



BUAP

BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA

FACULTAD DE ADMINISTRACIÓN

LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA

**EDUCACIÓN GASTRONÓMICA PARA FOMENTAR HÁBITOS
ALIMENTARIOS EN JÓVENES DE 12 A 16 AÑOS**

TESIS

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN GASTRONOMÍA**

PRESENTA

SONIA ESTEFANÍA MÁRQUEZ GONZÁLEZ

DIRECTORA DE TESIS

DRA. KARLA CORE MORENO CORTÉS

PUEBLA, PUE.

OCTUBRE, 2022.



DRA. KARLA CORE MORENO CORTÉS
DOCENTE
FACULTAD DE ADMINISTRACIÓN
PRESENTE.

Por este medio reciba un cordial saludo, al mismo tiempo, le solicito de la manera más atenta, proporcione la **DIRECCIÓN**, necesaria a la pasante:

SONIA ESTEFANIA MARQUEZ GONZALEZ
MATRÍCULA 201542369

Lo anterior, con el fin de brindar su apoyo en el desarrollo y elaboración del trabajo de **TESIS LIBRE**, de la Licenciatura en Gastronomía, que ésta Facultad ha tenido a bien designarle, con el tema denominado:

"PROGRAMA EDUCATIVO PARA FOMENTAR BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA DE JÓVENES DE 15 AÑOS. CASO ZONA SUR DE LA CIUDAD DE PUEBLA."

Agradezco de antemano su atención, y quedo de Usted.



ATENTAMENTE
"PENSAR BIEN, PARA VIVIR MEJOR"
H. Puebla de Z. a 03 de Septiembre de 2021.

DR. JOSÉ AURELIO CRUZ DE LOS ANGELES
DIRECTOR

c.c.p. Archivo – Secretaría Académica
EACM/BAAN/MECS

Facultad
de Administración

Av. San Claudio S/N Edificio ADM1
Col. San Manuel
Ciudad Universitaria, Puebla, Pue.
01(222) 229 55 00 Ext. 7754

 BUAP Facultad de Administración	BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA Formato Virtual para Liberación del Trabajo de Titulación		
FO-TIT-13	FECHA DE ACTUALIZACIÓN: 08 DE OCTUBRE DEL 2019	VERSIÓN: 03	PÁGINA 1

Mtro. Emilio A. Calderón Mora
Secretario Académico
Facultad de Administración
Benemérita Universidad
Autónoma de Puebla
Presente.

Por este conducto y en mi carácter de directora hago constar que el (los) alumno (s) Sonia Estefanía Márquez González de la Licenciatura en ___Gastronomía_ con número (s) de matrícula ___201542369__ ha (n) concluido satisfactoriamente su Trabajo de Titulación denominado: ___ EDUCACIÓN GASTRONÓMICA PARA FOMENTAR HÁBITOS ALIMENTARIOS EN JÓVENES DE 12 A 16 AÑOS. __, de la modalidad de titulación: _Tesis_, para que pueda (n) seguir con los trámites de titulación correspondientes.

Atentamente:

Puebla, Pue. a __6__ de __abril__ de 2022.



Dra. Karla Coré Moreno Cortés

Folio No. 0134



BUAP

"HUP, 50 años de enseñanza y salud"

**DRA. YESBEK ROCÍO MORALES PAREDES
DOCENTE
FACULTAD DE ADMINISTRACIÓN
PRESENTE.**

Por este medio reciba un cordial saludo, así mismo le informo que ha sido nombrada para la **REVISIÓN** del trabajo de **TESIS LIBRE**, de la Licenciatura en Gastronomía denominado:

"EDUCACIÓN GASTRONÓMICA PARA FOMENTAR HÁBITOS ALIMENTARIOS EN JÓVENES DE 12 A 16 AÑOS"

Elaborado por la pasante:
**SONIA ESTEFANIA MARQUEZ GONZALEZ
MATRÍCULA 201542369**

Agradezco de antemano su atención para la revisión de dicha investigación. Señalándole que tiene 5 días hábiles, para efectos de entrega a ésta Coordinación del trabajo en cuestión.



**ATENTAMENTE
"PENSAR BIEN, PARA VIVIR MEJOR"
H. Puebla de Z. a 27 de Abril de 2022**



**DR. JOSÉ AURELIO CRUZ DE LOS ÁNGELES
DIRECTOR**

c.c.p. Archivo
EACM/BAAN/MECS Facultad
de Administración

Av. San Claudio S/N Edificio ADM1
Col. San Manuel
Ciudad Universitaria, Puebla, Pue.
01(222) 229 55 00 Ext. 7754

 BUAP Facultad de Administración	BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA Formato Virtual para Liberación del Trabajo de Titulación		
FO-TIT-13	FECHA DE ACTUALIZACIÓN: 08 DE OCTUBRE DEL 2019	VERSIÓN: 03	PÁGINA 1

Mtro. Emilio A. Calderón Mora
Secretario Académico
Facultad de Administración
Benemérita Universidad
Autónoma de Puebla
Presente.

Por este conducto y en mi carácter de REVISORA hago constar que el (los) alumno (s) SONIA ESTEFANIA MARQUEZ GONZALEZ de la Licenciatura en GASTRONOMÍA con número (s) de matrícula 201542369 ha (n) concluido satisfactoriamente su Trabajo de Titulación denominado: EDUCACIÓN GASTRONÓMICA PARA FOMENTAR HÁBITOS ALIMENTARIOS EN JÓVENES DE 12 A 16 AÑOS, de la modalidad de titulación: TESIS LIBRE, para que pueda (n) seguir con los trámites de titulación correspondientes.

Atentamente:

Puebla, Pue. A 17 de Agosto de 2022.



Dra. Yesbek Rocío Morales Paredes

Nombre y firma

Folio No. 0164



BUAP

"HUP, 50 años de enseñanza y salud"

**MTRO. JORGE ÁNGEL MALDONADO RESÉNDIZ
DOCENTE
FACULTAD DE ADMINISTRACIÓN
PRESENTE.**

Por este medio reciba un cordial saludo, así mismo le informo que ha sido nombrado para la **REVISIÓN** del trabajo de **TESIS LIBRE**, de la Licenciatura en Gastronomía denominado:

"EDUCACIÓN GASTRONÓMICA PARA FOMENTAR HÁBITOS ALIMENTARIOS EN JÓVENES DE 12 A 16 AÑOS"

Elaborado por la pasante:
**SONIA ESTEFANIA MARQUEZ GONZALEZ
MATRÍCULA 201542369**

Agradezco de antemano su atención para la revisión de dicha investigación. Señalándole que tiene 5 días hábiles, para efectos de entrega a ésta Coordinación del trabajo en cuestión.

**ATENTAMENTE
"PENSAR BIEN, PARA VIVIR MEJOR"
H. Puebla de Z. a 27 de Abril de 2022.**



**DR. JOSÉ AURELIO CRUZ DE LOS ÁNGELES
DIRECTOR**

c.c.p. Archivo
EACM/BAAN/MECS Facultad
de Administración

Av. San Claudio S/N Edificio ADM1
Col. San Manuel
Ciudad Universitaria, Puebla, Pue.
01(222) 229 55 00 Ext. 7754

Mtro. Emilio A. Calderón Mora
Secretario Académico
Facultad de Administración
Benemérita Universidad
Autónoma de Puebla
Presente.

Por este conducto y en mi carácter de revisor hago constar que el (los) alumno (s) Sonia Estefanía Márquez González de la Licenciatura en Gastronomía con número (s) de matrícula 201542369 ha (n) concluido satisfactoriamente su Trabajo de Titulación denominado: EDUCACIÓN GASTRONÓMICA PARA FOMENTAR HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES EN JÓVENES DE 12 A 16 AÑOS, de la modalidad de titulación: Tesis, para que pueda (n) seguir con los trámites de titulación correspondientes.

Atentamente:

Puebla, Pue. A 17 de septiembre de 2022.



Jorge Ángel Maldonado Reséndiz
Nombre y firma

A Darián, porque tú me inspiras a todo.

Para mi madre, por el apoyo incondicional.

A Luis Mario, por ser mi incondicional.

**Gracias a mis sinodales, Dra. Yesbek Morales y al Chef Jorge Maldonado por
su apoyo.**

**Gracias a la Dra. Karla Core Moreno por compartir un poco de su sabiduría y
tiempo.**

Índice

PROTOCOLO	5
CAPÍTULO I	7
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	7
1.1 Planteamiento del problema.	8
1.2 Objetivos de investigación.	8
1.2.1 Objetivo general.	9
1.2.2 Objetivos específicos.	9
1.3 Hipótesis	9
1.4 Justificación de la investigación.	9
1.5 Alcances y limitaciones.	11
CAPÍTULO II	12
MARCO METODOLÓGICO	12
2. PROGRAMAS EDUCATIVOS	13
2.1 ¿Qué es un programa educativo?	13
2.1.1 Características de un programa educativo	13
2.1.2 Finalidad de un programa educativo	13
2.2 La nutrición en la vida diaria	13
2.3 Primeros programas educativos nutricionales	14
2.4 Casos de éxito de los programas educativos nutricionales en el mundo	14
2.5 ¿Qué pasa con México?	17
CAPÍTULO III	18
MARCO TEÓRICO, VARIABLE INDEPENDIENTE	18
3. EVOLUCIÓN DE LA CULTURA ALIMENTARIA EN MÉXICO	19
3.1 La alimentación de Tenochtitlan	19
3.2 ¿Qué comen en la Nueva España?	20
3.3 Un cambio en la cultura y en la forma de comer	20
3.4 La alimentación en medio de una guerra	21
3.5 El porfiriato y su impacto en la cocina mexicana	21
3.6 La alimentación de un mexicano en el siglo XXI	22
3.7 La dieta de la milpa	23
3.8 Programas alimentarios en México y su impacto en la sociedad	25
3.8.1 ¿Qué tan exitosos han sido estos programas?	27
CAPÍTULO IV	29

VARIABLE DEPENDIENTE	29
4. NECESIDADES NUTRICIONALES DE LA SOCIEDAD ACTUAL	30
4.1 ¿Qué necesidades nutricionales tiene un adolescente?	30
4.2 Alimentación de los adolescentes poblanos de 12 a 16 años	32
4.3 Comunidad escolar en la zona sur de la ciudad de Puebla	33
CAPÍTULO V	35
INVESTIGACIÓN DE CAMPO	35
4. ANÁLISIS DE LA POBLACIÓN ESTUDIANTIL DE 12 A 16 AÑOS DE LA ZONA SUR DE LA CIUDAD DE PUEBLA	36
CONCLUSIONES	43
Bibliografía	47
Anexo 1. Folleto educativo para fomentar buenos hábitos alimentarios.	51

INTRODUCCIÓN

La presente investigación está dividida en cinco capítulos en donde se trata de profundizar de forma clara y resumida la importancia de la buena alimentación en la sociedad, los problemas que trae a la salud no tener un buen estilo de vida, las costumbres de México respecto al tema y trata de brindar una solución que podría ser viable y bien aceptada por la población, sin embargo no se pudo comprobar por cuestiones lejanas a la autora ya que en las mismas fechas de elaboración de la investigación se presentó la pandemia mundial por el virus SARS-CoV-2, lo que llevó a todo el mundo a aislarse en sus casas, sin embargo se ofrece todo este trabajo para aplicación y comprobación de su utilidad como futuras líneas de investigación.

En el capítulo uno se explican los antecedentes del problema que se trata a lo largo del documento, se presentan los objetivos que se tienen y se muestran algunas cifras que dejan ver el gran problema al que se enfrenta la población mexicana.

En el capítulo dos se explica lo que es un programa educativo, su importancia en todos los ámbitos, versatilidad y demás características del mismo, además se dan antecedentes de este tipo de programas enfocados en alimentación escolar, los casos de éxito en algunos países y cómo se ha tratado de implementarlos en México.

En el tercer capítulo se profundiza en la cultura mexicana desde la perspectiva gastronómica, la evolución que ha tenido la gastronomía de este país desde antes de la conquista de Mesoamérica y hasta el siglo actual. Además se especifican los programas que han implementado las autoridades mexicanas a lo largo de los años para mejorar la nutrición de la población.

En el capítulo cuarto se habla sobre la educación que se le da al mexicano con respecto a la nutrición, trata brevemente de dar una idea de qué es lo que deben hacer los jóvenes si quieren mejorar en este tema y se explican las calorías que debería de consumir una persona dependiendo su edad, peso y talla.

El quinto capítulo es sobre la investigación de campo por lo que se exponen las encuestas que se hicieron y se explica a profundidad la finalidad de cada pregunta. Se muestran los resultados.

En el sexto capítulo se exponen las conclusiones a las que llegó la autora y finalmente se agrega un anexo que espera ayude a los jóvenes, ya que se les da un menú semanal y las recetas estándar de cada platillo.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Planteamiento del problema.

Actualmente la vida diaria, sobre todo en las zonas urbanas, se vive contrarreloj, por lo que se le presta muy poca atención a los alimentos que se consumen. Además, existen tantas alternativas en el mercado para satisfacer la necesidad de comer que son consumidas sin tomar en cuenta los pocos nutrientes que ofrecen y la gran cantidad de calorías vacías que aportan a la dieta diaria.

Resulta alarmante saber que el país se encuentra entre aquellos con los más altos índices de obesidad y desnutrición del mundo pues, aunque son padecimientos totalmente contrarios, ambos se deben a un mismo factor, a la mala selección y preparación de alimentos por parte de la sociedad a la hora de alimentarse.

Hoy en día, llevar a la práctica un estilo de vida saludable no es solo por moda o vanidad, es una necesidad; pues las enfermedades que se van descubriendo conforme avanza la ciencia se agravan cuando las condiciones del organismo no son las óptimas, sin perder de vista que incluso estando aparentemente sanos, si el cuerpo humano no obtiene los nutrientes necesarios llegan las enfermedades relacionadas con la obesidad y la desnutrición, tales como la diabetes y la anemia. Resulta difícil de creer que actualmente un gran porcentaje de niños sufren de diabetes infantil o de anemia, pues son enfermedades que se acostumbraba ver en adultos, por lo que es fácil darse cuenta del mal que se le está haciendo a las nuevas generaciones heredándoles los malos hábitos que los jóvenes y adultos tienen y que han ido obteniendo gracias a la industrialización de los alimentos y el mal ritmo de vida que se está llevando.

Es por esto que se busca desarrollar un programa educativo que aporte una enseñanza en materia de selección y manejo de alimentos para que al final los jóvenes logren tener una mejor calidad de vida.

Por lo tanto, la presente investigación buscó determinar, ¿cómo fomentar hábitos alimentarios más saludables en los jóvenes, para que estos sean adultos más conscientes del impacto de la alimentación sobre su calidad de vida?

1.2 Objetivos de investigación.

1.2.1 Objetivo general.

Desarrollar un programa educativo que fortalezca hábitos alimentarios saludables, enfocado en los jóvenes de 12 a 16 años; a través de la selección y manejo de alimentos, con la finalidad de proporcionar herramientas para mejorar su alimentación y calidad de vida.

1.2.2 Objetivos específicos.

- Identificar los problemas alimentarios que tiene actualmente la sociedad en México y las alternativas que pueden ofrecerse.
- Investigar los problemas relacionados a la mala alimentación de los jóvenes en México y la relevancia que ésta tiene en la vida adulta.
- Desarrollar un programa educativo enfocado en los jóvenes de la zona sur de la ciudad de Puebla para orientarlos a elegir y preparar mejor los alimentos.

1.3 Hipótesis

El desarrollo de un programa educativo gastronómico de fácil manejo para fomentar hábitos alimentarios saludables en jóvenes de 12 a 16 años incidirá en la forma de elegir y manipular alimentos para tener una mejor alimentación y calidad de vida.

1.4 Justificación de la investigación.

La autora del presente proyecto de investigación se propone marcar una diferencia en los jóvenes que fueron los objetos de estudio para demostrar que una educación en materia de alimentos, su elección manejo y consumo llevan a ser seres más sanos.

Actualmente la educación nutricional está tomando mayor importancia gracias a la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO por sus siglas en inglés), quien reconoce cada vez más su valor y está comprobada su capacidad de mejorar por sí sola el comportamiento dietético y el estado nutricional que además tienen efectos a largo plazo en la salud tanto de quienes practican la buena nutrición como de sus descendientes pues les heredan

estos buenos hábitos. Por su naturaleza, este estilo de vida resulta económico, viable y sostenible. (La importancia de la Educación Nutricional, FAO, 2011)

Un claro ejemplo es Japón con su programa de alimentación en las escuelas “Shokuiku” en donde les enseñan a los niños de primaria a repartir los alimentos en porciones adecuadas, mientras los maestros les explican el menú, y los jóvenes de nivel secundaria ya están aprendiendo a leer etiquetas, hacer compras y cocinar (Carreira, 2019).

Al reflexionar sobre este tema y comparar a los niños de nivel secundaria en Japón con niños del mismo nivel en México ¿cuántos niños mexicanos sabrán interpretar las etiquetas de los productos que consumen?

Otro claro ejemplo en Latinoamérica es Brasil, que actualmente cuenta con programas de comedores escolares exitosos y reconocidos por la FAO. El Programa Nacional de Alimentación Escolar (PNAE) brasileño lleva ya más de 60 años siendo reconocido en especial por los países en desarrollo lo que lo posibilita para ofrecer el soporte necesario a los países en América Latina y el Caribe que busquen asesoría para mejorar sus propios programas. (FAO, s.f.)

Mientras tanto, en México se inició recientemente el Programa Nacional de Escuelas de Tiempo Completo, que buscaba reforzar el desarrollo de los niños y jóvenes de educación básica. Al pasar más tiempo en la escuela, también se implementaron en algunas instituciones los llamados comedores escolares, en donde el objetivo era que durante la comida las autoridades y maestros impulsaran la formación de hábitos relacionados con el cuidado de la salud pero la realidad es que se comenzaron a ofrecer alimentos sin tomar en cuenta las necesidades calóricas de los niños o las aportaciones nutricionales de los mismos alimentos, por lo que no se cumple con el propósito que en otros países es una prioridad: Educar a los niños a comer mejor. (Secretaría de Educación Pública,, 2015)

Según los datos recabados en 2012 por la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), en México 1 de cada 3 adolescentes de los 12 a los 19 años presentaban sobrepeso u obesidad y la principal causa a la que se le apuntaban estos problemas eran los malos hábitos de alimentación. Y, por otro lado, hablando

de un grupo de edad de 5 a 14 años la desnutrición crónica era de un 7.25% en las zonas urbanas y la cifra se duplica en la población rural. (ENSANUT, 2012).

