

ALMUERZOS
PARA
ESCOLARES

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA

Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras, Nicaragua y Panamá

C O N T E N I D O

I. ANTECEDENTES

II. CARACTERISTICAS DEL COMEDOR No. 8

- a. Funcionamiento
- b. Edificio y equipo
- c. Alimentos
- d. Bodega
- e. Personal
- f. Beneficiarios
- g. Distribución

III. FACTORES CONSIDERADOS AL RECOMENDAR LA ALIMENTACION

- a. Aprovisionamiento y facilidad de adquisición
- b. Costo
- c. Valor nutritivo
- d. Preparación
- e. Facilidades de almacenamiento
- f. Distribución
- g. Caracteres organolépticos

IV. ALIMENTACION RECOMENDADA

- a. Recomendaciones nutricionales
- b. Valor nutritivo
- c. Cantidades de alimentos
- d. Grupos de alimentos
- e. Menú
- f. Recetario
- g. Pedidos de alimentos

V. EVALUACION

- a. Programas de alimentación
- b. Estado nutricional

VI. RECONOCIMIENTO

VII. ANEXOS

- a. Recetario
- b. Listas diarias de alimentos
- c. Listas semanales de alimentos

I. ANTECEDENTES

A solicitud de la Dra. María Isabel Escobar, Director Médico de la Asociación de Guarderías y Comedores Infantiles, transmitida al INCAP por el Dr. Alberto Viau, Jefe de la Sección de Nutrición de Sanidad Pública de Guatemala, se inició la tarea de organizar, con personal de la mencionada Sección, que recibía entrenamiento en Educación Nutricional en el INCAP, un estudio alimenticio en el Comedor Infantil No. 8, de esta ciudad. La finalidad de tal estudio, fué la de llevar a la práctica una alimentación balanceada, ajustada a las características biológicas y sociales de los niños beneficiados, así como a las condiciones físicas y económicas del Comedor.

Una vez en práctica, este programa se aplicaría a todos los Comedores Infantiles existentes en la República. Al mismo tiempo, se darían a conocer al resto de los países miembros del INCAP, las conclusiones derivadas de este estudio que a continuación se presenta.

II. CARACTERISTICAS DEL COMEDOR No. 8

El estudio de las características del Comedor incluyó los siguientes puntos:

a. Funcionamiento.

La función principal de los Comedores Infantiles es la de servir almuerzo a los escolares cuyo estado nutricional y medios económicos son deficientes. La institución es subvencionada en parte por el estado y su presupuesto destinado a alimentos es suficiente, permitiendo el ofrecimiento de una dieta adecuada en todos sus nutrimentos.

b. Edificio y equipo.

El edificio consta de cuatro habitaciones que sirven de comedores, la despensa, la cocina y el cuarto para la preparación de vegetales.

El mobiliario consiste de mesas y sillas pequeñas, así como de armarios de madera. La vajilla incluye pocillos, cubiertos, cubetas, cucharones y además hay una balanza. La estufa es de cuatro fogones y se utiliza leña como combustible.

c. Alimentos.

Los víveres llegan al comedor en distintas formas. Así la leche en polvo la proporciona UNICEF, y llega mensualmente. Los víveres secos, son suministrados por una Proveduría Central que abastece a todos los Comedores en forma mensual. Los víveres frescos son adquiridos en el mercado por la Administradora, una vez por semana. La carne es traída diariamente por el proveedor, lo mismo que las tortillas, y son pagadas directamente por la Proveduría.

d. Bodega.

La bodega dispone de depósitos para víveres secos. No hay refrigeración y las frutas y verduras se guardan en estantes de madera.

e. Personal.

El personal del comedor, compuesto por la Administradora, la cocinera y cuatro meseras, quienes trabajan diaria-

mente de 7 de la mañana a 3 de la tarde. La Administradora hace las compras el día martes. Lleva un control de la alimentación servida, los pedidos, las existencias, la asistencia de niños y del personal. Las meseras ayudan en la limpieza del local, utensilios y alimentos, así como en la preparación y distribución de los últimos.

La cocinera tiene a su cargo la preparación de las comidas, tarea que inicia en la tarde del día anterior y continúa en la mañana siguiente. La cocción se realiza el mismo día.

f. Beneficiarios.

Asisten regularmente al Comedor, alrededor de 300 niños, cuya edad varía entre 3 y 11 años. Son referidos por la trabajadora social, previo estudio de las condiciones socio-económicas del hogar y el estado nutricional del niño. Actualmente se permite a cada una de las escuelas de la zona referir 15 niños que hayan sido examinados por el médico escolar y que se encuentren malnutridos.

Hasta el momento no se ha llevado ningún control médico de los niños beneficiados, pero si se toman algunas precauciones para evitar el contagio de enfermedades, tales como la de no permitir la entrada al comedor de niños enfermos.

g. Distribución.

Los niños entran al Comedor en dos turnos. El primer turno se inicia a las 12 horas y es para los niños que asisten a la escuela en la tarde; el segundo turno tiene lugar a las 13 horas, para niños que van a la escuela en la mañana.

Cada niño tiene una tarjeta de identificación, cuyo color varía con el turno en que está inscrito, y un lugar fijo en el comedor. Al asignarles el lugar se tuvo en cuenta la relación familiar con otros niños. En esta forma todos los que son hermanos comen en la misma mesa.

Se sirve la comida en el orden siguiente: tortilla, sopa o preparación caldosa, carne con verduras, arroz o papas, leche y fruta. Las porciones varían entre 1 y 1-1/2 cucharones o cucharas, pero los niños pueden repetir si así lo desean. La capacidad de los cucharones es de 200 g y la de las cucharas es de 100 g.

