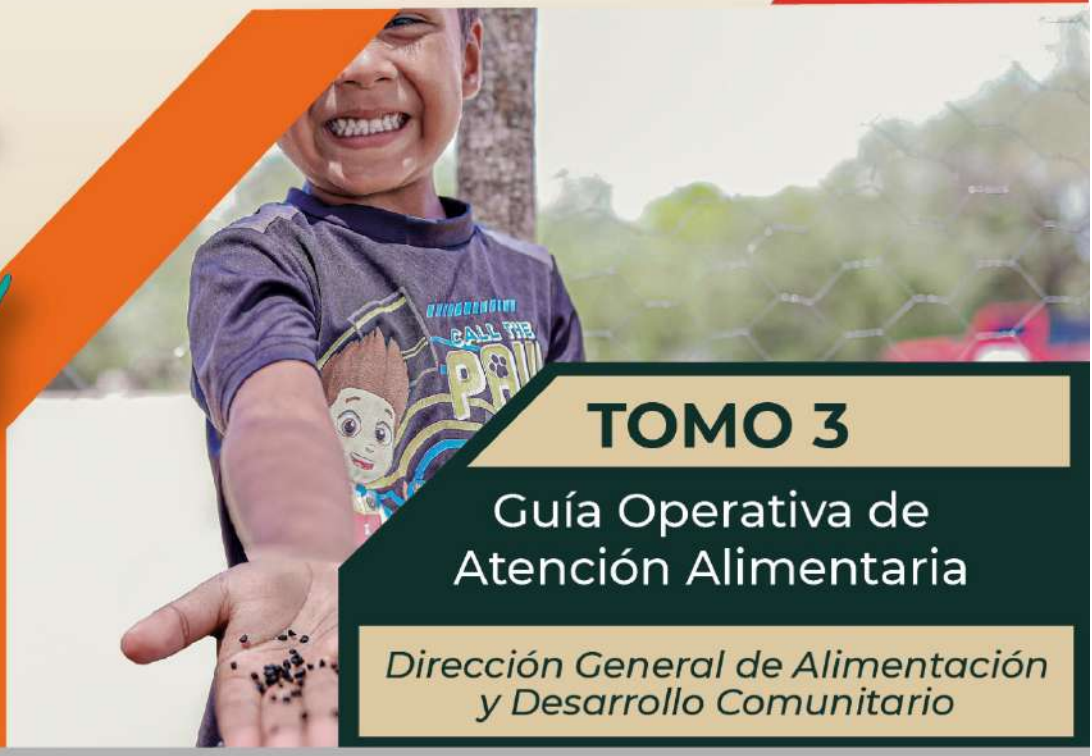
Estrategia Integral de Asistencia Social, Alimentación y Desarrollo Comunitario (EIASADC)

2024



TOMO 3

Guía Operativa de Atención Alimentaria

Dirección General de Alimentación y Desarrollo Comunitario

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

TOMO 3. GUÍA OPERATIVA DE ATENCIÓN ALIMENTARIA

Índice

1. Introducción **3**
2. Objetivo **3**
3. Herramientas de Focalización **3**
4. Criterios de Calidad Nutricia **4**
4.1 Selección de Insumos 5
4.2 Conformación de menús y dotaciones 9
5. Organización y Participación Comunitaria **12**
5.1 Comités 12
6. Líneas Transversales de los Programas Alimentarios **16**
6.1 Orientación y Educación Alimentaria 16
6.2 Vigilancia Nutricional 19
6.3 Aseguramiento de la Calidad Alimentaria 20
7. Programa de Alimentación Escolar **27**
7.1 Objetivo Específico 27
7.2 Población Potencial 27
7.3 Población Objetivo 27
7.4 Esquema de Operación del Programa 27
7.5 Conformación de los Apoyos. Alimentación Escolar Modalidad Caliente (AEC). 28
7.6 Conformación de los Apoyos. Alimentación Escolar Modalidad Fría 29
7.7 Orientación y Educación Alimentaria 29
7.8 Aseguramiento de la Calidad Alimentaria 30
8. Programa de Atención Alimentaria en los Primeros 1000 días **34**
8.1 Objetivo Específico 34
8.2 Población Potencial 34
8.3 Población Objetivo 34
8.4 Esquema de Operación del Programa 34
8.5 Conformación de los apoyos 34
8.6 Orientación y Educación Alimentaria 37
8.7 Aseguramiento de la Calidad Alimentaria 38
9. Programa de Atención Alimentaria a Grupos Prioritarios **42**
9.1 Objetivo Específico 42
9.2 Población Potencial 42
9.3 Población Objetivo 42
9.4 Esquema Recomendado para la Operación del Programa 42
9.5 Conformación del Apoyo 42
9.6 Orientación y Educación Alimentaria 44
9.7 Aseguramiento de la Calidad Alimentaria 45
10. Programa de Atención Alimentaria a Personas en Situación de Emergencia o Desastre **49**
10.1 Objetivo Específico 49
10.2 Población Potencial 49
10.3 Población Objetivo 49
10.4 Esquema Recomendado para la Operación del Programa 49
10.5 Conformación del apoyo mediante la atención en espacios alimentarios y/o entrega de dotaciones 50
10.6 Orientación y Educación Alimentaria 51
10.7 Aseguramiento de la Calidad Alimentaria 52
11. Evaluación y monitoreo **55**

12. Referencias bibliográficas 56
13. Anexos 60
Anexo T3.A Materiales de consulta para la operación de los Programas alimentarios..... 60
Anexo T3.B Porciones recomendadas y cantidad sugerida por porción para la conformación de menús.....61
Anexo T3.C Preparaciones de Baja Frecuencia 66
Anexo T3.D Cédula de inspección a almacenes 67
Anexo T3.E Fuentes más importantes de hierro, calcio, ácido fólico y vitamina A..... 68
Anexo T3.F Alimentos no permitidos por ser fuente importante de azúcares simples, harinas refinadas, grasas y/o sodio 70
Anexo T3.G Las recomendaciones de las Guías Alimentarias 2023 para la población mexicana y la dieta de la milpa 72
Anexo T3.H Recomendaciones para el cálculo de menús de niños de 6 a 24 meses de edad.....76
Anexo T3.I Recomendación de alimentos para la conformación de dotaciones o canastas alimentarias y la inclusión de alimentos regionales.....79
Anexo T3.J Siglas y abreviaturas 80
Anexo T3.K Glosario de términos.....81

TOMO 3. GUÍA OPERATIVA DE ATENCIÓN ALIMENTARIA

1. Introducción

El Tomo 3 corresponde a la Guía de operación del eje de Atención Alimentaria, donde se presentan los programas alimentarios coordinados por el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de las Familias (SNDIF), a través de la Dirección General de Alimentación y Desarrollo Comunitario (DGADC), en este tomo se muestra la información requerida para su operación y evaluación, haciendo referencia a las herramientas, formatos, guías, manuales y documentos complementarios.

EJE	PROGRAMA
Atención Alimentaria	Programa de Alimentación Escolar. Programa de Atención Alimentaria en los Primeros 1000 Días. Programa de Atención Alimentaria a Grupos Prioritarios. Programa de Atención Alimentaria a Personas en Situación de Emergencia o Desastre.

Cabe señalar que la responsabilidad de la operación de los programas depende de cada Sistema Estatal DIF, de acuerdo con las necesidades particulares de cada entidad; sin embargo, se debe considerar la aplicación de al menos el 85% del recurso otorgado por el FAM-AS, tal como se presentó en el Tomo 2.

Para fortalecer la implementación de los programas alimentarios, se establecen las siguientes líneas transversales:

- Orientación y Educación Alimentaria.
- Vigilancia Nutricional.
- Aseguramiento de la Calidad Alimentaria.

2. Objetivo

Favorecer un estado de nutrición adecuado de los grupos de atención prioritaria, complementando su dieta en contribución al ejercicio del derecho a la alimentación, mediante la entrega de alimentos nutritivos e inocuos, con pertinencia cultural, acompañados de acciones de orientación y educación alimentaria, así como de acciones para el aseguramiento de la calidad.

3. Herramientas de Focalización

La adecuada focalización permite la distribución equitativa y transparente de los recursos asignados a los programas. La focalización es responsabilidad de los SEDIF y se debe llevar a cabo bajo los siguientes criterios:

a) Identificar los municipios, localidades y AGEB rurales y urbanas consideradas de alta y muy alta marginación, exceptuando de lo anterior, al Programa de Atención Alimentaria a Personas en Situación de Emergencia o Desastre o aquellas personas en situación de desnutrición y/o carencia alimentaria.

b) Identificar a las personas que cubran con las características de la población objetivo descrita para cada programa alimentario.

Existen diversas herramientas para realizar la focalización que a continuación, se mencionan:

a) **Índices de marginación 2020:** El índice de marginación es una medida-resumen que permite diferenciar unidades territoriales según el impacto de las carencias de la población, por la falta de acceso a la educación, la residencia en viviendas inadecuadas, la percepción de ingresos monetarios insuficientes y las relacionadas con la residencia en localidades pequeñas. Índices de marginación 2020 | Consejo Nacional de Población | Gobierno | gob.mx (www.gob.mx)
b) **DataMun** del Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL) permite conocer y comparar la situación de los municipios o alcaldías en temas relacionados con los servicios públicos, pobreza, desigualdad económica, género y migración. http://sistemas.coneval.org.mx/DATAMUN/
c) **Plataforma para el Análisis Territorial de la Pobreza** del CONEVAL ofrecen información del contexto territorial de los municipios y se enfocan directamente al análisis de la población en situación de pobreza. https://www.coneval.org.mx/Medicion/Paginas/Plataforma-Analisis-Territorial-de-la-Pobreza.aspx
d) Sistema de Información de Inseguridad Alimentaria, es el sistema utilizado como filtro de selección que permite a los SEDIF identificar a los potenciales beneficiarios de los programas alimentarios de la EIASADC.
e) 50 Municipios prioritarios de la Estrategia Especial para la Construcción de Paz.

En todos los casos, los SEDIF deberán asegurarse de que los sujetos para ser beneficiarios de dotaciones directas no reciban el apoyo de otro programa alimentario.

Para el caso del Programa de Alimentación Escolar, las herramientas de focalización son una guía para la priorización, sin embargo, es importante destacar la necesidad de avanzar en la cobertura universal de los desayunos calientes para las niñas y niños de nivel primaria.

Para lograr la cobertura universal del Programa se requiere de la suma de recursos como se describe en el apartado 1.4 Concurrencia de recursos del Tomo 2 de la presente Estrategia. Asimismo, se reitera la importancia de la vinculación con el Programa La Escuela es Nuestra quien otorga recurso a los Comités Escolares de Administración Participativa (CEAP) para las necesidades identificadas en las escuelas, como es el caso de los espacios alimentarios que pueden ser habilitados o rehabilitados para la preparación de alimentos calientes, como se menciona en el numeral 8.4 Transversalidad de los Programas de la EIASADC del tomo antes mencionado.

4. Criterios de Calidad Nutricia

Los Criterios de Calidad Nutricia, establecen las bases para la integración de los apoyos alimentarios que serán distribuidos entre la población beneficiaria. Su objetivo es regular la conformación de menús y dotaciones, de manera que en todo el país éstos sirvan para promover una alimentación correcta, en congruencia con el objetivo de la EIASADC 2024.

Estos criterios están basados en las características de una dieta correcta de acuerdo con la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012 “Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación” y en las “Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles para la Población Mexicana 2023” emitidas por la Secretaría de Salud, (Anexo T3.G) así como en las disposiciones establecidas en los “Lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica” de la Secretaría de Educación Pública.

Asimismo se recomienda considerar la Dieta de la Milpa (Anexo T3.G) que es un modelo de alimentación saludable basado en la cultura y características regionales de la

alimentación mexicana, es el modelo saludable de alimentación de origen mesoamericano, que tiene como centro nutritivo-cultural a los productos de la milpa (maíz, frijol, chile y calabaza), más los demás alimentos de origen mesoamericano que se consumen en México, junto con aquellos adoptados por la cocina tradicional mexicana de origen externo, combinados de forma saludable.

La milpa es un agro-sistema productivo alimentario basado en el policultivo que puede incluir distintos vegetales según la región, aunque generalmente se refiere a la triada maíz, frijol y calabaza. Incluye y ordena otras actividades asociadas como la cacería, la agricultura de otras especies, la recolección de otras plantas y frutos comestibles, medicinales e insectos, así como la ganadería de monte.

La milpa se vuelve el eje organizador de la producción. Se complementa con el cultivo de hortalizas, árboles frutales y hierbas medicinales en el solar, y actividades artesanales y servicios varios como el pequeño comercio o la atención tradicional de la salud.

Es común que en algunas regiones, los linderos están conformados por hileras de nopales o magueyes, como elementos retenedores del suelo que proporcionan además, diferentes alimentos y productos.

La milpa es una de las técnicas agrícolas más sensatas y productivas en el mundo, desde los puntos de vista ecológico y de seguridad alimentaria.

Se puede aplicar la dieta de la milpa siguiendo los siguientes principios:

- Aprovechar los alimentos regionales y consumirlos de preferencia en temporada. Esto los hace más nutritivos y económicos.
- Es recomendable conseguir los alimentos en los mercados locales, de acuerdo a la estación.
- En las zonas rurales e indígenas, aprovechar la milpa y el solar como complemento de la alimentación.
- En las zonas urbanas, sembrar en macetas en patios y azoteas, para complementar la alimentación con productos saludables.

4.1 Selección de Insumos

Para la selección de insumos alimenticios deberá considerarse que éstos, por su valor nutrimental, no ameriten sellos de advertencia en su etiquetado, por lo que deben de ajustarse a los perfiles nutrimentales establecidos en la Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

	ENERGÍA	AZÚCARES	GRASAS SATURADAS	GRASAS TRANS	SODIO
Sólidos en 100g de producto	≥ 275 kcal totales	≥ 10% del total de energía proveniente de azúcares libres	≥ 10% del total de energía proveniente de grasas saturadas	≥ 1% del total de energía proveniente de grasas trans	≥ 1mg de sodio por kcal o ≥300mg Bebidas sin calorías: ≥ 45mg de sodio
Líquidos en 100mL de producto	≥70 kcal totales o ≥ 8 kcal de azúcares libres				
Leyenda a usar	**EXCESO CALORIAS**	**EXCESO AZÚCARES**	**EXCESO GRASAS SATURADAS**	**EXCESO GRASAS TRANS**	**EXCESO SODIO**

Fuente: Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

Los insumos que ameriten dichos sellos de advertencia se considerarán como insumos que no cumplen con los Criterios de Calidad Nutricia (CCN).

Derivado del inicio de la segunda fase de la modificación a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, a partir del 01 de octubre del 2023 el límite de sodio se actualizó de ≥350mg por cada 100g de producto a ≥1mg de sodio por cada kcal o ≥300mg de sodio por cada 100g, lo que es obligatorio para todos los insumos. Sin embargo, no se penalizará aquellos insumos que pudieran tener sello de advertencia por "EXCESO DE SODIO" siempre y cuando contengan menos de 300mg de sodio por cada 100g de producto.

