

SECRETARÍA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL  
PRESIDENCIA DE LA REPÚBLICA DE GUATEMALA



Guatemala, 18 de junio de 2018  
OFICIO SESAN 705-2018

Señor  
Carlos René Vidal López  
Viceministro de Protección Social  
Ministerio de Desarrollo de Social –MIDES-  
Ciudad de Guatemala

Señor Viceministro:

Con un atento saludo, me dirijo a usted en respuesta a su requerimiento contenido en el Oficio No. VDPS 421-2018/CRVL/mg.

Adjunto al presente se trasladan los menús que se proponen para la alimentación tanto de adultos como de niños, los cuales se han desarrollado atendiendo a los alimentos y valores calóricos recomendados, para que los mismos sean considerados en caso que su Viceministerio tomara la decisión de apoyar con raciones de alimentos preparados a las personas afectadas por la erupción del Volcán de Fuego que se encuentran ubicadas en los albergues habilitados para el efecto.

Sin otro particular, me suscribo atentamente.

*[Firma]*

Juan Carlos Carías Estrada  
Secretario de Seguridad Alimentaria y Nutricional  
Presidencia de la República

CC.: Carlos Velásquez Monge –Ministro de Desarrollo Social MIDES  
Archivo  
Ref.: Despa/JC.bd



## PROPUESTA DE MENÚ PARA LAS VÍCTIMAS DE LA ERUPCIÓN DEL VOLCÁN DE FUEGO QUE VIVEN ACTUALMENTE EN LOS ALBERGUES TEMPORALES

### I. Introducción

A continuación se presentan los menús diseñados por la Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional –SESAN– para la alimentación de las víctimas de la erupción del Volcán de Fuego que viven actualmente en los albergues temporales. Estos menús se diseñaron como respuesta a la solicitud de asistencia técnica planteada por el Ministerio de Desarrollo Social –MIDES– previo a implementar las acciones que les corresponden en el seguimiento del Plan Nacional de Respuesta.

Los menús fueron diseñados con base a los requerimientos de energía y macronutrientes estimadas por SESAN con base en las Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP y la Carta Humanitaria y Normas Mínimas para la Respuesta Humanitaria del Proyecto Esfera (ver inciso II). Algunas características de estos menús son:

- Se planificaron dos ciclos de menú semanales (14 menús en total), con el fin de garantizar una variedad en la alimentación de los comensales y promover una dieta balanceada.
- Cada menú diario cuenta con indicaciones específicas de raciones para cada grupo de edad de la población y para algunas condiciones especiales:
  - Niños y niñas entre 1 y 5 años de edad (12-59 meses de edad)
  - Niños y niñas entre 5 y 10 años (60 – 119 meses de edad)
  - Adolescentes, adultos y adultos mayores
  - Mujeres embarazadas y en periodo de lactancia
  - Diabéticos
  - Hipertensos
- Los menús fueron planificados con base a los requerimientos de energía y macronutrientes de cada uno de los grupos (ver Incisos III al VI) y las costumbres alimentarias de la población que reside en los departamentos de Escuintla, Sacatepéquez y Chimaltenango.
- Para brindar un adecuado aporte de micronutrientes (vitaminas y minerales), estos menús incluyen porciones diarias de frutas, verduras y hierbas.
- Por motivos de practicidad para los proveedores de alimentos que MIDES contrata, estos menús incluyen preparaciones sencillas excluyen algunos alimentos alérgenos como la carne de cerdo, los mariscos rojos, entre otros.



- En el inciso VII de este documento se describen algunas recomendaciones importantes para garantizar la calidad e inocuidad de la alimentación en los albergues.

II. Requerimientos diario promedio de energía y macronutrientes para la población guatemalteca

Grupo etareo	Requerimiento de kilocalorías	Requerimiento de proteínas		Requerimiento de carbohidratos		Requerimiento de grasas	
		%	gramos	%	gramos	%	gramos
Niños y niñas entre 1 y 5 años*	1200	Entre el 10-20% de las kilocalorías diarias	30-60	Entre el 45-65% de las kilocalorías diarias	135-195	≤ 35% de las kilocalorías diarias	≤ 47
Niños y niñas entre 5 y 10 años	1600		40-80		180-260		≤ 62
Adolescentes, adulto y adulto mayor**	2100		52-104		236-341		≤ 82
Mujeres embarazadas y en periodo de lactancia**	2400		60-120		270-390		≤ 93

\* Fuente: Promedios estimados por personal de SESAN con base a las Recomendaciones Dietéticas Diarias -RDD- del INCAP (2012).

\*\* Fuente: Carta Humanitaria y Normas Mínimas para la Respuesta Humanitaria del Proyecto Esfera (2011) y RDD del INCAP (2012).



**III. Cálculo de la energía y distribución de macronutrientes para la alimentación diaria de los niños y niñas entre 12 y 59 meses de edad**

CÁLCULO DE LA ENERGÍA Y DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTES PARA LA ALIMENTACIÓN DIARIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS ENTRE 12 Y 59 MESES DE EDAD REFUGIADOS EN LOS ALBERGUES DE SACATEPÉQUEZ, CHIMALTENANGO Y ESCUINTLA						
Lista de Alimentos	Porciones diarias	Energía (kilocalorías)	Gramos de proteínas	Gramos de carbohidratos	Gramos de grasas	
Lácteos bajos en grasa y similares	1	116	0	0	0	
Verduras	2	60	8	12	36	
Frutas	2	96	1	14	0	
Cereales	8	608	0	24	0	
Carnes	4	256	24	128	0	
Grasas	1	45	28	0	144	
Azúcares	3	60	0	0	45	
<b>TOTAL</b>	<b>N/A</b>	<b>1241 kcal</b>	<b>61 g</b>	<b>193 g</b>	<b>25 g</b>	
<b>% DE ADECUACIÓN</b>	<b>N/A</b>	<b>103%</b>	<b>19.7%</b>	<b>62.2%</b>	<b>18.1%</b>	

\*Fuente: Cálculos SESAN



**IV. Cálculo de la energía y distribución de macronutrientes para la alimentación diaria de los niños y niñas entre 5 y 10 años de edad**

CÁLCULO DE LA ENERGÍA Y DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTES PARA LA ALIMENTACIÓN DIARIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS ENTRE 5 Y 10 AÑOS DE EDAD REFUGIADOS EN LOS ALBERGUES DE SACATEPÉQUEZ, CHIMALTENANGO Y ESCUINTLA						
Lista de Alimentos	Porciones diarias	Energía (kilocalorías)	Gramos de proteínas	Gramos de carbohidratos	Gramos de grasas	
Lácteos bajos en grasa y similares	1	116	8	12	4	
Verduras	2	60	1	14	0	
Frutas	4	192	0	48	0	
Cereales	10	760	30	160	0	
Carnes	5	320	35	0	20	
Grasas	2	90	0	0	10	
Azúcares	4	80	0	20	0	
<b>TOTAL</b>	<b>N/A</b>	<b>1618 kcal</b>	<b>74 g</b>	<b>254 g</b>	<b>34 g</b>	
<b>% DE ADECUACIÓN</b>	<b>N/A</b>	<b>101%</b>	<b>18.3%</b>	<b>62.8%</b>	<b>18.9%</b>	

\*Fuente: Cálculos SESAN



V. Cálculo de la energía y distribución de macronutrientes para la alimentación diaria de población sin condiciones especiales (adolescentes, adultos y adulto mayor)

CÁLCULO DE LA ENERGÍA Y DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTES PARA LA ALIMENTACIÓN DIARIA DE LOS ADOLESCENTES, ADULTOS Y ADULTOS MAYORES REFUGIADOS EN LOS ALBERGUES DE SACATEPÉQUEZ, CHIMALTENANGO Y ESCUINTLA						
Lista de Alimentos	Porciones diarias	Energía (kilocalorías)	Gramos de proteínas	Gramos de carbohidratos	Gramos de grasas	
Lácteos bajos en grasa y similares	1	116	8	12	4	
Verduras	4	120	2	28	0	
Frutas	4	192	0	48	0	
Cereales	14	1064	42	224	0	
Carnes	6	384	42	0	24	
Grasas	3	135	0	0	15	
Azúcares	6	120	0	30	0	
<b>TOTAL</b>	<b>N/A</b>	<b>2131 kcal</b>	<b>94 g</b>	<b>342 g</b>	<b>43 g</b>	
<b>% DE ADECUACIÓN</b>	<b>N/A</b>	<b>102%</b>	<b>17.6%</b>	<b>64.2%</b>	<b>18.2%</b>	

\*Fuente: Cálculos SESAN

**VI. Cálculo de la energía y distribución de macronutrientes para la alimentación de mujeres embarazadas y en periodo de lactancia**



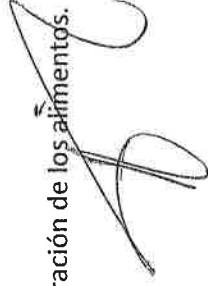
CÁLCULO DE LA ENERGÍA Y DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTES PARA LA ALIMENTACIÓN DIARIA DE LAS MUJERES EMBARAZADAS Y EN PERIODO DE LACTANCIA REFUGIADAS EN LOS ALBERGUES DE SACATEPEQUEZ, CHIMALTENANGO Y ESCUINTLA						
Lista de Alimentos	Porciones diarias	Energía (kilocalorías)	Gramos de proteínas	Gramos de carbohidratos	Gramos de grasas	
Lácteos bajos en grasa y similares	2	232	16	24	8	
Verduras	4	120	2	28	0	
Frutas	4	192	0	48	0	
Cereales	15	1140	45	240	0	
Carnes	7	448	49	0	28	
Grasas	3	135	0	0	15	
Azúcares	6	120	0	30	0	
<b>TOTAL</b>	<b>N/A</b>	<b>2387 kcal</b>	<b>112 g</b>	<b>370 g</b>	<b>51 g</b>	
<b>% DE ADECUACIÓN</b>	<b>N/A</b>	<b>99.5%</b>	<b>18.8%</b>	<b>62%</b>	<b>19.2%</b>	

