
	Ensalada remolacha	¼ taza	60	7.8	0.6	9.6	13.8	0.24	0.03	0.018	0.18	4.2	35.4
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	3 cda	30	265.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>671.40</i>	<i>19.35</i>	<i>116.70</i>	<i>189.45</i>	<i>1.26</i>	<i>0.13</i>	<i>0.38</i>	<i>3.79</i>	<i>33.45</i>	<i>58.20</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>48</i>	<i>91</i>	<i>23</i>	<i>47</i>	<i>13</i>	<i>19</i>	<i>47</i>	<i>34</i>	<i>96</i>	<i>15</i>

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios ALTA VERAPAZ

No.	Menú	Porcion (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
19	Pollo con	2 oz	60	132	14.52	66	83.4	0.78	0.03	0.114	2.754	0	216
	Crema y	1 oz	30	61.2	0.87	29.1	23.1	0.03	0.009	0.042	0.03	0.3	48
	Loroco	¼ taza	60	19.2	1.56	34.8	27.6	0.66	0.384	0.066	1.38	7.2	108
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Fruta de la temporada	1 u	100	32	0.5	20	13	0.4	0.03	0.04	0.3	46	37
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	12
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>467.20</i>	<i>7.16</i>	<i>184.40</i>	<i>155.95</i>	<i>1.33</i>	<i>0.49</i>	<i>0.40</i>	<i>2.56</i>	<i>82.75</i>	<i>97.00</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>33</i>	<i>34</i>	<i>37</i>	<i>39</i>	<i>13</i>	<i>71</i>	<i>49</i>	<i>23</i>	<i>236</i>	<i>24</i>
20	Frijoles con	¼ taza	15	51.45	3.405	20.1	62.25	1.065	0.0705	0.0225	0.3135	0.15	0.3
	Crema	1 oz	30	61.2	0.87	29.1	23.1	0.03	0.009	0.042	0.03	0.3	48
	Arroz con	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Chipilin	¼ taza	60	33.6	4.2	172.2	43.2	2.82	0.198	0.294	1.2	60	613.2
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Fruta de la temporada	1 u	100	32	0.5	20	13	0.4	0.03	0.04	0.3	46	37
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	12
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>533.05</i>	<i>13.21</i>	<i>341.90</i>	<i>233.80</i>	<i>4.56</i>	<i>0.38</i>	<i>0.65</i>	<i>2.70</i>	<i>135.70</i>	<i>699.70</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>38</i>	<i>62</i>	<i>68</i>	<i>58</i>	<i>46</i>	<i>54</i>	<i>81</i>	<i>25</i>	<i>388</i>	<i>175</i>

**Menús de Almuerzo de Hogares Comunitarios
MIXCO**

Menús Almuerzos Hogares Comunitarios MIXCO

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
1	Fideos con	½ taza	30	42.3	1.44	21	16.2	0.42	0.06	0.03	0.201	0	0
	Carne molida	1 oz	30	91.5	7.77	3	60.9	0.78	0.024	0.063	1.092	0	0
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			434.60	12.45	104.25	153.15	1.32	0.14	0.33	1.91	29.25	1.20
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			31	58	21	38	13	21	42	17	84	0.3
2	Envueltos de ejote	1 u	30	33.9	6.42	4.8	53.7	1.2	0.021	0.06	0.87	0	0
	Salsa de tomate	2 cda	20	8.4	0.32	3.4	0	0	0	0	0	0	0
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			529.70	10.97	108.70	145.95	1.44	0.09	0.31	1.72	29.25	1.20
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			38	51	22	36	14	13	38	16	84	0.3
3	Pollo guisado	2 oz	60	132	14.52	6.6	83.4	0.78	0.03	0.114	2.754	0	21.6
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	1.5 cda	15	132.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Fresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			531.00	18.75	107.10	175.65	1.02	0.10	0.36	3.61	29.25	22.80
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			38	88	21	44	10	14	45	33	84	6