Compras de productos locales

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), los programas alimentarios, como el de Alimentación Escolar, son una oportunidad para fortalecer el nexo entre la nutrición, la agricultura y la protección social al integrar **productos locales**[1], que se definen como aquellos que se crían, producen y/o son procesados en la localidad o región en donde se comercializa el producto final[2].

Se deberá priorizar la adquisición de insumos alimentarios locales a pequeños productores y/o pequeños comercios de la entidad federativa donde se opera el programa o de la región, con el fin de favorecer el incremento de su producción e ingresos, en contribución tanto a la economía local y nacional, como a la calidad de vida y desarrollo familiar de los productores.

Para fines de esta estrategia, se entiende por pequeños productores a aquellos productores en los cuales predomina el trabajo familiar, comunitario y cuentan con poca capacidad de producción, en el caso de la agricultura con una media de 5 hectáreas. Asimismo, pequeños comercios se refiere a aquellos que comercializan insumos al menudeo en las localidades, en los cuales predomina el trabajo familiar o comunitario.

Los SEDIF en coordinación con los SMDIF, deberán promover la compra de productos locales a pequeños productores y/o pequeños comercios para complementar los menús elaborados en los espacios alimentarios. Se recomienda establecer alianzas con instituciones de diversos sectores, mismas que faciliten la calidad, continuidad de entrega y volumen.

[1] FAO y PMA. 2020. Alimentación escolar con productos locales - Marco de recursos. Sinopsis. Roma.

[2] Perspectivas de la Agricultura y del Desarrollo Rural en las Américas: una mirada hacia América Latina y el Caribe 2021-2022 / CEPAL, FAO e IICA. – San José, C.R.: IICA, 2021.

Se recomienda establecer mecanismos para lograr la compra de productos locales a pequeños productores y/o pequeños comercios, lo cual podrá establecerse en las reglas de operación de cada programa.

Lo anterior de acuerdo con el Tomo 2, numeral 1.2 Compras locales y a pequeños productores

Verduras y frutas

Frescas

- Al recibirlas del proveedor y/o adquirirlas se debe verificar que estén enteras, de consistencia firme y de aspecto fresco, con el grado de madurez adecuado, sanas, exentas de podredumbre o deterioro que les impida ser aptas para el consumo humano.
- Al distribuirlas y entregarlas éstas deberán estar limpias, exentas de coloraciones anormales en la pulpa y daño por congelamiento, exentas de magulladuras pronunciadas, humedad exterior anormal, daños causados por plagas o enfermedades. Como material de referencia se puede consultar la Guía de Frutas y Hortalizas elaborada por el SNDIF (**Anexo T3.A**).
- Se deberá priorizar la adquisición de frutas y verduras frescas de temporada y locales.

Envasadas

Seleccionar las verduras envasadas que contengan menos de 300mg de sodio en 100g de producto. Se recomienda no consumir el líquido de conservación, para reducir el consumo de sodio. En caso de solicitar mezclas de verdura, se deberá indicar que ésta no contenga elote ni papa.

Deshidratadas

Deberán ser procesadas mediante el método de secado. No podrán contener azúcares añadidos, grasas añadidas, así como sal. No deberá sobrepasar 20% de humedad[3].

Cereales

Deberán estar elaborados con harinas integrales fortificadas con adición de hierro, zinc, ácido fólico, niacina, tiamina y riboflavina[4], o granos enteros o adicionarse con fibra dietética para ajustarse o alcanzar los requerimientos mínimos señalados. Para considerarse integrales deberá contener al menos 1.8g de fibra dietética en 30g de producto equivalentes a 6g de fibra dietética en 100g de producto.

Alimentos de origen animal

[3] De acuerdo con la Norma Mexicana NMX-F-609-NORMEX-2002 Alimentos - Uva pasa - Especificaciones y Métodos de prueba.

[4] De acuerdo con la Norma Oficial Mexicana NOM-247-SSA1-2008 Productos y servicios. Cereales y sus productos. Cereales, harinas de cereales, sémolas o semolinas. Alimentos a base de cereales, semillas comestibles, de harinas, sémolas o semolinas o sus mezclas. Productos de panificación. Disposiciones y especificaciones sanitarias y nutrimentales. Métodos de prueba.

Se preferirán los alimentos de origen animal con muy bajo a moderado contenido de grasa, es decir ≤10g de grasas y 4g de grasas saturadas por porción de 100g. En el caso de la carne seca, es importante evitar los colorantes. Deberá contener menos de 300mg de sodio por 100g de producto.

En el caso de entregar cualquier tipo de carne (pollo, res, cerdo, pescado) envasada, y que contenga ingredientes complementarios como verduras o leguminosas (lenteja, soya, etc.), el contenido mínimo de carne deberá ser de 75%, del total del producto.

En caso de entregar atún, éste deberá tener un contenido mínimo de 20% de proteína. Asimismo, en caso de la sardina, ésta deberá contener al menos 18% de proteína.

Leche

Deberá otorgarse sin saborizantes, ni edulcorantes calóricos o no calóricos. Tampoco deberá contener grasa vegetal o cualquier otra sustancia que no sea propia de la leche. Los productos lácteos imitación no podrán ser entregados como parte de los Programas de la EIASADC.

La cantidad de grasa butírica por cada tipo de leche debe ser de acuerdo con la Norma Oficial Mexicana NOM-155-SCFI-2012 Leche-Denominaciones, especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba.

El tipo de leche que deberá incluir cada programa se encuentra especificado en la sección correspondiente. Además, se deberá seleccionar de acuerdo con el siguiente cuadro:

GRUPO DE EDAD	TIPO DE LECHE
0 – 6 meses	Lactancia materna exclusiva
6 – 24 meses	Lactancia materna
2 – 15 años	Leche entera*
16 – 59 años	Leche entera* o ninguna
60 años en adelante	Leche entera*

*En caso de identificar población con sobrepeso u obesidad se podrá entregar el tipo de leche que se adecue a las necesidades de la población atendida.

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Continua 2020-2022, la prevalencia a nivel nacional de sobrepeso en escolares (5 a 11 años) fue de 19.2% y la de obesidad de 18.1% por lo que se recomienda la entrega de leche descremada en caso de identificar que el 15% de la población escolar a nivel estatal presenta sobrepeso u obesidad.

Para fomentar la práctica de lactancia materna, no se podrán incluir como parte de los programas fórmulas comerciales infantiles, recomendando a los SEDIF coordinarse con la Secretaría de Salud para colaborar con Bancos de Leche Materna, en caso de verse comprometida la práctica de lactancia materna.

Leguminosas

Existe una gran variedad de leguminosas que se caracterizan por ser alimentos muy equilibrados, tener una buena proporción de carbohidratos y de proteínas. Por lo que deben de ser parte importante de la dotación/canasta alimentaria o los platillos de los menús de los programas alimentarios.

Oleaginosas

Son semillas con alto contenido de proteínas y grasas poliinsaturadas, como los cacahuates, las nueces, las almendras, las pepitas de girasol, el ajonjolí, por mencionar algunos y la manera de otorgarlas es en su forma natural, sin sal añadida, o bien mezcladas con fruta deshidratada o integradas en barras o galletas. No deberá adicionarse grasa durante su proceso de elaboración.

En las pruebas de laboratorio, debe revisarse el límite máximo de aflatoxinas, de 15 microgramos por kg.

Aceites

La selección de los aceites para todos los programas alimentarios debe cumplir con las siguientes características:

- Tener un bajo contenido de ácidos grasos saturados (<1g en 15.2mL) y una mayor cantidad de ácidos grasos insaturados y poliinsaturados.
- Una relación de ácidos grasos omega-6: omega-3 en un rango de 5:1 a 10:1 como máximo.
- Una refinación parcial que le permita conservar los componentes de la fracción insaponificable, es decir, los antioxidantes (tocoferoles, carotenoides, fitoesteroles y flavonoides).

Estos criterios los cumplen en mayor medida los aceites de canola, maíz, cártamo, girasol y oliva (Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO), 2010).

Es importante destacar que todos los programas alimentarios deberán acompañarse de acciones de orientación y educación alimentaria, así como de aseguramiento de la calidad alimentaria, para la promoción de una alimentación correcta enfocadas en la selección, preparación y consumo de alimentos, y que formen parte de la cultura alimentaria, incentivando la participación comunitaria para crear corresponsabilidad entre los beneficiarios.

4.2 Conformación de menús y dotaciones

De manera general, los SEDIF deberán calcular la cantidad total de los insumos que se van a entregar a cada beneficiario para cada programa alimentario, de acuerdo con el número de días que se brindará el apoyo, y el tipo de población a quienes van dirigidos, de acuerdo con los cálculos y las porciones sugeridas descritas en el **Anexo T3.B.**

Estas porciones se encuentran basadas en el concepto de **“Alimento Equivalente”** que, de acuerdo con la quinta edición del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE), se refiere a aquella porción o ración de alimento cuyo aporte nutrimental es similar a los de su mismo grupo en energía y macronutrientes. Esto permite que pueden ser intercambiables entre sí y facilita la **estandarización del tamaño de las raciones** en equivalentes o porciones para ofrecer planes de alimentación sencillos de llevar a cabo. Para finalidades de este documento se hará referencia al equivalente de un alimento dado utilizando la palabra **“porción”**.

Los menús y dotaciones deberán incluir los siguientes grupos de alimentos establecidos en el Plato del Bien Comer Saludable y Sostenible[5]:

- Verduras y frutas
- Granos y cereales
- Leguminosas*
- Origen animal*
- Aceites y grasas saludables**

*En caso de no ser posible incluir alimentos de estos dos grupos en el mismo menú, se podrá utilizar solamente uno de ellos en la cantidad recomendada (**Anexo T3.G**).

**La inclusión de este grupo de alimentos será necesaria para los programas de Alimentación Escolar y de Atención Alimentaria en los Primeros 1000 Días (mujeres embarazadas y en periodo de lactancia), de acuerdo con los numerales 7.5 y 8.5.

Las dotaciones y menús que cuenten con uno o más alimentos no permitidos (**Anexo T3.F**) se verán afectadas en su evaluación del Índice del Desempeño.

4.2.1 Conformación de menús

El SEDIF deberá elaborar **un catálogo de menús para cada programa operado** que será validado por el SNDIF para su posterior uso en el espacio alimentario y/o entrega directa a las y los beneficiarios.

Este catálogo de menús deberá elaborarse aun cuando los programas no operen entregando alimentos calientes en espacios alimentarios ya que forma parte de la estrategia de OEA. Cabe mencionar que incumplir con esto afectará la evaluación del indicador que contempla dichos menús del Índice de Desempeño.

Para el diseño de los catálogos se deberá considerar lo siguiente:

- Estar conformado por un mínimo de 20 menús para el caso del programa de alimentación escolar modalidad caliente, así como en el caso de los programas que entreguen raciones calientes por medio de comedores comunitarios, que deberán ser utilizados de manera estricta en el espacio alimentario.
- Estar conformado por un mínimo de 5 menús para el caso de los programas alimentarios que solo entreguen dotaciones / canastas alimentarias, que deberán ser entregados a las personas beneficiarias como una herramienta de orientación y educación alimentaria.
- Cada menú deberá elaborarse considerando la pertinencia cultural y la inclusión preferente de alimentos locales de temporada tomando en cuenta no incluir alimentos no permitidos (Anexo T3.F).
- Los menús que contengan alimentos o preparaciones de baja frecuencia se podrán incluir uno por cada cinco menús que contenga el catálogo. Cabe señalar que sólo se podrá elegir para su preparación un menú de estos una vez a la semana.

[5] SSA, INSP, UNICEF. 2023. Guías Alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023. México.

- Se sugiere favorecer preparaciones que permitan sustituir un ingrediente con otro perteneciente al mismo grupo de alimentos de acuerdo con el SMAE. Esto con la finalidad de facilitar la inclusión de alimentos locales y de temporada.
- Los menús deberán contemplar la inclusión de los grupos de alimentos ajustando las porciones recomendadas para cada grupo de edad de acuerdo con el Anexo T3.B.
- Se deberá diseñar un calendario de frutas y verduras locales de temporada que se entregará a los preparadores y/o beneficiarios según sea el caso con la finalidad de orientar sobre la inclusión de alimentos de temporada en los menús.
- Con la finalidad de contribuir al aumento en el consumo de verduras, la lechuga, la col o repollo, rábano, cilantro, chiles, ajo, cebolla, salsas y el recaudo (mezcla de ajo, cebolla y jitomate o tomate **licuado o molido**) no se contabilizarán en la porción de verdura del menú. El jitomate y cebolla **picado o fileteado** en preparaciones como la tinga, podrán ser contabilizados como parte de la porción de verdura del menú.
- Incluir como máximo dos cereales y/o tubérculos diferentes por platillo fuerte (tortilla de maíz nixtamalizado, avena, arroz integral o pulido, pasta integral, galletas integrales, entre otros).
    - En caso de proporcionar atole o agua de cereales como avena, arroz o amaranto, se debe ajustar la porción de cereal en la conformación del platillo fuerte.
    - En el caso de lactantes y población preescolar (2 años a 5 años 11 meses) no es necesario que los cereales incluidos sean integrales.
- Los menús deberán cumplir con el aporte mínimo de fibra, en el caso de la población escolar deberán contar con 5.4g y en el caso de población adulta 7.5 g.
- Dar prioridad a las preparaciones en salsa, asadas, tostadas, horneadas, cocidas al vapor que no requieran aceite o grasa para su preparación, o que la requieran en muy pequeñas cantidades. En caso de requerir aceite, usar siempre aceites vegetales (con bajo contenido de grasas saturadas), siendo estos preferentemente de canola, maíz, cártamo o girasol, utilizando solamente 5mL de aceite por menú. Los platillos fritos, capeados o empanizados se encuentran en el grupo de alimentos no permitidos (**Anexo T3.F**).
- Promover la combinación de cereales con leguminosas para mejorar el aprovechamiento de los nutrientes de los alimentos de la dotación o canasta alimentaria. Por ejemplo, arroz con lentejas, tortilla con frijoles, arroz con frijoles, entre otras.
- En caso de no incluir leche como bebida dentro del menú, se deberá integrar un derivado de lácteo (excepto crema y mantequilla) u otra fuente de calcio, como tortilla de maíz nixtamalizado o sardina.
- Se podrá incluir la porción de leche recomendada en la conformación del platillo fuerte en el caso de preparaciones como cremas de verdura.
- Las preparaciones deberán considerar un bajo o nulo contenido de sal.
- Se recomienda ampliamente favorecer la inclusión de agua natural o de infusiones con fruta (por ejemplo, rebanadas de limón o naranja) o hierbas aromáticas como menta o hierbabuena para agregar un poco de sabor al agua natural, sin añadir azúcar.

- En caso de proporcionar atole, agua o licuado de fruta, estos deberán cumplir con las siguientes características:
  - Atole, deberá ser preparado con un cereal con alto contenido de fibra (avena, amaranto, cebada, maíz).
  - Agua o licuado deberán ser preparados con fruta natural únicamente.
  - No se permite añadir azúcar en aguas, atoles y licuados. Las preparaciones sin azúcar añadida no son consideradas como alimentos de baja frecuencia.