\*Fuente: Cálculos SESAN

**VII. Recomendaciones generales para la preparación de los alimentos**

Debido a que MIDES subcontratará a una empresa que preste el servicio de alimentación en los albergues, se sugiere velar por que se cumplan las siguientes recomendaciones en cuanto a la preparación de alimentos:

1. Garantizar la inocuidad de los alimentos durante toda la cadena del servicio de alimentación (desde la selección de los alimentos hasta su distribución).
2. Evitar el uso de alimentos, bebidas y condimentos artificiales tales como: sopas deshidratadas, frijol enlatado, jugos o refrescos artificiales, consomé, sal de ajo, sal de cebolla, etc.
3. Preparar los alimentos únicamente con condimentos naturales, como: ajo, cebolla, chile pimiento, canela, orégano, albahaca, cilantro, y demás hierbas aromáticas.
4. Evitar el exceso de uso de sal y azúcar en la preparación de los alimentos.



**Lidia María Guano Estrada de García**  
Subsecretaria Técnica  
Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional  
-SESAN-





## Ciclo de Menú 1 para Niños



# LUNES

TIEMPO DE COMIDA	MENÚ PARA NIÑOS Y NIÑAS ENTRE 1 Y 5 AÑOS DE EDAD (12-59 MESES)	MENÚ PARA NIÑOS Y NIÑAS ENTRE 5 Y 10 AÑOS DE EDAD (60 MESES EN ADELANTE)
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 huevo revuelto</li> <li>• ½ taza de frijol parado</li> <li>• 1 tortilla</li> <li>• Agua pura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 huevo revuelto</li> <li>• ½ taza de frijol parado</li> <li>• 2 tortillas</li> <li>• Agua pura</li> </ul>
Refacción matutina	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ banano</li> <li>• 1 galleta integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 banano</li> <li>• 1 galleta integral</li> </ul>
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 onzas de pollo a la plancha</li> <li>• 2 papas a la plancha</li> <li>• ½ taza de brócoli cocido</li> <li>• ¼ de aguacate</li> <li>• 2 tortillas</li> <li>• 1 vaso de fresco espeso de papaya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 onzas de pollo a la plancha</li> <li>• 2 papas a la plancha</li> <li>• 1 taza de brócoli cocido</li> <li>• ¼ de aguacate</li> <li>• 2 tortillas</li> <li>• 1 vaso de fresco espeso de papaya</li> </ul>
Refacción vespertina	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vaso de atol de Incaparina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vaso de atol de Incaparina</li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de chaomein de pollo con bastantes vegetales</li> <li>• 1 pirujo</li> <li>• 1 vaso de refresco de tamarindo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 tazas de chaomein de pollo con bastantes vegetales</li> <li>• 1 pirujo</li> <li>• 1 vaso de refresco de tamarindo</li> </ul>

## Ciclo de Menú 1 para Niños

# MARTES



TIEMPO DE COMIDA	MENÚ PARA NIÑOS Y NIÑAS ENTRE 1 Y 5 AÑOS DE EDAD (12-59 MESES)	MENÚ PARA NIÑOS Y NIÑAS ENTRE 5 Y 10 AÑOS DE EDAD (60 MESES EN ADELANTE)
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 rodajas de plátano cocido</li> <li>• ¼ taza de frijol colado</li> <li>• 1 onza de queso fresco</li> <li>• 1 tortilla</li> <li>• Agua pura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 rodajas de plátano cocido</li> <li>• ¼ taza de frijol colado</li> <li>• 1 onza de queso fresco</li> <li>• 2 tortillas</li> <li>• Agua pura</li> </ul>
Refacción matutina	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 rodaja pequeña de sandía</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 rodaja grande de sandía</li> </ul>
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caldo de res con verduras (1/2 taza de caldo, 2 onzas de carne de res, 1 taza de verduras cocidas)</li> <li>• ½ taza de arroz</li> <li>• 1 tortilla</li> <li>• 1 vaso de limonada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caldo de res con verduras (1/2 taza de caldo, 3 onzas de carne de res, 1 taza de verduras cocidas)</li> <li>• ½ taza de arroz</li> <li>• 1 tortilla</li> <li>• 1 vaso de limonada</li> </ul>
Refacción vespertina	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vaso de licuado de Bienestarina con fresas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vaso de licuado de Bienestarina con fresas</li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de casamiento con quilete (frijol, arroz y quilete)</li> <li>• 1 tortilla</li> <li>• Agua pura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de casamiento con quilete (frijol, arroz y quilete)</li> <li>• 2 tortillas</li> <li>• Agua pura</li> </ul>



## MIÉRCOLES

TIEMPO DE COMIDA	MENÚ PARA NIÑOS Y NIÑAS ENTRE 1 Y 5 AÑOS DE EDAD (12-59 MESES)	MENÚ PARA NIÑOS Y NIÑAS ENTRE 5 Y 10 AÑOS DE EDAD (60 MESES EN ADELANTE)
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 huevo duro</li> <li>• 1 taza de chirmol</li> <li>• ½ taza de frijol volteado</li> <li>• 1 unidad de pan francés</li> <li>• Agua pura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 huevo duro</li> <li>• 1 taza de chirmol</li> <li>• ½ taza de frijol volteado</li> <li>• 2 unidades de pan francés</li> <li>• Agua pura</li> </ul>
Refacción matutina	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ naranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 naranja</li> </ul>
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 onzas de pollo en jocón</li> <li>• ½ taza de ensalada de papa, güisquil y zanahoria cocida</li> <li>• 2 tamalitos de masa</li> <li>• 1 vaso de fresco espeso de melón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 onzas de pollo en jocón</li> <li>• ½ taza de ensalada de papa, güisquil y zanahoria cocida</li> <li>• 3 tamalitos de masa</li> <li>• 1 vaso de fresco espeso de melón</li> </ul>
Refacción vespertina	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vaso de refresco de Incaparina</li> <li>• 1 galleta de avena</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vaso de refresco de Incaparina</li> <li>• 1 galleta de avena</li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 empanadas de picado de Protemás con vegetales con escabeche encima</li> <li>• 1 vaso de fresco de piña</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 empanadas de picado de Protemás con vegetales con escabeche encima</li> <li>• 1 vaso de fresco de piña</li> </ul>

## Ciclo de Menú 1 para Niños



# JUEVES

TIEMPO DE COMIDA	MENÚ PARA NIÑOS Y NIÑAS ENTRE 1 Y 5 AÑOS DE EDAD (12-59 MESES)	MENÚ PARA NIÑOS Y NIÑAS ENTRE 5 Y 10 AÑOS DE EDAD (60 MESES EN ADELANTE)
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 panqueques medianos con miel</li> <li>• 1 vaso de jugo de naranja natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 panqueques medianos con miel</li> <li>• 1 vaso de jugo de naranja natural</li> </ul>
Refacción matutina	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 rodaja pequeña de papaya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 rodaja grande de papaya</li> </ul>
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 onzas de bistec de res</li> <li>• ½ taza de arroz</li> <li>• ½ taza de ejotes cocidos</li> <li>• 2 tortillas</li> <li>• 1 vaso de fresco de Rosa de Jamaica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 onzas de bistec de res</li> <li>• ½ taza de arroz</li> <li>• ½ taza de ejotes cocidos</li> <li>• 2 tortillas</li> <li>• 1 vaso de fresco de Rosa de Jamaica</li> </ul>
Refacción vespertina	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vaso de atol de mosh con leche</li> <li>• ½ taza de camote cocido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vaso de atol de mosh con leche</li> <li>• ½ taza de camote cocido</li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 unidades de pan francés con requesón, chile pimiento y cebolla</li> <li>• Agua pura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 unidades de pan francés con requesón, chile pimiento y cebolla</li> <li>• Agua pura</li> </ul>



## VIERNES

TIEMPO DE COMIDA	MENÚ PARA NIÑOS Y NIÑAS ENTRE 1 Y 5 AÑOS DE EDAD (12-59 MESES)	MENÚ PARA NIÑOS Y NIÑAS ENTRE 5 Y 10 AÑOS DE EDAD (60 MESES EN ADELANTE)
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 huevo revuelto con tomate y cebolla,</li> <li>• ½ taza de frijol parado</li> <li>• 1 tortilla</li> <li>• Agua pura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 huevo revuelto con tomate y cebolla,</li> <li>• ½ taza de frijol parado</li> <li>• 2 tortillas</li> <li>• Agua pura</li> </ul>
Refacción matutina	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 mango</li> <li>• 2 galletas tipo María</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 mango</li> <li>• 2 galletas tipo María</li> </ul>
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz con pollo y chipilín (1 tazas de arroz y una pieza de 2 onzas de pollo)</li> <li>• 1 tortilla</li> <li>• 1 vaso de fresco espeso de piña</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz con pollo y chipilín (2 tazas de arroz y una pieza de 3 onzas de pollo)</li> <li>• 2 tortillas</li> <li>• 1 vaso de fresco espeso de piña</li> </ul>
Refacción vespertina	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vaso de atol de Bienestarina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vaso de atol de Bienestarina</li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 chuchito con chirmol</li> <li>• 1 vaso de fresco de tamarindo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 chuchito con chirmol</li> <li>• 1 vaso de fresco de tamarindo</li> </ul>

