

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA

SECCION DE NUTRICION

MANUAL DE DIETAS PARA COLECTIVIDADES

CONTENIDO:

- I - Introducción
- II - Grupos de alimentos
- III - Lista de los alimentos
- IV - Dieta para preescolares
- V - Menús para preescolares
- VI - Dieta para escolares
- VII - Menús para escolares
- VIII - Dieta para adolescentes de 13 a 15 años
- IX - Menús para adolescentes de 13 a 15 años
- X - Dieta para adolescentes de 16 a 20 años
- XI - Menús para adolescentes de 16 a 20 años
- XII - Dieta para adultos
- XIII - Menús para adultos
- XIV - Recetas y sugerencias

Preparado por Marina Flores, Nutricionista de la Sección de Nutrición y de la Unidad de Campo del INCAP de Guatemala.

Noviembre, 1951

MENUS PARA COLECTIVIDADES

INTRODUCCION

A medida que los problemas nutricionales se reconocen como tales, se crea la necesidad de buscar los medios para resolverlos con una adecuada alimentación que vaya a mejorar el estado nutricional del individuo. Toda autoridad en una institución, como responsable que es, del bienestar y salud de las personas bajo su cuidado, comprende que la alimentación del grupo es lo primordial; pero en todo caso se carece del personal entrenado, medios económicos suficientes y equipo adecuado. Sin embargo, con una mejor organización y planeamiento en la selección de los alimentos, es posible en las mismas condiciones, ofrecer una alimentación adecuada que provea en cantidades suficientes, todos los elementos nutritivos que el organismo necesita día a día. Este manual no es más que una guía para planear las dietas que cada individuo necesita en las diferentes edades, con la base de una buena nutrición.

Cuando se tiene que alimentar a un grupo de personas, es indispensable planear previamente los menús a seguir día a día, y esto facilitará grandemente el trabajo por las razones siguientes:

- a) Al tenerse en cuenta las cantidades que cada individuo necesita, los menús señalan diariamente los alimentos esenciales en suficiente cantidad.
- b) Proporcionan una variedad adecuada en los alimentos y en los diferentes platos preparados.
- c) Se utilizan alimentos de la estación que no sólo es una medida económica, sino evitan la repetición de ellos.
- d) Estimulan al trabajador a pensar en nuevas recetas adecuadas para el grupo y por último responden a la pregunta diaria que se hace la persona encargada "que se preparará al siguiente día".

En el planeamiento de los menús toda persona debe tener en mente que no todos los alimentos de más alto valor nutritivo tienen que ser necesariamente los de más alto precio, sino que en algunos casos sucede lo contrario y para planear la alimentación de acuerdo con los medios económicos disponibles debe seguirse el grupo de reglas que se enumeran:

- 1. Seleccionar los alimentos que tengan menor porcentaje de desgaste.
- 2. Variar los alimentos conforme la estación para comprarlos a menor precio.

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA
SECCION DE NUTRICION - REPUBLICA DE GUATEMALA

-2-

3. La preparación de los alimentos debe ser simple y fácil.
4. Encontrar la forma más práctica de obtenerlos y a menor precio.
5. No comprar más de las cantidades necesarias para evitar un desgaste mayor.

Para simplificar la preparación de los menús, los alimentos se han clasificado en varios grupos de acuerdo con su contribución a la dieta para que el menú del día proporcione una alimentación adecuada.

LECHE Y PRODUCTOS

El valor nutritivo de la leche y productos es indiscutible, ya que la calidad de la proteína es excelente especialmente para el crecimiento del niño. Leches en polvo evaporadas o descremadas conservan el mismo valor nutritivo de su proteína.

CARNES

La carne es un alimento que contribuye también a la dieta con un alto porcentaje de buena calidad de proteína. Debido a la disponibilidad de tantas clases de carnes, la selección de ellas de los diferentes trozos tiene que hacerse con mayor cuidado no sólo por la cantidad de grasa que pueda contener sino por el alto porcentaje de desgaste del hueso. El uso de las vísceras es aconsejable para el alimento de los niños, cuando los precios lo permiten por su gran contenido de minerales y vitaminas además de su proteína.