4.2.2 Conformación de dotaciones o canastas alimentarias

El SEDIF podrá conformar una o más dotaciones o canastas alimentarias de acuerdo con las necesidades regionales y de temporalidad.

Las dotaciones deberán cumplir con los siguientes criterios generales:

- Incluir el número mínimo de insumos para cada programa, de no ser así, se verá afectada la evaluación del Índice de Desempeño.
- Todo insumo de la misma denominación, como el caso de pasta para sopas, frijoles, entre otros, independientemente de su forma, tipo y gramaje se considerará un mismo insumo. Ejemplo: pasta para sopa (codito, municiones, espagueti, etc.) o frijoles (frijoles negros, frijoles bayos, frijoles pintos, etc.).
- En las dotaciones el arroz pulido y los tubérculos se contabilizará dentro del grupo de cereales.

5. Organización y Participación Comunitaria

La organización y participación comunitaria se caracteriza por ser:

- Voluntaria (no remunerada).
- Libre (no condicionada).
- Consciente (sabiendo que implica compromisos).
- Solidaria (por ayudar a otros).
- Por niveles (con opciones de participación según interés y posibilidad).
- Universal (todos pueden participar sin distinción de educación, jerarquía, sexo, edad, posición económica, étnica, discapacidad, etc.).

5.1 Comités

La integración de Comités de Participación tiene la finalidad de la corresponsabilidad, rendición de cuentas, trasparencia en la aplicación del recurso, vigilancia y seguimiento a la operación de los programas. En ese sentido, los comités que corresponden a cada programa son los siguientes:

PROGRAMA	NOMBRE DEL COMITÉ	INTEGRANTES	ESPACIO DE OPERACIÓN
Alimentación Escolar	Comité de Alimentación Escolar	Padres de familia de los beneficiarios y autoridades escolares	Centros escolares o espacios alimentarios
Atención Alimentaria en los Primeros 1000 días Atención Alimentaria a	Comité del Espacio Alimentario	Beneficiarios de los programas alimentarios. Padres, madres, tutores y/o	Espacios alimentarios o centros de

Grupos Prioritarios Atención Alimentaria a Personas de Situación de Emergencia o Desastre		cuidadores de menores de 6 a 24 meses, beneficiarios del programa. Padres, madres, tutores y/o cuidadores de niñas y niños de 2 años a 5 años 11 meses, beneficiarios del programa.	distribución

En el caso del Programa de Alimentación Escolar, se deberá fomentar la participación de los padres de familia y la comunidad escolar a través de la integración de Comités de Alimentación Escolar los que deberán hacerse cargo de la recepción, preparación, distribución, entrega de los insumos y manejo de excedentes, así como de la vigilancia y promoción de las acciones realizadas en el programa en favor de una alimentación correcta de los beneficiarios.

Los Comités de Espacios Alimentarios estarán conformados por beneficiarios de los programas alimentarios y realizarán las funciones anteriormente mencionadas. En el caso de los Programas de Atención Alimentaria en los Primeros 1000 días y Atención Alimentaria a Grupos Prioritarios dirigido a menores de 2 a 5 años 11 meses no escolarizados, los padres, madres, tutores y/o cuidadores de los beneficiarios integrarán los Comités.

El objetivo es contar con una administración honesta y responsable de la entrega y/o preparación de insumos alimenticios. Asimismo, en la medida de lo posible, buscará que los alimentos consumidos satisfagan las necesidades nutrimentales y de higiene de los beneficiarios de los programas.

El Comité deberá estar integrado por un mínimo de tres personas, el cual funcionará de manera democrática y se formalizará a través de una Acta Constitutiva en la que se designarán las funciones de los integrantes, quienes serán responsables directos de la operación del programa.

Estructura organizacional recomendada para el Comité:

a. Presidente (a).
b. Tesorero (a).
c. Responsable de nutrición y educación alimentaria.
d. Responsable de la calidad alimentaria.
e. Responsable de vigilancia nutricional.
f. Responsable del huerto escolar (en los casos que aplique).
g. Responsable de la vigilancia ciudadana.

Lo anterior no limita la participación de integrantes de la Mesa Directiva del centro escolar como parte del Comité de Alimentación Escolar.

A continuación, se enlistan las funciones de los integrantes de los comités (siendo estas enunciativas más no limitativas):

a) Presidente

- Promover la integración del Comité, debiendo renovarse o ratificarse cada ciclo escolar. Al momento de realizar cambios de personal en el comité, se solicita se realice la entrega de equipo y mobiliario, así como el espacio físico al comité entrante.

- Llenar en coordinación con el director del plantel, el padrón de beneficiarios, así como cualquier otra documentación requerida por el SEDIF y/o SMDIF y entregarla en tiempo y forma a la autoridad correspondiente.
- Proporcionar información verídica de acuerdo con lo que se le solicite en el padrón de beneficiarios.
- Coordinar la recepción, revisar la calidad y la cantidad de los insumos alimenticios entregados por el SEDIF y/o SMDIF, así como firmar y sellar los documentos comprobatorios de cada entrega.
- Resguardar y mantener en óptimas condiciones el equipo, mobiliario, utensilios y espacio físico.
- Asistir y participar en los cursos de capacitación convocados por el SEDIF y/o SMDIF, con el propósito de operar correctamente el programa.
- Ser el enlace directo entre la escuela y el SMDIF y/o H. Ayuntamiento en coordinación con las autoridades locales.

b) Tesorero

- Promover entre los padres de familia de los menores beneficiarios, que cumplan con su obligación de aportar el mecanismo de responsabilidad.
- Utilizar los recursos para el fortalecimiento del programa y la adquisición de los productos perecederos que complementarán los menús, de preferencia frutas y verduras frescas, además de otros gastos de operación.
- Se sugiere llevar una bitácora donde se registre la contraprestación de los padres de familia y el manejo de la misma.
- Todos los acuerdos que se tomen respecto a la contraprestación, deben quedar asentados en minuta firmada por parte de los padres de familia.
- Asistir y participar en los cursos de capacitación convocados por el SEDIF y/o SMDIF, con el propósito de operar correctamente el programa.

c) Responsable de nutrición y educación alimentaria

- Vigilar que los insumos alimenticios sean de uso exclusivo para el consumo de los escolares y la preparación de los alimentos en modalidad caliente.
- En el caso de la Alimentación Escolar en modalidad caliente, coordinar la preparación y entrega a los beneficiarios de los alimentos de lunes a viernes al inicio de la jornada escolar, o bien, el horario más conveniente establecido en asamblea de padres de familia, y contribuyendo al adecuado estado de nutrición y rendimiento de la población escolar.
- Verificar y promover que las preparaciones de alimentos sean de acuerdo con los menús entregados por el SEDIF y/o el SMDIF.
- Asistir y participar en los cursos de capacitación convocados por el SEDIF y/o SMDIF, con el propósito de operar correctamente el programa.
- Verificar que los alimentos adquiridos con recursos externos al programa, sean los permitidos en la EIASADC, favoreciendo la buena nutrición de los beneficiarios.
- Promover entre el comité, padres de familia y alumnos, la continuidad de las acciones de orientación y educación alimentaria implementadas en la escuela por parte del SEDIF o SMDIF.

d) Responsable de calidad alimentaria

- Revisar que la caducidad sea vigente y que los envases de los insumos alimenticios utilizados en el espacio alimentario se encuentren en buen estado.

- Almacenar los insumos alimenticios en un área exclusiva, así como registrar Primeras Entradas - Primeras Salidas (PEPS), atendiendo a las recomendaciones contenidas en la Guía de Inocuidad (**Anexo T3.A**).
- Verificar que las personas que preparen los alimentos cumplan con utilizar delantal, cabello recogido, cofia, uñas recortadas, limpias y sin esmalte, acudir aseadas, sin joyería, lavarse las manos antes, durante y después de la preparación de los alimentos, entre otros.
- Asegurar que la limpieza y desinfección de los utensilios y equipos de cocina y superficies, se realice antes, durante y al finalizar la preparación de los alimentos.
- Vigilar y promover que los beneficiarios se laven las manos antes y después de consumir los alimentos.
- Asistir y participar en los cursos de capacitación convocados por el SEDIF y/o SMDIF, con el propósito de operar correctamente el programa.

e) Responsable de vigilancia nutricional

- Ser enlace entre la escuela y el SMDIF o SEDIF para facilitar la Evaluación del Estado Nutricional de las niñas y niños del plantel educativo.
- Apoyar al personal del SEDIF, SMDIF, Secretaría de Salud o profesores, en la Evaluación del Estado Nutricional, así como aplicación de encuestas a las niñas y niños del centro escolar, o padres de familia en los casos que aplique.
- Resguardar las cédulas utilizadas para la Evaluación del Estado Nutricional obtenidas en la escuela.
- Entregar el concentrado de la Evaluación del Estado Nutricional al SEDIF y/o SMDIF según corresponda.
- Asistir y participar en los cursos de capacitación convocados por el SEDIF y/o SMDIF, con el propósito de operar correctamente el programa.

f) Responsable del huerto

- Asistir y participar en las capacitaciones y asesorías proporcionadas por el SEDIF, SMDIF o instituciones involucradas, en el manejo y mantenimiento del huerto escolar pedagógico.
- Coordinar las labores para dar mantenimiento al huerto durante el periodo escolar y vacacional con el apoyo de padres de familia, profesores involucrados, así como alumnos.
- Alentar a los profesores sobre el uso del huerto como recurso de aprendizaje para los alumnos.
- Elaborar una bitácora de seguimiento al huerto escolar pedagógico, describiendo los periodos de siembra y cosecha, variedades sembradas, acciones de mantenimiento, capacitaciones recibidas, actividades sobre el uso del huerto en materias escolares, entre otras, para dar continuidad a las acciones realizadas en cada ciclo escolar.
- Asistir y participar en los cursos de capacitación convocados por el SEDIF y/o SMDIF, con el propósito de operar correctamente el programa.

g) Responsable de vigilancia ciudadana

- Registrar en una bitácora la calidad, cantidad y nombre de los insumos recibidos en las dotaciones alimentarias.
- Reportar a la contraloría del estado el desvío, venta al público o cualquier mal uso de los insumos alimenticios, por ejemplo, leche o piezas sueltas.
- Informar de cualquier irregularidad o manejo incorrecto de los recursos.

- Difundir materiales con información sobre los programas, así como de la vigilancia ciudadana.

Recomendaciones para la promoción de la participación de los directores y docentes de los centros escolares atendidos

Con el propósito de fortalecer la operación del programa se recomienda que los SEDIF, en coordinación con las autoridades educativas de las Entidades Federativas, promuevan la participación de los directivos y docentes, para coadyuvar con los padres de familia, en los que recae la responsabilidad de operar el mismo, a través de:

- Fomentar una cultura de hábitos alimentarios saludables entre las niñas, niños y adolescentes, a través de herramientas como los huertos escolares pedagógicos.
- Promover la implementación de la orientación y educación alimentaria, incluyendo la participación de padres de familia en talleres y actividades educativas.
- Promover la activación física de las niñas, niños y adolescentes.
- Fomentar en los escolares la importancia de consumir alimentos nutritivos y agua natural.

6. Líneas Transversales de los Programas Alimentarios

6.1 Orientación y Educación Alimentaria

Para incidir en hábitos alimentarios saludables que contribuyan a un estado de nutrición adecuado de la población, se requiere indispensablemente, la incorporación de acciones integrales de orientación y educación alimentaria como eje transversal y clave de cada uno de los programas descritos en la presente Estrategia. La OEA deberá dirigirse primordialmente a los beneficiarios de los programas alimentarios, así como al fortalecimiento del componente de alimentación correcta y local del Programa de Salud y Bienestar Comunitario (Tomo 4, Guía Operativa de Desarrollo Comunitario), además de estar dirigida al personal de la operación en los SEDIF, en los SMDIF y en las comunidades.

El objetivo de la orientación y educación alimentaria es promover la integración de una alimentación correcta conforme lo establecido en la Estrategia, a través de acciones formativas y participativas con perspectiva familiar, comunitaria, de género y regional, a fin de empoderar a los beneficiarios de los programas para la toma de decisiones saludables. De esta manera, se resalta la importancia de mantener el desarrollo de conocimientos básicos y habilidades en alimentación correcta, incluyendo a su vez, la generación de estrategias integrales enfocadas en el cambio de comportamiento de la población a distintos niveles (NOM 043-SSA2-2012).

Para lograr el objetivo es necesario transitar de la visión asistencial que concibe a las comunidades como receptoras pasivas tanto de los apoyos otorgados, como de los mensajes y acciones de OEA, a un enfoque basado en la participación comunitaria, en el cual, se asume que las comunidades son autogestivas y activas en el proceso de transformarse a sí mismas, en particular transformar sus comportamientos, actitudes y prácticas relativos a la alimentación.

Formando parte de los procesos para otorgar atención alimentaria, desde el momento de la composición de los apoyos alimentarios con criterios de calidad nutricia, durante el diseño de los menús, hasta que los insumos son consumidos por los beneficiarios.

La planeación de las acciones debe estar basada en la identificación de los problemas de la comunidad, relacionados con la alimentación y la nutrición, señalando los factores que los determinan, ya sean socioeconómicos, climatológicos, demográficos, culturales (entre los que se encuentran los patrones de consumo), entre otros; examinando en el corto y largo plazo las consecuencias que estos problemas pueden generar.

Es fundamental establecer procesos de comunicación que contemplen:

- El SEDIF deberá contar con personal certificado en los Estándares de Competencia EC0217 o EC0217.01 y EC0334, con la finalidad de optimizar la impartición de las acciones de orientación alimentaria y preparación de alimentos respectivamente, por lo que, de así requerirlo, se deberá contactar a la Dirección General de Profesionalización de la Asistencia Social.
- Deberá existir una relación colaborativa entre el SNDIF, los SEDIF y los SMDIF con el fin de coordinarse con el personal de salud, promotores y miembros de la comunidad para promover y fortalecer las acciones de OEA, a través de una comunicación eficaz, utilizando un lenguaje común y entendible para los beneficiarios.
- La difusión de las estrategias educativas será a través de medios de comunicación que se ajusten a las características de la población a la que se dirige el mensaje (Salud-SNDIF, 2018).

6.1.1 Implementación de la OEA

La OEA deberá permear en todos los procesos de la operación de los programas, enfocándose principalmente en la selección, preparación y consumo de alimentos.

Con respecto a la selección de alimentos se requiere promover:

- La inclusión de un alimento de cada grupo del Plato del Bien Comer Saludable y Sostenible en cada una de las comidas.
- La elección de alimentos saludables, enfatizando la importancia de incluir en la dieta, aquellos que no contribuyan a la ingesta elevada de calorías, grasas saturadas, grasas trans, azúcares y/o sal.
- El consumo de alimentos disponibles en la región y de temporada que, por lo general, son de menor costo.
- El consumo de verduras y frutas frescas y variadas, así como de leguminosas y cereales integrales.
- La instalación de huertos escolares pedagógicos, familiares o comunitarios que fortalezcan a los espacios alimentarios.
- El uso de los menús que entrega el SEDIF a los Comités de Alimentación Escolar y directamente a los beneficiarios de los programas alimentarios, junto con la dotación, para el mejor aprovechamiento de los insumos recibidos.
- La adquisición de alimentos para complementar los insumos de las dotaciones que promuevan una alimentación correcta.