## Ciclo de Menú 1 para Niños



# SÁBADO

TIEMPO DE COMIDA	MENÚ PARA NIÑOS Y NIÑAS ENTRE 1 Y 5 AÑOS DE EDAD (12-59 MESES)	MENÚ PARA NIÑOS Y NIÑAS ENTRE 5 Y 10 AÑOS DE EDAD (60 MESES EN ADELANTE)
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 dobladas de queso con salsa de tomate</li> <li>• 1 vaso de licuado de sandía</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 dobladas de queso con salsa de tomate</li> <li>• 1 vaso de licuado de sandía</li> </ul>
Refacción matutina	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ manzana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 manzana</li> </ul>
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fideos con salsa roja y carne molida de res (1 taza de fideos, ½ taza de carne con salsa)</li> <li>• 1 pirujo</li> <li>• 1 vaso de naranjada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fideos con salsa roja y carne molida de res (1 taza de fideos, ½ taza de carne con salsa)</li> <li>• 1 pirujo</li> <li>• 1 vaso de naranjada</li> </ul>
Refacción vespertina	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vaso de atol de Incaparina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vaso de atol de Incaparina</li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ½ tazas de arroz con huevo y bastantes vegetales</li> <li>• 1 tortilla</li> <li>• Agua pura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 tazas de arroz con huevo y bastantes vegetales</li> <li>• 1 tortilla</li> <li>• Agua pura</li> </ul>

## Ciclo de Menú 1 para Niños

# DOMINGO

TIEMPO DE COMIDA	MENÚ PARA NIÑOS Y NIÑAS ENTRE 1 Y 5 AÑOS DE EDAD (12-59 MESES)	MENÚ PARA NIÑOS Y NIÑAS ENTRE 5 Y 10 AÑOS DE EDAD (60 MESES EN ADELANTE)
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 unidades de pan francés rellenos con huevo revuelto y frijol parado</li> <li>• Agua pura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 unidades de pan francés rellenos con huevo revuelto y frijol parado</li> <li>• Agua pura</li> </ul>
Refacción matutina	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ pera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pera</li> </ul>
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 onzas de pollo dorado</li> <li>• 1 papa dorada</li> <li>• ½ taza de ensalada de verduras salteadas (ejote, arveja, chile pimiento y zanahoria)</li> <li>• 2 tortillas</li> <li>• 1 vaso de fresco de horchata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 onzas de pollo dorado</li> <li>• 1 papa dorada</li> <li>• ½ taza de ensalada de verduras salteadas (ejote, arveja, chile pimiento y zanahoria)</li> <li>• 2 tortillas</li> <li>• 1 vaso de fresco de horchata</li> </ul>
Refacción vespertina	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vaso de atol de Bienestarina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vaso de atol de Bienestarina</li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 chilaquila de güisquil con salsa roja</li> <li>• 2 tortillas</li> <li>• 1 vaso de fresco de tamarindo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 chilaquillas de güisquil con salsa roja</li> <li>• 3 tortillas</li> <li>• 1 vaso de fresco de tamarindo</li> </ul>



*Licda. Maira Ruano Estrada de Garcia*  
 Subsecretaria Técnica  
 Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional  
 -SESAN-

## Ciclo de Menú 2 para Niños



# LUNES

TIEMPO DE COMIDA	MENÚ PARA NIÑOS Y NIÑAS ENTRE 1 Y 5 AÑOS DE EDAD (12-59 MESES)	MENÚ PARA NIÑOS Y NIÑAS ENTRE 5 Y 10 AÑOS DE EDAD (60 MESES EN ADELANTE)
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 rodajas de plátano cocido</li> <li>• ¼ taza de frijol colado</li> <li>• 1 onza de queso fresco</li> <li>• 1 tortilla</li> <li>• Agua pura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 rodajas de plátano cocido</li> <li>• ¼ taza de frijol colado</li> <li>• 1 onza de queso fresco</li> <li>• 2 tortillas</li> <li>• Agua pura</li> </ul>
Refacción matutina	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 naranja</li> <li>• 1 galleta integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 naranja</li> <li>• 1 galleta integral</li> </ul>
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 onzas de pollo guisado</li> <li>• ¼ taza de arroz blanco</li> <li>• ½ taza de ensalada de brócoli</li> <li>• 1 tortillas</li> <li>• 1 vaso de fresco de Rosa de Jamaica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 onzas de pollo guisado</li> <li>• ½ taza de arroz blanco</li> <li>• 1 taza de ensalada de brócoli</li> <li>• 2 tortillas</li> <li>• 1 vaso de fresco de Rosa de Jamaica</li> </ul>
Refacción vespertina	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vaso de atol de Incaparina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vaso de atol de Incaparina</li> <li>• 1 banano</li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 dobladas de queso</li> <li>• ½ taza de ensalada de remolacha</li> <li>• 1 vaso de té de canela</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 dobladas de queso</li> <li>• ½ taza de ensalada de remolacha</li> <li>• 1 vaso de té de canela</li> </ul>

Nota: Todos los alimentos y condimentos utilizados en este menú deben ser naturales.



## Ciclo de Menú 2 para Niños



# MARTES

TIEMPO DE COMIDA	MENÚ PARA NIÑOS Y NIÑAS ENTRE 1 Y 5 AÑOS DE EDAD (12-59 MESES)	MENÚ PARA NIÑOS Y NIÑAS ENTRE 5 Y 10 AÑOS DE EDAD (60 MESES EN ADELANTE)
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 torta de huevo</li> <li>• ½ taza de chirmol</li> <li>• 1 tortilla</li> <li>• Agua pura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 torta de huevo</li> <li>• 1 taza de chirmol</li> <li>• 2 tortillas</li> <li>• Agua pura</li> </ul>
Refacción matutina	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vaso de atol de Incaparina</li> <li>• 1 banano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vaso de atol de Incaparina</li> <li>• 1 banano</li> </ul>
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 onzas de milanesa de res</li> <li>• 1 papa dorada</li> <li>• ½ taza de ensalada de pepino, tomate y cebolla</li> <li>• 1 tortilla</li> <li>• 1 vaso de fresco de tamarindo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 onzas de milanesa de res</li> <li>• 1 papa dorada</li> <li>• ½ taza de ensalada de pepino, tomate y cebolla</li> <li>• 2 tortillas</li> <li>• 1 vaso de fresco de tamarindo</li> </ul>
Refacción vespertina	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 relleno de plátano con frijol</li> <li>• 1 vaso de té de canela</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 relleno de plátano con frijol</li> <li>• 1 vaso de té de canela</li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de frijol con chipilín</li> <li>• 1 onzas de queso</li> <li>• 2 cucharada de crema</li> <li>• 1 tortilla</li> <li>• Agua pura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de frijol con chipilín</li> <li>• 1 onzas de queso</li> <li>• 2 cucharada de crema</li> <li>• 2 tortillas</li> <li>• Agua pura</li> </ul>

Nota: Todos los alimentos y condimentos utilizados en este menú deben ser naturales.

## Ciclo de Menú 2 para Niños



### MIÉRCOLES

TIEMPO DE COMIDA	MENÚ PARA NIÑOS Y NIÑAS ENTRE 1 Y 5 AÑOS DE EDAD (12-59 MESES)	MENÚ PARA NIÑOS Y NIÑAS ENTRE 5 Y 10 AÑOS DE EDAD (60 MESES EN ADELANTE)
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de frijol colado</li> <li>• 2 onzas de queso fresco</li> <li>• 2 cucharadas de crema</li> <li>• 1 unidad de pan francés</li> <li>• Agua pura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de frijol colado</li> <li>• 2 onzas de queso fresco</li> <li>• 2 cucharadas de crema</li> <li>• 2 unidades de pan francés</li> <li>• Agua pura</li> </ul>
Refacción matutina	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 rodaja de papaya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 rodaja de papaya</li> </ul>
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caldo de pollo con verduras (1/2 taza de caldo, 2 onzas de pollo, 1 taza de verduras cocidas)</li> <li>• ½ taza de arroz</li> <li>• 1 tortillas</li> <li>• 1 vaso de limonada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caldo de pollo con verduras (1 taza de caldo, 3 onzas de pollo, 1 taza de verduras cocidas)</li> <li>• ½ taza de arroz</li> <li>• 2 tortillas</li> <li>• 1 vaso de limonada</li> </ul>
Refacción vespertina	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 panqueque con miel</li> <li>• 1 vaso de horchata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 panqueque con miel</li> <li>• 1 vaso de horchata</li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 dobladas de carne con salsa de tomate</li> <li>• ½ taza de zanahoria rallada con repollo cocidos</li> <li>• 1 vaso de fresco de Rosa de Jamaica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 dobladas de carne con salsa de tomate</li> <li>• ½ taza de zanahoria rallada con repollo cocidos</li> <li>• 1 vaso de fresco de Rosa de Jamaica</li> </ul>

Nota: Todos los alimentos y condimentos utilizados en este menú deben ser naturales.