HUEVOS

Como alimento de procedencia animal, el huevo contiene también proteína de alta calidad. El contenido de minerales y vitaminas se concentra en la yema por lo que se prefiere ésta a la clara. A pesar que es aconsejable que el huevo forme parte de la dieta diaria su precio alto no permite que en una institución sea servido diariamente, pero es aceptable como ingrediente para mejorar el sabor de varios vegetales.

LEGUMINOSAS Y SEMILLAS OLEAGINOSAS

Este grupo de vegetales contribuye grandemente en la dieta por su alto contenido de proteína, el uso diario de ellas es aconsejable no sólo por su bajo costo sino porque su consumo es un hábito alimenticio en todas las áreas de América Central y en todos los grupos económicos de las poblaciones, son ricas también estas semillas en minerales y algunas vitaminas.

VEGETALES FRESCOS

La enorme variedad de los vegetales de estas áreas nos obligó a dividirlos en dos grupos, los del grupo "A" que comprende aquellos vegetales ricos en caroteno que deben aparecer en la dieta diariamente por ser indispensable esta vitamina en cantidades considerables, y los del grupo "B" que comprende el resto de vegetales que contribuyen a la dieta por su contenido en minerales.

RAICES Y TUBERCULOS (clasificados como vegetales del grupo "C")

Este grupo de alimentos proveen las calorías que deben agregarse a todo régimen alimenticio para responder al gasto de energía del organismo, pero las distingue también el contenido de vitamina C con que contribuyen en la dieta.

FRUTAS

Las frutas se dividieron también en dos grupos, grupo "A" son las frutas que proveen mayor cantidad de calorías, y grupo "B" es el resto de ellas, ambos grupos son ricos en vitaminas, minerales y especialmente en Acido Ascórbico; presentan la facilidad de poderse servir en forma cruda y cocida, aumentando grandemente su valor en calorías cuando se hacen en forma de compotas.

CEREALES

Como fuentes de calorías de más bajo precio forman la base de la dieta, contribuyendo también a ella con su contenido en minerales y vitaminas. A este grupo pertenecen las diferentes clases de pan y tortillas que merecen especial mención por la cantidad de calcio que queda en la tortilla cuando el maíz es tratado con agua de cal.

AZUCARES

Son usados los azúcares por su alto valor calórico y por el sabor agradable que dan a los alimentos. Los azúcares no refinados como la rapadura se usan en la preparación de frutas cocidas y por el contenido de minerales que tienen, su uso es aconsejable.

GRASAS

Este grupo ocupa el primer lugar entre los alimentos energéticos, no contribuyendo en la dieta sino únicamente en calorías, exceptuando la mantequilla y margarina que son ricas en vitamina A. El uso de aceite de bacalao en los regímenes alimenticios de los niños es muy aconsejable no sólo por el valor calórico del aceite sino porque su contenido de Vitamina A y D es muy alto siendo el costo relativamente bajo. Sucede lo contrario con la mantequilla

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA
SECCION DE NUTRICION - REPUBLICA DE GUATEMALA

-4-

que no puede aparecer en la dieta diaria sino en mínimas cantidades por su costo tan elevado.

LISTA DE ALIMENTOS CORRESPONDIENTES A CADA UNO DE LOS GRUPOS

LECHE Y PRODUCTOS

Leche fresca completa	queso descremado
queso de crema	leche ácida
queso seco	requesón
helados de leche, dulce de leche	

CARNES

carne de res	carne seca
carne de cerdo	carne oreada
carne de carnero	visceras de res
hígado	visceras de cerdo
sesos	pescado
panza	camarones

cangrejos

HUEVOS

LEGUMINOSAS

frijol negro, rojo, blanco	arvejas
lenteja	manías o cacahuates
garbanzo	semillas de ayote
habas	nueces de jocote marañón

VEGETALES

Grupo "A"

acelga	hojas de ayote (güicoy o zapallo)
ají (chile)	hojas de yuca
ayote (güicoy o zapallo)	lechuga
berro	macuy (hierba mora)
bledo	mostaza
brócoli	puntas de camote
chile (ají)	puntas de chayote (güisquil o pataste)
chipilín	tomate
espinaca	verdolaga
güicoy (ayote o zapallo)	zanahoria
hierba mora (macuy)	zapallo (ayote o güicoy)

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA
SECCION DE NUTRICION - REPUBLICA DE GUATEMALA

-5-

Grupo "B"