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios MIXCO

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
4	Chao mein de carne	½ taza	100	102	12.4	23	117	1	0.03	0.09	1.72	4	22
	Acete	1.5 cda	15	132.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>447.00</i>	<i>15.64</i>	<i>122.15</i>	<i>193.05</i>	<i>1.12</i>	<i>0.09</i>	<i>0.33</i>	<i>2.33</i>	<i>33.25</i>	<i>23.20</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>32</i>	<i>73</i>	<i>24</i>	<i>48</i>	<i>11</i>	<i>13</i>	<i>41</i>	<i>21</i>	<i>95</i>	<i>6</i>
5	Frijoles blancos con	½ taza	30	101.4	7.29	36.3	116.7	2.22	0.141	0.042	0.603	0	0.6
	Espinazo	1 oz	30	118.8	5.1	4.2	14.1	0	0.021	0.021	0.336	0	0
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Acete	1.5 cda	15	132.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>619.20</i>	<i>16.62</i>	<i>141.00</i>	<i>223.05</i>	<i>2.46</i>	<i>0.23</i>	<i>0.31</i>	<i>1.79</i>	<i>29.25</i>	<i>1.80</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>44</i>	<i>78</i>	<i>28</i>	<i>56</i>	<i>25</i>	<i>33</i>	<i>39</i>	<i>16</i>	<i>84</i>	<i>0.4</i>
6	Cocido de pollo con	½ taza	60	53.4	0.12	3	18	0.24	0.012	0.024	0.648	0	8.4
	Verduras	¼ taza	60	16.8	1.02	25.8	21.6	0.42	0.036	0.024	0.18	25.8	6
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Acete	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>425.00</i>	<i>5.37</i>	<i>129.30</i>	<i>131.85</i>	<i>0.90</i>	<i>0.12</i>	<i>0.30</i>	<i>1.68</i>	<i>55.05</i>	<i>15.60</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>30</i>	<i>25</i>	<i>26</i>	<i>33</i>	<i>9</i>	<i>17</i>	<i>37</i>	<i>15</i>	<i>157</i>	<i>4</i>

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios MIXCO

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
4	Chao mein de carne	½ taza	100	102	12.4	23	117	1	0.03	0.09	1.72	4	22
	Acete	1.5 cda	15	132.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>447.00</i>	<i>15.64</i>	<i>122.15</i>	<i>193.05</i>	<i>1.12</i>	<i>0.09</i>	<i>0.33</i>	<i>2.33</i>	<i>33.25</i>	<i>23.20</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>32</i>	<i>73</i>	<i>24</i>	<i>48</i>	<i>11</i>	<i>13</i>	<i>41</i>	<i>21</i>	<i>95</i>	<i>6</i>
5	Frijoles blancos con	½ taza	30	101.4	7.29	36.3	116.7	2.22	0.141	0.042	0.603	0	0.6
	Espinazo	1 oz	30	118.8	5.1	4.2	14.1	0	0.021	0.021	0.336	0	0
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Acete	1.5 cda	15	132.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>619.20</i>	<i>16.62</i>	<i>141.00</i>	<i>223.05</i>	<i>2.46</i>	<i>0.23</i>	<i>0.31</i>	<i>1.79</i>	<i>29.25</i>	<i>1.80</i>
6	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>44</i>	<i>78</i>	<i>28</i>	<i>56</i>	<i>25</i>	<i>33</i>	<i>39</i>	<i>16</i>	<i>84</i>	<i>0.4</i>
	Cocido de pollo con	½ taza	60	53.4	0.12	3	18	0.24	0.012	0.024	0.648	0	8.4
	Verduras	¼ taza	60	16.8	1.02	25.8	21.6	0.42	0.036	0.024	0.18	25.8	6
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Acete	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>425.00</i>	<i>5.37</i>	<i>129.30</i>	<i>131.85</i>	<i>0.90</i>	<i>0.12</i>	<i>0.30</i>	<i>1.68</i>	<i>55.05</i>	<i>15.60</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>30</i>	<i>25</i>	<i>26</i>	<i>33</i>	<i>9</i>	<i>17</i>	<i>37</i>	<i>15</i>	<i>157</i>	<i>4</i>