## Ciclo de Menú 2 para Niños



# JUEVES

TIEMPO DE COMIDA	MENÚ PARA NIÑOS Y NIÑAS ENTRE 1 Y 5 AÑOS DE EDAD (12-59 MESES)	MENÚ PARA NIÑOS Y NIÑAS ENTRE 5 Y 10 AÑOS DE EDAD (60 MESES EN ADELANTE)
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 huevo revuelto con tomate y cebolla,</li> <li>• ½ taza de frijol parado</li> <li>• 1 tortilla</li> <li>• Agua pura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 huevo revuelto con tomate y cebolla,</li> <li>• ½ taza de frijol parado</li> <li>• 2 tortillas</li> <li>• Agua pura</li> </ul>
Refacción matutina	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pan con queso</li> <li>• 1 vaso de limonada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pan con queso</li> <li>• 1 vaso de limonada</li> </ul>
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 tortitas de carne de res</li> <li>• ½ taza de espagueti con salsa de tomate</li> <li>• ½ taza de ensalada de pepino con zanahoria rallada</li> <li>• 1 tortilla</li> <li>• 1 vaso de fresco de piña</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 tortitas de carne de res</li> <li>• 1 taza de espagueti con salsa de tomate</li> <li>• 1 taza de ensalada de pepino con zanahoria rallada</li> <li>• 2 tortillas</li> <li>• 1 vaso de fresco de piña</li> </ul>
Refacción vespertina	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vaso de arroz con leche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vaso de arroz con leche</li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tamalito de chipilín y queso con salsa de tomate</li> <li>• Agua pura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tamalito de chipilín y queso con salsa de tomate</li> <li>• Agua pura</li> </ul>

Nota: Todos los alimentos y condimentos utilizados en este menú deben ser naturales.

## Ciclo de Menú 2 para Niños



# VIERNES

TIEMPO DE COMIDA	MENÚ PARA NIÑOS Y NIÑAS ENTRE 1 Y 5 AÑOS DE EDAD (12-59 MESES)	MENÚ PARA NIÑOS Y NIÑAS ENTRE 5 Y 10 AÑOS DE EDAD (60 MESES EN ADELANTE)
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 panqueques medianos con miel</li> <li>• 1 vaso de jugo de naranja natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 panqueques medianos con miel</li> <li>• 1 vaso de jugo de naranja natural</li> </ul>
Refacción matutina	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vaso de atol de Bienestarina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vaso de atol de Bienestarina</li> </ul>
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tazas de pollo cocido con chipilín y vegetales</li> <li>• ½ taza de arroz blanco</li> <li>• 1 tortillas</li> <li>• 1 vaso de fresco de tamarindo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 tazas de pollo cocido con chipilín y vegetales</li> <li>• ½ taza de arroz blanco</li> <li>• 2 tortillas</li> <li>• 1 vaso de fresco de tamarindo</li> </ul>
Refacción vespertina	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de fruta picada cocida con canela</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de fruta picada cocida con canela</li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 onzas de carne molida con verduras</li> <li>• ½ taza de coditos con crema</li> <li>• 1 pirujos</li> <li>• Agua pura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 onzas de carne molida con verduras</li> <li>• 1 taza de coditos con crema</li> <li>• 2 pirujos</li> <li>• Agua pura</li> </ul>

Nota: Todos los alimentos y condimentos utilizados en este menú deben ser naturales.



## SÁBADO

TIEMPO DE COMIDA	MENÚ PARA NIÑOS Y NIÑAS ENTRE 1 Y 5 AÑOS DE EDAD (12-59 MESES)	MENÚ PARA NIÑOS Y NIÑAS ENTRE 5 Y 10 AÑOS DE EDAD (60 MESES EN ADELANTE)
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de frijol parado</li> <li>• 1 salchicha</li> <li>• 1 tortilla</li> <li>• Agua pura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de frijol parado</li> <li>• 1 salchicha</li> <li>• 3 tortillas</li> <li>• Agua pura</li> </ul>
Refacción matutina	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ manzana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 manzana</li> </ul>
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 onzas de carne de res guisada</li> <li>• ½ taza de papa cocida</li> <li>• ½ taza de ensalada de remolacha</li> <li>• 1 tortilla</li> <li>• 1 vaso de fresco de horchata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 onzas de carne de res guisada</li> <li>• ½ taza de papa cocida</li> <li>• ½ taza de ensalada de remolacha</li> <li>• 2 tortillas</li> <li>• 1 vaso de fresco de horchata</li> </ul>
Refacción vespertina	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vaso de atol de Bienestarina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vaso de atol de Bienestarina</li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de huevo con ejote picado</li> <li>• ½ taza de frijol colado</li> <li>• 1 tortilla</li> <li>• Agua pura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de huevo con ejote picado</li> <li>• taza de frijol colado</li> <li>• tortillas</li> <li>• Agua pura</li> </ul>

Nota: Todos los alimentos y condimentos utilizados en este menú deben ser naturales.



## DOMINGO

TIEMPO DE COMIDA	MENÚ PARA NIÑOS Y NIÑAS ENTRE 1 Y 5 AÑOS DE EDAD (12-59 MESES)	MENÚ PARA NIÑOS Y NIÑAS ENTRE 5 Y 10 AÑOS DE EDAD (60 MESES EN ADELANTE)
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 huevo duro</li> <li>• ½ taza de chirmol</li> <li>• ½ taza de frijol volteado</li> <li>• 1 unidad de pan francés</li> <li>• Agua pura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 huevo duro</li> <li>• 1 taza de chirmol</li> <li>• 1 taza de frijol volteado</li> <li>• 2 unidades de pan francés</li> <li>• Agua pura</li> </ul>
Refacción matutina	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 rodaja pequeña de sandía</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 rodaja de sandía</li> </ul>
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 onzas de pollo en pepián</li> <li>• ½ taza de arroz</li> <li>• ½ taza de güicoyitos cocidos</li> <li>• 1 tamalito</li> <li>• 1 vaso de fresco de piña</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 onzas de pollo en pepián</li> <li>• ½ taza de arroz</li> <li>• 1 taza de güicoyitos cocidos</li> <li>• 2 tamalitos</li> <li>• 1 vaso de fresco de piña</li> </ul>
Refacción vespertina	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vaso de fresco de piña</li> <li>• 1 pan con frijol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vaso de fresco de piña</li> <li>• 1 pan con frijol</li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 chilaquila de tortilla con queso</li> <li>• ½ taza de chirmol</li> <li>• Agua pura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 chilaquillas de tortilla con queso</li> <li>• ½ taza de chirmol</li> <li>• Agua pura</li> </ul>

  
Licda. Maira Quano Estrada de Garcia  
Subsecretaría Técnica  
Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional  
-SESAN-

Nota: Todos los alimentos y condimentos utilizados en este menú deben ser naturales.

## Ciclo de Menú 1: Adolescentes, adultos y adultos mayores



### Adolescentes, adultos y adultos mayores (2,100 kilocalorías)

Tiempo de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	1 huevo revuelto 1 taza de frijol parado 2 tortillas Agua pura o café	3 rodajas de plátano cocido 1/2 taza de frijol colado 2 onzas de queso fresco 3 tortillas Agua pura o café	1 huevo duro 1 taza de chirmol 1 taza de frijol volteado 2 unidades de pan francés Agua pura o café	3 panqueques medianos con miel 1 vaso de jugo de naranja natural Café	1 huevo revuelto con tomate y cebolla, 1 taza de frijol parado 2 tortillas Agua pura o café	3 dobladas de queso con salsa de tomate 1 vaso de licuado de sandía Café	4 unidades de pan francés reellenos con huevo revuelto y frijol parado Agua pura o café
Refacción	1 banano 2 galletas integrales	1 rodaja grande de sandía	1 naranja	1 rodaja grande de papaya	1 mango 4 galletas tipo María	1 manzana	1 pera
Almuerzo	4 onzas de pollo a la plancha 2 papas a la plancha 1 taza de brócoli cocido ¼ de aguacate 3 tortillas 1 vaso de fresco esoso de papaya	Caldo de res con verduras (1 taza de caldo, 4 onzas de res, 2 tazas de verduras cocidas) ½ taza de arroz 3 tortillas 1 vaso de limonada	4 onzas de pollo en jocón 2 tazas de ensalada de papa, guisquil y zanahoria cocida 3 tamalitos de masa 1 vaso de fresco esoso de melón	4 onzas de bistec de res 1 taza de arroz 1 taza de ejotes cocidos 3 tortillas 1 vaso de fresco de Rosa de Jamaica	Arroz con pollo y chipilín (2 tazas de arroz y una pieza de 4 onzas de pollo) 3 tortillas 1 vaso de fresco esoso de piña	Fideos con salsa roja y carne molida de res (1 ½ tazas de fideos, 1 taza de carne con salsa) 2 pirujos 1 vaso de naranja	4 onzas de pollo dorado 2 papas doradas 1 taza de ensalada de verduras salteadas (ejote, arveja, chile pimiento y zanahoria) 3 tortillas 1 vaso de fresco de horchata

Nota: Todos los alimentos y condimentos utilizados en este menú deben ser naturales.

## Ciclo de Menú 1: Adolescentes, adultos y adultos mayores



Refacción	1 vaso de atol de Incaparina	1 vaso de licuado de Bienestarina con fresas	1 vaso de refresco de Incaparina 2 galletas de avena	1 vaso de mosh con leche 1 taza de camote cocido	1 vaso de atol de Bienestarina	1 vaso de atol de Incaparina	1 vaso de atol de Bienestarina
Cena	3 tazas de chaomein de pollo con bastantes vegetales 2 pirujos 1 vaso de refresco de tamarindo	2 tazas de casamiento con quilete o chipilín (frijol, arroz y quilete) 2 tortillas Agua pura o café	4 empanadas de picado de Protemás con vegetales con escabeche encima 1 vaso de refresco de piña cáscara de piña	3 pan francés con requesón, chile pimienta y cebolla Agua pura o café	2 chuchitos con chirmol 1 vaso de refresco de tamarindo	3 tazas de arroz con huevo y bastantes vegetales 2 tortillas Agua pura o café	3 chilaquillas de güisquil con queso (3 onzas de queso) con salsa roja 3 tortillas 1 vaso de refresco de tamarindo

Nota: Todos los alimentos y condimentos utilizados en este menú deben ser naturales.