Aguacate	habichuelas (ejotes o vainicas)
apio	hojas de remolacha
ayotillo (guicoyito o zapallito)	loroco
berenjena	miltomate
caiba	nabo
canchón (repollo chino)	pacaya
cebolla	palmito
chayote (guisquil o pataste)	pataste (guisquil o chayote)
col de bruselas	pepino
coliflor	puerro
colinabo	rábano
ejotes (habichuelas o vainicas)	remolacha
flor de itabo o izote	repollo
guisquil (chayote o pataste)	repollo chino (canchón)
guicoyitos (ayotillos o zapallitos)	vainicas (habichuelas o ejotes)
	zapallitos (guicoyitos o ayotillos)

Grupo "C"

Camote	papa
ichintal (raíz de chayote, pataste o guisquil)	plátano
malanga (tiquisque u otoi)	raíz de chayote, guisquil o pataste (ichintal)
ñame	salsifi
ñampi	tiquisque (otoi o malanga)
otoi (malanga o tiquisque)	yuca

FRUTAS

Grupo "A"

Ciruelas	melones
fresas	naranjas
higos	papayas
limas	pepinos (fruta)
mandarinas	sandía

toronja

Grupo "B"

Acerola	durazno
anona	granadilla
banano	guanábana
caimito	guayaba
cereza	injerto
chico (níspero)	jocotes (ciruelas)

mamey

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA
SECCION DE NUTRICION - REPUBLICA DE GUATEMALA

-6-

Grupo "B"

mango
manzana
nance
níspero (chico)
pera

pejibaye
piña
tuna
uva
zapote

CEREALES

Arroz
avena
harinas de cereales
maíz

pan dulce
pan francés
pastas (fideos, macarroces, tallarines)
tortillas

AZUCARES

Rapadura
azúcar blanca granulada
miel de caña

miel de abejas
jaleas
compotas

dulces

GRASAS

Manteca
grasa vegetal
aceites vegetales
aceite bacalao

mantequilla
margarina
crema

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA

DIETA PARA NIÑOS PREESCOLARES

NIVELES OPTIMOS DIARIOS PARA PREESCOLARES

Nutrimientos	1 a 3 años	4 a 6 años	Unidad
Calorías	1200	1600	
Proteína	40	50	Gms.
Calcio	1.0	1.0	Gms.
Hierro	7.	8.	Mlgms.
Vitamina A	2000.	2500	U. I.
Timina	0.6	0.8	Mlgms.
Riboflavina	0.9	1.2	Mlgms.
Niacina	6.	8.	Mlgms.
Acido Ascórbico	35.	50.	Mlgms.
Vitamina D	400.	400.	U. I.

Cantidades recomendadas por el National
Research Council 1948

Para alcanzar estos niveles el niño debe comer cada día:

ALIMENTOS

CANTIDADES NETAS

Leche	2 vasos
Queso	1/2 onza
Huevos	1/2 (o 1 cada 2 días)
Carnes	2 onzas
Leguminosas	1 onza
Vegetales A	3 onzas
Vegetales B	3 1/2 onzas
Vegetales C	3 onzas
Frutas A	2 onzas
Frutas B	3 onzas
Cereales	1 onza
Pan francés	1 (1 onza)
Pan dulce	1 (1 onza)
Tortillas pequeñas	4 (20 Gms. c/u.)
Aceite	1/2 onza
Azúcar	1 onza

NOTA : En lugar del uso de manteca se aconseja cualquier aceite vegetal y siempre que sea posible agregar a esta lista una cucharadita de aceite de bacalao.