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios MIXCO

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
7	Tortitas de macuy	1 u	30	13 5	1 53	67 8	22 2	3 78	0 06	0 105	0 291	27 6	164 7
	Fideos con	¼ taza	15	21 15	0 72	1 05	8 1	0 21	0 03	0 015	0 1005	0	0
	Salsa de tomate	2 cda	20	8 4	0 32	3 4	0	0	0	0	0	0	0
	Aceite	2 5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122 4	3 24	74 4	73 8	0 12	0 06	0 24	0 612	0	1 2
	Fresco natural	1 vaso	225	90	0	24 75	2 25	0	0	0	0	29 25	0
	<i>Total</i>			<i>476 45</i>	<i>5 81</i>	<i>171 40</i>	<i>106 35</i>	<i>4 11</i>	<i>0 15</i>	<i>0 36</i>	<i>1 00</i>	<i>56 85</i>	<i>165 90</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21 33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0 7</i>	<i>0 8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>34</i>	<i>27</i>	<i>34</i>	<i>27</i>	<i>41</i>	<i>21</i>	<i>45</i>	<i>9</i>	<i>162</i>	<i>41</i>
8	Frijoles colorados con	½ taza	30	103 2	6 96	33 6	122 7	2 13	0 105	0 045	0 645	0	0 6
	Salchicha	1 u	30	96	3 39	3 3	25 8	0 33	0 06	0 036	0 789	7 8	0
	Verduras cocidas	¼ taza	60	16 8	1 02	25 8	21 6	0 42	0 036	0 024	0 18	25 8	6
	Aceite	1 5 cda	15	132 6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122 4	3 24	74 4	73 8	0 12	0 06	0 24	0 612	0	1 2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24 75	2 25	0	0	0	0	29 25	0
	<i>Total</i>			<i>561 00</i>	<i>14 61</i>	<i>161 85</i>	<i>246 15</i>	<i>3 00</i>	<i>0 26</i>	<i>0 35</i>	<i>2 23</i>	<i>62 85</i>	<i>7 80</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21 33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0 7</i>	<i>0 8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>40</i>	<i>68</i>	<i>32</i>	<i>62</i>	<i>30</i>	<i>37</i>	<i>43</i>	<i>20</i>	<i>180</i>	<i>2</i>
9	Carne asada	1 oz	30	58 5	9	3 3	73 2	1 02	0 039	0 087	1 284	0	0
	Puntas de guisquil	¼ taza	60	14 4	0 36	7 8	17 4	0 12	0 018	0 024	0 252	4 8	3
	Aceite	1 5 cda	15	132 6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122 4	3 24	74 4	73 8	0 12	0 06	0 24	0 612	0	1 2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24 75	2 25	0	0	0	0	29 25	0
	<i>Total</i>			<i>417 90</i>	<i>12 60</i>	<i>110 25</i>	<i>166 65</i>	<i>1 26</i>	<i>0 12</i>	<i>0 35</i>	<i>2 15</i>	<i>34 05</i>	<i>4 20</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21 33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0 7</i>	<i>0 8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>30</i>	<i>59</i>	<i>22</i>	<i>42</i>	<i>13</i>	<i>17</i>	<i>44</i>	<i>20</i>	<i>97</i>	<i>1</i>