Con respecto a la preparación de alimentos, se deberá capacitar en:

- El uso de las recetas del catálogo de menús que entregan los SEDIF, a través de los SMDIF, a los comités y beneficiarios para obtener preparaciones saludables y de sus materiales anexos como el calendario de frutas y verduras locales de temporada.
- En el uso limitado de preparaciones que requieren altas cantidades de azúcar, aceite, grasa o sal. En el **Anexo T3.C** se encuentran ejemplos de platillos que deberán prepararse con baja frecuencia.

- El uso de técnicas culinarias saludables, acordes a la cultura de cada región y al equipo de cocina disponible en la comunidad, tales como el guisado hervido, cocido al vapor o asado y el deshidratado de alimentos.
- El uso de condimentos naturales y especias regionales como opción para sazonar los platillos.
- La presentación atractiva de platillos, en especial si se trata alimentos que serán consumidos por niños.
- La integración de grupos para generar participación comunitaria, en el caso de los espacios alimentarios.

Con respecto al consumo de alimentos, se deberá fomentar:

- El consumo de agua simple potable.
- La socialización al momento de consumir los alimentos, así como ambientes agradables para ese momento.
- Que cada espacio alimentario diseñe un reglamento interno a fin de crear hábitos para el uso del inmueble y la dinámica del consumo de alimentos (horarios, organización, participación, limpieza, cooperación, etc.).
- Que las porciones entregadas a cada comensal sean congruentes con sus necesidades de alimentación.

Las acciones de OEA deberán adecuarse para cada uno de los programas alimentarios de acuerdo con los criterios establecidos en el apartado de cada programa y los elementos que deberán contener son:

- Población a la que va dirigida la OEA.
- Cronograma de actividades.
- Herramientas o líneas de acción para su logro.
- Cambios esperados (en materia de conocimiento y/o actitudes y/o prácticas).

Complementar las acciones OEA, se deben utilizar otros medios alternativos como plataformas digitales o bien la difusión de mensajes de orientación alimentaria a través de carteles, dípticos, trípticos, radios comunitarias, etc. (consultar “Guía breve para la difusión de mensajes de Orientación Alimentaria”) (**Anexo T3.A**).

La Orientación y Educación Alimentaria (OEA) impartida por cada uno de los SEDIF deberá reflejarse claramente en su PEA-AA e IPPEA-AA respectivamente, para ello los SEDIF deberán llenar y enviar los anexos que la DGADC establezca, entregándolos en tiempo y forma. Los SEDIF deberán desarrollar mecanismos que les permitan vigilar y corroborar que la orientación alimentaria está siendo recibida por personal de los SMDIF y por los beneficiarios. **De no corroborarse la implementación de acciones de orientación alimentaria en la visita de seguimiento habrá un impacto en el puntaje obtenido en el ID.**

6.1.2 Implementación de Huertos

Huertos Escolares Pedagógicos (HEP)

Como parte de un abordaje integral de la alimentación correcta y para fortalecimiento de las acciones de orientación alimentaria para el Programa de Alimentación Escolar, los SEDIF han implementado HEP, que son espacios de cultivo cuya finalidad es

principalmente educativa, que contribuyen de manera práctica y dinámica a la promoción de aprendizajes relacionados con una alimentación saludable. Un HEP no tiene como limitante grandes extensiones de agua y tierra, así que, se pueden implementar en espacios pequeños y utilizando materiales como botellas de PET, llantas, tubos de PVC entre otros.

Para la instalación de HEP es necesario que el SEDIF realicé la vinculación oportuna con las y los directores de los planteles educativos y en caso necesario con la Secretaría de Educación del Estado y cualquier otra institución que consideren pueda fortalecer esta tarea, por ejemplo, la Secretaría de Agricultura Estatal, universidades, etc. También es primordial motivar la cooperación de los padres y madres de familia.

Huertos Comunitarios

Para 2024 se promoverá la implementación de huertos escolares de autoconsumo por ello, es fundamental que las áreas de alimentación y desarrollo comunitario de cada Sistema Estatal trabajen de manera vinculada, dado que el área de desarrollo comunitario a través de los proyectos comunitarios podría apoyar en la implementación y manejo de los huertos. Del mismo modo el área de alimentación deberá ofrecer capacitaciones en alimentación correcta y lactancia materna a los grupos de desarrollo que participan en el Programa de Salud y Bienestar Comunitario.

Los SEDIF podrán establecer una vinculación con el Programa Sembrando Vida para impulsar la autosuficiencia alimentaria, con acciones que favorezcan la reconstrucción del tejido social y la recuperación del medio ambiente, a través de la implementación de parcelas con sistemas productivos agroforestales por medio de viveros comunitarios y comunidades de aprendizaje campesino (CAC), los cuales podrán colaborar con las escuelas beneficiarias del Programa de Alimentación Escolar.

Una alternativa, en caso de que no se puedan implementar y mantener huertos comunitarios, es promover la instalación de **azoteas verdes,** es decir espacios donde cada familia, según las dimensiones de su vivienda, pueda disponer para la siembra de hortalizas, que pueden utilizarse para autoconsumo, además se favorece otra relación y valoración de los alimentos consumidos, para ello el SEDIF deberá brindar semilla a las familias que deseen tener azotea verde, así como capacitación para la implementación y mantenimiento de las mismas, las familias pueden ser beneficiarias de los programas alimentarios.

El SEDIF deberá incluir el tema de huertos en su reporte de capacitaciones, así como elaborar la carta descriptiva de dicha capacitación y entregar las evidencias correspondientes una vez que se imparta: descripción y ubicación, listas de asistencia, evidencia fotográfica y materiales de apoyo en versión digital en el Proyecto Anual de Atención Alimentaria (PEA-AA) e Informe Parcial del Proyecto Anual de Atención Alimentaria (IPPEA-AA).

6.2 Vigilancia Nutricional

El sistema de vigilancia nutricional es un proceso sistemático y permanente de recolección, transmisión, análisis e interpretación de información que permite mantener un conocimiento actualizado de la situación alimentaria nutricional de una población determinada. A su vez, pretende identificar problemas, causas, tendencias y factores asociados, con el fin de predecir cambios en la disponibilidad, consumo y

aprovechamiento de los alimentos y sus consecuencias sobre el estado nutricional de la población, así como decidir las acciones preventivas, curativas, de rehabilitación o emergencia que deben llevarse a cabo para modificar la situación existente y evaluar la eficacia de tales acciones.

El SNDIF en colaboración con el Centro de Investigaciones en Políticas, Población y Salud (CIPPS) de la Universidad Nacional Autónoma de México, coordina el sistema de vigilancia nutricional denominado "Evaluación del Estado Nutricional" (EEN), en donde se concentra información de peso, talla y hábitos alimentarios, de las niñas, niños y adolescentes del Sistema Educativo Nacional principalmente a nivel primaria y secundaria, a través de la información recabada en cada una de las escuelas del nivel básico en la entidad. Para 2024 la evaluación se realizará a los demás programas de alimentación, para que cada uno de los SEDIF en coordinación con los SMDIF y otras instituciones como la Secretaría de Salud y de Educación Pública de la Entidades Federativas recaben la información.

La información es obtenida a través de la aplicación de una cédula electrónica o física que se utilizó a partir de 2021 con reactivos relacionados con la seguridad alimentaria, hábitos alimentarios, además de las mediciones antropométricas. La Evaluación del Estado Nutricional la realizan los SEDIF en coordinación con el SNDIF y el CIPPS de acuerdo con la cédula que para tales efectos será emitida.

Los resultados de la Evaluación del Estado Nutricional deberán favorecer la focalización de la población objetivo de los programas alimentarios, así como, la construcción de estrategias o intervenciones en materia de orientación y educación alimentaria dirigidas a atender con mayor énfasis las problemáticas detectadas.

6.3 Aseguramiento de la Calidad Alimentaria

Los programas alimentarios de la Estrategia deberán operar bajo mecanismos que garanticen la calidad e inocuidad de los insumos, con el fin de prevenir algún riesgo a la salud de los beneficiarios y asegurar la calidad nutrimental para su consumo.

Objetivo

Asegurar la entrega de alimentos de calidad e inocuos, a través de herramientas de control en cada una de las etapas de la cadena de suministro, desde la selección y adquisición, hasta la entrega y consumo de los apoyos alimentarios a los beneficiarios, garantizando la reducción de los riesgos de contaminación o deterioro de los insumos, contribuyendo a la prevención de las Enfermedades Transmitidas por Alimentos.

Implementación

Los controles para garantizar la calidad e inocuidad de los insumos alimenticios deben realizarse en todas las etapas de la cadena de suministro y los SEDIF deben vigilar la aplicación de éstos.

- Antes:
  Realizar la selección de los insumos que conformarán los apoyos alimentarios, mediante el establecimiento de Especificaciones Técnicas de Calidad, se deben elegir proveedores que en sus procesos de fabricación cumplan con la normatividad vigente aplicable.
- Durante:
  Cumplir con las Buenas Prácticas de Higiene establecidas en la **NORMA Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos,**

bebidas o suplementos alimenticios en cada una de las etapas de manejo de insumos:

- Almacenes estatales, regionales y/o municipales.
- Transporte y distribución de insumos y dotaciones.
- Preparación y consumo de alimentos en espacios alimentarios.

- Después:

Dar seguimiento, evaluar los controles y corregir en caso de ser necesario.

Herramientas de Control

Son instrumentos que permiten regular las acciones de Aseguramiento de la Calidad Alimentaria con el objetivo de mantener los procesos y procedimientos dentro de las tolerancias deseadas o los límites establecidos, evaluar su rendimiento y tomar las acciones correctivas cuando sea necesario. Las herramientas de control que se deben aplicar en los programas alimentarios son:

- Especificaciones Técnicas de Calidad.
- Etiquetado de los insumos alimenticios.
- Análisis de laboratorio.
- Cédulas de inspección de almacenes.

En caso de detectar una desviación con respecto a los parámetros de los insumos o procesos, se deberá realizar una acción correctiva, así como desarrollar una investigación que permita identificar la causa raíz del problema para evitar la reincidencia.

Especificaciones Técnicas de Calidad (ETC)

Son herramientas documentales que describen las características que debe cumplir un insumo alimenticio. La correcta elaboración de una ETC es fundamental para garantizar la calidad nutricia e inocuidad de los insumos adquiridos.

Deben ser claras y su elaboración debe estar fundamentada en Normas Oficiales Mexicanas y Normas Mexicanas vigentes, asimismo, deben de cumplir con los lineamientos establecidos en la EIASADC. En caso de no existir normas nacionales de referencia para algún insumo, se deberán consultar normas internacionales aplicables o documentos científicos. El **Manual de Especificaciones Técnicas de Calidad**, emitido por el SNDIF, presenta los principales insumos integrados en los programas alimentarios, servirá de guía a los Sistemas Estatales DIF para la elaboración de las propias (**Anexo T3.A**).

Los insumos alimenticios en todas sus presentaciones deberán contar con su ETC, y en caso de que se realice algún cambio de producto durante el año fiscal, se deberá notificar a la DGADC y enviar la ETC correspondiente del nuevo producto.

Etiquetado de los insumos alimenticios

Todo insumo alimenticio aprobado para su entrega dentro de los programas alimentarios de la Estrategia, deberá de tener un empaque primario que dé cumplimiento a lo establecido en la **Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010**, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas pre envasados - información comercial y sanitaria, así como a lo establecido en la Guía de Imagen Gráfica

para los programas de la Estrategia Integral de Asistencia Social Alimentaria y Desarrollo Comunitario 2022-2024.

La información contenida en las etiquetas de los insumos alimenticios debe ser veraz, describirse y presentarse de forma tal, que no induzca a la confusión del beneficiario con respecto a la naturaleza y características del producto. Los datos que deben aparecer en la etiqueta deben indicarse con caracteres claros, visibles, indelebles y en colores contrastantes, fáciles de leer por el beneficiario.

El etiquetado de los insumos debe cumplir con lo siguiente:

1. Nombre o denominación del alimento o bebida no alcohólica. Por ejemplo, para el caso específico de la leche, la denominación comercial de dicho producto deberá corresponder a lo establecido en el apartado 6.2 de la Norma Oficial Mexicana NOM-155-SCFI-2012, Leche - denominaciones, especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba, de forma tal que sea clara y visible para el beneficiario.
2. Lista de Ingredientes (exentos de declaración de ingredientes, aquellos productos que incluyan un solo ingrediente, hierbas o especias).
3. Declaratoria de ingredientes o aditivos que puedan causar hipersensibilidad, alergia o intolerancia (cuando incluya ingredientes o el origen de éstos se asocie a riesgos reales o potenciales relacionados con la intolerancia digestiva, alergias o enfermedades metabólicas o toxicidad).
4. Etiquetado cuantitativo en aquellos insumos donde se incluya fruta deshidratada con oleaginosas o mezclas de oleaginosas, cereales y/o fruta deshidratada, se deberá de especificar en la lista de ingredientes el contenido en gramos o porcentaje que representa de cada uno de los ingredientes.
5. Contenido neto y masa drenada.
6. Nombre, denominación o razón social y domicilio fiscal del responsable del producto (calle, núm., código postal, entidad federativa).
7. País de origen.
8. Identificación del lote.
9. Fecha de caducidad o consumo preferente vigente.
10. Condiciones para la conservación del alimento.
11. Instrucciones uso o preparación del producto, en caso de que el producto requiera preparación o reconstitución para su consumo.
12. Declaración nutrimental.
13. Información en español.
14. Incluir la leyenda “Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa”.
15. Pleca institucional de acuerdo a lo establecido en la Guía Institucional Vigente, esto último podrá incluirse en la etiqueta original, o en un reetiquetado, siempre y cuando no se obstruyan los demás criterios.

Para favorecer la adquisición de productos locales a pequeños productores y/o pequeños comercios, cuando la compra de insumos se realice de manera directa a estos productores, serán exentos de evaluación en materia de etiquetado, además, la inclusión de la pleca institucional no será considerada para fines de evaluación, siempre y cuando se demuestre la realización de la compra a dichos productores.

En caso de la compra a través de comercializadoras, los criterios de etiquetado se deberán cumplir en su totalidad.

De manera opcional, se recomienda colocar datos de contacto del SEDIF como número telefónico o correo electrónico para que, en caso de presentarse alguna queja y/o sugerencia, la o el beneficiario pueda establecer comunicación directa. También es recomendable incluir una frase o recomendación saludable, la cual aconseje a las y los beneficiarios a realizar una acción o acciones en beneficio de su salud. La inclusión de estos componentes en el etiquetado, pueden ser considerados como una Buena Práctica dentro del ID.