III. FACTORES CONSIDERADOS AL RECOMENDAR LA ALIMENTACION

Como en la organización del Comedor no existía ninguna clase de obstáculos para el planeamiento y ejecución de un nuevo menú y con el fin de ahorrar tiempo, se procedió, teniendo en cuenta las características biológicas de los niños y las condiciones físicas y medios de aprovisionamiento existentes, a la elaboración de una dieta que tuviera en cuenta los siguientes aspectos:

a. Aprovisionamiento y facilidad de adquisición.

Leche: Se utiliza la leche de tipo descremado, provista por UNICEF.

Queso: Por su precio elevado no se recomendó su inclusión en la dieta.

Carne: De res, la cual es proporcionada sin hueso cuatro días a la semana y con hueso los jueves y sábados.

Huevos: Por su precio y dificultades de conservación no se incluyeron en el menú. (1 huevo es equivalente, en valor nutritivo, a una onza de carne.)

Vegetales verdes y amarillos: Se recomendaron los de fácil adquisición y bajo precio.

Otros vegetales: También de fácil adquisición y bajo precio.

Frutas: Se tomó en cuenta el número de niños, facilidades económicas y de adquisición, variación estacional y fácil distribución. Las siguientes se consideraron convenientes y nutritivas: naranja, banano, lima, papaya y en los meses de abril, mayo y junio, el mango.

Cereales: Son provistos por la Proveduría Central en forma de harinas solas o mezcladas.

Tortillas: Son llevadas diariamente por una proveeduría especial.

Leguminosas: Son suministradas por la Proveduría Central en forma de granos secos.

Plátano: Se obtiene en el mercado durante todo el año.

Azúcar, sal, aceite, vinagre y otros condimentos: Son provistos por la Proveduría Central.

b. Costo.

La mayor parte de los viveres los paga directamente la Proveduría Central, oficina que los obtiene a precios especiales y al por mayor. Semanalmente la Administradora recibe cierta cantidad de dinero para la compra de verduras y frutas. Dicha suma es suficiente para las necesidades del Comedor, y no es factor limitante en la compra. Los pedidos hechos a Proveduría no son rechazados ya que no hay límite fijo en las cantidades despachadas.

c. Valor nutritivo.

El valor nutritivo de la dieta fué planeado en base a un tercio de las recomendaciones nutricionales para un niño de 7 a 9 años de edad, que se consideró como valor medio de los asistentes al Comedor. Sin embargo, al llevar esta dieta a la práctica, se observó que su volumen era insuficiente por lo que se aumentó hasta que su valor nutritivo cubriera alrededor del 40%, de las recomendaciones nutricionales, dándose mayor énfasis a los alimentos protectores.

d. Preparación.

Para la preparación de los alimentos se consideró la capacidad de ollas y vajilla de comedor así como tiempo de cocción. Se encontró que el número de preparaciones no debía ser mayor de dos, además de la leche y del postre. Tampoco podían incluirse preparaciones muy elaboradas por tratarse de un grupo grande de niños.

e. Facilidades de almacenamiento.

Como en el Comedor no existe refrigeración, la carne es traída diariamente. En el caso de las verduras y frutas, se planeó incluirlas en el menú de acuerdo a su capacidad de conservación. Por ello el día martes, que es el día de compras, y el miércoles, se sirven los vegetales de hoja, ya que son los más perecederos y los otros días se dan otros vegetales.

f. Distribución.

Se instruyó a las meseras en la cantidad aproximada que correspondía a cada niño en términos de medidas de capacidad (cucharas, cucharones, etc.).

g. Caracteres organolépticos.

El color, olor, sabor, consistencia y volumen de las diferentes preparaciones, fué tomado en cuenta para presentar una alimentación apetitosa, variada y de volumen adecuado que fuera fácilmente aceptada y consumida.

IV. ALIMENTACION RECOMENDADA

En la elaboración de los menús ofrecidos se tuvieron en cuenta los siguientes puntos:

a. Recomendaciones nutricionales.

Considerando todos los factores anteriormente mencionados, se planeó una dieta rica en alimentos protectores, en la cual los nutrimentos representarían alrededor del 40% de las recomendaciones nutricionales para niños de 7 a 9 años.

b. Valor nutritivo.

Se obtuvo una dieta cuyo valor nutritivo, una vez calculado, cubre ampliamente los valores deseados, tal como se ilustra en el Cuadro 1.

Cuadro 1

VALOR NUTRITIVO DE LA ALIMENTACION

Nutrimentos	Requerimientos diarios	Dieta ofrecida	
		Valores	% de requerimientos
Calorías	1900	710	37
Proteínas g	60	33.2	55
Grasa g	--	18.2	--
Carbohidratos g	--	105.6	--
Fibra g	--	2.8	--
Ceniza g	--	7.2	--
Calcio mg	1000	791	79
Fósforo mg	--	722	--
Hierro mg	10.0	9.6	96
Vitamina A mg	1.0	592	59
Tiamina mg	1.0	0.48	48
Riboflavina mg	1.5	1.15	77
Niacina mg	10	5.08	51
Acido ascórbico mg	40	101	252

c. Cantidades de alimentos.

La dieta calculada corresponde al promedio semanal de las cantidades de alimentos ofrecidas diariamente y que se presentan en el Cuadro 2.