Por lo que, tomando en cuenta todo lo anterior, es de suma importancia crear un plan educativo que ayude a la generación actual a conocer más sobre la buena alimentación y su impacto en la vida diaria. Es preocupante ver que la malnutrición está cada vez más presente en las familias, pues aunque no sea una enfermedad genética es como si fuera, en un sentido figurado, una enfermedad hereditaria pues es capaz de impactar negativamente la salud un individuo y saltar de generación en generación hasta hacer un ciclo de malnutrición, enfermedad y pobreza de padres a hijos. (Martínez García, s.f.)

1.5 Alcances y limitaciones.

El presente proyecto de investigación se desarrolló en medio de la pandemia mundial por COVID-19, por lo que no se logró el impacto que se quería en los jóvenes debido a las medidas de seguridad que se mantenían en la ciudad de Puebla, pues al mantener el aislamiento para evitar más contagios, las clases se comenzaron a impartir en línea y por lo mismo no había estudiantes en las aulas después, conforme disminuyeron los contagios, se convocaban solo a cierto número de alumnos, alternando clases para evitar aglomeraciones y las visitas de terceros a las aulas no se permitieron en lo absoluto.

Al mismo tiempo, el factor económico impidió que el proyecto se llevara a cabo pues al el propósito era abarcar una población significativa y proporcionarles herramientas físicas como insumos o el recetario impreso, o hasta incluso poder darles la dieta ya preparada por día para así poder dar seguimiento a los casos de estudio y medir el impacto de la alimentación en la calidad de vida. Además, se encontró con la falta de disponibilidad de la población, pues si se habla de forma práctica, es imposible re educar a una sociedad tan acostumbrada a un estilo de vida que facilita la rutina cotidiana, aunque este mismo atente en contra de la salud.

CAPÍTULO II

MARCO METODOLÓGICO

2. PROGRAMAS EDUCATIVOS

2.1 ¿Qué es un programa educativo?

Un programa educativo es aquel documento en el que una persona encargada de enseñar ciertos temas, se basa para organizar y detallar el proceso mediante el cual transmitirá conocimientos a otras personas. En otras palabras es el plan que se hace para organizarse y no olvidar ningún detalle en la trasmisión de conocimientos.

Es importante mencionar que un programa educativo comienza siendo un “proyecto”, que al concretarse y ser continuo se convierte en un programa. (Gobierno del Estado de México, s.f.)

2.1.1 Características de un programa educativo

Para diseñar un programa educativo se debe tener en mente, primero, ¿qué tema se va a enseñar?, ¿por qué?, ¿para qué? ¿en dónde?, ¿cómo?, ¿cuándo?, ¿con quién? y ¿qué recursos se necesitan?.

Una vez teniendo esto se comienza la planeación, que debe ser muy minuciosa y objetiva pues transmitir conocimientos es un acto que se debe basar en la responsabilidad sobre lo que se quiere enseñar.

Todo esto se pone por escrito para no olvidar nada y corregir si es necesario. Además, si es posible, se sugiere buscar terceras opiniones de expertos que puedan enriquecer el programa para lograr la mejor calidad posible.

2.1.2 Finalidad de un programa educativo

La principal finalidad de un programa educativo va más allá de solo dar información, busca brindar conocimiento, sobre todo de forma práctica, para que con las experiencias que los participantes tengan dentro del mismo programa se logre motivar y aumentar los conocimientos.

2.2 La nutrición en la vida diaria

Para iniciar este tema es importante mencionar que la nutrición no es precisamente un sinónimo de alimentación, ya que esta se refiere a la acción de alimentarse

mientras que la nutrición se refiere a los nutrientes que contienen los alimentos y se enfoca en lo que pasa en el cuerpo cuando la comida entra en él. En resumen, la nutrición estudia la obtención, asimilación y digestión de los nutrientes que se ingieren. (Instituto Mexicano del Seguro Social, IMSS, s.f.)

De aquí se desencadena lo que se conoce como una buena y una mala nutrición, la buena nutrición se entiende como aquella que procura una dieta suficiente y equilibrada y si ésta se combina con ejercicio se muda al concepto de vida saludable.

2.3 Primeros programas educativos nutricionales

Desde las escuelas más antiguas se ha tenido que resolver, ¿qué comerán los niños durante sus jornadas escolares? y se ha tenido siempre en mente que es uno de los temas más importantes para tener una sociedad sana y con mejores oportunidades de crecimiento y rendimiento escolar.

Por poner algunos ejemplos, en el año de 1906 el gobierno de Gran Bretaña puso en marcha un programa alimenticio centrado en las escuelas más pobres con la “Ley de Educación (Suministro de Alimentos)” que consistía en la entrega de comidas en comunidades pobres específicas con la intención de extender la red de protección social y aumentar la asistencia de los niños a las escuelas. Después, de la Segunda Guerra Mundial varios países comenzaron a actuar respecto al tema de la alimentación escolar: En 1954 Japón decretó la Ley del Almuerzo Escolar, que como su nombre lo sugiere, se trata de ofrecer almuerzos a los niños durante su tiempo en la escuela, y en 1959 este mismo país comenzó a suministrar leche líquida y local a las familias para mejorar la industria y el estado nutricional de los niños. Alrededor de 1957, en Finlandia, establece que “cada niño tenía derecho a un almuerzo escolar suficiente durante todos los días de clases”. (Bundy, 2014) (Tetrapack, 2019)

En décadas más cercanas, India fue la encargada de poner el ejemplo dándole la importancia que se merece a la alimentación escolar, pues declaró que las comidas escolares son obligación legal de quienes imparten las clases. Algunos años después se unieron los países de México y Brasil incorporando esto mismo en las escuelas. Nelson Mandela también hizo su parte en Sudáfrica, pues en su

mandato consideró que los almuerzos escolares para los más pobres, eran fundamentales para darle más oportunidades a las nuevas generaciones y lo llamaba una “inversión”, un adjetivo bastante acertado. (Osava, 2017) (Programa Mundial de Alimentos, 2020)

2.4 Casos de éxito de los programas educativos nutricionales en el mundo

Actualmente muchos países alrededor del mundo están mostrando preocupación por la alimentación que lleva su población, por lo que algunos están poniendo en marcha iniciativas que contribuyan a solucionar este problema. Una de las principales acciones que se están llevando a cabo es la introducción de los niños a la cultura de la buena alimentación por lo que, como se ha descrito en el presente trabajo de investigación, se han ido implementando programas de alimentación escolar. También hay casos como China y Brasil que han puesto mucha atención para que estos programas avancen lo mejor posible. Otro ejemplo es Rusia, que no solo apoya a su país sino que además es uno de los principales donadores de alimentos para otros países, por ejemplo tan solo en el año 2021 le donó a Nicaragua más de 700 toneladas de harina y más de 90 toneladas de aceite para que dicho país continúe con los desayunos escolares. (Couceiro y Bieler, 2021)

Del lado de África está el programa “Niños Sonrientes” que es impulsado por el gobierno con gran fuerza para combatir la desnutrición y apoyar a una mejor educación para los niños, pues el problema del hambre genera una gran deserción escolar en los países de este continente y los que continúan sus estudios no los aprovechan lo suficiente pues entre los niños son comunes los desvanecimientos por hambre. El programa inició en los países de Etiopía y el Sudán apoyado por la Fundación de China para la Mitigación de la Pobreza (CFPA) y ha tenido tal éxito que se planea ampliar próximamente a más escuelas de Etiopía y a los estados de Somalia y Amhara. Además del apoyo a los niños ofreciéndoles comidas completas en sus horas escolares, la iniciativa también tiene como metas mejorar la nutrición de los niños, aumentar su participación educativa y reducir las cargas de sus familias, pretende asimismo abordar el Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) 1 (Fin de la pobreza), el ODS 3 (Salud y bienestar) y el ODS 4 (Educación de calidad). (Peng, 2020) (Schiavo, 2021)

En Estados Unidos más de un tercio de los adultos y aproximadamente el 18% de las personas entre 2 y 19 años son obesos, según los últimos datos de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades. (Antena 3 Noticias, 2020).

Durante muchos años las pizzas, hamburguesas, papas fritas y bebidas azucaradas fueron el menú diario de los niños estadounidenses en sus escuelas. A partir del gobierno de Barak Obama el país vecino tuvo reformas importantes sobre los comedores escolares impulsadas por la ex primera dama Michelle Obama quien fue la más preocupada por este rubro durante el gobierno de su esposo, incluso haciendo un huerto dentro de la Casa Blanca como ejemplo para la población americana.

En su campaña contra la obesidad infantil en Estados Unidos se pusieron en marcha cuatro importantes cambios (Fresneda, 2010)

- Cambiar drásticamente los menús escolares, esto incluía eliminar toda la comida chatarra e introducir verduras, frutas y productos frescos.
- Incentivar la actividad al aire libre, combatiendo así el sedentarismo.
- Accesibilidad a alimentos saludables para todos ya que la obesidad se identificó con mayor fuerza en las localidades más pobres.
- Campañas de información para ayudar a los consumidores a elegir mejor sus alimentos.

A pesar de todos esos esfuerzos y del éxito que el programa tenía, la siguiente primera dama, Melania Trump, no le dio continuidad al proyecto y para el 2020 el entonces presidente Donald Trump terminó con los estándares nutricionales que impulsó Michelle Obama, siendo calificado como *“un paso en la dirección equivocada”* por Nancy E. Roman, directora de la Asociación para una América más saludable. Afortunadamente para ese país, el nuevo gobierno dirigido por Joe Biden ha intentado retomar las iniciativas de Obama en este tema. (Antena 3 Noticias, 2020)

2.5 ¿Qué pasa con México?

Así como hay historias buenas también están las malas y los programas de alimentos escolares no son la excepción pues también hay casos no tan exitosos como México, el país tiene interés por la alimentación pero que aún no logra constituir un plan que ayude realmente a la población.

Desde el año 2020 México ocupa el segundo lugar con más obesos en el mundo y aunque en desnutrición infantil el país no sea uno de los protagonistas, no deja de tener cifras alarmantes.

Es por esto que la investigación buscó dejar una aportación a la sociedad, en específico en algunas instituciones públicas de educación secundaria al sur de la ciudad de Puebla, brindando material que puede ayudar a los jóvenes a guiarse hacia un cambio de hábitos alimenticios, pues aunque sea el más pequeño cambio significa un gran paso hacia adelante para estas colonias.

CAPÍTULO III

MARCO TEÓRICO, VARIABLE INDEPENDIENTE

3. EVOLUCIÓN DE LA CULTURA ALIMENTARIA EN MÉXICO

Para iniciar este tema primero se debe tener en mente qué es una cultura alimentaria, ésta se refiere a las características de una sociedad a la hora de alimentarse, del cómo lo hacen y qué tipo de alimentos acostumbran a consumir. En México se tiene una cultura muy variada, no se puede hablar igual del norte, del sur o del centro de la República ya que en cuestiones gastronómicas las costumbres y tradiciones cambian mucho. Por ejemplo, en la zona centro se tiene al mole poblano como una de las comidas más queridas, mientras que en el norte tienen a la discada y en el sur consumen el pejelagarto.

Es necesario conocer la historia y raíces de una cultura para poder entender, cómo se formó, en el caso de la gastronomía mexicana se tiene una historia amplia e interesante pues ha sufrido varios cambios y toma influencia de muchos países y personajes que se fueron sumando de forma importante a la historia de esta nación.

3.1 La alimentación de Tenochtitlan

Antes de que Cristóbal Colón descubriera América en el año de 1492 la vida en este lado del mundo era muy distinta. En lo que hoy es México se ubicaban diferentes culturas, cada una con diferentes aportaciones, las principales fueron olmeca, maya, zapoteca y azteca; ésta última era la que mayor poder tenía por la ubicación y población con la que contaba. En esos tiempos la comida era sagrada y se cuidaba desde su cultivo, la forma de preparar y quién la consumía, ya que por los niveles jerárquicos que existían no todos eran dignos de ciertos alimentos.

Como ahora, el protagonista de la cocina mexicana era el maíz, pero además estaban los quelites, quintoniles y capulines, como proteína estaban los insectos, faisán, guajolotes y tepezcuintles (del náhuatl, quiere decir perro del cerro o del monte y es un roedor herbívoro de entre 41 y 66 centímetros de longitud, actualmente en peligro de extinción (Muñoz, 2012). Además el cacao era un símbolo de abundancia, se utilizaba en rituales a los dioses y no todos eran dignos de consumirlo, también fue usado como moneda. Como bebida sagrada azteca se tiene al famoso pulque que no era digno para cualquiera, según algunas historias solo estaba permitido para los ancianos y para los líderes.

3.2 ¿Qué comían en la Nueva España?

Comienza en 1535, con la caída del imperio azteca, empieza el mestizaje de la cocina mexicana. Cada vez llegan más españoles al territorio y traen con ellos alimentos que no se conocían, introducen la carne de cerdo, res, pollo, trigo, arroz entre muchos otros alimentos que hoy en día son básicos en la dieta diaria. Además se llevan a España el sagrado cacao y lo convierten en chocolate pues le añaden azúcar. Traen también la religión católica y hacen a un lado la verdadera cultura mexicana, los sacerdotes tienen el trabajo de enseñar el español y de ir quitando poco a poco las raíces de los aztecas incluyendo la forma de comer. Las comidas dejan de ser un ritual sagrado.

3.3 Un cambio en la cultura y en la forma de comer

En este punto de la historia, la religión juega uno de los papeles más importantes pues la iglesia tenía mayor poder incluso que la política. Es por ello que hoy en día existen iglesias o capillas en cada calle del centro histórico de algunas ciudades en México. Los indígenas eran los encargados de construirlas y se les enseñó que ese era el único Dios al que debían alabar y obedecer, y aunque a los españoles les costó tiempo y esfuerzo, lograron cambiar por completo la forma de pensar de los nativos ya que cuando éstos vieron a los conquistadores por primera vez, se asombraron tanto que llegaron a pensar que eran dioses, pues tenían ropa e indumentaria que nunca antes habían visto y por otra parte porque a los “rebeldes” se les torturaba incluso hasta la muerte para poner de ejemplo a los demás y no mermar el avance que iban teniendo.

Una vez que la religión se encargó de cambiar la forma de pensar se fueron cambiando las costumbres de aquellos tiempos, entre ellas la comida, la forma de preparar y consumir alimentos; comenzando por todos los ingredientes que introdujeron y que las mujeres indígenas se volvieron expertas en utilizar para crear recetas de gran sabor. Los alimentos ya no eran prohibidos para nadie, quien pudiera pagarlos podía disfrutar de lo que le placiera. Y es aquí cuando comienzan

los excesos, aunque no se veían tan reflejados en el cuerpo como ahora por la actividad física que tenían a diario.

3.4 La alimentación en medio de una guerra

Para el año de 1810 comienza la guerra de independencia, misma que duró hasta 1821, para estas fechas en toda la Nueva España se acostumbraba tomar chocolate para el desayuno y la merienda, sin importar el estatus social como antes.

En medio de la guerra se sufría de una escasez de alimentos muy importante, por lo que quienes luchaban por la independencia del país comían lo que podían, además iban acompañados de grandes mujeres que les ayudaban a cocinar lo poco que encontraban y dependían de la consideración del pueblo pues a su paso muchos les brindaban comida y hospedaje. A los presos de la guerra se les daba el siguiente menú: por las mañanas chocolate con pan, en la tarde arroz y para la merienda asado de carnero con frijoles. (La Morena, s.f.)

En otro contexto estaba la comida de los palacios, en donde la abundancia era la principal característica. Por otro lado estaba la comida conventual pues las monjas no tenían límites y podían experimentar con las especias, ingredientes y sabores.

Acabando la guerra y para brindarle un banquete a Iturbide, las monjas en Puebla ofrecen el famoso chile en nogada, que hoy en día sigue siendo una tradición. En esta época, en los conventos también nace el famoso mole poblano que de igual manera sigue representando a la gastronomía mexicana.

Unos años después, alrededor de 1831, comienzan a relucir lo que se conoce como garnachas o antojitos mexicanos. (Fahrenheit Magazine, 2019)

3.5 El porfiriato y su impacto en la cocina mexicana

Esta etapa se sitúa en los años 1876 – 1910 en donde el General Porfirio Díaz fue presidente de México. Es una de las etapas que mayor herencia gastronómica dejó pues el presidente era fanático de la cultura francesa por lo que buscó llevar al país hacia esa dirección, abriéndole las puertas a los franceses y a otros extranjeros, iniciaron los hoteles y los restaurantes, también las cafeterías y la alta costura en

México. Por todos lados se respiraba ambiente francés, pero en esta parte de la historia si se limitaba la comida por el nivel social; mientras los adinerados disfrutaban un pato a la naranja y el champagne en el “Sylvain” o algún otro restaurante francés, los de clase baja seguían con la dieta normal: maíz, chile, frijol, calabaza y la bebida por excelencia seguía siendo el pulque.

Aunque todo esto empezó desde la época de Maximiliano y Carlota, pues en su imperio fallido comenzaron a situarse colonias de franceses, belgas y austriacos quienes se dieron a notar hasta que Porfirio Díaz estuvo en el poder, pues estos pocos extranjeros fueron después los dueños de los restaurantes y cafeterías que se unirían a la moda francesa en México.

La herencia gastronómica de esta época y que puede notarse fácilmente en la actualidad son principalmente: los hojaldres, soufflés, canapés, pastas en todas sus versiones, omelets, crepas, ponches, brochetas, caldos, salsas como la bechamel, mayonesa y en general una pastelería y panadería fina. Además aquí nace la etiqueta en los banquetes para la alta sociedad, los centros de mesa y los ornamentos que se utilizaban eran los de plata por excelencia.

3.6 La alimentación de un mexicano en el siglo XXI

A pesar de tener una de las mejores herencias gastronómicas, la dieta del mexicano se ha visto afectada por toda la ola de productos industrializados que se tienen al alcance y que facilitan la vida diaria.

Lo que no se tiene en cuenta a la hora de consumirlos son las grandes cantidades de azúcar, sal, grasas saturadas entre otros ingredientes que contienen y que por obvias razones tienen al país en los primeros lugares con obesos a nivel mundial. (Blanco, 2017)

A pesar de que la dieta está basada en maíz, chile y frijol como en los tiempos antiguos, las formas de prepararlos actualmente son las que perjudican a la salud. En la forma de preparar alimentos predomina el agregar manteca o aceite en exceso, de igual forma se consumen carbohidratos innecesarios y se le suma la vida sedentaria que la población tiene como rutina.