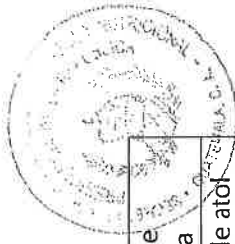


**Mujeres embarazadas y en período de lactancia (2,400 kilocalorías)**

Tiempo de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	1 huevo revuelto 1 taza de frijol parado 2 tortillas Agua pura o café	3 rodajas de plátano cocido 1/2 taza de frijol colado 2 onzas de queso fresco 3 tortillas Agua pura o café	1 huevo duro 1 taza de chirmol 1 taza de frijol volteado 2 unidades de pan francés Agua pura o café	3 panqueques medianos con miel 1 vaso de jugo de naranja natural Café	1 huevo revuelto con tomate y cebolla, 1 taza de frijol parado 2 tortillas Agua pura o café	3 dobladas de queso con salsa de tomate 1 vaso de licuado de sandía Café	4 unidades de pan francés rellenos con huevo revuelto y frijol parado Agua pura o café
Refacción	1 banano 2 galletas integrales 1 vaso de refresco de Bienestarina	1 rodaja grande de sandía 1 vaso de refresco de Incaparina	1 naranja 1 vaso de atol de Bienestarina	1 rodaja grande de papaya 1 vaso de refresco de Incaparina	1 mango 4 galletas tipo María 1 vaso de refresco de Incaparina	1 manzana 1 galleta de soda y media lata de atún	1 pera 1 vaso de atol de corazón de trigo con leche
Almuerzo	4 onzas de pollo a la plancha 2 papas a la plancha 1 taza de brócoli cocido ¼ de aguacate 3 tortillas 1 vaso de fresco espeso de papaya	Caldo de res con verduras (1 taza de caldo, 4 onzas de res, 2 tazas de verduras cocidas) ½ taza de arroz 3 tortillas 1 vaso de limonada	4 onzas de pollo en jocón 2 tazas de ensalada de papa, güisquil y zanahoria cocida 3 tamalitos de masa 1 vaso de fresco espeso de melón	4 onzas de bistec de res 1 taza de arroz 1 taza de ejotes cocidos 3 tortillas 1 vaso de fresco de Rosa de Jamaica	Arroz con pollo y chipilín (2 tazas de arroz y una pieza de 4 onzas de pollo) 3 tortillas 1 vaso de fresco espeso de piña	Fideos con salsa roja y carne molida de res (1 ½ tazas de fideos, 1 taza de carne con salsa) 2 pijuos 1 vaso de naranjada	4 onzas de pollo dorado 2 papas doradas 1 taza de ensalada de verduras salteadas (ejote, arveja, chile pimiento y zanahoria) 3 tortillas 1 vaso de

Nota: Todos los alimentos y condimentos utilizados en este menú deben ser naturales.

## Ciclo de Menú 1: Adolescentes, adultos y adultos mayores

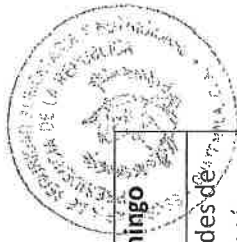


Refacción	1 vaso de atol de Incaparina 1 pan con queso	1 vaso de licuado de Bienestarina con fresas 2 vasos de licuado	1 vaso de refresco de Incaparina 1 pan con frijol y queso	2 vasos de atol de mosh con leche 1 taza de camote cocido	1 vaso de atol de Bienestarina 1 pan con queso kraft	2 vasos de atol de Incaparina	fresco de horchata 1 vaso de atol de Bienestarina ¼ de plátano cocido con queso
Cena	3 tazas de Chaomein de pollo con bastantes vegetales 2 pirujos 1 vaso de refresco de tamarindo	2 tazas de casamiento con quilete o chipilín (frijol, arroz y quilete) 2 tortillas Agua pura o café	4 empanadas de picado de Prote más con vegetales con escabeche encima 1 vaso de fresco de cáscara de piña	3 pan francés con requesón, chile pimienta y cebolla Agua pura o café	2 chuchitos con chirmol 1 vaso de fresco de tamarindo	3 tazas de arroz con huevo y bastantes vegetales 2 tortillas Agua pura o café	3 Chilaquillas de güisquil con queso (3 onzas de queso) con salsa roja 3 tortillas 1 vaso de fresco de tamarindo

**Adolescentes, adultos y adultos mayores con diabetes**

Nota: Todos los alimentos y condimentos utilizados en este menú deben ser naturales.

## Ciclo de Menú 1: Adolescentes, adultos y adultos mayores



Tiempo de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	1 huevo revuelto 1 taza de frijol parado 2 tortillas Agua pura o café sin azúcar	3 rodajas de plátano cocido 1/2 taza de frijol colado 2 onzas de queso fresco 3 tortillas Agua pura o café sin azúcar	1 huevo duro 1 taza de chirmol 1 taza de frijol volteado 2 unidades de pan francés Agua pura o café sin azúcar	3 panqueques medianos (sin miel) 1 naranja Café sin azúcar	1 huevo revuelto con tomate y cebolla, 1 taza de frijol parado 2 tortillas Agua pura o café sin azúcar	3 dobladas de queso con salsa de tomate 1 vaso de licuado de sandía Café sin azúcar	4 unidades de pan francés rellenos con huevo revuelto y frijol parado Agua pura o café sin azúcar
Refacción	½ banano 1 galleta integral	1 rodaja grande de sandía	1 naranja	1 rodaja de papaya	1 mango 1 galleta integral	1 manzana	1 pera
Almuerzo	4 onzas de pollo a la plancha 2 papas a la plancha 1 taza de brócoli cocido ¼ de aguacate 3 tortillas 1 vaso de fresco espeso de papaya sin azúcar	Caldo de res con verduras (1 taza de caldo, 4 onzas de res, 2 tazas de verduras cocidas) ½ taza de arroz 3 tortillas 1 vaso de limonada sin azúcar	4 onzas de pollo en jocón 2 tazas de ensalada de papa, güisquil y zanaahoria cocida 3 tamalitos de masa 1 vaso de fresco espeso de melón sin azúcar	4 onzas de bistec de res 1 taza de arroz 1 taza de ejotes cocidos 3 tortillas 1 vaso de fresco de Rosa de Jamaica sin azúcar	Arroz con pollo y chipilín (2 tazas de arroz y una pieza de 4 onzas de pollo) 3 tortillas 1 vaso de fresco espeso de piña sin azúcar	Fideos con salsa roja y carne molida de res (1 ½ tazas de fideos, 1 taza de carne con salsa) 2 pirujos 1 vaso de naranjada sin azúcar	4 onzas de pollo dorado 1 papa dorada 1 taza de ensalada de verduras salteadas (ejote, arveja, chile pimienta y zanaahoria) 3 tortillas 1 vaso de fresco de horchata sin azúcar
Refacción	1 vaso de atol de Incaparina sin	1 vaso de licuado de	1 vaso de refresco de	1 vaso de atol de mosh con	1 vaso de atol de Bienestarina	1 vaso de atol de Incaparina	1 vaso de atol de Bienestarina

Nota: Todos los alimentos y condimentos utilizados en este menú deben ser naturales.

## Ciclo de Menú 1: Adolescentes, adultos y adultos mayores



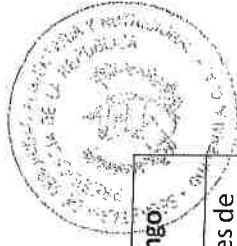
	azúcar	Bienestarina con fresas sin azúcar	Incaparina sin azúcar 1 galletas de avena	leche sin azúcar ½ banano	sin azúcar	sin azúcar	sin azúcar
Cena	1 taza de Chaomein con 3 onzas de pollo con bastantes vegetales 2 pirujos 1 vaso de refresco de tamarindo sin azúcar	2 tazas de casamiento con quilete o chipilín (frijol, arroz y quilete o chipilín) 2 tortillas Agua pura o café sin azúcar	4 empanadas de picado de Protemás con vegetales con escabeche encima 1 vaso de fresco de cáscara de piña sin azúcar	3 pan francés con requesón, chile pimiento y cebolla Agua pura o café sin azúcar	2 chuchitos con chirmol 1 vaso de fresco de tamarindo	3 tazas de arroz con huevo y bastantes vegetales 2 tortillas Agua pura o café sin azúcar	3 Chilaquillas de güisquil con queso (3 onzas de queso) con salsa roja 3 tortillas 1 vaso de fresco de tamarindo sin azúcar

*[Handwritten signature]*

Adolescentes, adultos y adultos mayores hipertensos (sin sal, sin condimentos con sodio y sin café)

Nota: Todos los alimentos y condimentos utilizados en este menú deben ser naturales.