ALIMENTOS OFRECIDOS DURANTE LA SEMANA

Alimentos	Lu- nes	Mar- tes	Mier- coles	Jue- ves	Vier- nes	Sáb- do	Total por sema- na por niño		Promedio diario
							Unidades	g	
1. <u>Leche</u>	1-1/3	1-1/3	1-1/3	1-1/3	1-1/3	1-1/3	8 oz	240	40
2. <u>Carne</u>	2	2	2	2	2	2	12 oz	360	60
3. <u>Veg. verdes y amarillos</u>									
zanahoria	1-1/2	-	-	-	1-1/2	-	3 oz	90	
tomate	2/5	1/5	2/5	1/5	2/5	2/5	2 oz	60	
blede	-	1	-	-	-	-	1 oz	30	
chipilín	-	-	1	-	-	-	1 oz	30	
guicoy	-	-	-	1	-	1	2 oz	60	
TOTAL								270	45
4. <u>Otros vegetales</u>									
nabo	1	-	-	1	-	-	2 oz	60	
guisquil	1	-	1	-	-	1	3 oz	90	
cebollas	2/5	2/5	2/5	1/5	2/5	1/5	2 oz	60	
ejetes	-	1/2	-	-	1	-	1-1/2 oz	45	
TOTAL								255	42.5
5. <u>Frutas</u>									
papaya	-	-	-	2	-	-	2 oz	60	
guineo	-	4	-	1	-	4	9 oz	270	
naranja	4	-	-	1	4	-	9 oz	270	
TOTAL								600	100

Alimentos	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Total por semana por niño		Promedio diario
							Unidades	g	
6. Cereales									
harina trigo	1	3	-	-	-	-	4 edC	20	
harina cereales	2	-	-	-	-	-	2 edC	10	
arroz	-	-	1	-	1	1	3 oz	90	
avena seca	-	-	-	1	-	-	1 cda	10	
pasta	-	-	-	-	-	1	1 cda	10	
TOTAL								<u>140</u>	<u>23.5</u>
7. Tortillas	2	2	2	2	2	2	12 u.	<u>360</u>	<u>60</u>
8. Leguminosas									
frijoles	-	1/2	-	-	-	-	1/2 oz	15	
harina haba	-	-	-	-	1	-	1 cda	10	
TOTAL								<u>25</u>	<u>4</u>
9. Raíces y otros									
papas	1-1/2	-	-	1-1/2	-	-	3 oz	90	
plátano	-	-	2	-	-	-	2 oz	60	
TOTAL								<u>150</u>	<u>25</u>
10. Azúcares	2	2	2	3	2	2	13 edts	<u>65</u>	<u>11</u>
11. Grasas	2	2	2	2	2	2	12 edts	<u>60</u>	<u>10</u>
12. Vinagre	1	1	-	-	1	-	3 edts	<u>15</u>	<u>2.5</u>
13. Caldo	-	-	-	1	-	1	2 tazas	<u>480</u>	<u>80</u>
14. Vainilla, sal, etc.	-	-	-	-	-	-	C.S.	C.S.	C.S.

NOTAS:

1. Estado de cocción: Todas las cantidades de alimentos han sido expresadas en peso crudo y limpio, o sea lo que se pone en la olla al hacer la preparación.
2. Pesos y medidas: En las listas diarias y semanales se presentan los alimentos en unidades de medidas comunes. Para el cálculo de tales listas se utilizaron las siguientes equivalencias:

1 libra	16 onzas
1 onza	30 gramos
1 cucharada	10 gramos
1 cucharadita	5 gramos
1 taza de medir	8 onzas
1 taza de medir	24 cds
1 botella	3 tazas
1 litro	4 tazas y 4 cds
1 banano corriente	4 onzas
1 plátano	6 onzas
1 papaya	40 onzas
1 naranja	4 onzas

3. Desgaste: Todas las cantidades han sido expresadas en peso neto. Esto se debe a que el porcentaje de desgaste varía apreciablemente de acuerdo al país y aún de un Comedor a otro. Por lo tanto, al dar valores en peso bruto, esto se prestaría a distintas interpretaciones. Como cifra orientadora ofrecemos los siguientes porcentajes de desgaste promedio para los alimentos más comunes:

Carne con hueso	37%
Zanahoria	20
Guicoy, ayote o zapallo	27
Vegétales de hoja	40
Nabo	25
Guisquil o chayote	17
Cebollas, cabeza	16
Cebollas con tallo	46
Ejotes, habichuelas o vainicas	6
Papaya	30
Guineo	30
Naranja	35
Papas	17
Plátano	30

4. Equivalencias: En los países donde la tortilla no es de uso común, esta puede reemplazarse por igual cantidad de pan, hecho con harina enriquecida.

d. Grupos básicos de la alimentación.

Con el fin de dar mayor variedad a la dieta y ajustarla a la producción local de cada país, ofrecemos las siguientes listas de alimentos que pertenecen a cada grupo y que pueden reemplazar a los ofrecidos en los menús.

Estos incluyen todos los alimentos de valor nutritivo semejante que se producen en Centro América y Panamá, y de ellos podrán escogerse los más convenientes, desde el punto de vista de producción, distribución y costo.

I. PRODUCTOS ANIMALES

Leche y Derivados

leche fresca
leche en polvo
leche descremada
leche cuajada
quesos
requesón

Huevos

Carnes

res (músculos y vísceras).
cerdo, conejo, cordero, aves, pescados, mariscos, carnes preparadas.