Además, se ha disminuido considerablemente el consumo de frutas y verduras de forma habitual y se le da preferencia a las frituras, pastelillos y refrescos. México es de los países que más refresco consumen, aproximadamente 163 litros anuales por persona, 7 veces más que el promedio, cantidad con la que supera en un 40% al segundo mayor consumidor que es Estados Unidos, según datos de la Universidad de Yale. (Vanguardia MX, 2019)

De esta forma es importante saber ¿por qué si se tienen una gran variedad de alimentos naturales se prefieren los industrializados? Probablemente sea por lo fácil que es conseguirlos y prepararlos.

3.7 La dieta de la milpa

En los últimos años y por la preocupación de algunos nutriólogos nace un modelo saludable de alimentación llamado “la dieta de la milpa”, este se centra en la dieta del mexicano y propone regresar a la alimentación básica de los primeros mexicanos, dándole prioridad a las verduras, frutas, insectos, quelites más otros alimentos de origen externo adaptados por la cocina tradicional mexicana como son la carne de cerdo, pollo, ajo, cebolla, especias, etc., y dejando fuera a los alimentos ultraprocesados. Además promueve la lactancia materna desde el momento del nacimiento y hasta los dos años de los menores. (Gobierno de la Ciudad de México, s.f.)

En las escuelas se enseña un poco sobre el plato del bien comer que es un dibujo llamativo y de fácil explicación, es un plato que se divide en tres secciones que son los grupos alimenticios que se deben consumir cada día (frutas y verduras, cereales y leguminosas y alimentos de origen animal), con ejemplos de los mismos grupos y así cada persona puede identificar qué tipo de alimento se debe comer en mayor o menor cantidad. En la dieta de la milpa se crea una versión del plato del bien comer “a la mexicana” como se muestra en la Figura 1; en donde se pueden observar muchos de los alimentos locales que se pueden consumir, ya que se le da prioridad a los productos regionales y de temporada porque además estos son más nutritivos y económicos.

Figura 1

La dieta de la milpa



Obtenido de: Gobierno de la Ciudad de México, s.f.

Los llamados “4 fantásticos” (figura 2) en esta historia, son los alimentos básicos en la alimentación prehispánica y en los que se busca basar la alimentación ya que ayudan a disminuir la presencia de sustancias tóxicas en el organismo, es por esto que se considera como uno de los planes alimenticios más completos. (Secretaria de Salud, s.f.)

Figura 2

Los cuatro fantásticos



Entre los múltiples beneficios de la dieta de la milpa se encuentran los siguientes: (Ortiz, 2021)

- Es nutritiva porque promueve el balance de los nutrientes que requiere el cuerpo humano para su pleno desarrollo.
- Es saludable porque privilegia el consumo de vegetales que esencialmente contienen fibra, vitaminas y minerales, fortaleciendo el sistema.
- Es rica en antioxidantes que fortalecen el sistema inmune.
- Es amable con el ambiente ya que promueve el consumo local y de temporada.
- Disminuye el riesgo de enfermedades ya que promueve reducir la ingesta de carnes rojas, grasas saturadas, azúcares y aditivos químicos que son los principales detonantes de las mismas.

La cocina tradicional mexicana es por sí misma nutritiva y cumple con todas las características de una dieta correcta, hay que tener en cuenta que los antojitos mexicanos, los capeados y los empanizados no son cocina tradicional mexicana, eso se adopta después y se ha tomado equívocamente como cocina mexicana pero la realidad es que la verdadera esencia no contempla el abuso de grasas, sal o azúcar.

Una dieta correcta debe ser: (Aleph, 2021)

- Inocua
- Variada
- Equilibrada
- Suficiente
- Completa
- Adecuada

3.8 Programas alimentarios en México y su impacto en la sociedad

Así como los países del primer mundo tienen programas de alimentación para estudiantes, Latinoamérica no se queda atrás y México es uno de los países que más preocupación pone en este aspecto pues es el país latinoamericano con el

índice de obesidad más alto, cifra que el gobierno ha buscado disminuir, sin éxito hasta ahora.

Los programas alimentarios en las escuelas mexicanas comienzan en el año de 1922 con diversos programas asistenciales en donde apoyaban principalmente a niños de zonas urbanas con implementación de desayunos escolares, estos empezaron como algo muy básico y sin ideas totalmente claras, además no eran alimentos regulados. Lo único que se buscaba era cubrir la necesidad de comer.

Siguieron programas que apoyaban a los agricultores, subsidios para alimentos, etc., hasta que en 1944 nace la “Nacional Distribuidora y Reguladora S.A. de C.V.”, que después de modificaciones pasa a ser la actual Leche Industrializada Conasupo S.A. de C.V. (Liconsa, S.A. de C.V.). Se trata de un programa en el que se abastece de leche de muy buena calidad y bajo precio a ciertos sectores de la población, entre ellos a los hogares con infantes de bajos recursos, hasta la fecha este programa sigue en pie dando buenos resultados ya que hay estudios que demuestran que los niños que consumen esta leche tienen menos índices de anemia y desnutrición, además de que tienen mejor desarrollo mental. (Gobierno de México, 2016)

Por otro lado se tiene en el 2020 una modificación a la NOM – 051 que consiste en un nuevo etiquetado de los alimentos (figura 3), un avance muy importante que logró ser reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS), pues si bien el gobierno no puede prohibir a nadie de comprar los productos que quieran, si pueden promover la creación de conciencia para que los consumidores decidan qué agregar al carrito de compras; para otras personas es una ayuda para cambiar su alimentación y elegir productos más fácilmente pues antes de esta modificación se sufría de mucha publicidad engañosa en donde se vendían productos como saludables cuando en la etiqueta, que pocos leen y entienden, se describía todo lo contrario. (Espinosa, 2020)

Figura 3.

Nuevo etiquetado NOM-051



Obtenido de: Gobierno de México, s.f.

Durante muchos años estuvo presente el programa de desayunos fríos en el que el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de las Familias (DIF) le otorgaba a los estudiantes de escuelas públicas alimentos como leche, cereales, oleaginosas y fruta fresca.

Como se observa en la figura 4, a pesar de los intentos del gobierno, estos desayunos no eran ni atractivos, ni cumplían con las necesidades nutrimentales que un niño necesita. No se le podía llamar “desayuno completo”.

Figura 4

Desayunos fríos en México



Obtenido de: Romero, 2020

Más adelante, a finales del 2019 se implementa el programa de desayunos escolares calientes (figura 5), complemento del programa “escuelas de tiempo completo”, como un intento de mejorar la versión anterior y ofrecer más opciones a los niños de escuelas públicas, sin embargo este se ve frustrado por la pandemia de COVID-19 por lo que se suspende alrededor de marzo del 2020.

Consistía en ampliar la jornada escolar para ayudar a las madres trabajadoras y brindar alimentos a los niños inscritos en el mismo, en teoría regulados por un nutriólogo para que cumplieran con las características nutrimentales que un niño necesita. Por su naturaleza, en estos desayunos se podrían implementar más opciones, se ofrecería de igual forma leche y fruta pero se incorporó también un plato fuerte en el que se incluían verduras, cereales, leguminosas y alguna proteína, en teoría un desayuno completo. (Gobierno de México, 2020)

Figura 5

Desayunos calientes en México



Obtenido de: Romo, 2016

3.8.1 ¿Qué tan exitosos han sido estos programas?

Esto, en cuestión de perspectiva puede variar desde el punto de vista en que se aprecie, por una parte ayuda mucho a la economía de los hogares, además así los niños comen mejor y en mayor cantidad pues cuando no son supervisados muchas veces compran cosas no nutritivas o no comen el almuerzo que llevan de casa, sin duda es un gran avance para el gobierno pues como se ha mencionado en esta investigación, las cifras del país respecto al resto del mundo son muy preocupantes, en México el 75% de las personas adultas tienen sobrepeso u obesidad, y ocupa el primer lugar en el mundo con obesidad infantil. Según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), la población total en México era de 126,014,024 personas en el año 2020 por lo que si se toma en cuenta el dato anterior,

aproximadamente habían en el país 94,510,518 personas con problemas de sobrepeso u obesidad. (Grajales, 2022) (INEGI, 2020)

Aún no se puede verificar la eficacia del programa en forma estadística pues éste se vio suspendido cuando apenas empezaba la prueba piloto, de cualquier forma el gobierno todavía tiene mucho en qué trabajar pues aún está lejos de parecer un programa de desayunos escolares del primer mundo. Aún está en una etapa inicial en la que el gobierno solo se encarga de asignar el presupuesto a la institución y ésta debe organizar a los padres de familia para comprar insumos, preparar alimentos y servir a los niños las porciones que necesitan. En la teoría, cada escuela es supervisada por algún nutriólogo que mide las necesidades nutricionales de los niños y crea el menú que se debe preparar semanalmente, sin embargo, esto aún no se ha aplicado en la realidad, o al menos no es las escuelas de la zona sur de la ciudad de Puebla.

Aunado a esto, hasta el día de hoy, todos los programas de desayunos escolares en Puebla solo están enfocados en la educación preescolar y primaria, dejando fuera al resto de los niveles educativos lo cual, sin duda, la autora de esta investigación considera un gran error pues la crisis alimenticia que ataca al país no es exclusiva de alguna edad o etapa de la vida, se debe apoyar la buena nutrición de la población por igual para lograr que el país mejore en este aspecto.

CAPÍTULO IV

VARIABLE DEPENDIENTE

4. Necesidades nutricionales de la sociedad actual

4.1 ¿Qué necesidades nutricionales tiene un adolescente?

La adolescencia es la etapa entre los 10 y los 19 años, según la OMS, es el período intermedio entre la niñez y la adultez en la que se alcanza el crecimiento total, por lo que la correcta alimentación juega un papel fundamental para el pleno desarrollo. (Organización Mundial de la Salud, s.f.) Hablar de la nutrición es muy difícil pues las necesidades de cada individuo cambian, pero en general se tiene como base el llamado Índice de Masa Corporal (IMC), en el que se miden la estatura, peso y se marca un estándar en el que se puede diferenciar el estado nutricional de cada persona (bajo peso, normal, sobrepeso, obesidad). Con base en esto y volviendo a caer en la generalidad, una persona que atraviesa por el estado de la adolescencia necesita aproximadamente de 1400 hasta 3800 calorías por día, esto dependiendo del sexo, peso, estatura, actividad diaria, edad entre otros parámetros que se necesitan conocer para poder dictar una dieta correcta. Para conocer correctamente los requerimientos de cada persona se debe visitar a un nutriólogo clínico especializado. Particularmente en la adolescencia, las dietas varían mucho de una persona a otra ya que cada uno tiene momentos de crecimiento y desarrollo de pubertad diferentes. Pero todos, sin importar la edad o condición deben combinar la buena dieta con agua simple y actividad física diaria para poder completar una vida saludable. (Salgado, s.f.)

Para facilitar esto, desde hace mucho tiempo se tiene al alcance de todos el llamado plato del bien comer (figura 6), el cual ha ido teniendo variaciones a lo largo de los años, comenzó siendo una pirámide en la que se describía la cantidad (de mayor a menor) de los alimentos que se podían consumir y al día de hoy se tiene la simulación de un plato que integra todos los grupos de alimentos según las necesidades del cuerpo humano. En la figura número 6 se puede observar a grandes rasgos qué consumir en mayor o menor cantidad por día hasta completar las calorías requeridas por cada individuo. (Bernal, 2021)

Figura 6

El plato del bien comer



Obtenido de: El universal, 2018.

Aunque suene algo fácil o sencillo de hacer, el tener una vida saludable requiere de compromiso y disciplina pues la mayoría de la población tiene malas costumbres a la hora de elegir lo que consume.

Para ayudar a tener una idea de las calorías necesarias dependiendo de la edad se anexa la figura número 7 que se puede analizar sin mucho esfuerzo, pero anteponiendo la sugerencia de que antes de someterse a cualquier régimen alimenticio se debe visitar a un especialista.

Figura 7

Calorías recomendadas para mujeres y hombres adolescentes.

Calorías que debe de consumir un adolescente según su edad y nivel de actividad física (en kcal/día)

Adolescentes Mujeres

EDAD (Años)	Sedentaria	Baja Actividad	Activa	Muy Activa
7	1298	1515	1790	2058
8	1360	1593	1810	2173
9	1415	1660	1890	2273
10	1470	1729	1972	2376
11	1538	1813	2071	2500
12	1617	1909	2183	2640
13	1684	1992	2283	2762
14	1718	2036	2281	2831
15	1731	2057	2334	2870
16	1729	2059	2362	2883
17	1710	2042	2353	2871
18	1690	2024	2336	2858

Adolescentes Hombres

EDAD (Años)	Sedentario	Baja Actividad	Activo	Muy Activo
7	1393	1617	1840	2115
8	1453	1692	1931	2225
9	1530	1787	2043	2359
10	1601	1875	2149	2486
11	1691	1985	2279	2640
12	1798	2113	2428	2817
13	1935	2276	2618	3038
14	2090	2459	2829	3283
15	2223	2618	3013	3499
16	2320	2736	3152	3663
17	2366	2796	3226	3754
18	2383	2823	3263	3804

Obtenido de: Salgado, s.f.

4.2 Alimentación de los adolescentes poblanos de 12 a 16 años

Actualmente los alimentos procesados forman parte de la dieta de las personas, sin embargo, es probablemente en la etapa de la adolescencia cuando comienzan a decidir qué comer, es decir, se vuelven mucho más selectivos. Cuando un niño no es instruido de forma específica y consciente sobre su alimentación no logra elegir de forma correcta lo que va a consumir, es decir, se sabe que una manzana es mucho más nutritiva que unas papas fritas, sin embargo, los adolescentes no suelen detenerse a pensar en esto y es probable que decidan comprar las papas porque

saben mejor o porque son más fáciles de conseguir. Este fenómeno ocurre con toda la comida chatarra.

Lamentablemente, aún no se ha logrado estandarizar la venta de productos de calidad nutrimental dentro de las escuelas, siendo este el principal lugar en el que se consumen alimentos sin valor nutricional ya que no están bajo la supervisión de adultos que cuiden lo que comen.

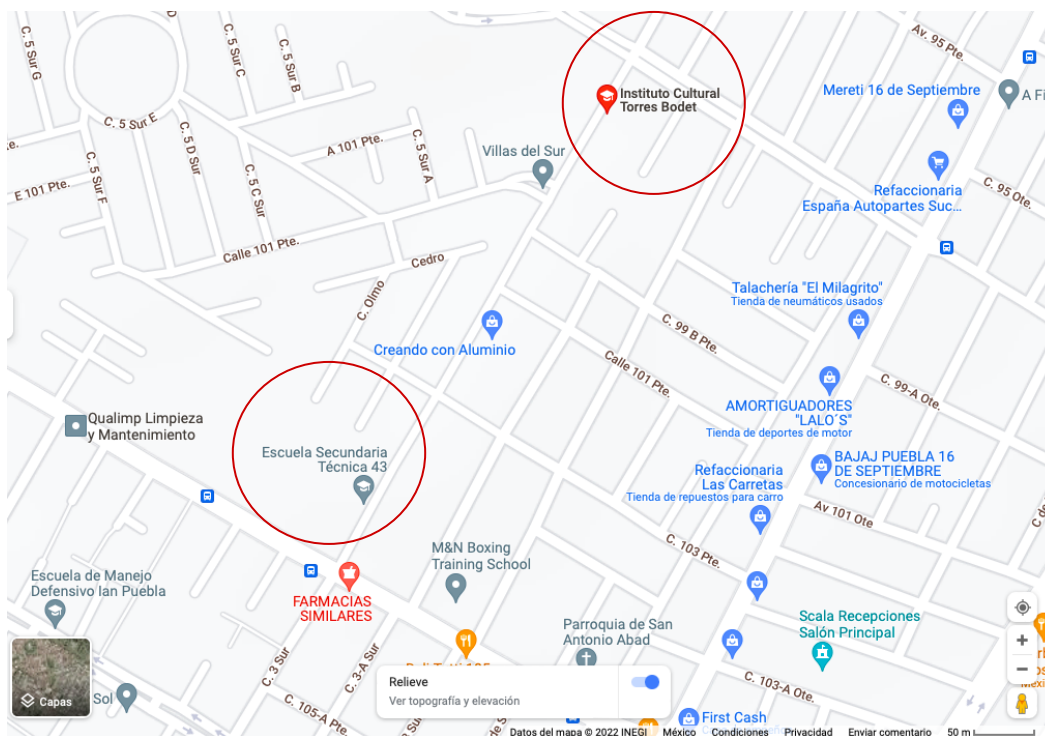
Es muy difícil medir lo que come cada adolescente diariamente, pues hay muchos factores a considerar que a su vez varían entre cada individuo, por ello, la importancia de un buen programa educativo de alimentación, porque aquí estaría la base de la alimentación diaria, y al ser estándar para todos sería más sencillo medir los alcances que se tienen. Además, al enseñarle a los jóvenes a comer, a elegir y preparar alimentos se crea una consciencia que en el futuro sería decisiva para las siguientes generaciones.

4.3 Comunidad escolar en la zona sur de la ciudad de Puebla

En las secundarias “Técnica 43” e “Instituto Torres Bodet” cuya ubicación se muestra en la figura 8, no hay presencia aún de programas de desayunos calientes, por lo que cada niño y adolescente lleva de casa sus propios alimentos o los consiguen en las tiendas escolares. El problema aquí es: ¿qué venden las cooperativas?

Figura 8

Mapa de las escuelas secundarias Técnica 43 e Instituto Torres Bodet



Obtenido de: Google maps, s.f.

Lo que la autora de esta investigación ha logrado observar es que la esencia de estos establecimientos no ha cambiado en muchos años, pues desde aproximadamente principios de este siglo y probablemente desde muchos años antes, las tienditas escolares ofrecen algún alimento como tortas o tacos, algunos jugos o refrescos y una gran variedad de golosinas y papas que la mayoría de adolescentes consumen libremente.

Además de esto, en la salida de cada escuela nunca faltan los comerciantes que buscan vender sus productos que en general son lo mismo: botanas, dulces, bolis (bolsas de hielo de diferentes sabores, pueden ser naturales o artificiales, y con mucha azúcar añadida para mejorar el sabor) o paletas de hielo, y bebidas azucaradas. Todo a bajos precios para lograr llamar la atención.

Como se muestra en la figura 8 en las tiendas escolares se encuentran en mayor cantidad botanas y dulces, esta clase de alimentos sin aporte nutritivo son consumidos por niños y jóvenes de todas las edades sin distinción.