MENUS PARA PRE-ESCOLARES DE 4 A 6 AÑOS

Desayuno	Almuerzo	Cena
<u>PRIMER DIA</u> Leche, 1 vaso banano huevo revuelto pan con queso	Lengua fingida (ver receta # 1) sopa de arroz (ver receta # 2) dulce de camote y piña tortillas fresco de limón	Torta de güicoy (ver receta # 3) 1/2 taza crema de tomate 1/2 vaso de leche con harina de habas pan
<u>SEGUNDO DIA</u> 1/2 vaso de leche, huevo y azúcar papaya pan con frijoles	Albóndigas (ver receta # 4) fideos ensalada de ejotes pupusas tortillas limonada	Sopa de espinaca papas rellenas de queso (ver receta # 5) dulce de manzana leche pan
<u>TERCER DIA</u> dulce de durazno pan con mantequilla 1 vaso de leche con avena	Carne-beefsteak zanahoria en salsa blanca tortillas naranjada	Sopa de lenteja ensalada de tomate arroz en leche (ver receta # 6) pan
<u>CUARTO DIA</u> Leche con maicena huevo revuelto pan jugo de naranja	Sopa de avena güicoyitos rellenos de queso (ver receta # 7) carne asada tortillas dulce de mamey	Arroz con caldo de frijol puré de zanahoria leche pan
<u>QUINTO DIA</u> Leche manzana pan con queso frijoles	Sopa de pan con tomate hígado migado fruta - ciruelas tortillas	Puré de papas con leche y mantequilla güisquil con tomate leche con café pan
<u>SEXTO DIA</u> Narina de haba con leche pan con jalea mandarina	Sopa de verduras arroz con pollo plátano cocido tortillas	1 salchicha ensalada de tomate pan leche con arroz
<u>SEPTIMO DIA</u> Leche con chocolate banano pan con salchichón	Pescado frito con tomate coliflor en salsa blanca tortillas piña	Sopa de arvejas torta de güicoy dulce leche pan

DIETA PARA ESCOLARES

NIVELES OPTIMOS DIARIOS PARA ESCOLARES

Nutrientes	<u>7 a 9</u> años	Unidad
Calorías	2000	
Proteínas	60	Gms.
Calcio	1.0	Gms.
Hierro	10	Mgs.
Vitamina A	3500	U. I.
Tiamina	1.0	Mgs.
Riboflavina	1.5	Mgs.
Niacina	10	Mgs.
Acido Ascórbico	60	Mgs.
Vitamina D	400	U. I.

Cantidades recomendadas por N.R.C. 1948

Para alcanzar estos niveles el niño debe comer cada día :

ALIMENTOSCANTIDADES NETAS

Leche	2 vasos
Huevo	1/2 (o 1 cada 2 días)
Carnes	2 onzas
Leguminosas	2 onzas
Vegetales A.	3 onzas
Vegetales B.	3 onzas
Vegetales C.	3 onzas
Frutas A.	2 onzas
Frutas B.	3 onzas
Cereales	2 onzas
Pan dulce	1 (1 onza)
Pan Francés	1 (1 onza)
Tortillas pequeñas	4 (20 Gms. c/u.)
Aceite	2 cucharadas
Azúcar	1 onza

N O T A : Para los niños de 10 a 12 años se requieren las mismas cantidades de alimentos agregando a la lista, 3 tortillas, 1 pan, una onza de azúcar y una cucharada de manteca.

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA

MENUS PARA ESCOLARES DE 7 A 9 AÑOS

Desayuno	Almuerzo	Cena
<u>PRIMER DIA</u> Rellenitos de plátano (ver receta # 8) pan con queso leche con café	Carne de res asada chirmol de niltomate papas fritas macuy cocido con tomate café con leche tortillas mangos	Ichintal envuelto en huevo con chirmol de tomate frijol rojo ciruelas en dulce pan y tortillas café con leche
<u>SEGUNDO DIA</u> Manzana chorizo asado con chirmol pan leche con café	Tamalitos de chipilín (ver receta # 9) Cocido de carne con verduras (ver receta # 10) ensalada de berros con tomate naranja café con leche	Chilaquillas con queso -- (ver receta # 11) frijoles cocidos tortitas de yuca con miel (ver receta # 12) pan y tortillas café con leche
<u>TERCER DIA</u> Naranja arroz con leche y rapadura huevo tibio pan café con leche	Sopa de papas hígado frito ensalada de repollo 2 a 4 tortillas café con leche	Guicoyitos tiernos bananos fritos frijoles con queso pan y tortillas café con leche
<u>CUARTO DIA</u> Piña quezadilla frijoles fritos leche con café pan	Sopa de arroz (ver receta # 13) carne entomatada (ver receta # 14) espinacas a la cacerola -- (ver receta # 15) 2 a 4 tortillas horchata con leche	Torta de huevos con tallos de apio. guisquiles migados pan y tortillas duraznos en dulce café con leche
<u>QUINTO DIA</u> 1 banano avena con leche y azúcar 1 huevo frito 1 pan café	Salchichas guacamol. (aguacate) acelga con tomate café con leche 2 a 4 tortillas jocotes	Arroz frijol rojo con queso café con leche pan y tortillas camote con miel
<u>SEXTO DIA</u> Papaya café con leche pan de maíz frijoles colados con queso	Carne guisada (ver receta 16) Curtido de verduras 2 a 4 tortillas banano con crema fresco de piña	Ejotes envueltos en huevo papas fritas manzanillas en dulce pan y tortillas café con leche
<u>SEPTIMO DIA (Domingo)</u> Tamal (ver receta # 17) Chocolate con leche Pan	Macarrones (ver receta # 18) enchiladas con chirmol de tomate (ver receta # 19) tortillas limas café con leche	Lentejas guisadas coliflor envuelto en huevo dulce de zapote pan y tortillas café con leche