II. LECUMBRES Y FRUTAS

Vegetales Verdes y Amarillos

acelga
ají o chile dulce
chipilín
hojas de nabo
hojas de remolacha
puntas de chayote o güisquil

ayote (güicoy o zapallo)
hierba mora o macu
espinaca
hojas de rábano
hojas de yuca
zanahoria
tomate

berro
bledo
broccoli
lechuga
mostaza
verdolaga

Otros Vegetales

ayotillos (güicoyitos o zapallitos)
chayote (güisquil o pataste)
ejotes (habichuelas o vainicas)
flor de izote o flor de itabo
canchón o repollo chino
col de bruselas
colinabo
miltomate
pacaya
pepino
rábano
repollo

aguacate
apio
berenjena
caíba
cebolla
coliflor
loroco
nabo
palmito
puerro
remolacha

Frutas

acerola
caimito
coco
fresa
guayaba
lima
mango
lima limón
matazano
nance
pera
pomarosa
toronja
zapote

anona
cereza
chico (nispero)
granadilla
higo
jocote (ciruela)
mamey
manzana
melón
naranja
piña
sandía
tuna

banano
ciruela
durazno
guanábana
injerto
limón
mandarina
marañón
mora
papaya
pitahaya
sunzapote
uva

III.GRANOS, RAICES, AZUCARES Y GRASAS

C reales

arroz
centeno
trigo
harinas finas y gruesas

avena
maicillo
pan

cebada
maíz
pastas
tortillas

Leguminosas

alverjas
gandules o guandanes
manías, cacahuates o maní

frijoles
garbanzos
cacahuates o maní

lentejas
habas

Azúcares

azúcar morena
rapadura (dulce, raspadura o panela)

azúcar blanca
miel de abejas

azúcar amarilla
batidos
miel de caña

Grasas

manteca

margarina
aceites vegetales

mantequilla

e. Menú.

En el caso del presente estudio de los alimentos detallados en estos grupos, se incluyeron en el menú los más fáciles de adquirir. Desde luego, tales alimentos varían de acuerdo a la producción local del país o zona donde funciona el Comedor.

MENU SEMANAL

LUNES

Carne guisada con zanahoria, nabo y güisquil
Papas en amarillo
Atol de harina de cereales con leche
Fruta
Tortillas

MARTES

Carne picada con bledo y ejotes
Frijoles cocidos
Atol de harina de trigo con leche
Fruta
Tortillas

MIERCOLES

Carne frita con güisquil
Arroz con chipilín
Plátano cocido con leche
Tortillas

JUEVES

Cocido (carne, papas, nabo y güicoy)
Caldo con avena
Ensalada de frutas
Leche
Tortillas

VIERNES

Arroz con carne y zanahoria
Ensalada de ejotes
Atol de harina de haba con leche
Fruta
Tortillas

SABADO

Caldo con pasta
Carne con güisquil y güicoy
Arroz
Leche con vainilla y azúcar
Tortillas
Fruta

Estos menús pueden variarse reemplazando los alimentos vegetales por otros que pertenezcan al mismo grupo.

f. Recetario.

Al mismo tiempo se prepararon las recetas correspondientes a cada una de las preparaciones incluidas en el menú, con cantidades de alimentos correspondientes a una porción, 10 porciones y 100 porciones, así como la forma de preparación. (Ver anexo a. Recetario),

g. Pedidos de alimentos.

Como el número de niños inscritos en el Comedor gira alrededor de 300, en base a esta cifra, se prepararon listas de alimentos necesarias para cada día de la semana. Igualmente se elaboraron listas en base a 400 asistentes ya que se piensa ampliar el servicio del Comedor. (Ver anexo b. , Listas diarias de alimentos).

↳ Sin embargo, las porciones de las recetas permiten calcular fácilmente cantidades menores o intermedias.

Con el fin de facilitar las compras, los alimentos fueron divididos de acuerdo al lugar donde se adquieren y se preparó una lista que incluye todos los alimentos necesarios para una semana, tanto para 300 niños como para 400. (Ver anexo c, Listas semanales de alimentos.)

V. EVALUACION

a. Programa de alimentación.

La aplicación del programa recomendado se realizó en dos etapas: la primera temporal y con una duración de dos meses, y la segunda permanente. Al final de la primera etapa, una representante de la Sección de Nutrición de Salud Pública, permaneció una semana entera en el Comedor, ayudando a la comprensión e interpretación de la alimentación recomendada y anotando la forma en que las preparaciones habían sido aceptadas, así como las modificaciones y ajustes necesarios. Se escucharon las opiniones del personal del Comedor, de la Dirección de Comedores y del Director Médico.

Luego se hicieron las modificaciones necesarias y se preparó el menú definitivo, así como las recetas y listas de pedidos, los cuales fueron entregados a la Administradora. Nuevamente se observó la aplicación de la alimentación recomendada para efectuar los cambios necesarios, y al encontrar que el procedimiento y los resultados eran satisfactorios, se dió por terminado el trabajo de planeamiento. Se consideró como resultado satisfactorio la cantidad mínima de residuos, es decir cuando más del 90% de los niños consumían todo el alimento servido.

b. Estado nutricional.

Una vez logrado el aspecto administrativo del programa, se consideró de primera importancia la evaluación del estado nutricional de los beneficiarios del programa. Para ello, siguiendo el criterio del INCAP, se consideraron el peso y la talla como índice del estado nutricional de los niños, y se establecieron las condiciones indispensables para pesarlos y medirlos de manera uniforme y correcta. Se recomendó que los beneficiarios fueran medidos y pesados mensualmente, pasando dicha información a la dirección médica. Al mismo tiempo se suministraron tablas de peso y talla, con valores considerados como promedio para esta población.

También se acordó que en lo sucesivo, los escolares sean referidos al Comedor principalmente por las escuelas, previo examen médico.

Con el fin de uniformar criterios a este respecto, se desarrolló una serie de seminarios a cargo de médicos de la Sección de Nutrición de Sanidad Pública y del INCAP, a la cual asistieron los médicos escolares.

VI. RECONOCIMIENTO

Es de enorme importancia mencionar aquí, que durante todo el tiempo en que se desarrolló el trabajo, existió un espíritu admirable de cooperación y comprensión de parte de todo el personal de los Comedores, así como del personal directivo de la Asociación de Guarderías y Comedores Infantiles.