Análisis de laboratorio

Para verificar que los insumos alimenticios entregados en los programas alimentarios de la EIASADC cumplan con los parámetros establecidos en las especificaciones técnicas de calidad, así como en la normatividad vigente, se deberán realizar análisis de laboratorio a todos los insumos procesados, por lo menos dos veces durante el ejercicio fiscal:

- Una vez hecha la selección de proveedores (**Análisis de licitación**): deberán de ser entregados y analizados por un laboratorio acreditado. Deberán contar con una vigencia máxima de 3 meses antes de la fecha de entrega señalada en el calendario anual de informes.
- Análisis de seguimiento: deberán de entregarse en el laboratorio y analizarse máximo 2 meses antes de fecha de entrega señalada en el calendario anual de informes.

Se deben tener las siguientes consideraciones

- En los análisis de seguimiento, el SEDIF realizará el muestreo aleatorio y envío de las muestras a los laboratorios certificados.
- La presentación y marca de los insumos seleccionados deberá de tener concordancia en ambas ocasiones. En caso de presentarse cambios deberá de notificarse a la DGADC.

Es importante señalar que los análisis deberán ser realizados por laboratorios certificados en el ramo de alimentos, por la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (COFEPRIS) que incluye a la Comisión de Control Analítico y Ampliación de Cobertura (CCAYAC) y laboratorios terceros autorizados y/o Certificados por la Entidad Mexicana de Acreditación (EMA). Disponibles para su consulta en https://www.gob.mx/cofepris/documentos/relacion-de-terceros-autorizados; https://www.ema.org.mx/portal_v3/.

Se deberá de anexar un documento que compruebe la certificación y su vigencia. La entrega de estos será de acuerdo con el calendario de información a entregar por parte de los SEDIF a la DGADC.

Los reportes de los análisis deberán presentarse de manera clara, sin tachaduras o enmendaduras y estar identificados por el laboratorio con el nombre o denominación del insumo, contenido neto, marca, fecha de recepción de la muestra, fecha de emisión de resultados, fecha de caducidad y número de lote del insumo.

En los espacios alimentarios en los que se adquieran productos locales a pequeños productores y/o pequeños comercios, éstos serán exentos de presentar análisis de

laboratorio, siempre y cuando se cuente con evidencia de un registro de recepción de materia prima, en el cual se documente la fecha de compra, fecha de caducidad y se registren las características sensoriales de los alimentos. Asimismo, se exhorta al SEDIF y a los SMDIF a reforzar las acciones de capacitación referentes a la selección de insumos, que cumplan con las características de aceptación, así como con los Criterios de Calidad Nutricia establecidos en la EIASADC.

Cédulas de inspección

Para asegurar que las condiciones de almacenamiento de los insumos alimenticios sean las ideales, y así garantizar su calidad e inocuidad, es necesario verificar que en los espacios donde se almacenen cumplan con las medidas básicas de higiene y seguridad. Se recomienda a los SEDIF realizar inspecciones periódicas a los almacenes regionales, municipales y/o del proveedor, plasmando los resultados de la revisión en una Cédula de Inspección a Almacenes.

En dichas revisiones se deberán evaluar los requisitos establecidos en la normatividad oficial vigente, así como verificar el cumplimiento de las buenas prácticas de almacenamiento, evaluando las condiciones de limpieza y mantenimiento de las instalaciones, las condiciones de envases, manejo de estibas, el control de plagas y documentación. Además, se recomienda que los SMDIF repliquen estas acciones de verificación, con un control interno de cada uno de los espacios donde se realiza el almacenamiento. En el **Anexo T3.D** se puede consultar un ejemplo de Cédula de Inspección, la cual cada SEDIF o SMDIF podrá elaborar o adecuar de acuerdo con las características particulares de su(s) almacenes.

Asimismo, es recomendable que los espacios en los cuales se elaboran alimentos, ya sea por beneficiaros, comités, grupos y/o servicios externos, sean inspeccionados periódicamente con el fin de verificar que se cumplan las medidas de higiene durante la preparación de los alimentos y se identifiquen áreas de oportunidad en materia de instalaciones, equipamiento y/o seguridad.

Materiales de Consulta y Difusión

Como parte de las acciones de seguimiento en materia de Aseguramiento de la Calidad para la operación de los Programas alimentarios cada SEDIF realizará el desarrollo y/o actualización de documentos, manuales de procedimientos, guías, entre otros, los cuales serán difundidos a los SMDIF.

Asimismo, para la difusión de temas relevantes en la materia, se deberán desarrollar materiales ya sea físicos y/o digitales, dirigidos a los beneficiarios, transmitiendo la importancia de la calidad e inocuidad de los alimentos.

Capacitación

Los SEDIF, en coordinación con el SMDIF, deben transmitir la importancia de asegurar la calidad de los apoyos alimentarios, el papel que juegan dentro de ésta, el por qué y para qué se hace, con el fin de hacer entender a los comités, las y los beneficiarios, que las actividades que se realicen impactarán en la calidad e inocuidad de los insumos que conforman dichos apoyos.

Las capacitaciones deben planearse para evaluar las necesidades del personal que participará en ellas y, en concordancia con esto, diseñarlas a su medida; además, deberán

ser continuas y actualizadas, con la intención de obtener los cambios esperados. Es recomendable que sean interactivas y presentarlas en segmentos cortos que ayuden a una mejor comprensión de los temas. La capacitación es fundamental, ya que implica el entrenamiento antes de la ejecución y los temas que se expongan deben ser entendibles.

La capacitación se encargará de instruir a los participantes en los conocimientos necesarios y cómo aplicarlos, además de incluir la enseñanza de nuevas habilidades, métodos y procedimientos que induzcan a un cambio de hábitos.

La impartición de las capacitaciones deberá de realizarse en todos los niveles de la cadena de suministro, desde el almacenamiento y hasta el beneficiario. De acuerdo con nivel de aplicación, de manera enunciativa, más no limitativa se deben incluir temas de capacitación en:

- Buenas prácticas de almacenamiento.
- Sistema Primeras Entradas-Primeras Salidas (PEPS).
- Buenas prácticas en la elaboración de los alimentos.
- Técnica e importancia en el lavado de manos.
- Lavado y desinfección de frutas y verduras.
- Prevención de Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA's).
- Contaminación de los alimentos.
- Criterios de calidad e inocuidad para la selección de insumos.

Programa de Alimentación Escolar

Guía Operativa de Atención Alimentaria

TOMO 3

2024

Estrategia Integral de Asistencia Social, Alimentación y Desarrollo Comunitario (EIASADC)

7. Programa de Alimentación Escolar

7.1 Objetivo Específico

Favorecer el acceso y consumo de alimentos nutritivos e inocuos de la población de atención prioritaria, que asiste a planteles públicos del Sistema Educativo Nacional, mediante la entrega de alimentos escolares, diseñados con base en criterios de calidad nutricia e inocuidad, con pertinencia cultural, acompañados de acciones de orientación y educación alimentaria que incentiven la compra de productos locales a pequeños productores y/o pequeños comercios, así como que promuevan la agricultura familiar, contribuyendo a un estado de nutrición adecuado, impulsando la cobertura universal de alimentación escolar caliente.

7.2 Población Potencial

- 27,138,947 niñas, niños y adolescentes (3 a 17 años) que asisten a la escuela, de acuerdo con el Censo de Población y Vivienda 2020 del INEGI[6].
    - 12,030,699 niñas y niños de educación primaria que asisten planteles públicos del Sistema Educativo Nacional de acuerdo a las cifras 2023 presentadas por la Dirección General de Planeación, Programación y Estadística Educativa[7].

7.3 Población Objetivo

a) Niñas, niños y adolescentes que asisten a planteles públicos del Sistema Educativo Nacional, ubicados en municipios, localidades o AGEB rurales, urbanas o indígenas de alto y muy alto grado de marginación (Centro Nacional de Población (CONAPO) 2020) o de rezago social (CONEVAL 2020).

b) Niñas, niños y adolescentes que asisten a planteles públicos del Sistema Educativo Nacional con una prevalencia mayor o igual al 15% de estudiantes con desnutrición, independientemente del grado de marginación.

Una vez atendida la población descrita en los incisos anteriores del presente numeral se podrá incluir en la cobertura cualquier centro escolar para favorecer la cobertura universal.

7.4 Esquema de Operación del Programa

El Programa Alimentación Escolar debe ir acompañado de estrategias sólidas de orientación y educación alimentaria para el fomento de hábitos alimentarios saludables[8]. Además, debe fortalecerse a través de la incorporación de productos frescos provenientes, preferentemente, de productores locales, para la movilización de la economía local.

El Programa de Alimentación Escolar busca contribuir con el aporte calórico para un tiempo de comida de 325kcal para preescolares y de 425kcal para escolares (**Anexo T.3B**).

---

6 INEGI. Censo de población y vivienda 2020. Datos abiertos

7 Dirección General de Planeación, Programación y Estadística Educativa. Principales cifras del Sistema Educativo Nacional 2022 – 2023.

14 En sintonía con la *Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud, promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación*

Este programa puede operarse en dos modalidades:

a) Modalidad caliente. Comprende la entrega de una ración alimentaria nutritiva preparada en espacios alimentarios para la población objetivo.
b) Modalidad fría. Comprende la entrega directa de un menú constituido por una porción de leche sin sabor, una porción de cereal integral, una fruta fresca o deshidratada con una porción de oleaginosa.

Los esquemas recomendados para la operación del Programa de Alimentación Escolar en su modalidad caliente (AEC) y modalidad fría (AEF), se encuentran disponibles en la **Figura 1** y **Figura 2** al final del presente capítulo. Es importante resaltar que cada SEDIF los podrá adaptar de acuerdo con su contexto y necesidades.

7.5 Conformación de los Apoyos. Alimentación Escolar Modalidad Caliente (AEC).

Se busca mejorar la calidad nutrimental de las dotaciones en el programa de Alimentación Escolar para beneficiar a la población, por ello se establece que esta modalidad debe otorgar el 25% de los requerimientos diarios individuales, correspondiente a un tiempo de comida de acuerdo con la Norma Oficial Mexicana NOM-014-SSA3-2013. Para la Asistencia Social Alimentaria a Grupos de Riesgo.

Dotaciones

Las dotaciones deberán estar conformadas por al menos **15 insumos** diferentes de los grupos del Plato del Bien Comer Saludable y Sostenible **(Anexo T3. G)** en cantidad suficiente en función de los días y el número de beneficiarios para los que está contemplada **(Anexos T3.B y T3.I)**.

1. La dotación o canasta alimentaria deberá incluir:
    - Leche. En caso de identificar que el 15% de la población escolar a nivel estatal presenta sobrepeso u obesidad se podrá justificar la entrega del tipo de leche que se adecue a las características de la población.
    - Dos a cuatro cereales máximo
    - Un alimento que sea fuente de calcio **(Anexo T3.E)**.
    - Al menos un alimento que sea fuente de proteína de origen animal y/o hierro hemínico **(Anexo T3.E).**
    - De dos a cinco variedades de leguminosas.
    - Un alimento fuente de grasas saludables (oleaginosas, aguacate, crema de cacahuate, etc.)
    - Verduras y frutas. En caso de otorgar mezclas de verduras no deberán contener papa ni elote.
2. Los condimentos y el café no podrán formar parte de esta dotación.

Conformación de los menús

El SEDIF deberá elaborar **un catálogo de menús** para el Programa de Alimentación Escolar considerando los criterios establecidos en el numeral 4.2 además de las siguientes características:

- Los menús podrán diseñarse contemplando:
    - **Bebida:** agua y/o leche. En caso de proporcionar como bebida atole o agua de cereales como avena, arroz o amaranto, se debe ajustar la porción de cereal en la conformación del platillo fuerte.

- **Platillo fuerte**.
- **Fruta fresca de temporada**.

- Dentro de los espacios alimentarios del Programa AEC y en caso de realizar la entrega a manera de dotaciones, también se deberá proporcionar exclusivamente fruta fresca.
- Los menús que cuenten con uno o más alimentos no permitidos **(Anexo T3.F)** serán evaluadas de forma negativa en el Índice de Desempeño.

7.6 Conformación de los Apoyos. Alimentación Escolar Modalidad Fría

El AEF puede conformarse de la siguiente manera:

- 1 porción de leche (250mL)*
- 30g de cereal integral
- 1 porción de fruta fresca o 20g de fruta deshidratada con 10 a 12g de oleaginosa.
- Se recomienda agregar como mínimo una porción de verduras crudas tales como zanahoria, jícama, pepino y apio.
- Incluir de 10 a 12g de oleaginosa junto con la fruta fresca puede ser considerado como una Buena Práctica dentro del ID.

*En caso de identificar que el 15% de la población escolar a nivel estatal presenta sobrepeso u obesidad se podrá justificar la entrega de leche descremada.

Para evitar sellos de advertencia en el etiquetado, se recomienda entregar el cereal integral, la fruta deshidratada y oleaginosa combinados todos sin aglutinante, azúcares, grasas y sal añadidos. Se deberán reportar los gramajes de cada ingrediente en la etiqueta correspondiente de manera individual.

Para la conformación del AEF se recomienda:

- Integrar al menos cinco menús diferentes a la semana, de manera que se promueva variedad en la alimentación.
- Promover que la porción de fruta sea fresca, con base en la capacidad de compra y distribución del SEDIF, o a través del establecimiento de convenios con los SMDIF, los padres de familia o los Comités de Alimentación Escolar para su adquisición.
- Incentivar la compra de fruta y verdura local a pequeños productores y/o pequeños comercios.

Es importante promover el consumo de los alimentos dentro del plantel escolar para asegurar que sea el beneficiario quien lo ingiera, esto también facilitará el monitoreo de su aceptación entre los niños.

7.7 Orientación y Educación Alimentaria

POBLACIÓN A LA QUE VA DIRIGIDA	CAMBIOS DESEADOS EN LA POBLACIÓN A LA QUE VA DIRIGIDA
Niñas, niños y adolescentes	- Aumento del consumo diario de verduras, fruta y agua natural de acuerdo al **Anexo T3.G** - Lavado correcto de manos.
Preparadores de alimentos y Comités de Alimentación Escolar	- Aumento en la compra y utilización de verduras y frutas para el comedor. - Lavado correcto de manos. - Manejo de buenas prácticas de higiene para procesar alimentos o bebidas. - Manejo del SMAE para el ajuste de menús de acuerdo con las

	necesidades de cada escuela y a la temporalidad de los insumos.
Docentes y directivos	- Sensibilización acerca de la importancia de la ingesta diaria de frutas, verduras y agua simple. - Fomento del consumo de verduras, frutas y agua potable natural en el espacio escolar.
Padres de familia en general	- Fortalecen el consumo diario de verduras, frutas y agua potable natural en los hogares.

Herramientas o líneas de acción

a) Sesiones educativas enfocadas en el aprender haciendo.
b) Huertos escolares pedagógicos.
c) Materiales educativos o didácticos con enfoque de campaña comunicacional.
d) Ferias gastronómicas.
e) Integración del tema de alimentación saludable en eventos escolares.
f) Formación de promotores locales.

7.8 Aseguramiento de la Calidad Alimentaria

Será responsabilidad de cada SEDIF y SMDIF, asegurar las medidas de calidad e inocuidad durante el almacenamiento, la entrega y el consumo de los alimentos, por lo que, para la entrega de los alimentos, se deberán tomar en cuenta lo establecido en la línea transversal de Aseguramiento de la Calidad Alimentaria.