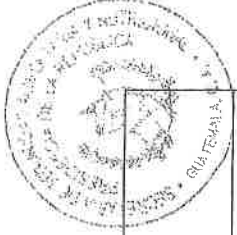
## Ciclo de Menú 1: Adolescentes, adultos y adultos mayores



Tiempo de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	1 huevo revuelto 1 taza de frijol parado 2 tortillas Agua pura o té de hierbas	3 rodajas de plátano cocido 1/2 taza de frijol colado 2 onzas de queso fresco 3 tortillas Agua pura o té de hierbas	1 huevo duro 1 taza de chirmol 1 taza de frijol volteado 2 unidades de pan francés Agua pura o té de hierbas	3 panqueques medianos con miel 1 vaso de jugo de naranja natural Agua pura o té de manzanilla	1 huevo revuelto con tomate y cebolla, 1 taza de frijol parado 2 tortillas Agua pura o té	3 dobladas de queso con salsa de tomate 1 vaso de licuado de sandía Agua pura o té de hierbas	4 unidades de pan francés rellenos con huevo revuelto y frijol parado Agua pura o té de Rosa de Jamaica
Refacción	1 banano 2 galletas integrales	1 rodaja grande de sandía	1 naranja	1 rodaja grande de papaya	1 mango 4 galletas tipo María	1 manzana	1 pera
Almuerzo	4 onzas de pollo a la plancha 2 papas a la plancha 1 taza de brócoli cocido ¼ de aguacate 3 tortillas 1 vaso de fresco espeso de papaya	Caldo de res con verduras (1 taza de caldo, 4 onzas de res, 2 tazas de verduras cocidas) ½ taza de arroz 3 tortillas 1 vaso de limonada	4 onzas de pollo en jocón 2 tazas de ensalada de papa, guisquil y zanahoria cocida 3 tamalitos de masa 1 vaso de fresco espeso de melón	4 onzas de bistec de res 1 taza de arroz 1 taza de ejotes cocidos 3 tortillas 1 vaso de fresco de Rosa de Jamaica	Arroz con pollo y chipilín (2 tazas de arroz y una pieza de 4 onzas de pollo) 3 tortillas 1 vaso de fresco espeso de piña	Fideos con salsa roja y carne molida de res (1 ½ tazas de fideos, 1 taza de carne con salsa) 2 pirujos 1 vaso de naranjada	4 onzas de pollo dorado 2 papas doradas 1 taza de ensalada de verduras salteadas (ejote, arveja, chile pimiento y zanahoria) 3 tortillas 1 vaso de fresco de horchata
Refacción	1 vaso de atol de Incaparina	1 vaso de licuado de	1 vaso de refresco de	1 vaso de atol de mosft con	1 vaso de atol de Bienestarina	1 vaso de atol de Incaparina	1 vaso de atol de Bienestarina

Nota: Todos los alimentos y condimentos utilizados en este menú deben ser naturales.

## Ciclo de Menú 1: Adolescentes, adultos y adultos mayores



Cena	3 tazas de chaomein de pollo con bastantes vegetales 2 pirujos 1 vaso de refresco de tamarindo	Bienestarina con fresas 2 tazas de casamiento con quilete o chipilín (frijol, arroz y quilete) 2 tortillas Agua pura o té de hierbas	Incaparina 2 galletas de avena 4 empanadas de picado de Protemás con vegetales con escabeche encima 1 vaso de fresco de cáscara de piña	leche 1 taza de camote cocido 3 pan francés con requesón, chile pimiento y cebolla Agua pura	2 chuchitos con chirmol 1 vaso de fresco de tamarindo	3 tazas de arroz con huevo y bastantes vegetales 2 tortillas Agua pura	3 Chilaquillas de güisquil con queso (3 onzas de queso) con salsa roja 3 tortillas 1 vaso de fresco de tamarindo
------	--	---	--	---	--	--	--

*Licda. María Rosa Estrada de García*  
Subsecretaria Técnica  
Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional  
-SESAN-

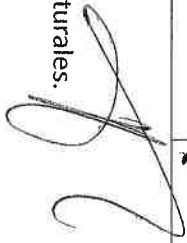
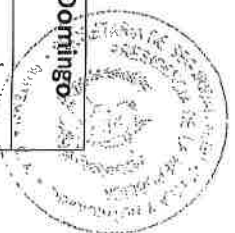
Nota: Todos los alimentos y condimentos utilizados en este menú deben ser naturales.

## Ciclo de Menú 2: Adolescentes, adultos y adultos mayores

Adolescentes, adultos y adultos mayores (2,100 kilocalorías)

Tiempo de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	3 rodajas de plátano cocido 1/2 taza de frijol colado 2 onzas de queso fresco 3 tortillas Agua pura o café	1 torta de huevo 1 taza de chirmol 2 tortillas Agua pura o café	1 taza de frijol colado 2 onzas de queso fresco 2 cucharadas de crema 2 unidades de pan francés Agua pura o café	1 huevo revuelto con tomate y cebolla, 1 taza de frijol parado 2 tortillas Agua pura o café	3 panqueques medianos con miel 1 vaso de jugo de naranja natural Café	1 taza de frijol parado 1 salchicha 3 tortillas Agua o café	1 huevo duro 1 taza de chirmol 1 taza de frijol volteado 2 unidades de pan francés Agua pura o café
Refacción	1 naranja 2 galletas integrales	1 vaso de atol de Incaparina 1 banano	1 rodaja de papaya	1 pan con queso 1 vaso de limonada	1 vaso de atol de Bienestarina	1 manzana	1 rodaja de sandía
Almuerzo	4 onzas de pollo guisado ½ taza de arroz blanco 1 taza de ensalada de brócoli 3 tortillas 1 vaso de refresco de Rosa de Jamaica	4 onzas de milanesa de res 2 papas doradas 1 taza de ensalada de pepino, tomate y cebolla 3 tortillas 1 vaso de refresco de tamarindo	Caldo de pollo con verduras (1 taza de caldo, 4 onzas de pollo, 2 tazas de verduras cocidas ½ taza de arroz 3 tortillas 1 vaso de limonada	2 tortitas de carne de res 1 taza de espaguetti con salsa de tomate 1 taza de ensalada de pepino con zanahoria rallada 3 tortillas 1 vaso refresco de piña	2 tazas de pollo cocido con chipilín y vegetales ½ taza de arroz blanco 3 tortillas 1 vaso de refresco de tamarindo	4 onzas de carne de res guisada 1 taza de papa cocida 1 taza de ensalada de remolacha 3 tortillas 1 vaso de refresco de horchata	4 onzas de pollo en pepián ½ taza de arroz 1 taza de güicoyitos cocidos 2 tamañitos 1 vaso de refresco de piña

Nota: Todos los alimentos y condimentos utilizados en este menú deben ser naturales.

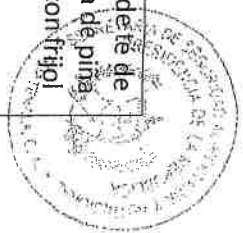



## Ciclo de Menú 2: Adolescentes, adultos y adultos mayores

Refacción	1 vaso de atol de Incaparina	1 relleno de plátano con frijol 1 vaso de té de canela	1 panqueque con miel 1 vaso de horchata	1 vaso de arroz con leche	1 taza de fruta picada cocida con canela	1 vaso de atol de Bienestarina	1 vaso de té de cáscara de piña 1 pan con frijol
Cena	4 dobladas de queso 1 taza de ensalada de remolacha 1 vaso de té de canela	1 taza de frijol con chipilín 1 onza de queso 2 cucharadas de crema 3 tortillas Agua pura o café	3 dobladas de carne con salsa de tomate ½ taza de zanahoria rallada con repollo cocidos 1 vaso de refresco de Rosa de Jamaica	2 tamalitos de chipilín y queso con salsa de tomate Agua pura o café	4 onzas de carne molida con verduras 1 taza de coditos con crema 2 pirujos Agua pura o café	1 taza de huevo con ejote picado 1 taza de frijol colado 3 tortillas Agua pura o café	2 chilaquitas de tortilla con 2 onzas de queso ½ taza de chirmol Agua pura o café

*[Handwritten signature]*

Nota: Todos los alimentos y condimentos utilizados en este menú deben ser naturales.



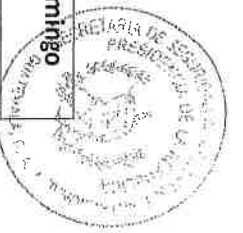


## Ciclo de Menú 2: Adolescentes, adultos y adultos mayores

Mujeres embarazadas y en período de lactancia (2,400 kilocalorías)

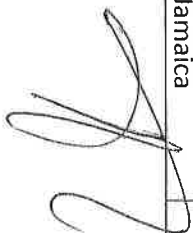
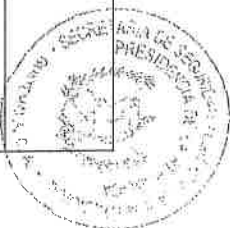
Tiempo de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	3 rodajas de plátano cocido 1 taza de frijol colado 2 onzas de queso fresco 3 tortillas Agua pura o café	1 torta de huevo 1 taza de chirmol 2 tortillas Agua pura o café	1 taza de frijol colado 2 onzas de queso fresco 2 cucharadas de crema 2 unidades de pan francés Agua pura o café	1 huevo revuelto con tomate y cebolla, 1 taza de frijol parado 2 tortillas Agua pura o café	3 panqueques medianos con miel 1 vaso de jugo de naranja natural Café	1 taza de frijol parado 1 salchicha 3 tortillas Agua o café	1 huevo duro 1 taza de chirmol 1 taza de frijol volteado 2 unidades de pan francés Agua pura o café
Refacción	1 naranja 2 galletas integrales 1 vaso de refresco de Bienestarina	2 vasos de atol de Incaparina 1 banano	1 rodaja de papaya 1 vaso de atol de Bienestarina	1 pan con queso 1 vaso de refresco de Incaparina 1 banano	1 vaso de atol de Bienestarina 1 pan con requesón	1 manzana 1 vaso de atol de Incaparina	1 rodaja de sandía 1 vaso de atol de corazón de trigo con leche
Almuerzo	4 onzas de pollo guisado ½ taza de arroz blanco 1 taza de ensalada de brócoli 3 tortillas 1 vaso de refresco de Rosa de Jamaica	4 onzas de milanesa de res 2 papas doradas 1 taza de ensalada de pepino, tomate y cebolla 3 tortillas 1 vaso de refresco de	Caldo de pollo con verduras (1 taza de caldo, 4 onzas de pollo, 2 tazas de verduras cocidas) ½ taza de arroz 3 tortillas 1 vaso de limonada	2 tortitas de carne de res 1 taza de espagueti con salsa de tomate 1 taza de ensalada de pepino con zanahoria rallada 3 tortillas	2 tazas de pollo cocido con chipilín y vegetales ½ taza de arroz blanco 3 tortillas 1 vaso de refresco de tamarindo	4 onzas de carne de res guisada 1 taza de papa cocida 1 taza de ensalada de remolacha 3 tortillas 1 vaso de refresco de	4 onzas de pollo en pepián ½ taza de arroz 1 taza de güicoyitos 2 tamalitos 1 vaso de refresco de piña

Nota: Todos los alimentos y condimentos utilizados en este menú deben ser naturales.