DIETA PARA ADOLESCENTES

NIVELES OPTIMOS DIARIOS PARA ADOLESCENTES

Nutrimentos	de 13 a 15 años		Unidad
	Niños	Niñas	
Calorías	3200.0	2600.0	
Proteína	85.0	80.0	Gms.
Calcio	1.4	1.3	Gms.
Hierro	15.0	15.0	Mgs.
Vitamina A	5000.0	5000.0	U.I.
Tiamina	1.5	1.3	Mgs.
Riboflavina	2.0	2.0	Mgs.
Niacina	15.0	13.0	Mgs.
Acido ascórbico	90.0	80.0	Mgs.
Vitamina D	400.0	400.0	U.I.

(Cantidades recomendadas por N.R.C.- 1948)

Para alcanzar esos niveles el niño debe comer cada día:

ALIMENTOSCANTIDADES NETAS

Leche	2	vasos
queso	1	onza
huevo	1/2	huevo (o uno cada 2 días)
carnes	3	onzas
leguminosas	2 1/2	"
vegetales A	3	onzas
vegetales B	3 1/2	"
vegetales C	3	onzas
frutas A	2	onzas
frutas B	3	onzas
cereales	2	onzas
pan francés	3	unidades
pan dulce	3	unidades
tortillas pequeñas	8	unidades (20 gms. c/u.)
grasas	3/4	onza
azucares	1	onza

Nota:

Para el número total de calorías que N.R.C. recomienda para los niños de 13 á 15 años se debe agregar a la lista, 2 panes dulces, 2 panes franceses y 2 tortillas más.

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA

DIETA PARA ADOLESCENTES

NIVELES OPTIMOS DIARIOS PARA ADOLESCENTES

Nutrimentos	de 16 a 20 años		Unidades
	Hombres	Mujeres	
Calorías	3800.0	2400.0	
Proteína	100.0	75.0	Gms.
Calcio	1.4	1.0	Gms.
Hierro	15.0	15.0	Mgs.
Vitamina A.	6000.0	5000.0	U.I.
Tiamina	1.7	1.2	Mgs.
Riboflavina	2.5	1.8	mgs.
Niacina	17.0	12.0	Mgs.
Acido ascórbico	100.0	80.0	Mgs.
Vitamina D	400.0	400.0	U.I.

(Cantidades recomendadas por N.R.C. 1948.-)

Para alcanzar esos niveles se debe comer cada día:

ALIMENTOS

CANTIDADES NETAS

Leche	2	vasos
queso	1	onza
huevos	1/2	huevo (o 1 cada 2 días)
carnes	4	onzas
leguminosas	3	onzas
vegetales A	3	onzas
vegetales B	3 1/2	onzas
vegetales C	6 1/2	onzas
frutas A	3	onzas
frutas B	6 1/2	onzas
cereales	3	onzas "
pan francés	5	unidades
pan dulce	5	unidades
tortillas pequeñas	10	unidades (20 gms. c/u.)
mantequilla	1	onza
azúcar	1	onza

Nota:

Como puede observarse en los niveles óptimos, los correspondientes a mujeres de 16 a 20 años son muy bajos, comparado con los de los hombres de la misma edad, por lo que para ellas es menor el consumo que el que se presenta aquí.