Menús Almuerzos Hogares Comunitarios MIXCO

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
10	Tortitas de papa con	2 u	30	25.8	0.51	2.4	12	0.09	0.03	0.006	0.393	2.1	0
	Queso	½ oz	15	39.6	2.625	117.45	56.25	0.195	0.0045	0.0645	0.0225	0	30.9
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			552.80	7.37	220.35	160.50	0.53	0.11	0.32	1.27	31.35	32.10
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			39	35	44	40	5	15	40	12	90	8
11	Bistec de hígado	1 oz	30	65.1	7.95	3.3	1.383	1.89	0.063	1.242	4.332	6.9	3218.7
	Papas doradas	¼ taza	60	216	3.96	5.4	64.8	0.48	0.042	0.03	0.96	0	0
	Ensalada de pepino	¼ taza	60	18.6	0.66	6.6	18.6	0.36	0.018	0.006	0.162	3	0.6
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			733.10	15.81	114.45	160.83	2.85	0.18	1.52	6.07	39.15	3220.50
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			52	74	23	40	29	26	190	55	112	805
12	Frijoles colados	½ taza	30	102.9	6.81	40.2	124.5	2.13	0.141	0.045	0.627	0.3	0.6
	Crema rala	1 oz	30	61.2	0.87	29.1	23.1	0.03	0.009	0.042	0.03	0.3	48
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Perulero mizado	1 u	30	108	1.98	2.7	32.4	0.24	0.021	0.015	0.48	0	0
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			626.90	13.89	172.50	272.25	2.64	0.24	0.35	1.99	29.85	49.80
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			45	65	35	68	26	35	44	18	85	12

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios MIXCO

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
13	Envuelto de ejote o coliflor	1 u	30	33.9	6.42	4.8	53.7	1.2	0.021	0.06	0.87	0	0
	Salsa de tomate	2 cda	20	8.4	0.32	3.4	0	0	0	0	0	0	0
	Fideos	¼ taza	15	21.15	0.72	1.05	8.1	0.21	0.03	0.015	0.1005	0	0
	Ensalada de remolacha	¼ taza	60	7.8	0.6	9.6	13.8	0.24	0.03	0.018	0.18	4.2	35.4
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>504.65</i>	<i>11.30</i>	<i>118.00</i>	<i>151.65</i>	<i>1.77</i>	<i>0.14</i>	<i>0.33</i>	<i>1.76</i>	<i>33.45</i>	<i>36.60</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>36</i>	<i>53</i>	<i>24</i>	<i>38</i>	<i>18</i>	<i>20</i>	<i>42</i>	<i>16</i>	<i>96</i>	<i>9</i>
14	Cocido de pollo con	½ taza	60	53.4	0.12	3	18	0.24	0.012	0.024	0.648	0	8.4
	Verduras	¼ taza	60	16.8	1.02	25.8	21.6	0.42	0.036	0.024	0.18	25.8	6
	Fideos de conchutas	¼ taza	15	21.15	0.72	1.05	8.1	0.21	0.03	0.015	0.1005	0	0
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>392.15</i>	<i>5.10</i>	<i>129.00</i>	<i>123.75</i>	<i>0.99</i>	<i>0.14</i>	<i>0.30</i>	<i>1.54</i>	<i>55.05</i>	<i>15.60</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>28</i>	<i>24</i>	<i>26</i>	<i>31</i>	<i>10</i>	<i>20</i>	<i>38</i>	<i>14</i>	<i>157</i>	<i>4</i>
15	Torta de protemás con	1 u	15	53.55	7.5	52.5	142.5	2.25	0	0	0	0	0
	Carne molida	½ oz	15	45.75	3.885	1.5	30.45	0.39	0.012	0.0315	0.546	0	0
	Puré de papa	¼ taza	60	46.2	1.14	15.6	28.8	0.18	0.054	0.024	0.672	4.2	11.4
	Ensalada de brócoli	¼ taza	60	9	0.042	9.6	14.4	0.36	0.018	0.024	0.12	8.4	1.2
	Aceite	2.5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>587.90</i>	<i>15.81</i>	<i>178.35</i>	<i>292.20</i>	<i>3.30</i>	<i>0.14</i>	<i>0.32</i>	<i>1.95</i>	<i>41.85</i>	<i>13.80</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>42</i>	<i>74</i>	<i>36</i>	<i>73</i>	<i>33</i>	<i>21</i>	<i>40</i>	<i>18</i>	<i>120</i>	<i>3</i>