Figura 9

Tiendas escolares



Obtenido de: RTV Noticias, 2019

A esto se refiere la investigación cuando se trata sobre la importancia de la educación para los niños y jóvenes en materia de nutrición ya que desde pequeños tienden a formar hábitos. ¿Qué pasaría si desde preescolar se le enseñara a los niños a elegir correctamente lo que consume?, ¿haría alguna diferencia en el futuro?, ¿y si a los jóvenes se les enseñara a preparar sus comidas de forma saludable?

CAPÍTULO V

INVESTIGACIÓN DE CAMPO

4. ANÁLISIS DE LA POBLACIÓN ESTUDIANTIL DE 12 A 16 AÑOS DE LA ZONA SUR DE LA CIUDAD DE PUEBLA

Para conocer mejor la situación de los jóvenes dentro de este rango de edad, en el mes de enero de 2022 se aplicaron encuestas en la población meta de este estudio en la zona sur de la ciudad de Puebla. De acuerdo con el software estadístico “Raosoft” se necesitaban 102 encuestas, las cuales se aplicaron en diferentes instituciones de forma digital para conservar las medidas de higiene y seguridad. (Raosoft, 2004)

Esta muestra se tomó porque según el programa, que sirve para calcular el tamaño de muestra, se deben tomar en cuenta tres rangos de medición que son: el margen de error, en el que se acepta un 9.7%, el nivel de confianza que es del 95% y un tamaño de población que al desconocerse se toma como general el número 20,000 pues explica que en poblaciones mayores a esta cifra el cambio en el tamaño de muestra es mínimo. Todo esto para encontrar la respuesta de la pregunta ¿qué tanta información se tiene sobre esta materia?

A continuación se anexa el cuestionario aplicado:

Al inicio de la encuesta se pide el nombre, edad y sexo de las personas para tener un mejor control y análisis de las respuestas. Seguido de esto inician las preguntas:

1. Selecciona las comidas que haces al día:

- Desayuno
- Almuerzo
- Comida
- Merienda
- Cena

La primera pregunta tiene como objetivo conocer las costumbres de las familias, pues de esto depende la cantidad de comidas que un niño hace al día. Si alguien seleccionara las 5 opciones se podría interpretar que tiene una alimentación completa, sin embargo, esto no quiere decir que sea de calidad pues falta conocer en qué consiste cada comida que hace durante el día.

2. ¿Sueles comer entre comidas?

- Si
- No

Si tu respuesta fue "sí", ¿cuál de las siguientes opciones se acerca más a lo que comes entre comidas?

- Papas / frituras
- Postres
- Fruta
- Pan / pastelillos
- Oleaginosas (nueces, almendras, cacahuates, etc)

De igual forma, la pregunta dos está pensada en conocer mejor los hábitos que se tienen ya que así se comprobaría que la mayoría de jóvenes tienen malos hábitos alimenticios.

3. Mientras más comidas hagas durante el día mayor es el riesgo de sufrir obesidad.

- Cierto
- Falso

Ésta generalmente es una creencia que tiene la población y que se transmite entre generaciones. Entre los 12 y 16 años los jóvenes comienzan a preocuparse más por su apariencia física por lo que a veces creen que dejar de comer es la manera en que van a obtener una mejor apariencia, por ello comienzan trastornos alimenticios como la bulimia o anorexia.

4. ¿Conoces el plato del bien comer?

- Sí
- No

Esta pregunta abre camino a las siguientes, pues aunque la mayoría lo conoce porque se ve a grandes rasgos en la escuela, son muy pocos los que sabrán interpretarlo correctamente. Aunque la mayoría piense en que si lo conoce, con las siguientes preguntas se sabrá que tan bien o mal es interpretado en la vida diaria.

5. ¿Cuál de las siguientes opciones se acerca más a lo que desayunas normalmente?

- Licuado de chocolate/ Pan de dulce
- Torta de jamón con mayonesa, frijoles y aguacate/ Agua de sabor
- 2 huevos con jitomate y cebolla/ 2 tortillas/ 1 manzana/ 1 taza de té
- Cereal con leche
- 2 sincronizadas con tortillas de harina/ ½ pieza de aguacate/ 1 vaso de jugo de naranja
- No desayuno

Para esta pregunta se seleccionaron diferentes opciones tratando de apegarnos a la rutina diaria que podrían tener las familias. Desde desayunos rápidos con más azúcar que nutrientes, hasta un desayuno común pero completo.

6. ¿Cuántos vasos de agua tomas al día?

- 1-3 vasos al día
- 4-6 vasos al día
- 7-8 vasos al día
- Ninguno
- No los cuento porque durante el día también tomo jugos o refrescos

En esta pregunta se trata de comprobar que el consumo de bebidas azucaradas es alto en comparación al consumo de agua simple pero de una forma más sutil pues la mayoría tiende a ocultar malos hábitos.

7. ¿Sueles consumir comida preparada? (tacos, postres, pizza, hamburguesa, etc.)

- Si
- No

¿Con qué frecuencia?

- 1-3 veces a la semana
- 4-6 veces a la semana
- 1-3 veces al mes
- Menos de una vez al mes
- No consumo comida preparada

Esta es una práctica usual entre las familias, desde salir casualmente a un puesto de antojitos hasta acudir a algún restaurante, o simplemente encargar comida diario por falta de tiempo sin conocer la forma de preparación de los alimentos. En la pregunta siete se tiene como objetivo conocer esta práctica y probar que en general todas las familias lo adoptan como una costumbre.

8. ¿Tienes alguna rutina de ejercicio?


- Si
- No

Si tu respuesta fue "sí", ¿con qué frecuencia la realizas?

- 1-3 veces a la semana
- 4-6 veces a la semana
- Todos los días de la semana

Esta es una parte importante para tener una vida saludable, pues combinar la buena alimentación con el ejercicio da como resultado un buen estilo de vida.

9. ¿Conoces el nuevo etiquetado que se implementó en la parte frontal de los alimentos?



CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

CONTIENE CAFEINA - EVITAR EN NIÑOS

- Si
- No

En tu opinión, ¿para qué sirve?

10. ¿Tomas en cuenta esas etiquetas a la hora de elegir lo que compras?

- Si
- No

La NOM-051 se implementó hace unos años para ayudar a la población a elegir mejor los productos que se compran pues en su mayoría los alimentos se

vendían con mercadotecnia engañosa para el público. La pregunta se hace con afán de conocer el impacto de estas etiquetas en los jóvenes a la hora de elegir los productos que compran.

<p>11. Marca tus frutas favoritas:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Naranja<input type="radio"/> Manzana<input type="radio"/> Plátano<input type="radio"/> Pera<input type="radio"/> Guayaba<input type="radio"/> Fresa<input type="radio"/> Melón<input type="radio"/> Papaya<input type="radio"/> Piña<input type="radio"/> No me gustan las frutas <p>Selecciona la frecuencia con la que consumes frutas</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Todos los días<input type="radio"/> 1-2 días a la semana<input type="radio"/> 3-6 días a la semana<input type="radio"/> Nunca

<p>12. Marca tus verduras favoritas:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Zanahoria<input type="radio"/> Espinaca<input type="radio"/> Lechuga<input type="radio"/> Pepino<input type="radio"/> Champiñón<input type="radio"/> Flor de calabaza<input type="radio"/> Nopal<input type="radio"/> Jitomate<input type="radio"/> Ejote<input type="radio"/> No me gustan las verduras <p>Selecciona la frecuencia con la que consumes verduras</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Todos los días<input type="radio"/> 1-2 días a la semana<input type="radio"/> 3-6 días a la semana<input type="radio"/> Nunca
--

Se tiene conocimiento de que, según el plato del bien comer, es importante incluir todos los grupos alimenticios en la dieta diaria, sin embargo, esto no siempre se cumple y es por eso que se pregunta la frecuencia de consumo de frutas y verduras. Se pide que seleccionen los “favoritos” de cada clase pues de esta forma también se puede analizar la frecuencia y variabilidad que hay en las comidas diarias de estos grupos de alimentos.

A continuación se anexan algunos resultados de la encuesta:

Figura 10

Encuestas I

Si tu respuesta es "Sí" ¿Cual de las siguientes opciones se acerca más a lo que comes entre comidas?

89 respuestas

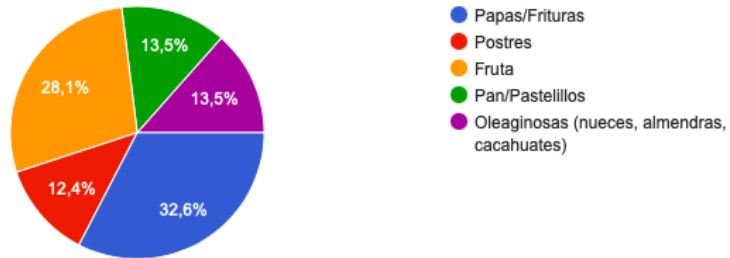


Figura 11
Encuestas II

Mientras más comidas hagas durante el día mayor es el riesgo de sufrir obesidad

102 respuestas

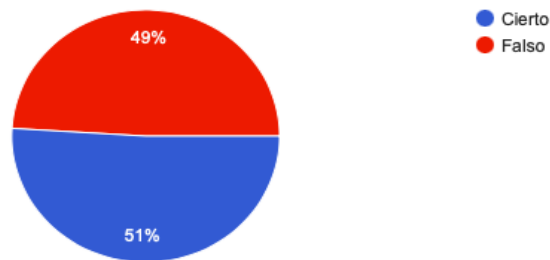


Figura 12
Encuestas III

¿Cuántos vasos de agua tomas al día?

102 respuestas

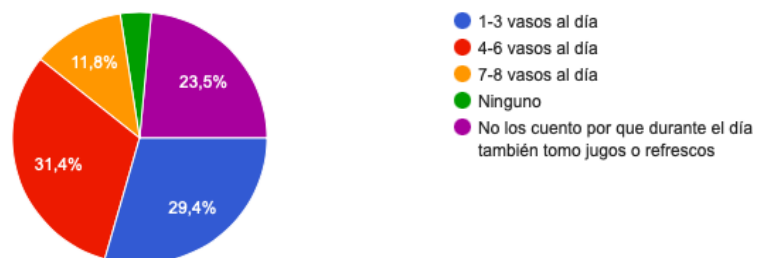


Figura 13

Encuestas IV

Marca tus frutas favoritas

102 respuestas

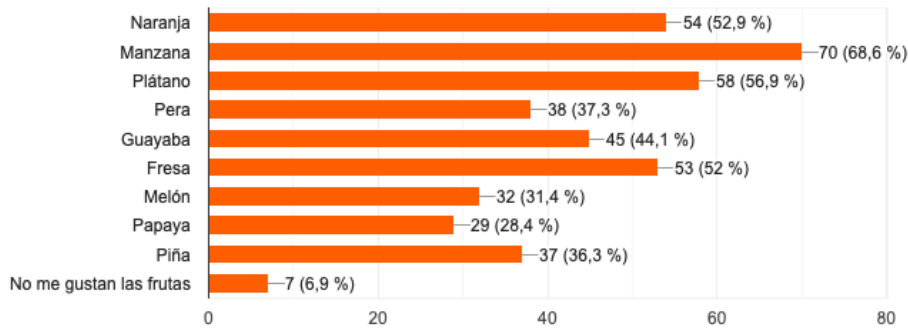
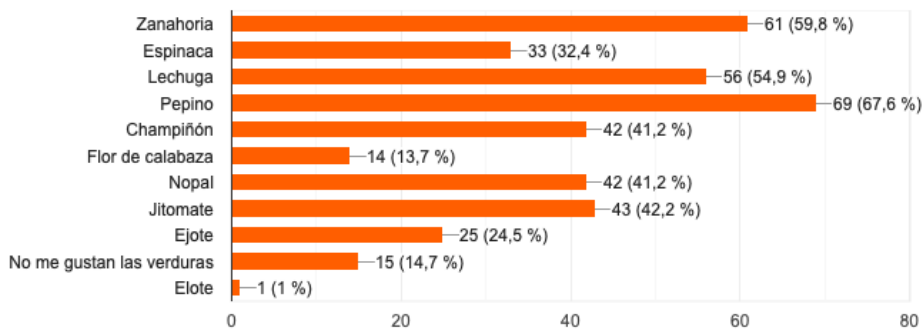


Figura 13

Encuestas V

Marca tus verduras favoritas

102 respuestas



Interpretando así que la mayoría de la población que es objeto de estudio en esta investigación ha tenido poca o nula educación sobre bases de nutrición, porque, por ejemplo, en la pregunta número tres, aunque es poca la diferencia la mayor parte de los encuestados piensa que mientras más comen durante el día tienen más probabilidad de sufrir obesidad.

Otro ejemplo es que el 81.4% dice conocer el plato del bien comer pero aun así el 92.2% dice consumir comida preparada y de ese porcentaje el 41.2% lo hace al menos de 1 a 3 veces a la semana, al igual que la pregunta número dos en la que se cuestiona si comen entre comidas, el 84.2% dice que sí y de esas personas el

32.6% prefieren las frituras. Más del 90% dice conocer el nuevo etiquetado de productos exigido por la Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010, “Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria”, sin embargo, a la hora de explicar sobre qué es, el 73.4% no contestan, es decir no tienen conocimientos básicos y después se cuestiona sobre si ese etiquetado influye en su decisión para comprar algún producto y en esta solo el 25.5% dijo que sí lo toma en cuenta; por lo que la mayoría se deciden por alimentos poco saludables pero atractivos por la mercadotecnia que ofrecen y su fácil obtención.

Es por todo esto que se piensa que una buena educación desde temprana edad haría la diferencia en las generaciones futuras para que aprendan a decidir correctamente sobre su alimentación y así mejorar poco a poco la situación que atraviesa el país en este rubro.

Con el fin de ofrecer un programa completo para ayudar a la población objetivo de la investigación se planearon presentaciones atractivas para los jóvenes con la intención de guiarlos hacia una mejor alimentación y mostrarles lo fácil que puede ser cambiar hábitos con solo un poco de disposición y constancia. Lamentablemente no se pudieron presentar de manera presencial por las condiciones sanitarias y restricciones que mantuvieron las instituciones educativas durante la realización del presente estudio.

CONCLUSIONES

Analizando el objetivo general de esta investigación.

Desarrollar un programa educativo que fortalezca hábitos alimentarios saludables, enfocado en los jóvenes de 12 a 16 años; a través de la selección y manejo de alimentos, con la finalidad de proporcionar herramientas para mejorar su alimentación.

Se puede decir que fue satisfactoriamente cumplido pues a lo largo de la investigación se recabó información que sustenta el hecho de que la alimentación está actualmente mal planteada entre los jóvenes de dichas edades, por ello se ahonda más en las bases de la alimentación mexicana y sobre cómo se puede volver a eso, busca que los jóvenes hagan conciencia sobre lo que nutre o no a su cuerpo, y además se dan instrumentos que ayudan a dar un inicio hacia una mejor calidad de vida.

Estos instrumentos se hicieron llegar a las instituciones que participaron en las encuestas junto a una presentación en la que se explica brevemente el tema a los alumnos. Sin embargo, al no ser directa la interacción y por falta de presupuesto, no se pudo hacer un seguimiento real y medir el impacto que pueda llegar a tener en los jóvenes objetivos de la investigación.

Además, analizando los objetivos específicos de la investigación que son los siguientes:

Identificar los problemas alimenticios que tiene actualmente la sociedad en México y las alternativas que pueden ofrecerse.

Investigar los problemas relacionados a la mala alimentación de los jóvenes en México y la relevancia que ésta tiene en la vida adulta.

Desarrollar un programa educativo enfocado en los jóvenes en la zona sur de la ciudad de Puebla para orientarlos a elegir y preparar mejor los alimentos.

Se puede concluir que también se alcanzaron de forma correcta ya que a lo largo de la investigación se abordaron todos estos puntos. Iniciando por la identificación de los problemas alimentarios desde forma general y hasta lo

particular. También se hace mención de las enfermedades más comunes que puede provocar llevar un mal estilo de vida, y como alternativa se explican las soluciones que ha dado el gobierno y como aportación se brindan instrumentos que buscan motivar a iniciar una mejor alimentación explicando la forma de prepararlos para que conserven sus beneficios sin perjudicar el sabor.

Durante este trabajo se encontró que la mayoría de los jóvenes entre 12 y 16 años tienen poco conocimiento sobre la buena alimentación y que les cuesta trabajo ponerlo en práctica. Uno de los datos más preocupantes es que a pesar de los esfuerzos e intentos fallidos por parte del gobierno para brindar educación alimentaria a los escolares, lo cierto es que hasta ahora los pocos programas que ha habido en México son para educación preescolar y primaria dejando fuera a los jóvenes de secundaria que son igualmente importantes pues están en una edad en la que comienzan a ser independientes por lo que brindarles material adecuado podría hacer la diferencia para que puedan tomar mejores decisiones.

Parte de los datos que se encontraron fueron en su mayoría perjudiciales para el país pues ocupa casi siempre los primeros lugares en estadísticas como obesidad, consumo de bebidas azucaradas, diabetes, entre otras enfermedades relacionadas a la mala alimentación.

Además hay poco material que ayude a orientar a los jóvenes y a la población en general y lo que se encuentra usa términos más profesionales que muchas veces, si no se tienen los conocimientos necesarios no se logra comprender, por lo que se vuelven lecturas pesadas que terminan siendo ignoradas. Esto comparado a la gran y llamativa mercadotecnia que tienen los productos industrializados de las grandes cadenas, da como resultado una población ignorante sobre la relación de “ser gordito” como sinónimo de ser sano.

Con la propuesta que se da como resultado de la investigación se lograron identificar los diferentes problemas que tienen los jóvenes y las razones por las que no llevan una alimentación adecuada como son la falta de información, la gran oferta de comida chatarra, los precios y la facilidad de adquirir alimentos con bajo o nulo

aporte nutricional, costumbres de casa y la poca regularización que tienen las escuelas sobre las tiendas escolares.

Todos los resultados arrojados por este trabajo pueden fundamentar próximas investigaciones sobre el mismo u otros sectores de la población ya que es un campo muy amplio al que aún no se le da la importancia que merece. Es importante mencionar que la gastronomía no está peleada con la buena alimentación, sin embargo, no siempre se busca el balance entre ambas cosas por lo que el presente trabajo busca mostrar que no es tan difícil mezclar la gastronomía y la nutrición, al contrario, deberían ser materias que se lleven de la mano para lograr conocimientos más completos.