El personal de la Sección de Nutrición de Sanidad Pública y de la Sección de Educación Nutricional del INCAP, por este medio desean expresar su reconocimiento a todo el personal de la Asociación de Guarderías y Comedores Infantiles, en especial, a la Dra. María Isabel Escobar, Director Médico, y a las Sras. Ada Leonor vda. de Olivet y Belia Rosa Leal, Administradoras del Comedor No. 8, por la magnífica colaboración prestada.

Participaron en el estudio:

Lesbia R. de Gil
Concepción Sáenz
Aida de Mazariegos

Sección de Nutrición de Sanidad Pública

Susana J. Icaza

Jefe de la Sección de
Educación Nutricional del INCAP

VII. ANEXOS

a. Recetario.

LUNES

Receta No. 1

Carne guisada con verduras.

Cantidades para	<u>1 niño</u>	<u>10 niños</u>	<u>100 niños</u>
Carne sin hueso.....	2 onzas	1 lb. 4 oz.	12 lbs 8 oz
Zanahoria.....	1-1/2 oz.	15 onzas	9 lbs 6 oz
Nabo	1 onza	10 onzas	6 lbs 4 oz
Guisquil	1 onza	10 onzas	6 lbs 4 oz
Aceite	1 cdta	5 cds	2 tazas 2 cds
Tomate	1 pedacito	2 onzas	1 lb 4 oz
Cebolla	1 pedacito	2 onzas	1 lb 4 oz
Vinagre	1 cdta	5 cds	2 tazas 2 cds
Sal	al gusto	al gusto	al gusto

PREPARACION

Se pone a freir la carne en el aceite caliente sin quemar. Cuando esté medio dorada se le agregan la cebolla y el tomate en pedazos y se dejan freir. Después se le echa suficiente agua, el vinagre y la sal y se deja cocer. Cuando ya está casi cocida se le agregan las verduras en pedazos y se deja cocer hasta que todo está blando. Dobe quedar con una salsa espesa y no quemada.

LUNES

Receta No. 2

Papas en amarillo

Cantidad para	<u>1 niño</u>	<u>10 niños</u>	<u>100 niños</u>
Papas.....	1-1/2 oz	15 onzas	9 lbs 6 oz
Tomate	1 pedacito	2 onzas	1 lb 4 oz
Cebolla	1 pedacito	2 onzas	1 lb 4 oz
Harina de trigo dorada.	1 cdt	5 cds	1 lb 1 oz
Aceite	1 cdt	5 cds	2 tazas 2 cds
Sal	al gusto	al gusto	al gusto
Agua	1-1/2 oz	2 tazas	20 tazas

PREPARACION

Se ponen a cocer las papas partidas en pedazos, luego se les agrega un recado frito, hecho con tomate y cebolla. Después se le echa harina dorada y un poco de agua y se deja cocer hasta que se espese la salsa.

LUNES

Receta No. 3

Atol de harina de cereales con leche

Cantidad para	<u>1 niño</u>	<u>10 niños</u>	<u>100 niños</u>
Leche	1-1/3 oz	13-1/3 oz	3 lbs 5-1/3 oz
Harina de cereales ...	1 cda	10 cds	2 lbs 1 oz
Azúcar.....	1 cda	10 cds	2 lbs 1 oz
Agua	1 taza	10 tazas	100 tazas

PREPARACION

Se disuelve la harina en una cantidad de agua igual a la de harina. Aparte se disuelve la leche también en una cantidad de agua igual. Se pone a hervir el resto del agua y se agrega la harina disuelta revolviendo constantemente hasta que espese bien. Luego se baja del fuego y se agrega la leche disuelta revolviendo todo muy bien. Puede agregarse vainilla al gusto.

MARTES

Receta No. 4

Carne picada con verduras

Cantidad para	<u>1 niño</u>	<u>10 niños</u>	<u>100 niños</u>
Carne sin hueso	2 onzas	1 lb 4 oz	12 lbs 8 oz
Bledo	1 onzas	10 onzas	6 lbs 4 oz
Ejotes	1/2 oz	5 onzas	3 lbs 2 oz
Tomate	1 pedacito	2 onzas	1 lb 4 oz
Cebolla	1 pedacito	2 onzas	1 lb 4 oz
Aceite	1 cdta	5 cds	2 tazas 2 cds
Vinagre	1 cdta	5 cds	2 tazas 2 cds
Sal	al gusto-	al gusto	al gusto

PREPARACION

Se pica la carne en trocitos y se prepara con sal y vinagre. Se frie en aceite bien caliente, luego se hace un recado frito con la cebolla y el tomate bien picados. A esto se le echa la carne y las verduras y se deja cocer hasta que todo esté blando.

MARTES

Receta No. 5

Frijoles cocidos

Cantidad para	<u>1 niño</u>	<u>10 niños</u>	<u>100 niños</u>
Frijol	1/2 onza	5 onzas	3 lbs 2 oz
Harina de trigo	1 cdta	2 cds	1 lb. 1 oz
Cebolla	1 pedacito	2 onzas	1 lb. 4 oz
Aceite	1 cdta	5 cds	2 tazas 2 cds
Vinagre	1 cdta	5 cds	2 tazas 2 cds
Sal	al gusto	al gusto	al gusto

PREPARACION

Se ponen a cocer los frijoles con agua fria sin sal. Aparte se frie la cebolla bien picada y en esa misma grasa se dora la harina, todo esto junto se le echa al frijol cuando ya esté bien cocido, ppor último se le echa la sal.