## Ciclo de Menú 2: Adolescentes, adultos y adultos mayores

		tamarindo		1 vaso de refresco de piña		horchata	
Refacción	1 vaso de atol de Incaparina	1 rrellenito de plátano con frijol 1 vaso de té de canela	1 panqueque con miel 1 vaso de horchata	1 vaso de arroz con leche	1 taza de fruta picada cocida con canela	1 vaso de atol de Bienestarina	1 vaso de té de cáscara de piña 1 pan con frijol
Cena	4 dobladas de queso 1 taza de ensalada de remolacha 1 vaso de té de canela	1 taza de frijol con chipilín 1 onza de queso 2 cucharadas de crema 3 tortillas Agua pura o café	3 dobladas de carne con salsa de tomate ½ taza de zanahoria rallada con repollo cocidos 1 vaso de refresco de Rosa de Jamaica	2 tamalitos de chipilín y queso con salsa de tomate Agua pura o café	4 onzas de carne molida con verduras 1 taza de coditos con crema 2 pirujos Agua pura o café	1 taza de huevo con ejote picado 1 taza de frijol colado 3 tortillas Agua pura o café	2 chilaquitas de tortilla con 2 onzas de queso ½ taza de chirmol Agua pura o café

Nota: Todos los alimentos y condimentos utilizados en este menú deben ser naturales.

## Ciclo de Menú 2: Adolescentes, adultos y adultos mayores

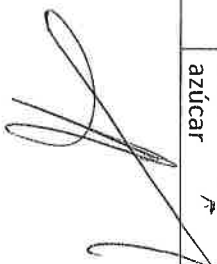
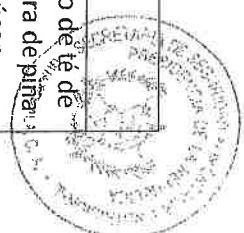
### Adolescentes, adultos y adultos mayores con diabetes

Tiempo de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	3 rodajas de plátano cocido 1 taza de frijol colado 2 onzas de queso fresco 3 tortillas Agua pura o café sin azúcar	1 torta de huevo 1 taza de chirmol 2 tortillas Agua pura o café sin azúcar	1 taza de frijol colado 2 onzas de queso fresco 2 cucharadas de crema 2 unidades de pan francés Agua pura o café sin azúcar	1 huevo revuelto con tomate y cebolla, 1 taza de frijol parado 2 tortillas Agua pura o café sin azúcar	3 panqueques medianos (sin miel) 1 rodaja de papaya Café sin azúcar	1 taza de frijol parado 1 salchicha 3 tortillas Agua o café sin azúcar	1 huevo duro 1 taza de chirmol 1 taza de frijol volteado 2 unidades de pan francés Agua pura o café sin azúcar
Refacción	1 vaso de refresco de Incaparina sin azúcar 2 galletas integrales	1 vaso de atol de Incaparina sin azúcar ½ banano	1 rodaja de papaya	1 pan con queso 1 vaso de limonada sin azúcar	1 vaso de atol de Bienestarina sin azúcar	1 manzana	1 rodaja de sandía
Almuerzo	4 onzas de pollo guisado ½ taza de arroz blanco 1 taza de ensalada de brócoli 3 tortillas 1 vaso de refresco de rosa de Jamaica sin azúcar	4 onzas de milanesa de res 2 papas doradas 1 taza de ensalada de pepino, tomate y cebolla 3 tortillas 1 vaso de refresco de tamarindo sin azúcar	Caldo de pollo con verduras (1 taza de caldo, 4 onzas de pollo, 2 tazas de verduras cocidas) ½ taza de arroz 3 tortillas 1 vaso de limonada sin azúcar	2 tortitas de carne de res 1 taza de espaguetti con salsa de tomate 1 taza de ensalada de pepino con zanahoria rallada 3 tortillas 1 vaso refresco de piña sin azúcar	2 tazas de pollo cocido con chipilín y vegetales ½ taza de arroz blanco 3 tortillas 1 vaso de refresco de tamarindo sin azúcar	4 onzas de carne de res guisada 1 taza de papa cocida 1 taza de ensalada de remolacha 3 tortillas 1 vaso de refresco de horchata sin azúcar	4 onzas de pollo en pepián ½ taza de arroz 1 taza de guicoyitos cocidos 2 tamalitos 1 vaso de refresco de piña sin azúcar

Nota: Todos los alimentos y condimentos utilizados en este menú deben ser naturales.

## Ciclo de Menú 2: Adolescentes, adultos y adultos mayores

				azúcar				
Refacción	1 vaso de atol de Incaparina sin azúcar	1 rellenito de plátano con frijol 1 vaso de té de canela sin azúcar	1 panqueque sin miel 1 vaso de horchata sin azúcar	1 vaso de atol de Incaparina sin azúcar	1 taza de fruta picada cocida con canela sin azúcar	1 vaso de atol de Bienestarina sin azúcar	1 vaso de té de cáscara de piña sin azúcar 1 pan con frijol	
Cena	4 dobladas de queso 1 taza de ensalada de remolacha 1 vaso de té de canela sin azúcar	1 taza de frijol con chipilín 1 onza de queso 2 cucharadas de crema 3 tortillas Agua pura o café sin azúcar	3 dobladas de carne con salsa de tomate ½ taza de zanahoria rallada con repollo cocidos 1 vaso de refresco de Rosa de Jamaica sin azúcar	2 tamalitos de chipilín y queso con salsa de tomate Agua pura o café sin azúcar	4 onzas de carne molida con verduras 1 taza de coditos con crema 2 pirujos Agua pura o café sin azúcar	1 taza de huevo con ejote picado 1 taza de frijol colado 3 tortillas Agua pura o café sin azúcar	2 chiaquillas de tortilla con 2 onzas de queso ½ taza de chirmol Agua pura o café sin azúcar	

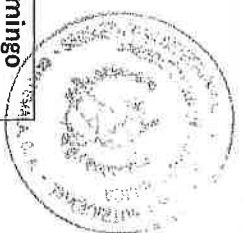
Nota: Todos los alimentos y condimentos utilizados en este menú deben ser naturales.

## Ciclo de Menú 2: Adolescentes, adultos y adultos mayores

Adolescentes, adultos y adultos mayores hipertensos (sin sal, sin condimentos con sodio y sin café)

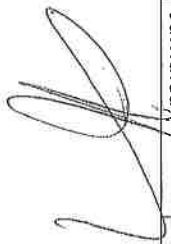
Tiempo de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	3 rodajas de plátano cocido 1 taza de frijol colado 2 onzas de queso fresco 3 tortillas Agua pura o té de hierbas	1 torta de huevo 1 taza de chirmol 2 tortillas Agua pura	1 taza de frijol colado 2 onzas de queso fresco 2 cucharadas de crema 2 unidades de pan francés Agua pura	1 huevo revuelto con tomate y cebolla, 1 taza de frijol parado 2 tortillas Agua pura	3 panqueques medianos con miel 1 vaso de jugo de naranja natural	1 taza de frijol parado 1 salchicha 3 tortillas Agua	1 huevo duro 1 taza de chirmol 1 taza de frijol volteado 2 unidades de pan francés Agua pura
Refacción	1 vaso de licuado de frutas 2 galletas integrales	1 vaso de atol de Incaparina 1 banano	1 rodaja de papaya	1 pan con queso 1 vaso de limonada	1 vaso de atol de Bienestarina	1 manzana	1 rodaja de sandía
Almuerzo	4 onzas de pollo guisado ½ taza de arroz blanco 1 taza de ensalada de brócoli 3 tortillas 1 vaso de refresco de Rosa de Jamaica	4 onzas de milanesa de res 2 papas doradas 1 taza de ensalada de pepino, tomate y cebolla 3 tortillas 1 vaso de refresco de tamarindo	Caldo de pollo con verduras (1 taza de caldo, 4 onzas de pollo, 2 tazas de verduras cocidas) ½ taza de arroz 3 tortillas 1 vaso de limonada	2 tortitas de carne de res 1 taza de espagueti con salsa de tomate 1 taza de ensalada de pepino con zanahoria rallada 3 tortillas 1 vaso de refresco de piña	2 tazas de pollo con chipilín y vegetales ½ taza de arroz blanco 3 tortillas 1 vaso de refresco de tamarindo	4 onzas de carne de res guisada 1 taza de papa cocida 1 taza de ensalada de remolacha 3 tortillas 1 vaso de refresco de horchata	4 onzas de pollo en pepián ½ taza de arroz 1 taza de guicoyitos 2 tamalitos 1 vaso de refresco de piña
Refacción	1 vaso de atol de	1 rellento de	1 panqueque	1 vaso de arroz	1 taza de fruta	1 vaso de atol	1 vaso de té de

Nota: Todos los alimentos y condimentos utilizados en este menú deben ser naturales.