Lastimosamente el trabajo no pudo concluir como se esperaba por cuestiones sanitarias, sin embargo, se propone que en una investigación futura fueran aplicados los instrumentos que se brindan aquí de forma presencial para así poder medir la aceptación y efectividad del trabajo presentado.

Bibliografía

Referencias:

Antena 3 noticias (Enero, 2020). *Las pizzas vuelven a los comedores escolares de Estados por orden de Donald Trump*. Obtenido de: https://www.antena3.com/noticias/mundo/pizzas-vuelven-comedores-escolares-estados-unidos-orden-donald-trump_202001185e22fa7b0cf2b37ee75376df.html

Aleph (Marzo, 2021). *¿Cuáles son las características de una dieta correcta?*. Obtenido de: <https://aleph.org.mx/cuales-son-sus-caracteristicas-de-una-dieta-correcta>

Bernal Rosales Laura Paola (Febrero 2021). *¿Para qué sirve el plato del bien comer?*. Obtenido de: <https://blogs.unitec.mx/salud-2/el-plato-del-bien-comer/>

Blanco Espeso Belén (Mayo, 2017). *Malnutrición por exceso: demasiadas calorías vacías*. Obtenido de: <https://blog.cartif.es/malnutricion-por-exceso-demasiadas-calorias-vacias/>

Carreira Mónica (Febrero, 2019). *Shokuiku, la asignatura que enseña a comer*. Obtenido de: <https://www.salud.mapfre.es/salud-familiar/ninos/nutricion-nino/shokuiku-asignatura-ensena-a-comer-y-habitos-alimenticios-ninos/>

Couceiro Belén, Bieler Larissa (Septiembre, 2021). *Rusia dona a Nicaragua 1.118 toneladas de harina y promete 33.000 de trigo*. Obtenido de: https://www.swissinfo.ch/spa/nicaragua-rusia_rusia-dona-a-nicaragua-1.118-toneladas-de-harina-y-promete-33.000-de-trigo/46983400

El Universal (Enero, 2018). *Figura 6. El plato del bien comer*. Obtenido de: <https://www.unioncdmx.mx/2018/01/03/conoce-el-plato-del-bien-comer/>

ENSANUT (2012). *Resultados Nacionales 2012*. Obtenido de: <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2012/doctos/informes/ENSANUT2012ResultadosNacionales.pdf>

Espinosa Fiorella (Octubre, 2020). *El nuevo etiquetado mexicano para niñas, niños y adolescentes*. UNICEF. Obtenido de: <https://www.unicef.org/mexico/historias/el-nuevo-etiquetado-mexicano-para-niñas-niños-y-adolescentes>

Fahrenheit Magazine (Septiembre, 2019). *La rica gastronomía de México durante la época de la Independencia*. Obtenido de: <https://fahrenheitmagazine.com/life-style/la-rica-gastronomia-de-mexico-durante-la-epoca-de-independencia#view-1>

FAO (2011). *La importancia de la educación nutricional*. Obtenido de: <https://www.fao.org/ag/humannutrition/31779-02a54ce633a9507824a8e1165d4ae1d92.pdf>

FAO (s.f.) *Programa de cooperación internacional Brasil-FAO*. Obtenido de: <http://www.fao.org/in-action/programa-brasil-fao/proyectos/alimentacion-escolar/es/>

Fresneda Carlos (Febrero, 2010). *Michelle Obama inicia una campaña contra la obesidad infantil de Estados Unidos*. Obtenido de: https://www.elmundo.es/america/2010/02/08/estados_unidos/1265587546.html

Gobierno de la CDMX (s.f.). *Dieta de la milpa, comida saludable de la comida saludable*. Obtenido de: <https://saludentuvida.cdmx.gob.mx/recomendaciones/dieta-de-la-milpa-comida-saludable-de-la-cultura-mexicana/>

Gobierno del Estado de México. *Programas educativos*. Obtenido de: http://normalsfelipedelprogreso.edomex.gob.mx/programas_educativos

Gobierno de la ciudad de México (s.f.) *Figura 1. La dieta de la milpa*. Obtenido de: <https://saludentuvida.cdmx.gob.mx/recomendaciones/dieta-de-la-milpa-comida-saludable-de-la-cultura-mexicana/>

Gobierno de México (2016). *Conoce la historia de Liconsa S.A. de C.V.*. Obtenido de: <https://www.gob.mx/liconsa/acciones-y-programas/conoce-la-historia-de-liconsa-s-a-de-c-v>

Gobierno de México (Abril 2020). *Desayunos escolares calientes*. Obtenido de: <https://www.gob.mx/difnacional/acciones-y-programas/desayunos-escolares-calientes>

Gobierno de México (s.f.). *Figura 3. Nuevo Etiquetado NOM-051*. Obtenido de: <https://www.insp.mx/nutricion-y-salud/notas>

Google Maps (s.f.). *Figura 8. Mapa de las escuelas secundaras Técnica 43 e Instituto Torres Bodet*. Obtenido de: <https://www.google.com.mx/maps/place/Instituto+Cultural+Torres+Bodet/@18.9945762,-98.2306449,17.52z/data=!4m13!1m7!3m6!1s0x85cfb8b1cd2b1303:0x4a818ca3cffd3e8d!2sAv.+105+Pte.+%26+Av.+3+Sur,+Arboledas+de+Loma+Bella,+72474+Puebla,+Pue.!3b1!8m2!3d18.9919692!4d-98.2295256!3m4!1s0x85cfb9d8980dfc05:0x9e6c31fa908495ca!8m2!3d18.9959784!4d-98.2284499>

Grajales Manuel (Marzo, 2022). *Día mundial de la obesidad: México frente al problema*. Obtenido de: <https://www.forbes.com.mx/forbes-life/salud-dia-mundial-de-la-obesidad-mexico-frente-al-problema/>

INEGI (2020). *Cuéntame de México, población*. Obtenido de: <https://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/habitantes.aspx?tema=P>

Instituto Mexicano del Seguro Social (s.f.). *Folleto Nutrición*. Obtenido de: http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adolescentes/guiaadolesc_nutricion.pdf

La Morena (s.f.). *Gastronomía Independista*. Obtenido de: <https://www.lamorena.com.mx/la-sazon-de-la-morena/gastronomia-independentista-2.html>

Martínez García Esther (s.f.). *Consecuencias de la malnutrición en el niño*. Obtenido de: <https://www.salud.mapfre.es/salud-familiar/ninos/nutricion-nino/malnutricion-en-el-nino-mayor-de-1-ano/>

Muñoz Zurita Ricardo (2012). *Diccionario Enciclopédico de la Gastronomía Mexicana*. Obtenido de: laroussecocina.mx/palabra/tepezcuintle/

Organización Mundial de la Salud (s.f.). *Salud del adolescente*. Obtenido de: https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

Ortiz Diaz Hercilia (Febrero, 2021). *Conoce las ventajas de la dieta de la milpa*. Obtenido de: <https://nacionfarma.com/ventajas-de-la-dieta-de-la-milpa/>

Osava Mario (Mayo, 2017). *Brasil empuja nuevo modelo de alimentación escolar en la región*. Obtenido de: <https://ipsnoticias.net/2017/05/brasil-empuja-nuevo-modelo-de-alimentacion-escolar-latinoamericana/>

Peng Wu (2020). *Programa de Alimentación Escolar “Niños Sonrientes” en Etiopía y el Sudán*. Obtenido de: <https://www.southsouth-galaxy.org/wp-content/uploads/2021/07/The-Smiling-Children-School-Feeding-Programme-ES.pdf>

Programa Mundial de Alimentos (2020). *El Estado de la Alimentación Escolar a Nivel Mundial 2020*. Obtenido de: <https://docs.wfp.org/api/documents/WFP-0000124411/download/>

Raosoft (2004). *Sample size calculator*. Raosoft Inc. Obtenido de: raosoft.com/samplesize.html

Romero Nayeli (Mayo 2020). *Figura 4. Desayunos fríos en México*. Obtenido de: <https://www.elcuartodeguerra.com/tlaxcala/noticia/723-476-programa-de-desayunos-no-llega-a-infantes-en-tlaxcala-denuncian-padres-de-familia>

Romo Yoanna (Agosto, 2016). *Figura 5. Desayunos calientes en México*. Obtenido de: <https://www.elsoldehermosillo.com.mx/local/aumentaran-desayunos-escolares-calientes-1518039.html>

RTV Noticias (Junio, 2019). *Figura 9. Tiendas escolares*. Obtenido de: <https://www.masnoticias.mx/avalan-diputados-reforma-que-garantizara-transparencia-en-ingresos-de-tiendas-escolares/>

Salgado Arroyo Betzabé (s.f.). *Cambios en la adolescencia*. Obtenido de: <https://centrosequoia.com.mx/cambios-en-la-adolescencia/cuantas-calorias-debe-consumir-un-adolescente/>

Salgado Arroyo Betzabé (s.f.). *Figura 7. Calorías recomendadas para hombres y mujeres adolescentes*. Obtenido de: <https://centrosequoia.com.mx/cambios-en-la-adolescencia/cuantas-calorias-debe-consumir-un-adolescente/>

Schiavo Maria (Abril, 2021). *Día de la alimentación escolar en África*. Obtenido de: <https://scalingupnutrition.org/es/news/la-escuela-primaria-kokbe-tsebah-celebra-el-dia-africano-de-la-alimentacion-escolar-en-etiopia/>

Secretaría de Educación Pública (Marzo 2015). *Programa Nacional de Escuelas de Tiempo Completo*. Obtenido de: <https://www.gob.mx/sep/acciones-y-programas/programa-nacional-de-escuelas-de-tiempo-completo>

Secretaría de Salud (s.f.). *La Dieta de la Milpa*. Obtenido de: [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/98453/La Dieta de la Milpa.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/98453/La_Dieta_de_la_Milpa.pdf)

Tetrapack (Abril, 2019). Historia y tradición de la leche para escuelas en Japón. Obtenido de: <https://www.tetrapak.com/es-mx/insights/cases-articles/history-and-tradition-of-school-milk-in-japan>

Vanguardia MX (Octubre, 2019). *México es el país que mas refresco consume en el mundo*. Obtenido de: <https://vanguardia.com.mx/vida/bienestar/mexico-es-el-pais-que-mas-refresco-consume-en-el-mundo-AVVG3490220>

**Anexo 1. Folleto educativo para fomentar buenos
hábitos alimentarios.**

Actualmente la vida diaria, sobre todo en las zonas urbanas, se vive contrarreloj, por lo que se le presta muy poca atención a los alimentos que se consumen. Además, existen tantas alternativas en el mercado para satisfacer la necesidad de comer que son consumidas sin tomar en cuenta los pocos nutrientes que ofrecen y la gran cantidad de calorías vacías que aportan a la dieta diaria.

Hoy en día, llevar a la práctica un estilo de vida saludable ya no es solo por moda o vanidad, se ha convertido en una necesidad, es por esto que se buscó desarrollar un programa educativo que aporte una enseñanza en materia de selección y manejo de alimentos para que al final los jóvenes logren tener una mejor calidad de vida.

Desde el año 2020 México ocupa el segundo lugar con más obesos en el mundo y aunque en desnutrición infantil el país no sea uno de los protagonistas no deja de tener cifras alarmantes. Alrededor del mundo los países se han ido interesando más y más en este tema, buscando alternativas que puedan dar solución a los problemas que afrontan sus connacionales con respecto a la salud, México no ha sido la excepción. Una de las principales estrategias por la que han optado varios países es educar a la sociedad desde las aulas y en las edades más tempranas, es decir preescolar y primaria, y algunos yendo hasta nivel medio superior. En general se le da a los niños un desayuno completo que es regulado por las instituciones en donde se cuidan los ingredientes que se ocupan y buscan que cubran todos los grupos de alimentos para así acostumbrar a los niños más pequeños a alimentarse de forma correcta, de esta manera la población comienza a reeducarse poco a poco. Algunos países como Japón van más allá, dicho país sale a relucir aún más por su programa escolar llamado “Shokuiku” en el que no sólo ofrecen a los niños alimentos balanceados sino que además se les incorpora a la plantilla una materia enfocada en la nutrición dependiendo de sus edades, por ejemplo en el preescolar se les va explicando lo que están comiendo, en primaria los niños ya pueden repartir las cantidades necesarias de cada platillo y los niños de secundaria ya saben leer etiquetas y hacer compras de alimentos, por su puesto todo con ayuda de los maestros. Sin duda, un ejemplo a seguir para el resto del mundo.

México por su parte ha intentado varios programas, el último llamado “escuelas de tiempo completo” pero solo abarcaba hasta educación primaria. En éste la idea era que los niños pasaran más tiempo en las instituciones y comieran ahí mismo, de esta forma la escuela ofrecía alimentos regulados y completos, sin embargo, cuando el programa apenas comenzaba su periodo de prueba, en el año 2020, inició la pandemia mundial por COVID-19 y tuvo que ser suspendido de forma definitiva. Lastimosamente, hasta ahora, el país no ha tomado en cuenta a las escuelas secundarias o de mayor nivel en sus programas de alimentación.

Aunque en México no existe aún una materia enfocada a la nutrición que se les deba impartir a los niños en las instituciones, si hay un poco de información que se les va dando y que necesita ser profundizada y explicada de forma correcta para que puedan entenderla mejor y así poner los conocimientos en práctica. Es importante recalcar que no solo se lucha contra la ignorancia del tema sino también con las malas costumbres que tiene el país con respecto a los alimentos que se preparan y consumen de forma típica, por ejemplo ¿puedes recordar qué consumes un 15 de septiembre, día de la Independencia de México? ¿En el menú de esa festividad podrías identificar algún platillo sin exceso de grasa o que incluya de forma correcta todos los grupos de alimentos?

Hablar de nutrición es muy difícil pues las necesidades de cada individuo cambian, pero en general se tiene como base el llamado Índice de Masa Corporal (IMC), en el que se miden la estatura y el peso y se marca un estándar en el que se puede diferenciar el estado nutricional de cada persona (bajo peso, normal, sobrepeso u obesidad). Con base en esto y volviendo a caer en la generalidad, una persona que atraviesa por el estado de la adolescencia necesita aproximadamente de 1400 hasta 3800 calorías por día, esto dependiendo del sexo, peso, estatura, actividad diaria, edad entre otros parámetros que se necesitan conocer para poder dictar una dieta correcta. Otra herramienta que muchos no logran entender y usar de forma cotidiana es el plato del bien comer, herramienta brindada para identificar fácilmente los grupos de alimentos y diferenciar cuáles consumir en mayor o menor proporción, ¿tú lo conoces? ¿Lo sabes interpretar?

Para complementar la información sobre la alimentación en esta investigación se propone un menú de una semana estándar para jóvenes de entre 12 y 16 años, en la que se contempla un aproximado de 1800 a 2000 calorías por día, implementando preparaciones fáciles pero nutritivas y atractivas para el paladar, elaborándose el siguiente manual de recetas que se utilizó como herramienta educativa para fortalecer los buenos hábitos alimentarios de los jóvenes. Debido a la pandemia las instituciones que participaron en el estudio, no permitieron exponer el manual de manera presencial, sin embargo éste se les hizo llegar para que pudieran darle difusión entre sus alumnos.

Tabla 1

Menú lunes

LUNES	
1756 kcal.	
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Molletes (2 piezas) ✓ Té de Jamaica (250 ml. con una cdita. de azúcar) ✓ Papaya (1 taza)
COLACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Agua natural (300 ml.) ✓ Pepino relleno (1/2 pieza)
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sopa de papa (1 tazón) ✓ Pechuga rellena (1 pieza) ✓ Ensalada de col (1 1/2 tazas) ✓ Agua de pepino y chía
COLACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Agua natural (300 ml) ✓ Jamaica enchilada (1 taza)
CENA	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tostadas de requesón (2 piezas) ✓ Guacamole ✓ Pico de gallo (1 taza)

Tabla 2

Menú martes

MARTES	
2094 kcal.	
DESAYUNO	

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Chilaquiles con huevo ✓ Café (1 taza sin azúcar) ✓ Manzana (1 pieza)
COLACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Gelatina light (1 taza) ✓ Yogurt natural (1/2 taza) ✓ Agua natural (300 ml)
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Albóndigas (3 piezas) ✓ Arroz blanco con champiñones ✓ Ensalada (2 tazas) ✓ Agua natural (300 ml)
COLACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Oat pizza ✓ Agua natural (300 ml)
CENA	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Calabazas rellenas (2 piezas) ✓ Tostadas horneadas (2 piezas) ✓ Agua natural

Tabla 3

Menú miércoles

MIÉRCOLES	
2195 kcal.	
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rollos de jamón (3 piezas) ✓ Ensalada (2 tazas) ✓ Tostadas horneados (3 piezas) ✓ Té de manzanilla (1 taza)
COLACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bowl de avena ✓ Agua natural (300 ml)
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fajitas de pollo (120 gramos) ✓ Salsa mango-habanero ✓ Spaghetti de calabaza (1 taza) ✓ Agua de sandía (sin azúcar)

COLACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tosta de aguacate ✓ Agua natural (300 ml)
CENA	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ensalada de nopal ✓ Tostadas horneadas (2 piezas)

Tabla 4

Menú jueves

JUEVES	
2065 kcal.	
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sándwich ✓ Té de limón (1 taza + 50 ml de leche entera)
COLACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trufas de avena (3 piezas) ✓ Agua natural (300 ml)
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pescadillas (3 piezas) ✓ Ensalada (1 taza) ✓ Sopa de fideo (1 tazón)
COLACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Chips de camote, betabel y papa (1 taza) ✓ Agua natural (300 ml)
CENA	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tacos de lechuga (2 piezas) ✓ Agua natural (300 ml)

Tabla 5

Menú Viernes

VIERNES	
2159 kcal.	
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pasta con atún (1/2 taza)

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ensalada (1 1/2 tazas)
COLACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Barritas de yogurt (1 taza) ✓ Agua natural (300 ml)
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Alambre de res ✓ Frijoles molidos (80 grs) ✓ Tortilla (3 pzs) ✓ Sopa de lentejas (1 tazón)
COLACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nieve casera de sandía (1 taza) ✓ Pistaches (10 piezas) ✓ Agua natural (300 ml)
CENA	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Wraps (1 pieza) ✓ Aderezo de mostaza y miel ✓ Agua natural (300 ml)

Tabla 6

Menú sábado

SÁBADO	
2217 kcal.	
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ensalada de quínoa (1 taza) ✓ Licuado de plátano con chía(1 taza)
COLACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pan francés (2 piezas) ✓ Yogurt griego ✓ Fruta (1 pieza a elegir) ✓ Agua natural (300 ml)
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pescado empapelado (1 pieza) ✓ Brócoli hervido con limón y sal. ✓ Ensalada de lentejas (1 taza) ✓ Agua natural (300 ml)
COLACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Smug cake (1 pieza)
CENA	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Salpicón de pollo ✓ Tostadas horneadas (3 piezas) ✓ Té de jamaica

Tabla 7*Menú domingo*

DOMINGO	
2002 kcal.	
DESAYUNO	✓ Hot cakes de zanahoria (2 piezas) ✓ Té de manzanilla
COLACIÓN	✓ Fruta picada (1 taza) ✓ Agua natural (300 ml)
COMIDA	✓ Hamburguesa de res (1 pieza) ✓ Sopa de verduras (1 tazón)
COLACIÓN	✓ Rollitos de nopal (1 pieza) ✓ Oleaginosas (1/4 de taza de semillas de girasol)
CENA	✓ Brochetas de pollo (3 piezas) ✓ Tostadas horneadas con humus (2 piezas)

También se hicieron las recetas estándar y se tomaron fotografías de cada comida para mostrar la versatilidad de los ingredientes.