MENUS PARA ADOLESCENTES DE 13 A 15 AÑOS

(Continuación)

D e s a y u n o	A l m u e r z o	C e n a
<u>SEXTO DIA</u> Papaya tamalitos dulces de eloto (ver receta #36) pan con mantequilla leche	Sopa de verduras carne de salpicón (ver receta #37) zanahorias tortillas_ piña	Ichintal envuelto en huevo (ver receta 38) croquetas de arvejas rellenitos de plátano pan café con leche
<u>SEPTIMO DIA</u> Mandarina tamales colorados pan con queso chocolate con leche	Arroz con chipilin (ver receta # 39) chiles rellenos con chirmol. malanga hervida tortillas anona	Lentejas guisadas guisquiles fritos plátano en gloria (ver receta # 40) pan café cñn leche

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA
MENUS PARA ADOLESCENTES DE 13 A 15 AÑOS

D e s a y u n o	A l m u e r z o	C e n a
<u>PRIMER DIA</u> Longaniza con chirmol buñuelos de masa con miel (ver receta #21) pan con queso café con leche	Salchichas guacamol ejotes en ishguashte (ver receta #22) tortillas manzana	Papas con lorocos (ver receta #23) bledos con tomate torta de elote pan café con leche
<u>SEGUNDO DIA</u> Naranja huevo revuelto torta de arroz con leche (ver receta #24) pan con queso leche con café	Frijol blanco con espinazo (ver re- ceta #25) torta de flor de izo- te ñame hervido tortillas zapote	Tamalitos de chipi- lín nabos en salsa blanca (ver receta #26) pan dulce de cerezas café con pan
<u>TERCER DIA</u> Manzana tamales (chuchitos) frijoles con queso pan leche	Carne asada ensalada de berro y tomate papas fritas tortillas banano	Chilaquillas con queso sancocho de garbanzo (ver receta #27) pan ante de camote (receta café con leche #28)
<u>CUARTO DIA</u> Avena con leche banano huevo frito pan café con leche	Sopa de arroz carne en miltomate (ver receta #29) espinaca a la cacero- la (ver receta #30) tortillas limonada jocotes	Habas guisadas (ver receta #31) guicoyes rellenos de queso dulce de durazno pan café con leche
<u>QUINTO DIA</u> Toronja frijol negro volteado (ver receta #32) pan con queso plátanos fritos leche	Sopa de tortillas (ver receta #33) hígado ensalada de tomate chojín (ver receta #34) tortillas mango	Macarrones con crema (ver receta #35) verdolagas con tomate torta de vuca pan café con leche

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA

MENUS PARA ADOLESCENTES DE 15 A 20 AÑOS

<u>D e s a y u n o</u>	<u>A l m u e r z o</u>	<u>C e n a</u>
<u>PRI^{ER} DIA</u>		
Leche huevo estrellado pan con queso banano café y azúcar	Beefsteak Ensalada de tomate arroz peruleros (chayotes peque- ños)migados) leche con café tortillas zapote	Ichintal cocido con tomate sopa de arvejas dulce de papaya café con leche pan
<u>SEGUNDO DIA</u>		
Plátano frito frijoles fritos leche con café pan	Sopa de verduras ensalada de ejotes carne de cerdo leche con café tortillas piña	Spaghetti papas rellenas queso dulce de coco pan leche y café
<u>TERCER DIA</u>		
Longaniza con chirmol leche con avena y azúcar café con azúcar pan con queso jugo de naranja	Albóndigas sopa de fideos coliflor envuelta en huevo ñame hervido tortillas café con leche jocotes	Sopa de lentejas pan tostado con puré de espinacas pan con queso dulce de piña café y leche
<u>CUARTO DIA</u>		
Banano con crema frijolitos volteados café con leche pan	Cocido, con carne y verduras sopa de arroz picado de rábanos (ver receta #42) tortillas aguacate	Picado de carne y verduras tamalitos de chipilín tortitas de yuca con miel pan café con leche
<u>QUINTO DIA</u>		
Rellenitos de plátano huevo tibio pan con queso manzana café con leche	Sopa de apio (ver receta #42) tortitas de carne papas al vapor tortillitas mandarina	Zanahoria tacos con carne pan dulce de ayote café con leche

MENUS PARA ADOLESCENTES DE 15 A 20 AÑOS

(Continuación)