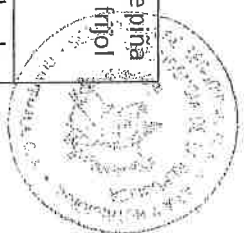
## Ciclo de Menú 2: Adolescentes, adultos y adultos mayores

	Incaparina	plátano con frijol 1 vaso de té canela	con miel 1 vaso de limonada	con leche	picada cocida con canela	de Bienestarina	cáscara de piña 1 pan con frijol
Cena	4 dobladas de queso 1 taza de ensalada de remolacha 1 vaso de té de canela	1 taza de frijol con chipilín 1 onza de queso 2 cucharadas de crema 3 tortillas Agua pura	3 dobladas de carne con salsa de tomate ½ taza de zanahoria rallada con repollo cocidos 1 vaso de refresco de Rosa de Jamaica	2 tamalitos de chipilín y queso con salsa de tomate Agua pura	4 onzas de carne molida con verduras 1 taza de coditos con crema 2 pirujos Agua pura	1 taza de huevo con ejote picado 1 taza de frijol colado 3 tortillas Agua pura	2 chilaquitas de tortilla con 2 onzas de queso ½ taza de chirmol Agua pura



  
**Lidia María Guerra Estrada de García**  
 Subsecretaria Técnica  
 Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional  
 -SESAN-

Nota: Todos los alimentos y condimentos utilizados en este menú deben ser naturales.



SOSEP-GR-127-2018 RH/ah.  
Guatemala 14 de junio de 2018.

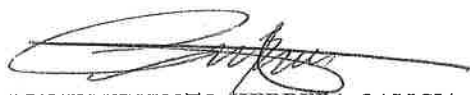
Licenciado  
**Carlos Rene Vidal Lopez**  
Viceministro de Protección Social  
Ministerio de Desarrollo Social  
MIDES

Estimado Licenciado Vidal,

Reciba un cordial saludo de la Secretaria de Obras Sociales de la Esposa del Presidente de la República –SOSEP- a través de la Unidad de Gestión de Riesgos, por medio del presente y como respuesta a su oficio No. VDPS 479-2018/CRVL/mg, mediante el cual solicita el listado oficial y desglosado de las familias albergadas; me permito remitirle adjunto información actualizada al día 14 de junio de cada uno de los Albergues oficiales a nivel nacional.

Sin otro particular, me es grato suscribirme de usted,

Atentamente,



**RUBEN ERNESTO HERRERA GALICIA**  
Coordinador de la Unidad de Gestión de Riesgos  
Secretaria de Obras Sociales de la Esposa  
Del Presidente de la República  
SOSEP



C.C.: Licenciado Jose Maria Godoy Palacios / Secretario SOSEP

MINISTERIO DE DESARROLLO SOCIAL  
**RECIBIDO**  
15 JUN 2018  
VICEMINISTERIO DE PROTECCION SOCIAL  
Hora: 12:36 Firma: galay

CUADRO DE CONTROL DE ALBERGUES A NIVEL NACIONAL

Fecha: 14/06/2018

No.	Departamento	Municipio	Incidente	Nombre del Albergue	Dirección	Fecha de apertura	Responsable del albergue	Teléfono	12 meses		1-7 años		8-18 años		19-44 años		45-60 años		mayor de 60 años		TOTAL personas	Total Familias	Situación Actual	Observaciones
									M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F				
1	Suchitepéquez	Atenango	Erupción volcán de fuego	Escuela Mendez Monterro	Cabecera municipal	03/05/2018	Luisa Valdez	32614730	2	5	48	43	74	80	86	122	14	22	22	13	532	79	Funcionando	
2	Suchitepéquez	Atenango	Erupción volcán de fuego	Colegio Alpha y Omega	Calle Real de San Juan Alotenango Casa # 15	06/06/2018	Luisa Valdez	32614730	1	0	7	3	6	0	9	8	2	0	0	0	36	13	Funcionando	
3	Suchitepéquez	Atenango	Erupción volcán de fuego	Anexo Escuela Mendez Monterro	Cabecera municipal	03/05/2018	Luisa Valdez	32614730	2	4	17	14	22	20	33	45	5	6	3	5	176	50	Funcionando	
4	Suchitepéquez	Atenango	Erupción volcán de fuego	Santa Madre	Antigua Guatemala	07/05/2018	Luisa Valdez	32614730	0	0	6	5	16	11	10	21	5	4	0	0	78	14	Funcionando	
5	Escuintla	Escuintla	Erupción volcán de fuego	Instituto Simon Bergario y Villegas	1ra ave 10-30 zona 1 Escuintla	03/05/2018	Marlene Monterro	32615006	4	2	41	41	68	68	83	123	30	26	14	18	528	172	Funcionando	
6	Escuintla	Escuintla	Erupción volcán de fuego	Polideportivo Abner Casassola	4 ave Norte zona 4	03/05/2018	Marlene Monterro	32615006	1	3	26	22	42	30	27	45	12	15	12	6	241	73	Funcionando	
7	Escuintla	Escuintla	Erupción volcán de fuego	Escuela Tipo Federación	4 ave 1 calle zona 1	04/05/2018	Marlene Monterro	32615006	5	5	66	63	88	87	142	167	39	44	19	21	746	231	Funcionando	
8	Escuintla	Escuintla	Erupción volcán de fuego	Iglesia Mormona	3 avenida, Zona 1	08/05/2018	Marlene Monterro	32615006	0	0	8	10	19	10	18	23	8	5	3	2	106	29	Funcionando	
9	Escuintla	Escuintla	Erupción volcán de fuego	Cursur	Calzada Manuel Colon Argueta 2-75	04/05/2018	Marlene Monterro	32615006	4	1	22	29	17	23	35	49	9	10	5	7	211	58	Funcionando	
10	Escuintla	Escuintla	Erupción volcán de fuego	La Inestria	Fincas la Industria, Renovacion Carismatica	08/05/2018	Marlene Monterro	32615006	0	0	10	9	7	10	25	28	12	11	6	5	123	28	Funcionando	
11	Escuintla	Escuintla	Erupción volcán de fuego	Escuela oficial Urbana mixta Murray D. Lincoln	Colonia Medico 1, zona 2	04/05/2018	Marlene Monterro	32615006	2	0	8	8	12	10	20	19	1	1	1	1	83	20	Funcionando	
12	Escuintla	Escuintla	Erupción volcán de fuego	Iglesia Pary y Viro	Cicilia 1	08/05/2018	Marlene Monterro	32615006	2	0	7	12	3	8	14	23	3	1	0	2	75	15	Funcionando	
13	Escuintla	Escuintla	Erupción volcán de fuego	Iglesia Evangelica Bautista Horeb	3 calle 19 Av Lote 32 Seccion C Colonia Hunapu	08/05/2018	Marlene Monterro	32615006	2	1	4	5	5	5	9	12	2	3	2	1	51	16	Funcionando	
14	Escuintla	Escuintla	Erupción volcán de fuego	Nuestra Señora de Guadalupe	Zona 5, Escuintla	06/05/2018	Marlene Monterro	32615006	5	5	31	45	58	48	75	84	26	26	15	10	429	98	Funcionando	
15	Escuintla	Escuintla	Erupción volcán de fuego	Salon Comunal la Ferrocarrilera	Zona 5, Escuintla	08/05/2018	Marlene Monterro	32615006	0	1	1	2	1	4	4	6	1	0	0	1	21	9	Funcionando	
16	Escuintla	Escuintla	Erupción volcán de fuego	Instituto Experimental	15-20 4 avenida Zona 03	12/05/2018	Marlene Monterro	32615006	0	0	0	1	3	1	1	2	4	3	0	0	15	3	Funcionando	
17	Escuintla	Escuintla	Erupción volcán de fuego	INEB	Pallin	07/05/2018	Marlene Monterro	32615006	0	2	9	10	15	19	29	34	12	11	1	5	147	46	Funcionando	
18	Suchitepéquez	Mazatenango	Erupción volcán de fuego	Centro Cultural Mazatenango	Cabecera municipal	05/05/2018	Jorge Solares	32521521	0	1	1	1	0	4	2	3	3	2	2	1	19	5	Funcionando	
									30	30	313	322	460	436	634	814	187	190	104	97	3817	959		



Comprobante por alimentos  
**Comedor Seguro**  
**Jalapa**

	5 cm.		8 cm.	
4 cm.	 <b>Comedor Seguro Jalapa</b> Serie: Q No. <000001> <b>COMPROBANTE POR DESAYUNO</b>	4 cm.	 <b>Comedor Seguro Jalapa</b> <b>COMPROBANTE POR DESAYUNO</b>	Serie: Q No. <000001>
	5 cm.		8 cm.	
4 cm.	 <b>Comedor Seguro Jalapa</b> Serie: Q No. <000001> <b>COMPROBANTE POR ALMUERZO</b>	4 cm.	 <b>Comedor Seguro Jalapa</b> <b>COMPROBANTE POR ALMUERZO</b>	Serie: Q No. <000001>