MARTES

Receta No. 6

Atol de harina de trigo con leche

Cantidad para	<u>1 niño</u>	<u>10 niños</u>	<u>100 niños</u>
Harina de trigo	1 cda	10 cdas	2 lbs 1 oz
Leche	1-1/3 oz	13-1/3 oz	8 lbs 5-1/3 oz
Azúcar	2 cdtas	10 cds	2 lbs 1 oz

PREPARACION

Se disuelve la harina en una cantidad de agua igual a la de harina. Aparte se disuelve la leche también en una cantidad de agua igual. Se pone a hervir el resto del agua y agrega la harina disuelta revolviendo constantemente hasta que espese bien. Luego se baja del fuego y se agrega la leche disuelta revolviendo todo muy bien. Puede agregarse vainilla al gusto.

MIERCOLES

Receta No. 7

Carne frita con güisquil

Cantidad para	<u>1 niño</u>	<u>10 niños</u>	<u>100 niños</u>
Carne sin hueso	2 onzas	1 lb 4 oz	12 lbs 8 oz
Güisquil	1 onza	10 onzas	6 lbs 4 oz
Tomate	1 pedacito	2 onzas	1 lb 4 oz
Cebolla	1 pedacito	2 onzas	1 lb 4 oz
Aceite	1 cdta	5 cds	2 tazas 2 cds
Sal	al gusto	al gusto	al gusto

PREPARACION

Se parte la carne en pedazos y se pone a freir con la cebolla y el tomate bien picados, luego se le agrega agua suficiente y sal y se deja cocer. Cuando ya esté casi cocida se le agrega el güisquil crudo partido en pedazos y se deja cocer hasta que esté todo blando.

MIERCOLES

Receta No. 8

Arroz con chipilín

Cantidad para	<u>1 niño</u>	<u>10 niños</u>	<u>100 niños</u>
Arroz	1 onza	10 onzas	6 lbs 4 oz
Chipilín	1 onza	10 onzas	6 lbs 4 oz
Tomate ,.....	1 pedacito	2 onzas	1 lb 4 oz
Cebolla.....	1 pedacito	2 onzas	1 lb 4 oz
Aceite	1 cdta	5 cds	2 tazas 2 cds
Sal	al gusto	al gusto	al gusto

PREPARACION

Se limpia muy bien el arroz y se pone a freir en el aceite, luego se le agregan el tomate y la cebolla pic picados y las hojas de chipilín y se dejan freir, despues se le pone agua suficiente y la sal y se deja cocer hasta que esté blando.

MIERCOLES

Receta No. 9

Plátano cocido.

Cantidad para	<u>1 niño</u>	<u>10 niños</u>	<u>100 niños</u>
Plátano	2 onzas	3-1/2 unid.	33 1/3 unid.
Leche	1-1/3 oz	13-1/3 oz	8 lbs 5-1/3 oz
Azúcar	2 cdts	10 cds	2 lbs 1 oz

PREPARACION

Se corta el plátano en porciones (de cada plátano tres), se ponen a cocer con agua y azúcar. Al servirlo se le pone la leche preparada con menos agua para que quede un poco espeso.

JULVES

Receta No. 10

Caldo con mosh

Cantidad para	<u>1 niño</u>	<u>10 niños</u>	<u>100 niños</u>
Caldo	1 taza	10 tazas	100 tazas
Mosh	1 cda	10 cds	2 lbs 1 oz
Sal	al gusto	al gusto	al gusto

PREPARACION

Al caldo del cocido se agrega el mosh (avena) y se deja cocer a fuego lento, hasta que quede bien cocido.

JUEVES

Receta No. 11

Cocido

Cantidad para	<u>1 niño</u>	<u>10 niños</u>	<u>100 niños</u>
Carne con hueso.....	3 onzas	1 lb 14 oz	18 lbs 12 oz
Papas	1-1/2 oz	15 onzas	9 lbs 6 oz
Nabo	1 onza	10 onzas	6 lbs 4 oz
Guicoy	1 onza	10 onzas	6 lbs. 4 oz
Tomate	1 pedacito	2 onzas	1 lb 4 oz
Cebolla	1 pedacito	2 onzas	1 lb 4 oz
Aceite	1 cda	10 cdas	4 tazas 4 cds
Sal	al gusto	al gusto	al gusto

PREPARACION

Se pone a cocer la carne partida en pedazos, en agua hirviendo con sal, tomate y cebolla, cuando ya está media cocida se le echan las verduras también en pedazos. Cuando todo está cocido, se separan la carne y las verduras del caldo y se frien ligeramente en aceite caliente.

JUEVES

Receta No. 12

Ensalada de frutas

Cantidad para	<u>1 niño</u>	<u>10 niños</u>	<u>100 niños</u>
Papaya	2 onzas	1/2 unid.	5 unid. med.
Naranja	1 onza	2-1/2 unid.	25 unidades
Banano	1 onza	2-1/2 unid.	25 unidades
Azúcar	1 cdt	5 cds	1 lb 1 oz

PREPARACION

Se pelan las frutas y se cortan en pedazos de regular tamaño y luego se les echa el azúcar.

JUEVES

Receta No. 13

Leche con azúcar

Cantidad para	<u>1 niño</u>	<u>10 niños</u>	<u>100 niños</u>
Leche	1-1/3 oz	13-1/3 oz	8 lbs 5-1/3 oz
Azúcar	2 cdts	10 cds	2 lbs 1 oz

PREPARACION

Se hierve el agua y se deja enfriar manteniéndola tapada. La leche se disuelve en 5 litros de esta agua y una vez disuelta se agrega al resto del agua mezclando todo muy bien.