A continuación las recetas estándar de cada día del menú:

LUNES.

Tabla 8

Receta estándar I

MOLLETES			
Porciones: 1		Calorías: 557	
	Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
1	Pan bimbo “ <i>cero cero</i> ”	2	Piezas
2	Mantequilla	1	Cucharadita
3	Frijoles molidos	1/2	Taza
4	Jamón de pavo	4	Rebanadas
5	Queso panela	80	Gramos
6	Jitomate	2	Piezas
7	Cebolla	1/4	Pieza
8	Chile serrano	1	Pieza
9	Sal	c/s	-
PREPARACIÓN.			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Untar con mantequilla el pan y ponerlo a tostar. 2. Agregarle los frijoles a los dos panes, seguido de dos rebanadas de jamón a cada pan. 3. Cortar en rebanadas el queso panela y ponerlo sobre el mollete. 4. Por otro lado picar el jitomate en cubos y la cebolla y el chile finamente. Mezclar y agregar sal al gusto. 5. Servir los molletes y agregarles el pico de gallo. 			

Tabla 9*Receta estándar II*

TÉ DE JAMAICA			
Porciones: 1		Calorías: 15	
	Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
1	Agua	1	Litro
2	Flor de Jamaica	1/4	Taza
3	Azúcar morena	1	Cucharadita
4			
5			
PREPARACIÓN.			
<ol style="list-style-type: none"> 1. En un recipiente poner a hervir el agua. 2. Cuando suelte el hervor añadir la Jamaica. 3. Dejar hervir y cuidar que no quede muy concentrado. 4. Servir en una taza y agregar el azúcar. <p>NOTA: Guardar la flor de Jamaica en el refrigerador para aprovecharla en otras recetas como snack.</p>			

Tabla 10*Receta estándar III*

PEPINO RELLENO			
Porciones: 1		Calorías: 93	
	Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
1	Pepino	½	Pieza
2	Jícama	½	Taza
3	Zanahoria	½	Taza
4	Cacahuete japonés	10	Piezas
5	Chamoy sin azúcar	15	Mililitros
6	Chile en polvo bajo en sodio	1	Cucharadita
7	Limón	1	Pieza
8			
PREPARACIÓN.			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar el pepino a la mitad y retirar la cáscara. 2. Con ayuda de una cuchara retirar la pulpa del pepino cuidando no dejar los bordes tan delgados. 3. En otro recipiente rallar la jícama y la zanahoria. 4. Agregar el chamoy, limón, cacahuates y mezclar. 5. Con esta mezcla rellenar el pepino. 6. Una vez servido se pueden añadir unas gotas más de limón y chamoy para una mejor presentación. 			

Tabla 11*Receta estándar IV*

SOPA DE PAPA			
Porciones: 4		Calorías: 222	
	Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
1	Papa	5	Piezas
2	Jitomate	3	Piezas
3	Agua	500	Mililitros
4	Aceite de canola	2	Cucharadas
5	Hierbabuena	3	Ramas
6	Cebolla	½	Pieza
7	Ajo	1	Pieza
8	Sal	1	Cucharadita
PREPARACIÓN.			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar todas las verduras. 2. Pelar y picar las papas en bastones. 3. En una olla con suficiente capacidad agregar el aceite y comenzar a dorar las papas. Agregarles sal y un poco de orégano mientras se sofríen. 4. Licuar los jitomates con la cebolla y el ajo, agregarle sal y un poco de agua. 5. Una vez que las papas ya están un poco doradas se le agrega el jitomate licuado previamente y cantidad suficiente de agua. 6. Agregarle también la hierbabuena previamente lavada. 7. Tapar la cacerola y dejar hervir hasta que las papas estén bien cocidas. 8. Rectificar de sal y servir en un tazón una porción. 			

Tabla 12*Receta estándar V*

PECHUGA RELLENA			
Porciones: 3		Calorías: 283	
	Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
1	Pechuga de pollo	1	Pieza
2	Huazontle	1 ½	Taza
3	Queso oaxaca	180	Gramos
4	Mantequilla	1	Cucharadita
5	Sal	c/s	-
6	Pimienta	c/s	-
7			
8			
PREPARACIÓN.			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar la pechuga en tres partes y aplanarla ligeramente en forma de milanesa. Debe quedar un poco gruesa. 2. A las partes de pechuga ya aplanadas se les hace un porte en medio dejando lugar para rellenarlas. 3. Desmenuzar el quesillo. 4. Mezclar el huazontle con un poco de sal. 5. Rellenar las pechugas iniciando con un poco que quesillo, después huazontle, otra vez quesillo, más huazontle y al final quesillo. 6. Salpimentar. 7. En un papel aluminio untar mantequilla y poner la pechuga, envolver. 8. Meter al horno o en una sartén en la estufa. 9. Voltear repentinamente hasta que el pollo esté bien cocido. 10. Si se cocina al horno, destapar la pechuga y hornearla por 5 minutos extras para que quede dorada. 			

Tabla 13*Receta estándar VI*

ENSALADA DE COL			
Porciones: 1		Calorías: 227	
	Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
1	Col	1	Taza
2	Zanahoria	½	Taza
3	Cebolla morada o blanca	½	Pieza
4	Yogurt griego	½	Taza
5	Mayonesa light	1	Cucharada
6	Vinagre blanco	1	Cucharada
7	Sal	c/s	-
8	Pimienta	c/s	-
PREPARACIÓN.			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar perfectamente todas las verduras. 2. Pelar la zanahoria y rallarla. 3. La col puede ser picada o rallada para mayor practicidad. Una vez que está toda rallada se pone en un bowl con suficiente espacio y se le agrega el vinagre, mezclar perfectamente. 4. Picar la cebolla finamente. 5. Agregar a la col las demás verduras y mezclar. 6. En esa misma mezcla se añade el yogurt, la mayonesa, sal, pimienta y unas gotas de limón. 7. Mezclar perfectamente. 8. Rectificar sabor y servir. 			

Tabla 14*Receta estándar VII*

AGUA DE PEPINO			
Porciones: 4		Calorías: 41	
	Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
1	Agua	1	Litro
2	Pepino	1	Pieza
3	Limón	2	Piezas
4	Hierbabuena	1	Rama
5	Chía	1	Cucharada
6			
7			
8			
PREPARACIÓN.			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar el pepino pelado, jugo de los dos limones, el azúcar, la hierbabuena previamente lavada y un poco de agua. 2. Colar y agregar el agua restante. 3. Finalmente se le agrega la chía y se deja reposar por al menos 5 minutos para que la chía se hidrate. 			

Tabla 15*Receta estándar VIII*

JAMAICA ENCHILADA			
Porciones: 1		Calorías: 30	
	Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
1	Jamaica	1	Taza
2	Chamoy sin azúcar	30	Mililitros
3	Chile en polvo bajo en sodio	c/s	-
4	Limón	½	Pieza
5	Endulzante natural	1	Cucharadita
6			
7			
8			
PREPARACIÓN.			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar bien la Jamaica y ponerla a hervir como normalmente se hace para agua de sabor. 2. Una vez que la flor está suave se retira del fuego y se escurre. El concentrado se puede guardar para agua de sabor o té. 3. En un bowl con suficiente espacio se coloca la Jamaica ya escurrida y se le agregan el resto de los ingredientes y se mezcla perfectamente. 4. En la siguiente parte se puede hacer de dos formas; la primera es que la Jamaica ya enchilada se coloque en una charola para hornearla a 200° por aproximadamente 15 a 20 minutos o hasta que adquiera una consistencia crujiente, es decir se debe deshidratar. La segunda opción es colocarla en un sartén caliente en la estufa y agregarle un poco del concentrado con el que hirvió para que no se quemé. Mover constantemente. Con el endulzante el concentrado va a adquirir una consistencia espesa y es ahí cuando se retira del fuego y se deja enfriar. 5. Una vez que está preparada se puede reservar en el refrigerador para cualquier día de la semana. 			

Tabla 16*Receta estándar IX*

TOSTADAS DE REQUESÓN			
Porciones: 1		Calorías: 288	
	Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
1	Tortillas de maíz	2	Piezas
2	Requesón	80	Gramos
3	Aguacate	1/3	Pieza
4	Cebolla	1/4	Pieza
5	Chile serrano	1	Pieza
6	Limón	1	Pieza
7	Jitomate	2	Piezas
8	Sal	c/s	-
PREPARACIÓN.			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar las verduras. 2. Picar finamente la cebolla y el chile. El jitomate se pica en cubos. 3. Machacar el aguacate y agregarle limón, cebolla finamente picada, chile y sal. 4. En otro tazón poner el jitomate, cebolla y chile restante, mezclar con un poco de sal. 5. Calentar las tortillas hasta dorarlas, ya sea al horno o en la estufa. 6. Untar el guacamole, agregar el requesón y por último el pico de gallo. 			

MARTES.

Tabla 17

Receta estándar X

CHILAQUILES			
Porciones: 5		Calorías: 514	
	Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
1	Totopos horneados	500	Gramos
2	Jitomate	2	Piezas
3	Agua	250	Mililitros
4	Chipotles	3	Piezas
5	Queso panela	180	Gramos
6	Crema light	6	Cucharadas
7	Aguacate	1	Pieza
8	Huevo	2	Piezas
9	Aceite de canola	1	Cucharadita
10	Cebolla	¼	Pieza
11	Ajo	1	Pieza
12	Sal	c/s	-
PREPARACIÓN.			
<ol style="list-style-type: none">1. Lavar perfectamente todas las verduras.2. Licuar el jitomate, cebolla, ajo y chipotles con un poco de agua y sal.3. En un sartén con un poco de aceite agregar la salsa y dejar sazonar.4. Una vez que la salsa esté lista se le agregan los totopos.5. En otro sartén con un poco de aceite cocinar los dos huevos estrellados.6. Servir en un plato una tercera parte de los totopos.7. Agregar a la presentación la crema, queso y aguacate en rebanadas.8. Por último servir con los dos huevos estrellados.			

Tabla 18*Receta estándar XI*

GELATINA LIGHT			
Porciones: 8		Calorías: 131	
	Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
1	Gelatina light	½	Taza
2	Yogurt griego	½	Taza
3			
4			
5			
6			
7			
8			
PREPARACIÓN.			
1. Picar la gelatina en cubos. 2. Agregar el yogurt y mezclar.			

Tabla 19*Receta estándar XII*

ALBÓNDIGAS			
Porciones: 1		Calorías: 515	
	Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
1	Carne molida de res	200	Gramos
2	Avena en polvo	1/2	Taza
3	Huevo	1	Pieza
4	Perejil	2	Ramas
5	Soya	¼	Taza
6	Aceite	1	Cucharada
7	Sal y pimienta	c/s	-
8	Leche	½	Taza
9	Cebolla	¼	Pieza
10	Ajo	1	Pieza
11	Aceite en aerosol	c/s	-
PREPARACIÓN.			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar perfectamente las verduras, picar finamente la cebolla, ajo y perejil. Reservar. 2. Remojar la soya en agua y posteriormente enjuagar hasta que el agua salga limpia y ponerla a remojar nuevamente en la leche. 3. En un bowl poner la carne, agregar sal, pimienta, huevo y mezclar. 4. Posteriormente agregar la soya con leche, mezclar y añadir la harina de avena. Seguir mezclando hasta que todo esté compacto. 5. En una charola o recipiente apto para horno esparcir un poco de aceite. 6. Darle a la carne preparada forma de albóndiga y colocarlas en la charola con suficiente espacio entre cada una. 7. Rociar con un poco más de aceite. 8. Hornear a 180° por 25 minutos o hasta que la carne esté cocida. 9. Servir. 			

Tabla 20*Receta estándar XIII*

ARROZ CON CHAMPIÑONES			
Porciones: 3		Calorías: 135	
	Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
1	Arroz	½	Taza
2	Cebolla	1	Pieza
3	Ajo	2	Piezas
4	Caldo de pollo	½	Litro
5	Aceite	1	Cucharadita
6	Champiñones	120	Gramos
7	Epazote	2	Tazas
8	Sal	c/s	-
PREPARACIÓN.			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Poner a remojar el arroz en agua por una noche o meterlo al microondas y dejar el arroz por 15 minutos en el agua caliente. 2. En una cacerola con suficiente espacio agregar el aceite y freír ¼ de una cebolla y 2 piezas de ajo hasta que se quemem. 3. Retirar de la cacerola la cebolla y ajo quemados. 4. Colar el arroz y dejar secar. 5. Agregar el arroz a la cacerola anterior. 6. Sofreír hasta que el arroz esté dorado y añadirle ¼ de cebolla finamente picada. 7. Agregar el caldo de pollo y tapar. Dejar hervir a fuego bajo hasta que el arroz esté cocido. 8. En otro sartén agregar aceite y sofreír cebolla finamente picada. 9. Pelar los champiñones y cortarlos en láminas. 10. Agregar al sartén y sofreír. 11. Agregar el epazote previamente lavado. 12. Servir ½ taza de arroz con los champiñones. 			

Tabla 21*Receta estándar XIV*

ENSALADA DE SANDÍA			
Porciones: 1		Calorías: 260	
	Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
1	Espinaca	2	Tazas
2	Lechuga	½	Taza
3	Sandía	½	Taza
4	Pepino	½	Pieza
5	Nuez	8	Piezas
6	Limón	1	Pieza
7	Sal	c/s	-
8			
PREPARACIÓN			
<ol style="list-style-type: none">1. Lavar perfectamente las verduras.2. En un bowl mezclar la espinaca y la lechuga. Agregar el jugo de limón y un poco de sal, mezclar.3. Picar el pepino en cubos sin retirar la cáscara y agregarlos a la espinaca.4. Picar la sandía en cubos. Agregarla a la ensalada.5. Mezclar la ensalada y añadir la nuez picada en mitades.			

Tabla 22
Receta estándar XV

OAT PIZZA			
Porciones: 1		Calorías: 284	
	Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
1	Huevo	1	Pieza
2	Hojuelas de avena	½	Taza
3	Sal	c/s	-
4	Pimienta	c/s	-
5	Orégano	c/s	-
6	Agua	50	Mililitros
7	Jitomate	1	Pieza
8	Queso Oaxaca	30	Gramos
9	Jamón de pavo	2	Rebanadas
10	Champiñones	½	Taza
11	Espinaca	1/2	Taza
12	Albahaca	c/s	-
PREPARACIÓN.			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar huevo, avena, poca agua y las especias. 2. En un sartén antiadherente colocar la mezcla y esparcir. No debe quedar tan delgada. 3. Licuar el jitomate con sal, pimienta y orégano. Colar y sofreír hasta que tenga consistencia de puré. Rectificar la sazón y añadir unas hojas de albahaca. 4. Cuando el pan para pizza esté cocido por ambos lados se le unta puré de jitomate. 5. Agregar un poco de queso Oaxaca picado finamente (para que se derrita uniformemente). En seguida espinaca picada y champiñones en rebanadas. Finalizar con queso Oaxaca encima. 6. Tapar el sartén y apagar el fuego. 7. Servir cuando el queso esté derretido. 			

Tabla 23*Receta estándar XVI*

CALABAZAS RELLENAS			
Porciones: 1		Calorías: 255	
	Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
1	Calabacitas	1	Pieza
2	Jitomate	2	Piezas
3	Cebolla	¼	Pieza
4	Carne molida de res	80	Gramos
5	Crema light	2	Cucharadas
6	Sal	c/s	-
7	Orégano	1	Rama
8			
PREPARACIÓN.			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar perfectamente todas las verduras. 2. Poner a hervir la calabacita con un poco de sal. 3. Por otro lado se pican los jitomates y la cebolla finamente. 4. Se sofríen el jitomate y cebolla, cuando ya están listos se le agrega la carne molida. Se le agrega sal y orégano. Dejar que se cocine. 5. Cuando la calabaza ya está suave se retira del agua y se corta por la mitad horizontalmente. 6. Se le retiran las semillas con ayuda de una cuchara y se rellena con la carne. 7. Por último se le agrega la crema. Servir y acompañar con tostadas horneadas. 			

MIÉRCOLES.

Tabla 24

Receta estándar XVII

ROLLOS DE JAMÓN			
Porciones: 1		Calorías: 621	
	Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
1	Jamón de pavo	4	Rebanadas
2	Queso Oaxaca	100	Gramos
3	Aceite de canola	½	Cucharadita
4	Tostadas horneadas	3	Piezas
	ENSALADA	-	-
5	Espinaca	1	Taza
6	Pepino	½	Pieza
7	Fresa	5	Piezas
8	Limón	1	Pieza
9	Sal	c/s	-
PREPARACIÓN.			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Rellenar las rebanadas de jamón con el queso y enrollar. 2. En un sartén se pone el aceite y cuando esté caliente se ponen los rollos a freír solo hasta que el queso se funda. 3. Por otro lado, se lavan y desinfectan los ingredientes para la ensalada. 4. El pepino puede usarse con o sin cáscara y se pica en cubos medianos. 5. Las fresas desinfectadas se cortan en cuartos o láminas gruesas. 6. En un bowl se agregan las hojas de espinaca y el pepino, se le pone jugo de limón y sal al gusto, mezclar. 7. Por último se le agregan las fresas. 8. Se sirven los rollos de jamón y se acompaña con la ensalada y tostadas horneadas. 			