Menús Almuerzos Hogares Comunitarios MIXCO

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
16	Frijoles parados	½ taza	30	102.9	6.81	40.2	124.5	2.13	0.141	0.045	0.627	0.3	0.6
	Arroz	¼ taza	15	54	0.99	1.35	16.2	0.12	0.0105	0.0075	0.24	0	0
	Ensalada de pepino	¼ taza	60	18.6	0.66	6.6	18.6	0.36	0.018	0.006	0.162	3	0.6
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>476.30</i>	<i>11.70</i>	<i>147.30</i>	<i>235.35</i>	<i>2.73</i>	<i>0.23</i>	<i>0.30</i>	<i>1.64</i>	<i>32.55</i>	<i>2.60</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>34</i>	<i>55</i>	<i>29</i>	<i>59</i>	<i>27</i>	<i>33</i>	<i>37</i>	<i>15</i>	<i>93</i>	<i>1</i>
17	Pollo guisado	2 oz	60	132	14.52	6.6	83.4	0.78	0.03	0.114	2.754	0	21.6
	Papas cocidas	¼ taza	60	51.6	1.02	4.8	24	0.18	0.06	0.012	0.786	4.2	0
	Ensalada de repollo y tomate	¼ taza	60	16.8	1.02	25.8	21.6	0.42	0.036	0.024	0.18	25.8	6
	Aceite	1.5 cda	15	132.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>423.00</i>	<i>16.56</i>	<i>61.95</i>	<i>131.25</i>	<i>1.38</i>	<i>0.13</i>	<i>0.15</i>	<i>3.72</i>	<i>59.25</i>	<i>27.60</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>30</i>	<i>78</i>	<i>12</i>	<i>33</i>	<i>14</i>	<i>18</i>	<i>19</i>	<i>34</i>	<i>169</i>	<i>7</i>
18	Bledo frito	¼ taza	60	19.2	1.62	166.8	48.6	3.78	0.03	0.144	0.72	39	309.6
	Fideos con	¼ taza	15	21.15	0.72	1.05	8.1	0.21	0.03	0.015	0.1005	0	0
	Queso y	½ oz	15	39.6	2.625	117.45	56.25	0.195	0.0045	0.0645	0.0225	0	30.9
	Mantequilla	½ oz	15	69.75	0.18	21.6	12	0.09	0.003	0.009	0.015	0	60
	Aceite	1.5 cda	15	132.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	1.2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	<i>Total</i>			<i>494.70</i>	<i>8.39</i>	<i>406.05</i>	<i>201.00</i>	<i>4.40</i>	<i>0.13</i>	<i>0.47</i>	<i>1.47</i>	<i>68.25</i>	<i>401.70</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21.33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0.7</i>	<i>0.8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>35</i>	<i>39</i>	<i>81</i>	<i>50</i>	<i>44</i>	<i>18</i>	<i>59</i>	<i>13</i>	<i>195</i>	<i>100</i>