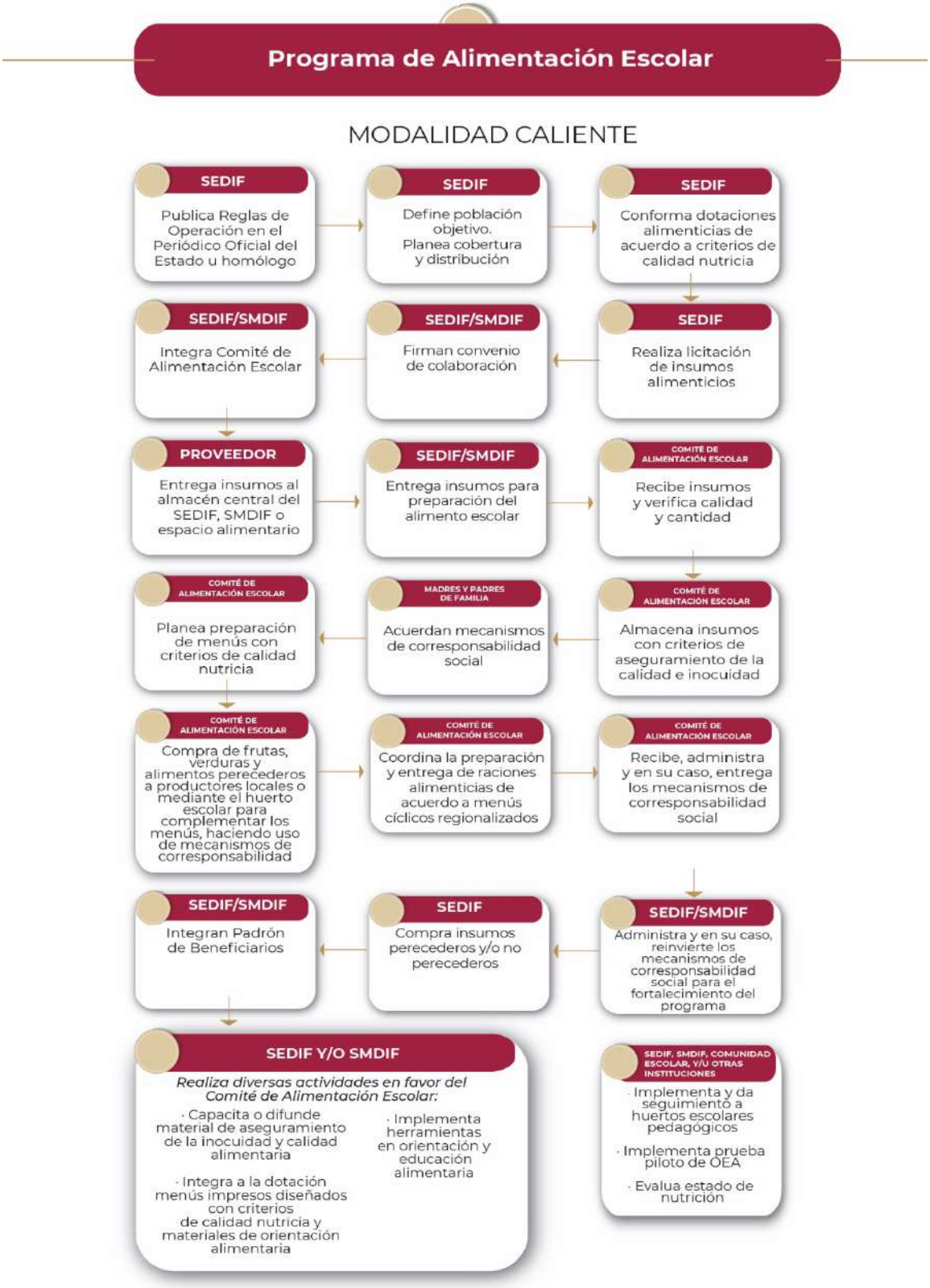


Figura 1. Esquema de operación del Programa de Alimentación Escolar en su modalidad caliente.

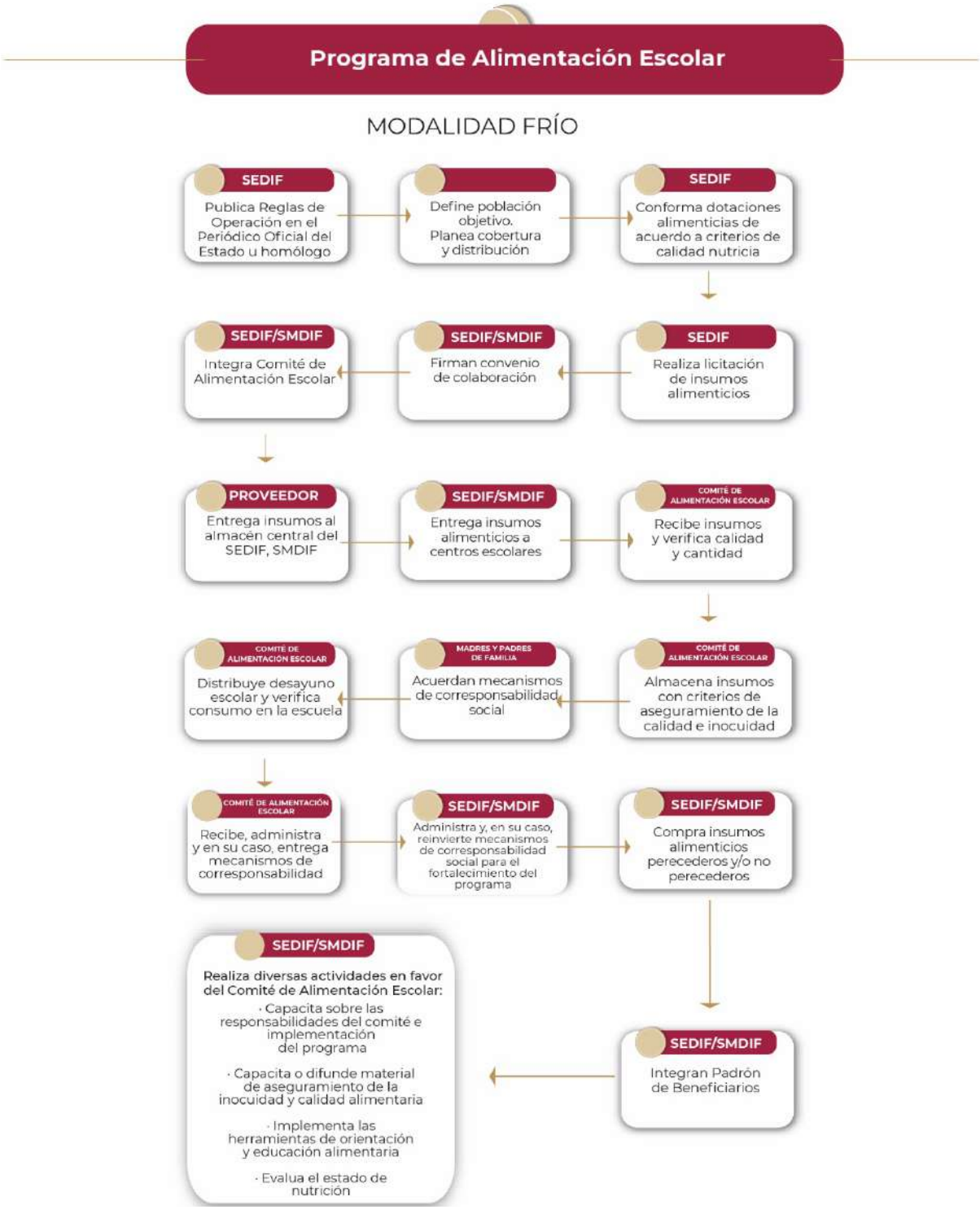


Figura 2. Esquema de operación del Programa de Alimentación Escolar en su modalidad fría.

Programa de Atención Alimentaria en los Primeros 1000 Días

Guía Operativa de Atención Alimentaria

TOMO 3

2024

Estrategia Integral de Asistencia Social, Alimentación y Desarrollo Comunitario (EIASADC)

8. Programa de Atención Alimentaria en los Primeros 1000 días

8.1 Objetivo Específico

Contribuir a un estado nutricional adecuado de las niñas y los niños en sus primeros 1000 días, a través de la entrega de raciones alimenticias o dotaciones nutritivas, fomentando la educación nutricional, la lactancia materna y prácticas adecuadas de cuidado, higiene y estimulación temprana, para el correcto desarrollo.

8.2 Población Potencial

2,066,324 de nacimientos proyectados a 2025 de acuerdo con la Proyección de la Población de los Municipios de México 2015-2030 Consejo Nacional de Población[9].

8.3 Población Objetivo

a) Mujeres embarazadas y mujeres en periodo de lactancia, así como niñas y niños de seis meses a dos años de edad en municipios, localidades o AGEB rurales, urbanas o indígenas de alto y muy alto grado de marginación (CONAPO 2020) o de rezago social (CONEVAL 2020).

b) Mujeres embarazadas y mujeres en periodo de lactancia, así como niñas y niños de seis meses a dos años de edad con presencia de mala nutrición, independiente del grado de marginación, así como aquellos referenciados por el Sector Salud de cualquier orden de gobierno.

c) Mujeres embarazadas y mujeres en periodo de lactancia, así como niñas y niños de seis meses a dos años de edad identificados con las herramientas de focalización descritas en el numeral 3 del presente Tomo.

8.4 Esquema de Operación del Programa

Los esquemas recomendados para la operación del Programa en su modalidad de entrega de raciones en espacios alimentarios y de entrega de dotaciones alimentarias, se encuentran disponibles en la **Figura 3** y **Figura 4** al final del presente capítulo.

Es importante resaltar que cada Estado los podrá adaptar de acuerdo con su contexto y necesidades.

8.5 Conformación de los apoyos

La conformación de los apoyos alimentarios correspondientes a este programa puede ser a través de dotaciones y/o comidas calientes en espacios alimentarios.

Mujeres embarazadas y en periodo de lactancia

a) <u>Conformación de la dotación o canasta alimentaria</u>

La dotación o canasta alimentaria deberá estar conformada por **al menos 12 insumos** diferentes, con base en estos criterios y que formen parte de la cultura alimentaria de las beneficiarias. Deberá estar integrada por los siguientes **alimentos básicos y por uno o más de los alimentos denominados complementarios**.

9 Consejo Nacional de Población. Proyecciones de la Población de los Municipios de México 2015-2030.

Se deberá otorgar una dotación integrada por los siguientes alimentos:

- Alimentos básicos:
  - Dos a cuatro cereales que sean fuente de fibra dietética.
  - Dos alimentos que sean fuente de calcio **(Anexo T3.E)**, en caso de ser leche considerar el cambio en el tipo de leche excepcionalmente para mujeres embarazadas o en periodo de lactancia con sobrepeso u obesidad.
  - Dos a tres variedades de leguminosas.
  - Uno a dos alimentos fuente de proteína de origen animal y/o hierro hemínico **(Anexo T3.E).**
  - Un alimento fuente de grasas saludables (oleaginosas, aguacate, crema de cacahuate, etc.)
- Alimentos complementarios:
  - Verduras (En caso de otorgar mezclas de verduras no deberán contener papa ni elote).
  - Fruta fresca.

b) Conformación de menús

El SEDIF deberá elaborar **un catálogo de menús** para mujeres embarazadas o en periodo de lactancia considerando los criterios establecidos en el numeral 4.2 además de las siguientes características:

- Los menús podrán diseñarse contemplando:
  - **Bebida:** agua y/o leche. En caso de proporcionar como bebida atole o agua de cereales como avena, arroz o amaranto, se debe ajustar la porción de cereal en la conformación del platillo fuerte.
  - **Platillo fuerte**.
  - **Fruta fresca de temporada**.
- Los menús que cuenten con uno o más alimentos no permitidos **(Anexo T3.F)** serán evaluadas de forma negativa en el Índice de Desempeño.
  Durante el embarazo y el periodo de lactancia hay un incremento en los requerimientos nutricionales, específicamente en cuanto a carbohidratos y proteínas, por lo que se deberá ofrecer **una porción diaria, extra y variada** de alguno de los grupos descritos en el Plato del Bien Comer Saludable y Sostenible.

Lactantes (6 a 24 meses de edad)

a) Conformación de la dotación o canasta alimentaria

La dotación o canasta alimentaria deberá estar conformada **al menos por 7 insumos** diferentes, con base en estos criterios y que formen parte de la cultura alimentaria de los beneficiarios. Deberá estar integrada por los siguientes **alimentos básicos y por uno o más de los alimentos denominados complementarios**.

Se deberá otorgar una dotación integrada por los siguientes alimentos:

- Alimentos básicos:
  - De dos a cuatro cereales (avena, arroz, papa, amaranto, maíz, pasta) y/o productos fortificados elaborados a base de éstos en suficiente cantidad (cereales fortificados tipo papilla).
  - Al menos dos leguminosas diferentes (frijol, lenteja, garbanzo, entre otros).

- Al menos un alimento fuente de hierro hemínico **(Anexo T3.E)**. En caso de incluir pescados y huevo se deberá fortalecer la inclusión de estos alimentos en la dieta del lactante después de los 8 meses de vida de acuerdo con la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012 Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Apéndice Normativo B, excepto pescados y huevo **(Anexo T3.H)**.

- Alimentos complementarios:
  - Fruta fresca.
  - Verdura (En caso de otorgar mezclas de verduras no deberán contener papa ni elote).
- Alimento terapéutico listo para consumo (ATLC):
  - Para coadyuvar en la atención de Desnutrición Aguda Infantil (DAI) podrá entregarse dentro de la dotación ATLC cuando exista un diagnóstico por parte de personal de Secretaría de Salud y prescripción médica indicando la cantidad necesaria de ATLC. Asimismo, deberá mantenerse un monitoreo por parte del SEDIF/SMDIF y Secretaría de Salud hasta completar el esquema de tratamiento.

Características adicionales para la dotación de lactantes:

- Para promover la lactancia materna y en cumplimiento al Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna, no se podrán incluir fórmulas comerciales infantiles. **leche o cualquiera de sus derivados.**
- Los alimentos para lactantes no deberán contener azúcares añadidos.
- Los alimentos no deberán contener edulcorantes no calóricos (sucralosa, acesulfame K, sacarina, aspartame); ni los siguientes endulzantes: miel, glucosa, fructosa, jarabe de maíz de alta fructosa, sorbitol, manitol, xilitol.
- No se podrá incluir puré de papa industrializado, chocolate, café, miel, soya en cualquier presentación ni alimentos que hayan estado en contacto con equipos que hayan procesado soya (trazas).
- La fibra dietética presente en cereales integrales puede ser contraproducente en el caso de los lactantes hasta los 2 años, siendo mejor que consuman alimentos nutritivos frescos, aunque su contenido de fibra dietética sea menor.
- Las pulpas o colados, tanto de verduras como de frutas, no podrán incluirse como parte de este apoyo alimentario. Se sugiere que dentro de la orientación alimentaria se capacite a las madres en la preparación de papillas a partir de alimentos frescos.
- Las barras de fruta deshidratada y el aceite no podrán incluirse como parte del apoyo alimentario en este programa.

b) <u>Conformación de menús</u>

El SEDIF deberá elaborar **un catálogo de menús** para lactantes de 6 a 24 meses considerando los criterios establecidos en el numeral 4.2 además de las siguientes características:

- Los menús podrán diseñarse contemplando:
  - **Bebida:** agua y/o leche. En caso de proporcionar como bebida atole o agua de cereales como avena, arroz o amaranto, se debe ajustar la porción de cereal en la conformación del platillo fuerte.
  - **Platillo fuerte**.
  - **Fruta fresca de temporada**.