Tabla 25*Receta estándar XVIII*

BOWL DE AVENA			
Porciones: 1		Calorías: 286	
	Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
1	Avena	½	Taza
2	Agua	150	Mililitros
3	Canela	1	Raja
4	Yogurt griego	⅓	Taza
5	Azúcar morena	2	Cucharaditas
6	Manzana	1	Pieza
7	Canela en polvo	c/s	-
8	Nuez picada	1	Cucharada
PREPARACIÓN.			
<ol style="list-style-type: none">1. Se pone a hervir la avena con agua, el azúcar y la raja de canela. Hasta que la avena absorba toda el agua y esté cocida, si es necesario se agrega más agua.2. Se lava y se corta la manzana en cubos medianos.3. Cuando la avena está lista se sirve en un bowl.4. Se le agrega el yogurt y encima la manzana ya picada.5. Por último se le agrega la nuez picada espolvoreada y un poco de canela en polvo.			

Tabla 26*Receta estándar XIX*

SPAGUETTI DE CALABAZA			
Porciones: 2		Calorías: 230	
	Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
1	Calabacita italiana	6	Piezas
2	Cebolla	¼	Pieza
3	Jitomate cherry	10	Piezas
4	Crema light	½	Taza
5	Sal	c/s	-
6	Pimienta	c/s	-
7	Caldo de pollo	100	Mililitros
8	Perejil	3	Ramas
9	Aceite de canola	1	Cucharada
PREPARACIÓN.			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar perfectamente todas las verduras. 2. Con ayuda de un molino se corta la calabaza en forma de espagueti o en su defecto la cortamos con cuchillo en tiras delgadas tratando de obtener la forma. 3. Cortar los jitomates en mitades a lo largo. 4. Picar finamente la cebolla y el perejil. 5. En un sartén con aceite se sofríe la cebolla y posteriormente se agrega la calabaza. Agregar sal y pimienta. 6. Cuando ya está un poco dorada se agrega el caldo de pollo para que se cueza mejor. 7. Cuando el caldo se evapore agregar los jitomates. 8. Una vez teniendo todo mezclado se agrega la crema a la preparación y se rectifica de sabor. 9. Ya que todo está mezclado, agregar perejil y se sirve la mitad de esta preparación como una porción. 			

Tabla 27*Receta estándar XX*

FAJITAS DE POLLO ADOBADAS			
Porciones: 1		Calorías: 549	
	Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
1	Pechuga de pollo	120	Gramos
2	Chile guajillo	10	Piezas
3	Cebolla	1	Pieza
4	Ajo	3	Piezas
5	Sal	c/s	-
6	Pimienta negra entera	4	Piezas
7	Laurel	4	Hojas
8	Tomillo	½	Cucharadita
9	Harina de avena	c/s	-
10	Aceite en aerosol	c/s	-
11	Chile habanero	2	Piezas
12	Mantequilla	1	Cucharadita
13	Mango	2	Piezas
14	Azúcar	c/s	-
15	Zanahoria	1	Pieza
16	Pepino	½	Pieza
17	Apio	3	Ramas
PREPARACIÓN.			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar la pechuga de pollo en fajitas. 2. Se hidrata el chile guajillo en agua caliente. 3. Licuar el chile, cebolla, ajo, pimienta, laurel, tomillo y sal lo más posible y colar. 4. Pasar las fajitas de pollo por el chile molido y de inmediato por la harina de avena. 5. Ir colocando las fajitas empanizadas en una charola con espacio suficiente entre una y otra. 6. Al final se rocían con aceite en aerosol y se hornean a 180° C por aproximadamente 15 min o hasta que el pollo esté cocido. 7. Licuar el chile habanero con el mango y un poco de sal. 8. En un sartén a fuego bajo se pone la mantequilla a derretir. En seguida se agrega el mango habanero. 9. Rectificar de sabor y agregar también azúcar. 10. Dejar que se reduzca. 11. Servir las fajitas de pollo acompañadas de la salsa habanero, palitos de zanahoria, pepino y apio. 			

Tabla 28*Receta estándar XXI*

TOSTA DE AGUACATE			
Porciones: 1		Calorías: 185	
	Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
1	Pan tostado integral	1	Pieza
2	Aguacate	1/3	Pieza
3	Ajonjolí negro	1/2	Cucharadita
4	Huevo	1	Pieza
5	Limón	1/2	Pieza
6	Sal	c/s	-
7	Pimienta negra	c/s	-
8			
PREPARACIÓN.			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Poner a hervir el huevo hasta que esté cocido. 2. Untar con aguacate el pan tostado. Agregarle unas gotas de limón y sal. 3. Una vez que el huevo hervido está cocido se corta en rodajas. 4. Agregarle sal y pimienta molida. 5. Espolvorear con ajonjolí negro. 			

Tabla 29*Receta estándar XXII*

ENSALADA DE NOPAL			
Porciones: 2		Calorías: 324	
	Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
1	Nopales	3	Piezas
2	Cebolla	$\frac{3}{4}$	Pieza
3	Cilantro	5	Ramas
4	Rábano	2	Piezas
5	Sal	c/s	-
6	Jitomate	2	Piezas
7	Requesón	70	Gramos
8	Limón	1	Pieza
9	Tostadas horneadas	3	Piezas
PREPARACIÓN.			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar perfectamente todas las verduras. 2. Cortar los nopales en cuadritos y ponerlos a hervir con un poco de sal y $\frac{1}{4}$ de cebolla. 3. Cortar el jitomate, el resto de la cebolla y el cilantro finamente. 4. Cortar el rábano en láminas delgadas. 5. Mezclar esas verduras con limón y sal. 6. Agregarle los nopales cocidos y colados ya fríos. 7. Agregarle el requesón y servir. 8. Acompañar con tostadas horneadas. 			

JUEVES

Tabla 30

Receta estándar XXIII

SÁNDWICH			
Porciones: 1		Calorías: 455	
	Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
1	Pan bimbo “cero cero”	2	Rebanadas
2	Mayonesa light	1	Cucharada
3	Mostaza dijon	1	Cucharadita
4	Frijoles molidos	½	Taza
5	Zanahoria	1	Pieza
6	Germen	1/3	Taza
7	Pepino	¼	Pieza
8	Pollo asado	100	Gramos
9	Sal	c/s	-
10	Pimienta	c/s	-
11	Jitomate	½	Pieza
12	Limón	1	Pieza
PREPARACIÓN.			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Tostar un poco las rebanadas de pan. 2. Lavar perfectamente las verduras. 3. Untar los panes con mayonesa y mostaza. Seguido de los frijoles molidos. 4. Rallar la zanahoria. Cortar el pepino en láminas delgadas (sin quitarle la cáscara) 5. Poner las verduras en el pan, sin importar el orden. En este momento se le puede agregar limón y sal a las verduras, solo un poco para evitar que el pan se rompa. 6. Desmenuzar el pollo, agregarle unas gotas de limón y se revuelve con sal y pimienta. Lo agregamos al sándwich. En este punto es opcional si la mayonesa se unta sobre el pan o si se revuelve con el pollo, pero sin exceder la cantidad permitida. 7. Tapar el sándwich y servir. 			

Tabla 31*Receta estándar XXIV*

TRUFAS DE AVENA			
Porciones: 3		Calorías: 239	
	Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
1	Hojuelas de avena	1	Taza
2	Chispas de chocolate amargo	¼	Taza
3	Crema de cacahuete natural sin azúcar	½	Taza
4	Esencia de vainilla	1	Cucharadita
5	Cacao en polvo	c/s	-
6	Semilla de girasol	¼	Taza
7			
8			
PREPARACIÓN.			
<ol style="list-style-type: none"> 1. En un bowl agregar la crema de cacahuete y la esencia de vainilla e incorporar lo mejor posible. 2. Posteriormente agregar al bowl las hojuelas de avena, semillas de girasol y las chispas de chocolate. 3. Refrigerar por 15 minutos. 4. Formar bolitas con ayuda de dos cucharas. 5. Opcional revolver las trufas en cacao en polvo. 			

Tabla 32*Receta estándar XXV*

PESCADILLAS			
Porciones: 1		Calorías: 598	
	Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
1	Tortillas de maíz	3	Piezas
2	Atún en agua	1	Lata
3	Jitomate	3	Piezas
4	Cebolla	1	Pieza
5	Sal	c/s	-
6	Pimienta	c/s	-
7	Laurel	5	Hojas
8	Aceite en aerosol	c/s	-
9	Papa	1	Pieza
10	Lechuga	1	Taza
11	Zanahoria	1	Pieza
12	Pepino	¼	Pieza
13	Crema light	2	Cucharadas
14	Queso panela	50	Gramos
15	Chipotles	4	Piezas
16	Jitomate	3	Piezas
17	Ajo	2	Pieza
18	Aceite de canola	½	Cucharadita
PREPARACIÓN.			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Se lavan perfectamente todas las verduras. 2. Picar finamente ajo, cebolla, jitomate y la papa. Sofreír. 3. Colar el atún y agregar al sofrito de jitomate. Dejar cocinar y agregar sal, pimienta y laurel. 4. Una vez sazonado se le quita todo el líquido posible. 5. Calentar las tortillas y rellenar con el atún preparado. 6. Se acomodan en una charola o recipiente para horno. Rociar con aceite en aerosol y hornear a 180° C por aproximadamente 15 minutos o hasta que estén doradas. 7. Para hacer la salsa se hierven 3 jitomates, una vez que están suaves se licúan con el chipotle, ½ pieza de cebolla y ajo. Se le agrega sal y poca agua. 8. Se sirven las pescadillas con lechuga y pepino picados y zanahoria rallada. Encima se le agrega crema y queso panela desmoronado. 			

Tabla 33*Receta estándar XXVI*

SOPA DE FIDEO			
Porciones: 4		Calorías: 142	
	Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
1	Pasta de fideo	1	Taza
2	Jitomate	2	Piezas
3	Caldo de pollo	250	Mililitros
4	Sal	c/s	-
5	Zanahoria	1	Pieza
6	Calabacita	1	Pieza
7	Cebolla	½	Pieza
8	Ajo	2	Piezas
9	Aceite de canola	1	Cucharada
10	Pimienta	c/s	-
PREPARACIÓN.			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar perfectamente todas las verduras. 2. Picar en cubos pequeños la zanahoria y la calabacita. 3. Picar finamente la mitad de la cebolla. 4. Dorar la pasta con un poco de aceite y posteriormente agregar las verduras picadas anteriormente. Salpimentar. 5. Licuar el jitomate, la cebolla restante y el ajo. Agregar a la pasta y verduras sofritas. 6. Agregar caldo de pollo suficiente y dejar hervir hasta que la pasta esté cocida. 7. Servir en un tazón una cuarta parte de la preparación. 			

Tabla 34*Receta estándar XXVII*

CHIPS DE CAMOTE, BETABEL Y PAPA			
Porciones: 3		Calorías: 187	
	Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
1	Camote	1	Pieza
2	Betabel	1	Pieza
3	Papa	2	Piezas
4	Aceite de oliva	2	Cucharaditas
5	Sal	c/s	-
6	Pimienta	c/s	-
7	Paprika	c/s	-
8			
PREPARACIÓN.			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar perfectamente todas las verduras. 2. Pelar todo y cortar los vegetales en rodajas, lo más delgado posible. 3. En un bowl poner todo ya cortado y mezclar con aceite, sal, pimienta y paprika hasta que todas las verduras estén condimentadas. 4. Precaentar el horno a 200° 5. En una charola engrasada extender las chips y hornear a 180° por 15 minutos. Se deben checar a los 10 minutos y posteriormente cada 5 minutos hasta que estén crujientes. 			

Tabla 35*Receta estándar XXVIII*

TACOS DE LECHUGA			
Porciones: 1		Calorías: 444	
	Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
1	Hojas de lechuga	2	Piezas
2	Pechuga de pollo	120	Gramos
3	Zanahoria	1	Pieza
4	Elote	1	Pieza
5	Cebolla	¼	Pieza
6	Crema light	2	Cucharadas
7	Mayonesa light	1	Cucharadita
8	Papa	1	Pieza
9	Col	1	Taza
10	Chícharos	½	Taza
11	Sal	c/s	-
12	Pimienta	c/s	-
13	Laurel	3	Hojas
PREPARACIÓN.			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Poner a hervir la pechuga de pollo con la cebolla, sal, laurel y 3 granos de pimienta entera. 2. Lavar perfectamente todas las verduras. 3. Las hojas de lechuga se cortan con mucho cuidado de no romperlas y después de lavarlas se dejan secar. 4. Desgranar el elote y los chícharos, picar en cubos la zanahoria y la papa, picar finamente la col. 5. Poner a hervir todas las verduras con un poco de sal. 6. Desmenuzar el pollo en un bowl con suficiente espacio. 7. Agregar todas las verduras ya cocidas al pollo, agregar la crema y mayonesa. Salpimentar y mezclar perfectamente. 8. Una vez que las hojas de lechuga están secas, si es necesario se secan con ayuda de una servilleta absorbente. 9. Se extienden las hojas de lechuga y se rellena cada una con la preparación de pollo y verduras anterior. 10. Se envuelve como si fuera un burrito. Se cortan por la mitad y se sirven. 			

VIERNES

Tabla 36

Receta estándar XXIX

PASTA CON ATÚN			
Porciones: 1		Calorías: 545	
	Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
1	Pasta integral	½	Taza
2	Crema light	2	Cucharadas
3	Sal	c/s	-
4	Pimienta	c/s	-
5	Atún en agua	1	Lata
6	Cebolla	½	Pieza
7	Laurel	3	Hojas
8	Aceite de oliva	1	Cucharadita
	ENSALADA:	-	-
9	Lechuga	1	Tazas
10	Naranja	1	Pieza
11	Nuez	10	Piezas
12	Pepino	½	Pieza
13	Granada	½	Pieza
14	Cebolla morada	¼	Pieza
15	Espinaca	1	Taza
16	Jícama	½	Taza
17	Zanahoria	½	Pieza
18	Limón	1	Pieza
PREPARACIÓN.			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Poner a hervir la pasta en suficiente agua, con sal, pimienta, cebolla, laurel y un chorrito de aceite de oliva. 2. Drenar el atún lo mejor posible. 3. Cuando la pasta esté al dente se escurre y se deja enfriar. 4. Agregar el atún, crema y un poco de pimienta. Mezclar y rectificar sabor. 5. Por otro lado, para la ensalada solo se deben lavar perfectamente las verduras. 6. En un bowl se agregan las hojas de lechuga y espinaca troceadas, la naranja en gajos pelados, pepino cortado en cubos medianos, jícama y zanahoria ralladas y cebolla en julianas. 7. Agregar al bowl jugo de limón y salpimentar. Mezclar lo mejor posible con cuidado para no maltratar la naranja. 8. Agregar por último la granada y la nuez. 9. Acompañar la pasta con la ensalada. 			

Tabla 37*Receta estándar XXX*

BARRITAS DE YOGURT			
Porciones: 2		Calorías: 246	
	Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
1	Yogurt griego	1	Taza
2	Fresa	5	Piezas
3	Crema de cacahuete sin azúcar	2	Cucharadas
4	Almendra fileteada	15	Gramos
5	Pistaches	5	Piezas
PREPARACIÓN.			
<ol style="list-style-type: none"> 1. En una charola o recipiente extendido se va a esparcir el yogurt, debe quedar un poco gruesa la capa para mejor resultado. 2. Después se le añaden las fresas picadas, las almendras y pistaches. 3. En esta receta se puede jugar con los ingredientes ya que se puede combinar con cualquier fruta y semilla. Pero cuidando las propiedades de los ingredientes con los que se va a combinar. 4. Al final se le agrega la crema de cacahuete de forma que tenga un poco en toda la preparación. 5. Congelar por aproximadamente 3 horas. 6. Cuando ya está bien congelado se trocea y está listo para comer. 			

Tabla 38

Receta estándar XXXI

ALAMBRE DE RES			
Porciones: 1		Calorías: 632	
	Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
1	Bistec de res	120	Gramos
2	Pimiento amarillo	½	Pieza
3	Pimiento verde	½	Pieza
4	Pimiento rojo	½	Pieza
5	Cebolla morada	½	Pieza
6	Jitomate	1	Pieza
7	Queso Oaxaca	100	Gramos
8	Aceite de canola	1	Cucharada
9	Sal	c/s	-
10	Pimienta	c/s	-
11	Ejote	1	Taza
12	Tortilla	3	Piezas
13	Frijoles enteros	½	Taza
14	Cebolla	¼	Pieza
15	Hoja santa	½	Hoja
PREPARACIÓN			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pasar por la sartén la carne de res salpimentada sin cocer por completo. Retirar y reservar. 2. Cortar los pimientos en julianas gruesas y la cebolla morada en julianas finas. Los ejotes se cortan en trozos medianos. 3. En el mismo sartén de la carne se agrega aceite y se sofríen todas las verduras con sal y pimienta. 4. Cortar la carne en tiras no muy delgadas. 5. Desmenuzar el queso Oaxaca para lograr que se mezcle bien con los demás ingredientes. 6. Agregar la carne a las verduras y dejar que todo se mezcle y se cueza bien. Rectificar sabor y si es necesario se agrega más sal o pimienta. 7. Una vez que ya está todo cocido se le agrega el jitomate cortado en cuartos y finalmente el queso desmenuzado y se mezcla a manera que se derrita en toda la preparación. Apagar el fuego y dejar tapado. 8. Moler los frijoles con la hoja santa. Con muy poco caldo para que queden espesos. 9. En una cacerola se fríe la cebolla hasta que esté un poco quemada y se le agregan los frijoles molidos. Se deja espesar. 10. Calentar las tortillas y hacer tacos con el alambre. Servir y acompañar con los frijoles. 			

Tabla 39*Receta estándar XXXII*

SOPA DE LENTEJAS			
Porciones: 4		Calorías: 136	
	Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
1	Lentejas	100	Gramos
2	Caldo de pollo	500	Mililitros
3	Sal	c/s	
4	Laurel	2	Hojas
5	Cebolla	½	Pieza
6	Ajo	2	Dientes
7	Jitomate	2	Piezas
8	Cilantro	c/s	
9			
PREPARACIÓN.			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Enjuagar las lentejas con abundante agua y poner a hervir con poca agua, sal, ¼ de cebolla, ajo y laurel. 2. Cuando las lentejas ya están cocidas se le agrega el jitomate licuado con el caldo de pollo y el resto de la cebolla. 3. Rectificamos de sabor y agregamos el cilantro picado. 4. Dejar hervir y servir. 			