VIERNES

Receta No. 14

Arroz con carne y verduras

Cantidad para	<u>1 niño</u>	<u>10 niños</u>	<u>100 niños</u>
Carne sin hueso	2 onzas	1-1/4 oz	12 lbs 8 oz
Arroz	1 onza	10 onzas	6 lbs 4 oz
Zanahoria	1-1/2 oz	15 onzas	9 lbs 6 oz
Tomate	1 pedacito	2 onzas	1 lb 4 oz
Cebolla	1 pedacito	2 onzas	1 lb 4 oz
Aceite	1 cdta	5 cds	2 tazas 2 cds
Sal	al gusto	al gusto	al gusto

PREPARACION

Se corta la carne en pedazos y se fríe, allí mismo se echa el arroz después de bien limpio para que se fría, luego se le agrega la cebolla y el tomate partidos en pedacitos, luego las verduras picadas y por último agua y sal y se deja cocer hasta que esté blando.

VIERNES

Receta No. 15

Ensalada de ejotes

Cantidad para	<u>1 niño</u>	<u>10 niños</u>	<u>100 niños</u>
Ejotes	1 onza	10 onzas	6 lbs 4 oz
Cebolla	1 pedacito	2 onzas	1 lb 4 oz
Tomate	1 pedacito	2 onzas	1 lb 4 oz
Aceite	1 cdta	5 cds	2 tazas 2 cds
Vinagre	1 cdta	5 cds	2 tazas 2 cds
Sal	al gusto	al gusto	al gusto

PREPARACION

Se ponen a cocer los ejotes bien limpios y partidos en tiras. Después de cocidos se dejan enfriar y se les echa el aceite, el vinagre, el tomate y la cebolla. Estos dos últimos partidos en rodajas.

VIERNES

Receta No. 16

Atol de harina de haba con leche

Cantidad para	<u>1 niño</u>	<u>10 niños</u>	<u>100 niños</u>
Harina de haba	1 cda	10 cds	2 lbs 1 oz
Leche	1-1/3 oz	13-1/3 oz	8 lbs 5-1/3 oz
Azúcar	2 cdts	10 cds	2 lbs 1 oz.

PREPARACION

Se disuelve la harina en una cantidad de agua igual a la de harina. Aparte se disuelve la leche también en una cantidad igual de agua. Se pone a hervir el resto del agua y se agrega la harina disuelta revolviendo constantemente hasta que espese bien. Luego se baja del fuego y se agrega la leche disuelta revolviendo todo muy bien. Puede agregarse vainilla al gusto.

SABADO

Receta No. 17

Caldo con pasta

Cantidad para	<u>1 niño</u>	<u>10 niños</u>	<u>100 niños</u>
Caldo	1 taza	10 tazas	100 tazas
Pasta	1 cda	10 cds	2 lbs 1 oz
Sal	al gusto	al gusto	al gusto

PREPARACION

Con la carne se hace el caldo y luego se le agrega la pasta y se deja cocer hasta que esté blando.

SABADO

Receta No. 18

Carne con verduras

Cantidad para	<u>1 niño</u>	<u>10 niños</u>	<u>100 niños</u>
Carne con hueso	3 onzas	1 lb 14 oz	13 lbs 12 oz
Güicoy.....	1 onza	10 onzas	6 lbs 4 oz
Güisquil	1 onza	10 onzas	6 lbs 4 oz
Tomate	1 pedacito	2 onzas	1 lb 4 oz
Cebolla	1 pedacito	2 onzas	1 lb 4 oz
Aceite	1 cda	5 cds	2 tazas 2 cds
Sal	al gusto	al gusto	al gusto

PREPARACION

A la carne que se sacó del caldo partida en pedazos se le agregan la cebolla y el tomate fritos bien picados, aparte se ponen a cocer el güicoy y el güisquil partidos en pedazos y una vez que esté bien cocidos se agregan a la carne.

SABADO

Receta No. 19

Arroz

Cantidad para	<u>1 niño</u>	<u>10 niños</u>	<u>100 niños</u>
Arroz	1 onza	10 onzas	6 lbs 4 oz
Tomate	1 pedacito	2 onzas	1 lb 4 oz
Aceite	1 cdt	5 cds	2 tazas 2 cds
Sal	al gusto	al gusto	al gusto

PREPARACION

Se pone a freir el arroz después de bien limpio, una vez que está de punto se le agrega agua y la sal y se deja cocer.

SABADO

Receta No. 20

Leche con vainilla y azúcar

Cantidad para	<u>1 niño</u>	<u>10 niños</u>	<u>100 niños</u>
Leche	1-1/3 oz	13-1/3 oz	8 lbs 5-1/3 oz
Azúcar	2 cdts	10 cds	2 lbs 1 oz
Vainilla	al gusto	al gusto	al gusto
Agua	1 taza	10 tazas	20 tazas

PREPARACION

Se hierve el agua y se deja enfriar manteniéndola tapada. La leche se disuelve en 5 litros de esta agua y una vez disuelta se agrega al resto del agua mezclando todo muy bien.

b. Listas diarias.

LISTA DIARIA DE ALIMENTOS
Cantidades para 300 y 400 niños

LUNES

Alimentos	300 niños	400 niños
Leche en polvo	25 lbs	33 lbs 5-1/3 oz
Carne sin hueso	37 lbs 8 oz	50 lbs
Tomate	7 lbs 8 oz	10 lbs
Zanahoria	28 lbs 2 oz	37 lbs 8 oz
Nabo	18 lbs 12 oz	25 lbs
Guisquil	18 lbs 12 oz	25 lbs
Cebolla	7 lbs 8 oz	10 lbs
Naranja	300 unidades	400 unidades
H rina de trigo	3 lbs 2 oz	4 lbs 3 oz
Harina de cereales	6 lbs 4 oz	8 lbs 5 oz
Tortillas	600 unidades	800 unidades
Papas	28 lbs 2 oz	37 lbs 8 oz
Azúcar blanca	6 lbs 4 oz	8 lbs 5 oz
Aceite	12 tz 12 cda	16 tz 16 cda
Vinagre	6 tz 6 cda	8 tz 8 cda