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios MIXCO

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
19	Pescado con tomate	1 oz	30	59 85	21 66	112 86	0 627	0 0684	0 0456	3 135	0	10 26	1 14
	Cebolla picada y limón	¼ taza	60	27	0 84	18	24	0 6	0 024	0 018	0 18	6	1 2
	Arroz	¼ taza	15	54	0 99	1 35	16 2	0 12	0 0105	0 0075	0 24	0	0
	Aceite	1 5 cda	15	132 6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122 4	3 24	74 4	73 8	0 12	0 06	0 24	0 612	0	1 2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24 75	2 25	0	0	0	0	29 25	0
	<i>Total</i>			<i>485 85</i>	<i>26 73</i>	<i>231 36</i>	<i>116 88</i>	<i>0 91</i>	<i>0 14</i>	<i>3 40</i>	<i>1 03</i>	<i>45 51</i>	<i>3 54</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21 33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0 7</i>	<i>0 8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>35</i>	<i>125</i>	<i>46</i>	<i>29</i>	<i>9</i>	<i>20</i>	<i>425</i>	<i>9</i>	<i>130</i>	<i>1</i>
20	Carne picada	½ taza	30	91 5	7 77	3	60 9	0 78	0 024	0 063	1 092	0	0
	Verduras cocidas	¼ taza	60	16 8	1 02	25 8	21 6	0 42	0 036	0 024	0 18	25 8	6
	Ensalada de remolacha	¼ taza	60	7 8	0 6	9 6	13 8	0 24	0 03	0 018	0 18	4 2	35 4
	Aceite	1 cda	10	88 4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tamalito (de maíz pilado)	1 u	60	54 6	1 74	6 6	1 8	1 92	0 03	0 018	0 276	0	7 2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24 75	2 25	0	0	0	0	29 25	0
	<i>Total</i>			<i>349 10</i>	<i>11 13</i>	<i>69 75</i>	<i>100 35</i>	<i>3 36</i>	<i>0 12</i>	<i>0 12</i>	<i>1 73</i>	<i>59.25</i>	<i>48 60</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21 33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0 7</i>	<i>0 8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>25</i>	<i>52</i>	<i>14</i>	<i>25</i>	<i>34</i>	<i>17</i>	<i>15</i>	<i>16</i>	<i>169</i>	<i>12</i>
21	Cocido de res con	½ taza	30	12	0 36	4 2	13 8	0 27	0 015	0 018	0 288	1 8	2 1
	Verduras cocidas	¼ taza	60	16 8	1 02	25 8	21 6	0 42	0 036	0 024	0 18	25 8	6
	Arroz	¼ taza	15	54	0 99	1 35	16 2	0 12	0 0105	0 0075	0 24	0	0
	Aceite	1 cda	10	88 4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122 4	3 24	74 4	73 8	0 12	0 06	0 24	0 612	0	1 2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24 75	2 25	0	0	0	0	29 25	0
	<i>Total</i>			<i>383 60</i>	<i>5 61</i>	<i>130 50</i>	<i>127 65</i>	<i>0 93</i>	<i>0 12</i>	<i>0 29</i>	<i>1 32</i>	<i>56 85</i>	<i>9 30</i>
	<i>RDD 1-4.9 años</i>			<i>1400</i>	<i>21 33</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>10</i>	<i>0 7</i>	<i>0 8</i>	<i>11</i>	<i>35</i>	<i>400</i>
	<i>% RDD cubierto</i>			<i>27</i>	<i>26</i>	<i>26</i>	<i>32</i>	<i>9</i>	<i>17</i>	<i>36</i>	<i>12</i>	<i>162</i>	<i>2</i>

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios MIXCO

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
22	Guacoyitos con	¼ taza	60	14.4	0.6	11.4	19.2	0.36	0.03	0.024	0.3	11.4	3
	Salsa blanca (crema rala)	½ oz	15	30.6	0.435	14.55	11.55	0.015	0.0045	0.021	0.015	0.15	24
	Acelgas al vapor	¼ taza	60	12	1.14	34.8	19.8	1.38	0.018	0.054	0.216	10.8	188.4
	Fideos con	¼ taza	15	21.15	0.72	1.05	8.1	0.21	0.03	0.015	0.1005	0	0
	Mantequilla	½ oz	15	69.75	0.18	21.6	12	0.09	0.003	0.009	0.015	0	60
	Aceite	1 cda	10	88.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	12
	Fresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			448.70	6.32	182.55	146.70	2.18	0.15	0.36	1.26	51.60	276.60
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			32	30	37	37	22	21	45	11	147	69
23	Pollo frito	2 oz	60	132	14.52	6.6	83.4	0.78	0.03	0.114	2.754	0	21.6
	Puré de papa	¼ taza	60	46.2	1.14	15.6	28.8	0.18	0.054	0.024	0.672	4.2	11.4
	Aceite	3 cda	30	265.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122.4	3.24	74.4	73.8	0.12	0.06	0.24	0.612	0	12
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24.75	2.25	0	0	0	0	29.25	0
	Total			655.80	18.90	121.35	188.25	1.08	0.14	0.38	4.04	33.45	34.20
	RDD 1-4.9 años			1400	21.33	500	400	10	0.7	0.8	11	35	400
	% RDD cubierto			47	89	24	47	11	21	47	37	96	9