Tabla 40*Receta estándar XXXIII*

NIEVE CASERA			
Porciones: 5		Calorías: 94	
	Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
1	Sandía	½	Pieza
2	Limón	4	Piezas
3	Chamoy sin azúcar	½	Taza
4			
5			
6			
7			
8			
PREPARACIÓN.			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Retirar toda la pulpa de la sandía y meter al congelador. 2. Cuando la fruta esté bien congelada se pone en la licuadora con el jugo de los 4 limones y el chamoy (este es opcional). 3. Licuar perfectamente y colocar la mezcla en un recipiente de vidrio o aluminio preferentemente. 4. Meter al congelador por unas horas hasta obtener la consistencia deseada. 5. Servir dos bolas de helado. <p>NOTA: esta receta puede hacerse con cualquier fruta siguiendo el mismo procedimiento. Si se requiere que sea más saludable puede hacerse solamente con la fruta. El limón y chamoy son opcionales.</p>			

Tabla 41*Receta estándar XXXIV*

WRAPS			
Porciones: 1		Calorías: 506	
	Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
1	Tortilla de harina integral	2	Piezas
2	Espinaca	½	Taza
3	Camote	½	Pieza
4	Queso panela	80	Gramos
5	Jamón de pavo	4	Rebanadas
6	Cebolla morada	¼	Pieza
7	Jitomate cherry	8	Piezas
8	Mostaza	1	Cucharada
9	Miel natural de abeja	2	Cucharadas
10	Sal	c/s	-
11	Pimienta	c/s	-
12	Paprika	c/s	-
13	Germen	½	Taza
PREPARACIÓN.			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Calentar las tortillas de harina. 2. Lavar y cortar el camote en palitos un poco gruesos. Agregar sal, pimienta y paprika suficiente, un poco de aceite y rostizar en el horno a 180° C por aproximadamente 15 min. o hasta que esté cocido. 3. Extender las tortillas. 4. En cada una se van a poner 2 rebanadas de jamón y se le agrega la mitad del queso a cada una de forma que cubra el largo de la tortilla. 5. Esparcir encima la espinaca. Arúgula y germen. 6. Cortar los jitomates cherrys por la mitad a lo largo y agregar a la preparación con un poco de sal. 7. Agregar por último la mitad de los camotes rostizados en cada tortilla. 8. Enrollar en forma de burrito y cortar por la mitad para mejor presentación. 9. En un recipiente pequeño se mezcla la miel y mostaza con ayuda de un tenedor o un batidor globo hasta que esté bien incorporado todo. 10. Servir los wraps acompañados del aderezo. 			

SÁBADO

Tabla 42

Receta estándar XXXV

ENSALADA DE QUINOA			
Porciones: 2		Calorías: 445	
	Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
1	Quinoa	1	Taza
2	Agua	2	Tazas
3	Sal	c/s	-
4	Espinaca	1	Taza
5	Pepino	½	Pieza
6	Jitomate	2	Piezas
7	Aguacate	⅓	Pieza
8	Limón	1	Pieza
9	Aceite de oliva	2	Cucharadas
10	Pimienta	c/s	-
11	Tostadas horneadas	3	Piezas
12	Cebolla morada	½	Pieza
13	Pechuga de pollo	100	Gramos
PREPARACIÓN.			
<ol style="list-style-type: none"> 1. En una cacerola se pone a hervir el agua con sal y se agrega ahí la quinoa. Dejar hervir hasta que la quinoa absorba el agua, aproximadamente 15 minutos. 2. Lavar perfectamente todas las verduras. 3. Cuando la quinoa esté cocida se pasa a un bowl grande y se deja enfriar. 4. Ahí mismo se agrega la espinaca troceada, el pepino y jitomate en cubos medianos. El aguacate en cubos grandes y la cebolla en julianas delgadas. 5. Cortar el pollo en fajitas y sofreír con sal y pimienta. Añadir al bowl. 6. Añadir el jugo de limón, sal, pimienta y aceite de oliva. Mezclar. 7. Servir la ensalada acompañada de tostadas. 			

Tabla 43*Receta estándar XXXVI*

PAN FRANCÉS			
Porciones: 1		Calorías: 354	
	Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
1	Pan bimbo “cero cero”	2	Pieza
2	Mantequilla	¼	Cucharadita
3	Huevo	1	Pieza
4	Canela en polvo	c/s	-
5	Yogurt griego	½	Taza
6	Manzana	1	Pieza
7			
8			
PREPARACIÓN.			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Batir el huevo con un poco de canela. 2. Derretir la mantequilla y poner el pan en el sartén. 3. Dejar dorar por ambos lados. 4. Servir y agregarle el yogur encima. 5. Picar la manzana en rebanadas y colorar sobre el pan. 			

Tabla 44*Receta estándar XXXVII*

PESCADO EMPAPELADO			
Porciones: 1		Calorías: 335	
	Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
1	Filete de tilapia	1	Pieza
2	Mantequilla	½	Cucharadita
3	Sal	c/s	-
4	Pimienta	c/s	-
5	Hierbas finas	c/s	-
6	Limón	1	Pieza
7			
8			
PREPARACIÓN.			
<ol style="list-style-type: none">1. Untar un pedazo de papel aluminio con mantequilla.2. Agregar al papel suficientes hierbas finas para que se adhieran a la mantequilla.3. Por otro lado, mojar el filete con suficiente jugo de limón. Salpimentar.4. Colocar el pescado en papel aluminio y envolver cuidando que no quede ningún orificio.5. En un comal a fuego directo colocar el pescado por aproximadamente 5 minutos de cada lado o hasta que el pescado esté cocido.6. Servir y acompañar de tostadas horneadas o tortillas de maíz y ensalada.			

Tabla 45*Receta estándar XXXVIII*

ENSALADA DE LENTEJAS			
Porciones: 2		Calorías: 343	
	Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
1	Lenteja	½	Taza
2	Cebolla	½	Pieza
3	Ajo	2	Piezas
4	Sal	c/s	-
5	Jitomate	1	Pieza
6	Cebolla morada	¼	Pieza
7	Mango	½	Pieza
8	Pepino	1/3	Pieza
9	Cilantro	5	Ramas
10	Queso panela	30	Gramos
11	Aguacate	⅓	Pieza
12	Laurel	2	Hojas
PREPARACIÓN.			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Enjuagar bien las lentejas y ponerlas a cocer con agua, cebolla, ajo, sal y laurel. No deben de estar batidas o demasiado cocidas. 2. Cuando estén cocidas se escurren las lentejas y se ponen a enfriar. 3. Lavar bien las verduras. 4. Picar todo en cuadros pequeños excepto el aguacate, mango y queso. 5. Cortar el aguacate, mango y queso en cubos medianos para que resalte el sabor de éstos. 6. Mezclar con cuidado de no batir las lentejas y las verduras. 7. Servir la mitad de la preparación pues la receta es de dos porciones. 8. Acompañar con el filete de pescado. 			

Tabla 46*Receta estándar XXXIX*

SMUG CAKE			
Porciones: 5		Calorías: 365	
	Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
1	Huevo	1	Pieza
2	Plátano	½	Pieza
3	Hojuelas de avena	⅓	Taza
4	Endulzante natural (opcional)	1	Cucharadita
5	Canela	c/s	-
6	Esencia de vainilla	1	Cucharadita
7	Semillas de girasol	1	Cucharada
8	Polvo para hornear (opcional)	1	Cucharadita
9	Blue berrys	5	Piezas
10	Chispas de chocolate amargo	1	Cucharadita
PREPARACIÓN.			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar las hojuelas de avena hasta que se vuelva harina. 2. Cuando está bien licuada se le agregan el resto de ingredientes, excepto las semillas, blueberries ni chocolate. 3. En una taza resistente y grande se vacía aproximadamente 200 ml de la mezcla o ¾ de una taza normal (de 250ml). 4. A la taza se le agrega la mitad de los blueberries, chocolate y semillas de girasol y se mezcla. 5. Tener cuidado de que la mezcla no sobrepase los ¾ de su capacidad pues podría derramarse. 6. Meter al microondas por 1.5 minutos y revisar. Si aún no está listo regresar 30 segundos más y volver a revisar. Puede tardar hasta 2.5 minutos dependiendo la potencia del microondas. 7. Dejar enfriar. 8. Servir con el resto de blueberries. <p>NOTA: el polvo para hornear solo provoca que el smug cake sea más esponjoso pero si no se usa no cambia la cocción ni sabor. El endulzante también es opcional pues el plátano aporta sabor dulce al panqué, de preferencia evitarlo.</p>			

Tabla 47*Receta estándar XL*

SALPICÓN DE POLLO			
Porciones: 1		Calorías: 375	
	Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
1	Pechuga de pollo	120	Gramos
2	Cebolla	½	Pieza
3	Ajo	2	Piezas
4	Sal	c/s	-
5	Pimienta	c/s	-
6	Jitomate	1	Pieza
7	Cebolla morada	½	Pieza
8	Rábano	2	Piezas
9	Chiles en vinagre	2	Piezas
10	Cilantro	5	Ramas
11	Limón	1	Pieza
12	Aceite de oliva	1	Cucharada
13	Lechuga	½	Taza
14	Tostadas horneadas	2	Piezas
PREPARACIÓN.			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Poner a hervir el pollo con cebolla, ajo, sal y pimienta entera. Una vez cocido se desmenuza. 2. En un bowl poner el pollo desmenuzado, jitomate sin semilla y en rajas, cebolla morada en julianas, rábano en rodajas, chiles, cilantro y lechuga finamente picada. 3. Mezclar perfectamente. 4. Agregar a la preparación jugo de limón, sal, pimienta y aceite de oliva. 5. Servir en tostadas. 			

Tabla 48

Receta estándar XLI

HOT CAKES DE ZANAHORIA			
Porciones: 4		Calorías: 363	
	Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
1	Hojuelas de avena	2	Tazas
2	Polvo para hornear	1	Cucharada
3	Mantequilla	2	Cucharaditas
4	Extracto de vainilla	1	Cucharada
5	Huevo	1	Pieza
6	Leche	1	Taza
7	Canela en polvo	1	Cucharadita
8	Jengibre	½	Cucharadita
9	Nuez picada	¼	Taza
10	Zanahoria	1	Taza
	CREMA:		
11	Yogurt griego	½	Taza
12	Vainilla	½	Cucharadita
13	Canela en polvo	c/s	-
14	Endulzante natural	c/s	-
12	Mermelada light sin azúcar	1	Cucharada
PREPARACIÓN.			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar las hojuelas de avena hasta obtener una harina. 2. En un bowl poner el harina de avena y el resto de ingredientes secos (jengibre, canela, polvo de hornear) 3. Mezclar bien y agregar mantequilla derretida, huevo, leche, vainilla. 4. Rallar la zanahoria y añadir a la mezcla, también la nuez picada. 5. Cuando ya está todo incorporado, en un sartén con poca mantequilla se pone mezcla y se deja cocer como un hot cake tradicional. 6. Para la crema solo hay que mezclar todos los ingredientes y verter un poco sobre dos piezas de hot cake. Se puede agregar un poco de mermelada light, nuez picada y zanahoria rallada para mejor presentación. 			

Tabla 49

Receta estándar XLII

GRANOLA CASERA			
Porciones: 8		Calorías: 335	
	Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
1	Hojuelas de avena	2	Tazas
2	Semilla de calabaza pelada	¼	Taza
3	Amaranto	¼	Taza
4	Cacahuete natural pelado	¼	Taza
5	Miel	¼	Taza
6	Nuez picada	¼	Taza
7	Almendra fileteada	¼	Taza
8	Extracto de vainilla	2	Cucharaditas
9	Canela en polvo	1	Cucharadita
10	Plátano	1	Pieza
11	Mango	½	Pieza
12	Queso cottage	40	Gramos
13	Pera	½	Pieza
PREPARACIÓN.			
<ol style="list-style-type: none"> 1. En un bowl con suficiente espacio se pone el plátano y se machaca con ayuda de un tenedor, se le agrega la vainilla, la miel y la canela. 2. Agregar al plátano la avena y el resto de las semillas. Mezclar perfectamente. 3. Precalentar el horno a 200°. 4. En una charola con papel encerado y engrasado se extiende la avena perfectamente mezclada con el resto de ingredientes.} 5. Hornear a 180° por 15 minutos o hasta que esté dorada. 6. Se puede abrir ocasionalmente el horno para revisar que no se queme. 7. Una vez lista se saca del horno y se deja enfriar. Con ayuda de un tenedor o cuchara se mezcla para que la granola no se quede apelmazada y se pueda espolvorear en fruta o yogurt. 8. Picar mango y pera en un bowl pequeño. Agregar el queso cottage y mezclar. 9. Por encima agregar granola y servir. 			

Tabla 50

Receta estándar XLIII

HAMBURGUESA			
Porciones: 1		Calorías: 405	
	Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
1	Carne molida de res	120	Gramos
2	Hojuelas de avena	2	Cucharadas
3	Soya	2	Cucharadas
4	Mayonesa light	½	Cucharada
5	Mostaza	1	Cucharada
6	Queso oaxaca	40	Gramos
7	Jitomate	½	Pieza
8	Cebolla morada	1	Rebanada
9	Lechuga	2	Hojas
10	Sal	c/s	-
11	Pimienta	c/s	-
12	Paprika	c/s	-
13	Pan bimbo “thins”	2	Piezas
14	Leche	100	Mililitros
15	Huevo	1	Pieza
16	Perejil	3	Ramas
17	Cebolla	¼	Pieza
PREPARACIÓN.			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Enjuagar bien la soya hasta que el agua salga limpia. Ponerla a remojar en leche. De igual manera se remoja la avena en el mismo recipiente. 2. En un bowl se coloca la carne y se le agrega perejil y cebolla picados finamente, sal, pimienta, paprika, huevo y media cucharada de mostaza. 3. Cuando la soya y avena estén hidratadas se agregan a la carne y se mezclan perfectamente. 4. Se deja reposar la carne preparada en un recipiente tapado en el refrigerador por toda la noche o mínimo 30 minutos. 5. Con la carne ya reposada se le da forma de hamburguesa y se pone a asar. Es opcional agregar un poco de aceite para que no se pegue pero no es totalmente necesario. 6. Cuando se voltea la primera vez se le agrega el queso Oaxaca desmenuzado y cuando esté cocida se apaga el fuego y se deja tapada para que se gratine mejor. 7. Calentar un poco el pan, untar con mayonesa y mostaza. En seguida se coloca la lechuga, seguida del jitomate en rodaja y la cebolla morada en juliana. 8. Finalmente se coloca la carne y se sirve. Acompañar preferentemente de verduras. 			

NOTA: El pan es opcional, si no se desea consumirlo se le unta a las hojas de lechuga o a la carne la mayonesa y mostaza. Se extienden las dos hojas de lechuga y se colocan el resto de verduras y carne. Se envuelve y se sirve.

Tabla 51

Receta estándar XLIV

SOPA DE VERDURAS			
Porciones: 4		Calorías: 249	
	Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
1	Calabaza	2	Piezas
2	Zanahoria	2	Piezas
3	Elote	1	Pieza
4	Acelga	1	Taza
5	Col	1	Taza
6	Garbanzo	½	Taza
7	Chayote	1	Pieza
8	Sal	c/s	-
9	Aceite de canola	2	Cucharadas
10	Cebolla	½	Pieza
11	Caldo de pollo	1	Litro
12	Pimienta	c/s	-
PREPARACIÓN.			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar perfectamente todas las verduras. 2. Desgranar el elote y picar todas las verduras. 3. Poner el garbanzo a hervir con agua y un poco de sal. 4. En una cacerola se pone el aceite y se sofríe cebolla, zanahoria, chayote, col, acelga, elote y calabaza en ese orden con sal y pimienta recién molida. 5. Cuando ya esté todo sofrido se agrega el caldo de pollo y se deja hervir. 6. Cuando el garbanzo esté cocido se escurre y se agrega a la sopa. 7. Cuando las verduras están cocidas se rectifica el sabor. 8. Servir una porción en un tazón. 			

Tabla 52*Receta estándar XLV*

ROLLITOS DE NOPAL			
Porciones: 1		Calorías: 187	
	Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
1	Nopal	2	Pieza
2	Requesón	60	Gramos
3	Epazote	5	Hojas
4	Chile serrano	2	Piezas
5	Jitomate	1	Pieza
6	Cebolla morada	1	Rebanada
7	Sal	c/s	-
8	Pimienta	c/s	-
9	Limón	1	Pieza
PREPARACIÓN.			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar perfectamente todas las verduras. 2. Poner a asar el nopal con unas gotas de limón, sal y pimienta suficientes. 3. En un tazón mezclar el requesón con epazote y chile finamente picados. 4. En otro tazón se mezclan el jitomate y cebolla finamente picados. 5. Rellenar con ambas cosas el nopal y enrollar con ayuda de un palillo. Servir, opcional acompañar de una tostada horneada o alguna oleaginosa. 			

Tabla 53*Receta estándar XLVI*

BROCHETAS DE POLLO			
Porciones: 1		Calorías: 463	
	Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
1	Pechuga de pollo	120	Gramos
2	Pimiento	1	Taza
3	Cebolla morada	¼	Pieza
4	Calabaza	1	Pieza
5	Camote	¼	Pieza
6	Aceite de canola	2	Cucharadas
7	Sal	c/s	-
8	Pimienta	c/s	-
9	Jitomate cherry	8	Piezas
PREPARACIÓN.			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar perfectamente todas las verduras. 2. Cortar todo en cubos un poco gruesos tomando en cuenta que se busca armar una brocheta. A excepción del camote, éste debe ser delgado para que no tarde su cocción o se puede hervir para suavizarlo un poco antes de hornear. 3. Poner por separado la carne de las verduras. 4. A ambas cosas se les agrega aceite, sal y pimienta. Mezclar para bañar todos los ingredientes con el aceite de sal y pimienta. 5. Armar las brochetas mezclando la carne y las verduras sin orden específico. 6. Colocar en una charola y meter al horno por aproximadamente 20 min o hasta que todo esté cocido. 7. Servir y acompañar de tostadas horneadas y guacamole o salsa de jitomate. 			

Finalmente se anexa el menú semanal con imágenes:

LUNES

Tabla 54

Fotos del menú. Lunes.



MARTES

Tabla 55

Fotos del menú. Martes.



MIÉRCOLES

Tabla 56

Fotos del menú. Miércoles.



JUEVES

Tabla 57

Fotos del menú. Jueves.



VIERNES

Tabla 58

Fotos del menú. Viernes.



SÁBADO

Tabla 59

Fotos del menú. Sábado.



Desayuno



Colación 1



Comida



Colación 2



Cena

DOMINGO

Tabla 60

Fotos del menú. Domingo.