- Los menús que cuenten con uno o más alimentos no permitidos **(Anexo T3.F)** serán evaluadas de forma negativa en el Índice de Desempeño.

1. Se deberán considerar 2 rangos de edad: 6-12 meses de edad y 12-24 meses de edad y para cuyo cálculo y diseño podrán basarse en las recomendaciones descritas en el **Anexo T3.H**, y en el Esquema de Alimentación Complementaria descrito en la NOM-043-SSA2-2012.
2. Se deberá considerar: los requerimientos energéticos de 6 a 24 meses de edad, la consistencia alimentaria y la introducción progresiva de alimentos recomendada por subgrupo de edad **(Anexo T3.H)**.

NOTAS IMPORTANTES:

- Las preparaciones para este grupo no deberán considerar la adición de sal ni azúcares.
- La lactancia materna debe ser exclusiva durante los primeros 6 meses de vida, y después acompañar a la alimentación complementaria hasta los 2 años administrada a libre demanda. Se deberá registrar en los menús correspondientes.
- Aumentar la consistencia de los alimentos (de líquido a papillas, purés, machacado, picado fino y trozos) y las raciones gradualmente conforme al crecimiento, adaptándose a sus requerimientos y habilidades.
- Buscar diversas formas de preparación para combinar sabores, texturas y métodos para animarlo a comer.
- Seleccionar alimentos ricos en: hierro, zinc, selenio, calcio y vitaminas A y D, ya que, a partir del sexto mes, el lactante requiere un mayor aporte energético y de nutrimentos específicos.

8.6 Orientación y Educación Alimentaria

El área de Alimentación deberá ofrecer capacitaciones en alimentación correcta y lactancia materna a los beneficiarios de este programa, así como también vincular las acciones a los Programas de Desarrollo Comunitario (Tomo 4). Además, para un mejor aprovechamiento de los productos incluidos en la dotación, se recomienda orientar a los padres del beneficiario sobre las guías y menús de alimentación complementaria disponibles en el **Anexo T3.H**, así como de diferentes formas de preparación de dichos insumos, incorporando recetas y menús dentro de la dotación alimentaria, mismos que promuevan la integración de verdura y fruta para enriquecer la calidad nutricia de los platillos.

POBLACIÓN A LA QUE VA DIRIGIDA	CAMBIOS DESEADOS EN LA POBLACIÓN A LA QUE VA DIRIGIDA
Mujeres embarazadas y mujeres en periodo de lactancia	- Reforzar los conocimientos acerca de los beneficios de la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida, complementada a partir de los 6 meses hasta los dos años o más. - Actitud favorable hacia la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses, complementada a partir de los 6 meses hasta los dos años o más.
Mujeres en periodo de lactancia	- Aumento del periodo de lactancia. - Otorgar una “lactancia materna óptima” dominando las posturas correctas para lactar. - Conocimiento y aplicación de la técnica del correcto lavado de manos.

Cuidadores o madres de niños de 0 a 2 años de edad	- Conocimiento acerca de las señales de hambre-saciedad en el recién nacido y el niño menor de dos años. - Reforzar los conocimientos en torno al esquema de alimentación complementaria. - Conocimiento y aplicación de la técnica del correcto lavado de manos.

Herramientas o líneas de acción

a) Sesiones educativas con enfoque de aprender – haciendo.
b) Formación de promotores locales en los temas prácticos y teóricos de lactancia materna considerados esenciales por el "Índice País Amigo de la Lactancia Materna". Dichos temas pueden visualizarse en el Anexo 4 y Anexo 5 del siguiente link: https://ysph.yale.edu/bfci/bbf/annexes/
c) Inclusión de temas sobre lactancia materna y alimentación complementaria en ferias de alimentación.
d) Impresión de menús y mensajes de alimentación correcta para mejorar el aprovechamiento de los insumos alimenticios en las dotaciones entregadas.
e) Materiales educativos/didácticos con enfoque de campaña comunicacional (carteles, folletos, volantes).
f) Seminarios para promover el programa con autoridades de SEDIF, SMDIF y otras instituciones en donde se realicen mesas de trabajo con expertos en el tema, sobre la importancia de impulsar la lactancia.

Como material de apoyo se puede consultar el Manual Los Primeros 1000 Días de Vida de una Niña y un Niño elaborado por el SNDIF en colaboración con UNICEF (**Anexo T3.A**).

8.7 Aseguramiento de la Calidad Alimentaria

Será responsabilidad de cada SEDIF y SMDIF, asegurar las medidas de calidad e inocuidad durante el almacenamiento, la entrega y el consumo de los alimentos, por lo que, para la entrega de los alimentos se deberán tomar en cuenta lo establecido en la línea transversal de Aseguramiento de la Calidad Alimentaria.

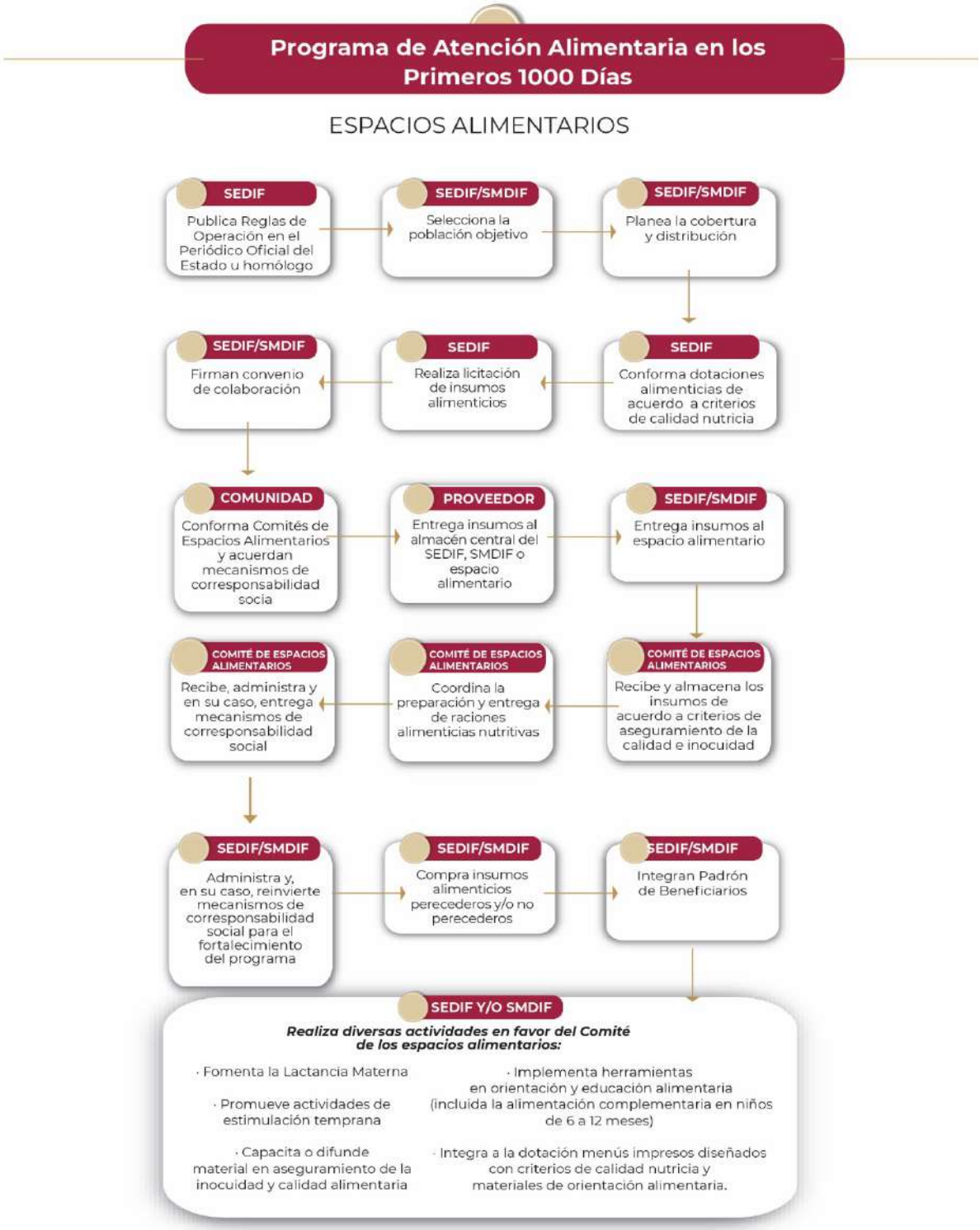


Figura 3. Esquema de operación del Programa de Atención Alimentaria en los Primeros 1000 días en su modalidad de entrega de raciones es espacios alimentarios.

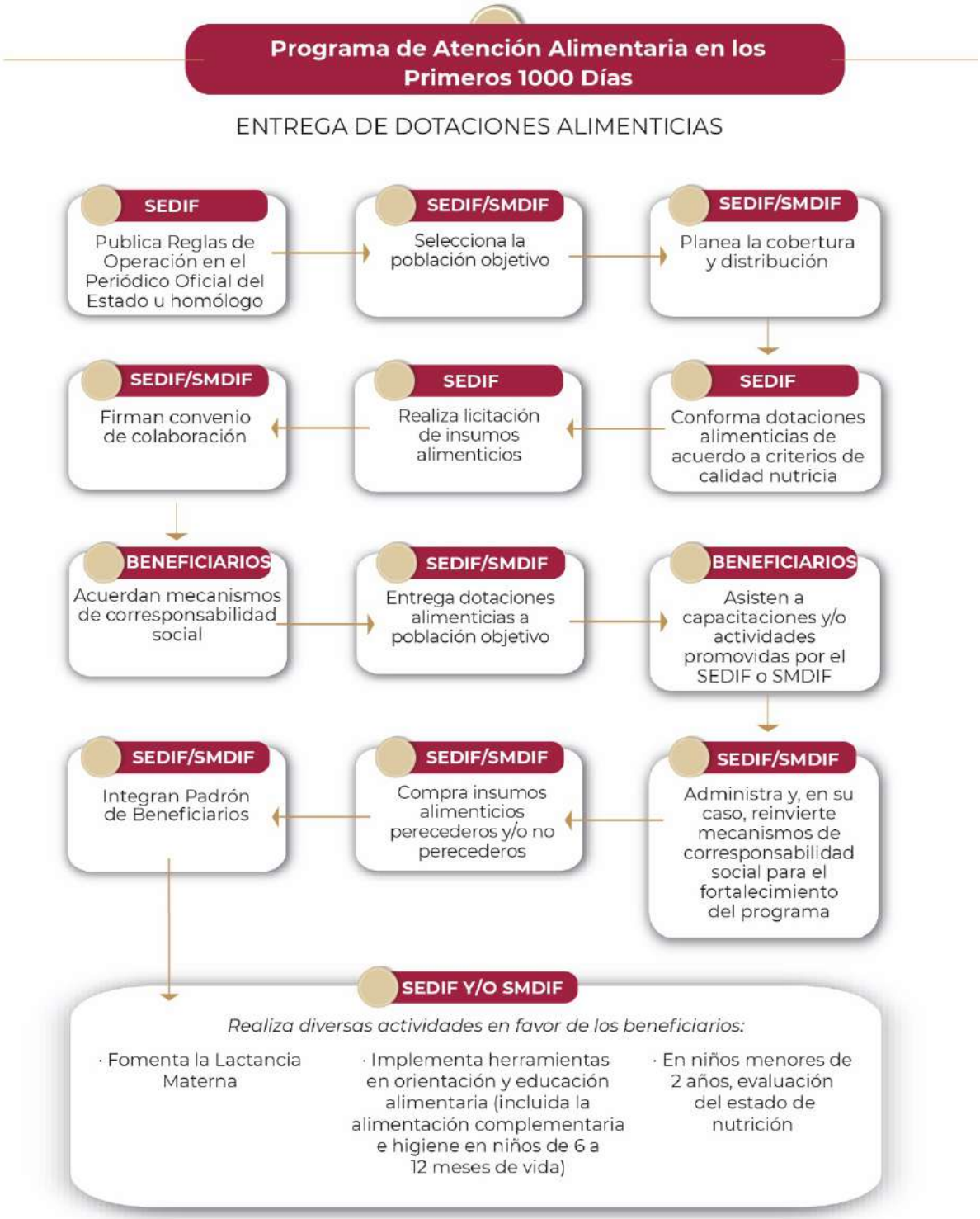


Figura 4. Esquema de operación del Programa de Atención Alimentaria en los Primeros 1000 días en su modalidad de entrega de dotaciones alimenticias.

Programa de Atención Alimentaria a Grupos Prioritarios

Guía Operativa de Atención Alimentaria

TOMO 3

2024

Estrategia Integral de Asistencia Social, Alimentación y Desarrollo Comunitario (EIASADC)

9. Programa de Atención Alimentaria a Grupos Prioritarios

9.1 Objetivo Específico

Favorecer el acceso y consumo de alimentos nutritivos e inocuos de las personas de atención prioritaria, atendiéndoles preferentemente en espacios alimentarios, a través de la entrega de alimentos con criterios de calidad nutricia, acompañados de acciones de orientación y educación alimentaria, aseguramiento de la calidad, para complementar su dieta en contribución al ejercicio del derecho a la alimentación.

9.2 Población Potencial[10]

De acuerdo con el Censo de Población y Vivienda 2020 del INEGI:

6.4 millones de niñas y niños de 3 a 5 años.

15.1 millones de personas de 60 años o más.

6.1 millones de personas con discapacidad.

9.3 Población Objetivo

a) Personas en municipios, localidades o AGEB rurales, urbanas o indígenas, de alto y muy alto grado de marginación (CONAPO 2020) o de rezago social (CONEVAL 2020), personas con discapacidad, personas mayores, así como niñas y niños de 2 a 5 años 11 meses no escolarizados.

b) Personas que por su condición prioritaria se encuentren con mala nutrición, independiente del grado de marginación, así como aquellas referenciadas por el Sector Salud de cualquier orden de gobierno.

c) Personas identificadas con las herramientas de focalización descritas en el numeral 3 del presente Tomo.

9.4 Esquema Recomendado para la Operación del Programa

Los esquemas recomendados para la operación del Programa de Atención Alimentaria a Grupos Prioritarios en su modalidad de entrega de dotaciones alimentarias y de entrega de raciones en espacios alimentarios, se encuentran disponibles en la **Figura 5 y Figura 6** al final del presente capítulo.

Es importante resaltar que cada Estado los podrá adaptar de acuerdo con su contexto y necesidades.