D e s a y u n o	A l m u e r z o	C e n a
<u>SEXTO DIA</u> Tamalitos con carne (chuchitos) frijoles con queso pan con mantequilla papaya café con leche	Sopa de papa hígado encebollado ensalada de repollo camote cocido tortillas mango	Sancocho de garbanzo chilaquillas con queso pan plátano en mole (adoro nado con ajonjolí) café con leche
<u>SEPTIMO DIA</u> Tamal colorado chocolate con leche pan	Enchiladas con carne arroz con chipilín y crema guicoyitos rellenos con carne tortillas chicos	Carne asada con chirmol papas fritas frijoles cocidos pan dulce de duraznos café con leche

DIETA PARA ADULTOS

NIVELES OPTIMOS DIARIOS PARA ADULTOS

Nutrientes	Moderadamente Activo		Unidad
	Hombres	Mujeres	
Calorias	3040.0	2300.0	
Proteina	70.0	60.0	Gms
Calcio	1.0	1.0	Gms
Hierro	12.0	12.0	Mg.
Vitamina A	5000.0	5000.0	U.I.
Tiamina	1.5	1.2	Mg.
Riboflavina	1.3	1.5	Mg.
Niacina	15.0	12.0	Mg.
Acido Ascorbico	75.0	70.0	Mg.

(Cantidades recomendadas por N.R.C.- 1949)

Para alcanzar esos niveles se debe comer cada día:

ALIMENTOS

CANTIDADES NETAS

Leche	1	vaso
queso	1	onza
huevo	1/2	huevo (o 1 cada 2 días)
carne	3	onzas
leguminosas	2 1/2	onzas
vegetales A	3	onzas
vegetales B	3 1/2	onzas
vegetales C	6 1/2	onzas
frutas A	2	onzas
frutas B	3	onzas
cereales	2	onzas
pan dulce	1	unidad
pan francés	1	unidad
tortillas pequeñas	10	unidades (20 gms. c u)
azúcares	1	onza
grasas	1	cucharada

Nota:

para alcanzar el número de calorías que requieren los hombres adultos se necesita agregar a la lista de estos alimentos:

3 panes dulces, 2 panes franceses y 1 cucharada de grasa más.

RECETAS Y SUGERENCIAS

La cantidad de los ingredientes variará según el número y edad de los miembros de la institución; para ello se sugieren únicamente recetas comunes españolas que se conocen en Centro América.-

Lengua fngida

- #1 Carne de res (molida)
huevo
condimentos

Sopa de Arroz

- #2 Arroz
manteca
ajos
cabeza de cebolla
tomate

Torta de Guicoy

- #3 Guicoy
huevo
pan
azucar
pasas
manteca

Albóndigas

- #4 Carne de res molida
yema de huevo
harina
tomate
perejil y cebolla

Papas rellenas

- #5 Papas
queso
manteca
tomate
cebolla y ajo

Arroz en Leche

- #6 Arroz
leche
azucar
canela

Guicoyes

- #7 Guicoyes
queso fresco
tomates
cebolla
huevo
mantequilla

Rellenitos de plátanos

- #8 plátanos
azucar
canela
frijoles fritos

Tamalitos de chipilín

- #9 Harina de maíz
manteca
miltomate
queso duro
hojas de chipilín

Cocido de sancocho

- #10 Carne de res
tomate, cebolla
papas
guisquil (chayote - pataste)
chile verde
zanahoria y otras verduras

Chilaquila

- Tortillas
queso
#11 huevo
manteca
tomate

Torta de yuca

- Yuca
#12 huevo
queso
mantequilla

Sopa de arroz

- Arroz
manteca
#13 ajos, cebolla
tomate
arvejas o zanahorias

Carne entomatada

- #14 Carne de res
tomate
manteca
condimentos

Espinaca a la cacerola

#15 Espinaca
 mantequilla
 leche
 harina
 cebolla
 queso

Carne guisada

#16 Carne de res
 manteca
 cebollas
 tomates
 papas
 condimentos

Tamales colorados

#17 Maíz
 manteca
 carne de marrano
 miltomate
 tomate
 chile guaque
 condimentos

Macarrones

#18 Macarrones
 caldo de res
 manteca
 queso duro
 tomate
 cebolla, ajos

Enchiladas

#19 Tortillas doradas
 carne de res molida
 encurtidos
 huevo duro
 queso duro
 lechuga
 salsa de tomate