LISTA DIARIA DE ALIMENTOS
Cantidades para 300 y 400 niños

MIÉRCOLES

Alimentos	300 niños	400 niños
Leche en polvo	25 lbs	33 lbs 5-1/3 oz
Carne sin hueso	37 lbs 8 oz	50 lbs
Tomate	7 lbs 8 oz	10 lbs
Chipilin	18 lbs 12 oz	25 lbs
Guisquil	18 lbs 12 oz	25 lbs
Cebollas	7 lbs 8 oz	10 lbs
Arroz	18 lbs 12 oz	25 lbs
Tortillas	600 unidades	800 unidades
Plátano	37 lbs 8 oz (100 unid)	50 lbs (133-1/3 unid)
Azúcar blanca	6 lbs 4 oz	8 lbs 5 oz
Aceite	12 tz 12 cds	16 tz 16 cds

LISTA DIARIA DE ALIMENTOS
 Cantidades para 300 y 400 niños

JUEVES

Alimentos	300 niños	400 niños
Leche en polvo	25 lbs	33 lbs 5-1/3 oz
Carne con hueso	56 lbs 4 oz	75 lbs
Tomate	3 lbs 12 oz	5 lbs
Gülcay	18 lbs 12 oz	25 lbs
Nabo	37 lbs 12 oz	25 lbs
Cebolla	3 lbs 12 oz	5 lbs
Papaya	37 lbs 8 oz (15 unidades)	50 lbs (20 unidades)
Guineo	18 lbs 12 oz (75 unidades)	25 lbs (100 unidades)
Naranja	18 lbs 12 oz (75 unidades)	25 lbs (100 unidades)
Avena (mosh)	6 lbs 4 oz	8 lbs 5 oz
Tortillas	600 unidades	800 unidades
Papas	28 lbs 2 oz	37 lbs 8 oz
Azúcar blanca	9 lbs 6 oz	12 lbs 8 oz
Aceite	12 tz 12 cds	16 tz 16 cds
Caldo	300 tazas	400 tazas

LISTA DIARIA DE ALIMENTOS
Cantidades para 300 y 400 niños

VIERNES

Alimentos	300 niños	400 niños
Leche en polvo	25 lbs	33 lbs 5-1/5 oz
Carne sin hueso	37 lbs 8 oz	50 lbs
Zanahoria	28 lbs 12 oz	37 lbs 8 oz
Tomate	7 lbs 8 oz	10 lbs
Cebollas	7 lbs 8 oz	10 lbs
Ejotes	18 lbs 12 oz	25 lbs
Naranja	300 unidades	400 unidades
Arroz	18 lbs 12 oz	25 lbs
Tortillas	600 unidades	800 unidades
Harina de haba	12 tz 12 cds	16 tz 16 cds
Azúcar blanca	6 lbs 4 oz	8 lbs 5 oz
Aceite	12 tz 12 cds	16 tz 16 cds
Vinegre	6 tz 6 cds	8 tz 3 cds

LISTA DIARIA DE ALIMENTOS
Cantidades para 300 y 400 niños

SABADO

Alimentos	300 niños	400 niños
Leche en polvo	25 lbs	33 lbs 5-1/3 oz
Carne con hueso	56 lbs 4 oz	75 lbs
Tomate	7 lbs 8 oz	10 lbs
Güicoy	18 lbs 12 oz	25 lbs
Güisquil	18 lbs 12 oz	25 lbs
Cebolla	3 lbs 12 oz	5 lbs
Guineo	300 unidades	400 unidades
Pasta	6 lbs 4 oz	8 lbs 5 oz
Arroz	18 lbs 12 oz	25 lbs
Tortillas	600 unidades	800 unidades
Azucar blanca	6 lbs 4 oz	8 lbs 5 oz
Aceite	12 tz 12 cds	16 tz 16 cds
Caldo	300 tazas	400 tazas

c. Listas semanales.

LISTA SEMANAL DE ALIMENTOS
Cantidades para 300 y 400 niños

Alimentos	300 niños	400 niños
Leche en polvo	150 lbs	200 lbs
Carne sin hueso	150 lbs	200 lbs
Carne con hueso	112 lbs 8 oz	150 lbs
Zanahoria	56 lbs 4 oz	75 lbs
Tomate	37 lbs 8 oz	50 lbs
Bledo	18 lbs 12 oz	25 lbs
Chipilín	18 lbs 12 oz	25 lbs
Guicoy	37 lbs 8 oz	50 lbs
Nabo	37 lbs 8 oz	50 lbs
Guisquil	56 lbs 4 oz	75 lbs
Cebollas	37 lbs 8 oz	50 lbs
Ejotes	28 lbs 2 oz	37 lbs 8 oz
Papaya	300 porciones (15 unidades)	400 porciones (20 unidades)
Guineo	675 unidades	900 unidades
Naranja	675 unidades	900 unidades
Papas	56 lbs 4 oz	75 lbs
Plátano	37 lbs 8 oz (100 unid.)	50 lbs (133-1/3 unid.)
Tortillas	3600 unidades	4800 unidades
Harina de trigo	12 lbs 8 oz	16 lbs 11 oz
Harina de cereales	6 lbs 4 oz	8 lbs 5 oz

Alimentos	300 niños	400 niños
Arroz	56 lbs 4 oz	75 lbs
Pasta	6 lbs 4 oz	8 lbs 5 oz
Avena (mosh)	6 lbs 4 oz	8 lbs 5 oz
Frijol	9 lbs 6 oz	12 lbs 8 oz
Harina de haba	6 lbs 4 oz	8 lbs 5 oz
Azúcar	40 lbs 10 oz	54 lbs 3 oz
Aceite	75 tazas	100 tazas
Vinagre	18 tz 18 cds	25 tazas