Menus Almuerzos Hogares Comunitarios MIXCO

No.	Menú	Porción (medida)	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Tiamina (mg)	Riboflav. (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg ER)
24	Tortita de protemás con	1 u	15	53 55	7 5	52 5	142 5	2 25	0	0	0	0	0
	Carne molida	½ oz	15	45 75	3 885	1 5	30 45	0 39	0 012	0 0315	0 546	0	0
	Verduras picadas	¼ taza	60	16 8	1 02	25 8	21 6	0 42	0 036	0 024	0 18	25 8	6
	Salsa de tomate	2 cda	20	8 4	0 32	3 4							
	Arroz	¼ taza	15	54	0 99	1 35	16 2	0 12	0 0105	0 0075	0 24	0	0
	Aceite	2 5 cda	25	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122 4	3 24	74 4	73 8	0 12	0 06	0 24	0 612	0	1 2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24 75	2 25	0	0	0	0	29 25	0
	Total			611 90	16 96	183 70	286 80	3 30	0 12	0 30	1 58	55 05	7 20
	RDD 1-4.9 años			1400	21 33	500	400	10	0 7	0 8	11	35	400
25	% RDD cubierto			44	79	37	72	33	17	38	14	157	2
	Longanizas (cerdo) fritas	1 u	30	116 1	2 31	12 3	29 4	1 11	0 108	0 057	0 546	0 6	7 5
	Fideos	½ taza	15	21 15	0 72	1 05	8 1	0 21	0 03	0 015	0 1005	0	0
	Salsa de tomate	2 cda	20	8 4	0 32	3 4	0	0	0	0	0	0	0
	Aceite	0 5 cda	5	44 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tortillas	2 u	60	122 4	3 24	74 4	73 8	0 12	0 06	0 24	0 612	0	1 2
	Refresco natural	1 vaso	225	90	0	24 75	2 25	0	0	0	0	29 25	0
	Total			402 25	6 59	115 90	113 55	1 44	0 20	0 31	1 26	29 85	8 70
	RDD 1-4.9 años			1400	21 33	500	400	10	0 7	0 8	11	35	400
	% RDD cubierto			29	31	23	28	14	28	39	11	85	2

ANEXO G.

REFERENCIAS

- 1 INE 1992. Encuesta Nacional de Salud Materno Infantil de Guatemala Guatemala
- 2 INE/MSPAS/USAID/UNICEF/MACRO Internacional Inc 1995 Encuesta Nacional de Salud Materno Infantil de Guatemala Guatemala
- 3 MSPAS/MED/MAGA/USAC/UVG/ANDEGUAT/HGSJD/IGSS/INCAP 1998 Guías Alimentarias para Guatemala los siete pasos para una alimentación sana Guatemala
- 4 Ministerio de Salud Publica y Asistencia Social 1996 Encuesta Nacional de Micronutrientes Guatemala
- 5 Rivera J, Flores M, Martorell R, Ramakrishnan U, Melgar P 1995 Generational effects of supplementary feeding during early childhood Vth International Workshop on Maternal and Extrauterine Nutritional Factors Their Influence on Fetal and Infant Growth Salamanca, Spain
- 6 Secretaria de Obras Sociales del Presidente de la Republica 1996 Promoción y Desarrollo Integral de la Mujer Guatemalteca (Documento Interno) Guatemala
- 7 Informe de las Organizaciones no Gubernamentales de Guatemala 1995. V Conferencia Mundial de la Mujer Beijing, China Como se cita en Secretaría de Obras Sociales del Presidente de la República, 1996
- 8 INCAP/OPS 1996 Valor Nutritivo de los Alimentos de Centroamérica Guatemala
- 9 Torún B, Menchú MT, Elias LG 1994. Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP ed 45 Aniversario Publicación INCAP ME/057, Guatemala pp 111