Buñuelitos de maza

#21 Masa de maíz
 queso fresco
 manteca
 huevo
 condimentos

Ejotes en Ishguashte

#22 Ejotes
 pepita de ayote
 miltomate
 tomates
 cebollas
 ajo, chile
 manteca

Papas con lorocos

#23 Papas
 lorocos
 tomates
 cebolla, miltomate
 chile guaque
 pan francés
 manteca
 queso duro

Torta de arroz en leche

#24 Arroz en leche
 huevo
 pan dulce
 azucar
 pasas
 almendras
 manteca

Frijol blanco con espinazo

#25 Frijol blanco
 tallos de cebolla
 ajos
 espinazo de cerdo
 tomates
 chile guaque
 condimentos

Nabos en salsa blanca

#26 Nabos
 leche
 mantequilla
 harina
 condimentos

Sancocho de Garbanzo

#27 Garbanzos
 ajos
 cebolla
 rebanada de pan
 yemas
 caldo de res

Ante de Camote

#28 Camote
azucar
leche

Carne en Miltomate

#29 Carne de marrano
cebollas
miltomates
manteca
condimentos

Espinaca a la Cacerola

#30 Espinaca
mantequilla
leche
huevo
harina
cebolla
miga de pan
queso duro

Habas guisadas

#31 Habas verdes
tomates
miltomate
cebolla
pan francés
chile guaque
manteca

Frijol negro volteado

#32 Frijol
manteca
cebolla

Sopa de Tortilla

#33 Tortillas
tomates
cebollas, ajos
hierba buena
manteca
queso duro

Macarrones con crema

#35 Macarrones
mantequilla
queso
crema
pan francés
cebollas

Chojín

#34 Rábanos
jugo de naranja
hierba buena
panza de res
chile verde
chicharrones

Tamalitos dulces de elote

#36 Elotes
leche cocida
mantequilla
azucar

Carne de salpicón

#37 Carne de res molida
naranja agria
cebolla
hierba buena

Croquetas de arvejas

#38 Arvejas
huevos
cebolla, ajos
manteca
miga de pan
sal

Arroz con chipilín

#39 Arroz
cebolla
ajo
manteca
tomate
chipilín

Plátanos en Gloria

#40 Plátanos
manteca
rapadura
canela

Picado de Rábano

#41 Rábanos
jugo naranja agria
hierba buena

Sopa de Apio

#42 Apio
perejil
cebolla
crema
papas

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA

MFNUS PARA ADULTOS

D e s a y u n o	A l m u e r z o	C e n a
<u>PRIMER DIA</u> Platano frito frijol frito 2 panes café con leche	Sopa de fideos hígado de res ensalada de pepino fresco de tamarindo 4 tortillas pequeñas	Papas rellenas queso carne de salpicón dulce de higos 2 panes 4 tortillas pequeñas café
<u>SEGUNDO DIA</u> Naranja pan taza café con leche huevo estrellado	Arroz lengua fingida chirmol alcachofas en crema tortillas limonada	Ensalada de zanahoria y piña frijol rojo con queso leche y café tortillas y pan
<u>TERCER DIA</u> Longaniza con chir- mól papaya panes café con leche	Sancocho o cocido sopa de arroz guacamol tortillas jocotes	frijol frito guicoyes rellenos plátanos panes café con leche
<u>CUARTO DIA</u> Piña avena con leche huevo revuelto pan café con leche	Frijol blanco con espinazo coliflor envuelta en huevo ensalada de tomate tortillas anona	Carne en estofado torta de guicoy dulce pan café con leche
<u>QUINTO DIA</u> Arroz en leche tortitas de carne con chirmol pan café	Salchichas guacamol ensalada de tomate tortillas banano	Sopa de tortilla con tomate ichintal envuelto en huevo dulce de manzanilla pan café con leche

MENUS PARA ADULTOS

(Continuación)

Dee s a y u n o	A l m u r z o	C e n a
<u>SEXTO DIA</u> Tamalitos de elote harina de habas con leche jugo de naranja p an con queso café <u>SEPTIMO DIA</u> Tamales colorados chocolate con leche pan	Carne asada ensalada de berros con tomate papas fritas tortillas *Bistec encebollado arroz con chipilín ensalada zanahoria con ejotes tortillas duraznos	Sopa de apio espinacas guisadas rellenitos de plátan pan café con leche pacayas envueltas en huevo frijoles con queso dulce de camote con piña pan café con leche

*Beersteak