9.5 Conformación del Apoyo

La conformación de los apoyos alimentarios correspondientes a este programa puede ser a través de dotaciones y/o comidas calientes en espacios alimentarios.

Niñas y Niños de 2 a 5 años 11 Meses No Escolarizados

a) Conformación de la dotación o canasta alimentaria

La dotación o canasta alimentaria deberá estar conformada por **al menos 7 insumos** diferente, con base en estos criterios y que formen parte de la cultura alimentaria de las y

10 INEGI. Censo de población y vivienda 2020. Datos abiertos.

los beneficiarios. Deberá estar integrada por los siguientes **alimentos básicos y por uno o más de los alimentos denominados complementarios**.

- Alimentos básicos:
  - Leche en cantidad suficiente para ofrecer al menos una porción diaria de alimento fuente de calcio al menor. En caso de identificar que el 15% de esta población a nivel estatal presenta sobrepeso u obesidad se podrá justificar la entrega del tipo de leche que se ajuste a las características de la población.
  - De dos a cuatro cereales máximos (avena, arroz, papa, amaranto, maíz, pasta) y/o productos fortificados elaborados a base de estos en suficiente cantidad para ofrecer una porción diaria.
  - De dos a cinco variedades de leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo, haba, entre otros).
  - Al menos un alimento fuente de proteína de origen animal y/o de hierro hemínico **(Anexo T3.E)**.
- Alimentos complementarios:
  - Verduras (En caso de otorgar mezclas de verduras no deberán contener papa ni elote).
  - Fruta fresca.
- Alimento terapéutico listo para consumo (ATLC):
  - Para coadyuvar en la atención de Desnutrición Aguda Infantil (DAI) podrá entregarse dentro de la dotación ATLC cuando exista un diagnóstico por parte de personal de Secretaría de Salud y prescripción médica indicando la cantidad necesaria de ATLC. Asimismo, deberá mantenerse un monitoreo por parte del SEDIF/SMDIF y Secretaría de Salud hasta completar el esquema de tratamiento.

NOTA IMPORTANTE:
Las pulpas o colados, tanto de verduras como de frutas, no podrán incluirse como parte de este apoyo alimentario.

b) Conformación de menús

El SEDIF deberá elaborar **un catálogo de menús** para niñas y niños de 2 a 5 años 11 meses no escolarizados considerando los criterios establecidos en el numeral 4.2 además de las siguientes características:

- Los menús podrán diseñarse contemplando:
  - **Bebida:** agua y/o leche. En caso de proporcionar como bebida atole o agua de cereales como avena, arroz o amaranto, se debe ajustar la porción de cereal en la conformación del platillo fuerte.
  - **Platillo fuerte**.
  - **Fruta fresca de temporada**.
- Los menús que cuenten con uno o más alimentos no permitidos **(Anexo T3.F)** serán evaluadas de forma negativa en el Índice de Desempeño. .

Personas con Discapacidad, Personas Mayores y Personas que por su Condición Prioritaria se Encuentren en Situación de Carencia Alimentaria o Desnutrición

a) Conformación de la dotación o canasta alimentaria

La dotación o canasta alimentaria deberá estar conformada por **al menos 11 insumos** diferentes, con base en estos criterios y que formen parte de la cultura alimentaria de las y

los beneficiarios. Deberá estar integrada por los siguientes **alimentos básicos y por uno o más de los alimentos denominados complementarios**.

Se deberá otorgar una dotación integrada por los siguientes alimentos:

- Alimentos básicos:
  - Dos a cuatro cereales integrales.
  - Al menos, dos alimentos que sean fuente de calcio **(Anexo T3.E)**. En caso de otorgar leche, esta deberá ser leche semi-descremada o descremada para población de 16 a 59 años de edad y, para la población de 60 años o más, se recomienda otorgar leche deslactosada o leche deslactosada descremada.
  - Dos a cinco variedades de leguminosas diferentes (frijol, lenteja, garbanzo, haba, entre otros).
  - Al menos un alimento fuente de proteína de origen animal y/o hierro hemínico **(Anexo T3.E).**
- Alimentos complementarios:
  - Verduras (En caso de otorgar mezclas de verduras no deberán contener papa ni elote).
  - Fruta fresca.

b) Conformación de menús

El SEDIF deberá elaborar **un catálogo de menús** para personas con discapacidad, personas mayores y personas que por su condición prioritaria se encuentren en situación de carencia alimentaria o desnutrición considerando los criterios establecidos en el numeral 4.2 además de las siguientes características:

- Los menús podrán diseñarse contemplando:
  - **Bebida:** agua y/o leche. En caso de proporcionar como bebida atole o agua de cereales como avena, arroz o amaranto, se debe ajustar la porción de cereal en la conformación del platillo fuerte.
  - **Platillo fuerte**.
  - **Fruta fresca de temporada**.
- Los menús que cuenten con uno o más alimentos no permitidos **(Anexo T3.F)** serán evaluadas de forma negativa en el Índice de Desempeño.

9.6 Orientación y Educación Alimentaria

POBLACIÓN A LA QUE VA DIRIGIDA	CAMBIOS DESEADOS EN LA POBLACIÓN
Personas con discapacidad	- Integración de los grupos de alimentos del Plato del Bien Comer Saludable y Sostenible en su dieta **(Anexo T3.G)**. - Aumento en el consumo de agua simple potable en los beneficiarios. - Disminución en la elección de alimentos que contribuyan a la ingesta elevada de grasa, azúcar o sal.
Personas mayores	
Personas en situación de carencia alimentaria o desnutrición	
Cuidadores de niñas y niños de 2 años a 5 años 11 meses	

Herramientas o líneas de acción

a. Sesiones educativas previas a la entrega de dotaciones alimentarias.
b. Impresión de menús y/o mensajes de alimentación correcta para mejorar el aprovechamiento de los insumos alimenticios en las dotaciones entregadas.
c. Campaña de comunicación con materiales educativos/didácticos (carteles, folletos, volantes).

d. Ferias gastronómicas.
e. Uso de herramientas tecnológicas para envío de mensajes.

Las herramientas seleccionadas se aplicarán de acuerdo con la metodología y recomendaciones descritas en la línea transversal de Orientación y Educación Alimentaria, de la presente Estrategia.

9.7 Aseguramiento de la Calidad Alimentaria

Será responsabilidad de cada SEDIF y SMDIF, asegurar las medidas de calidad e inocuidad durante el almacenamiento, la entrega y el consumo de los alimentos, por lo que, para la entrega de los alimentos, se deberán tomar en cuenta lo establecido en la línea transversal de Aseguramiento de la Calidad Alimentaria.

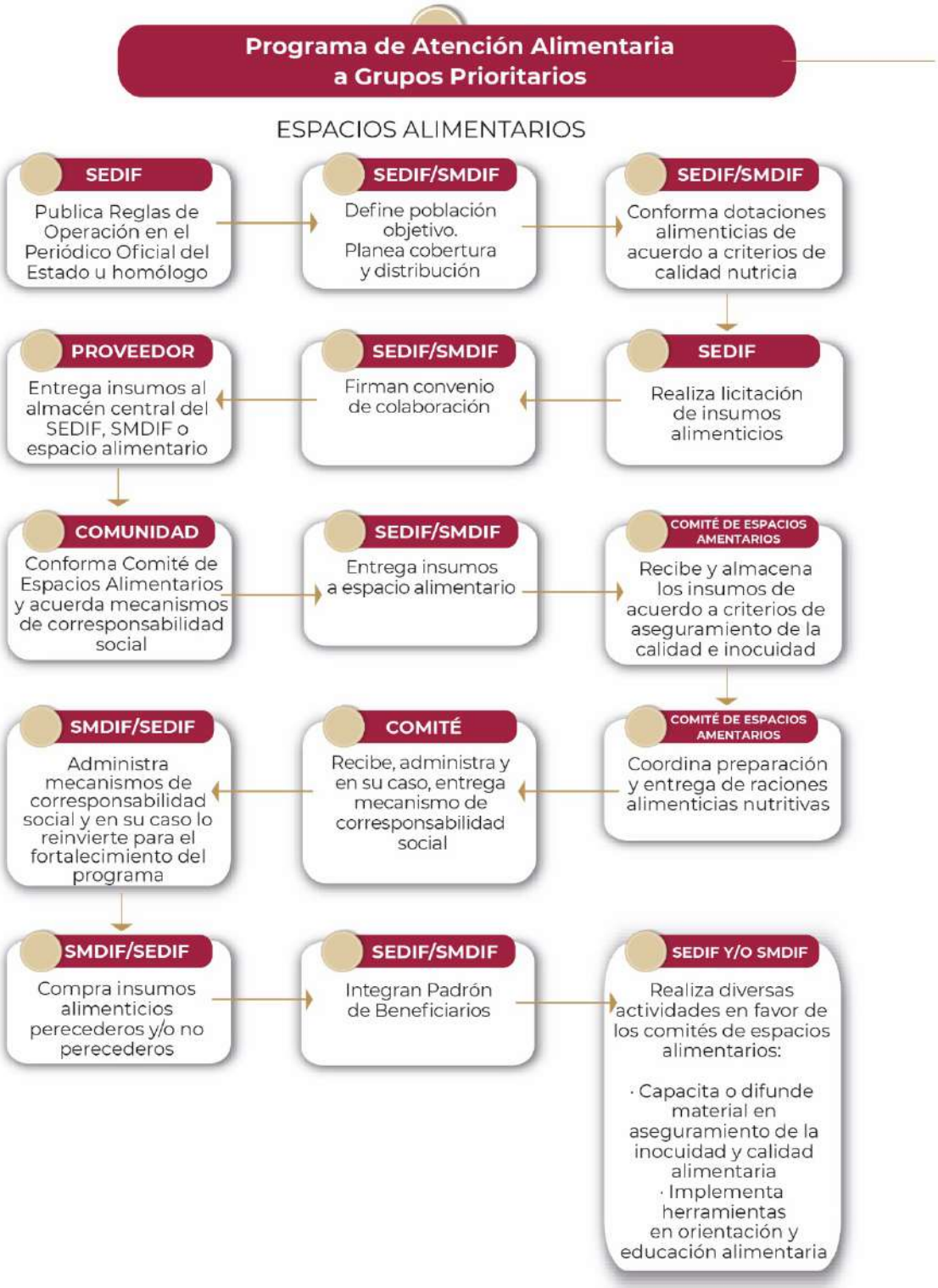


Figura 7. Esquema de operación del Programa Atención Alimentaria a Grupos Prioritarios en su modalidad de entrega de raciones en espacios alimentarios.

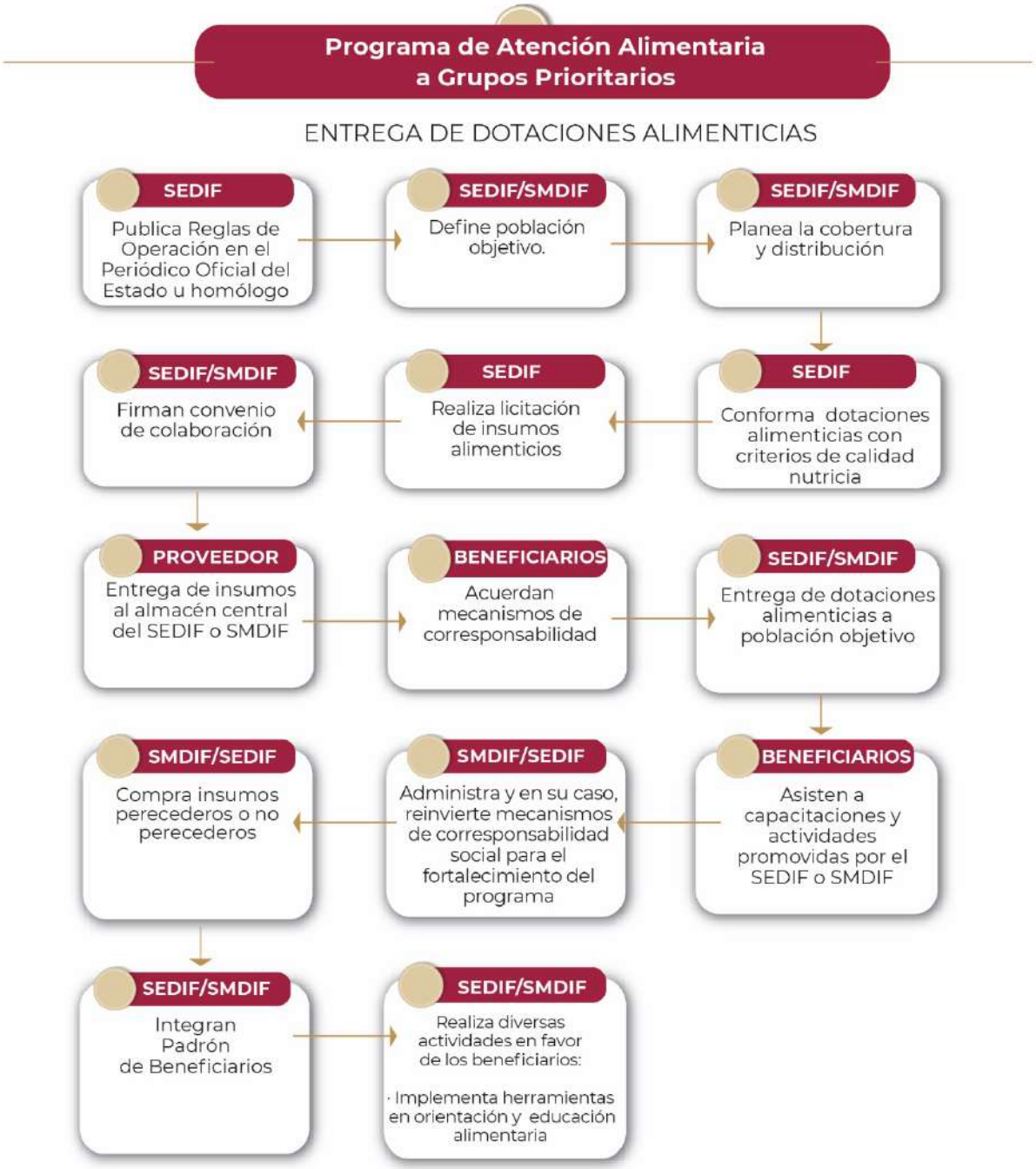


Figura 8. Esquema de operación del Programa Atención Alimentaria a Grupos Prioritarios en su modalidad de entrega de dotaciones alimentarias.

Programa de Atención Alimentaria a Personas en Situación de Emergencia o Desastre

Guía Operativa de Atención Alimentaria

TOMO 3

2024

Estrategia Integral de Asistencia Social, Alimentación y Desarrollo Comunitario (EIASADC)

10. Programa de Atención Alimentaria a Personas en Situación de Emergencia o Desastre

10.1 Objetivo Específico

Favorecer el acceso de las personas en condición de emergencia o desastre, a alimentos inocuos y nutritivos, a través de apoyos alimentarios temporales, diseñados con base en criterios de calidad nutricia y acompañados de acciones de orientación alimentaria y aseguramiento de la calidad para contribuir a que ejerzan su derecho a la alimentación.

10.2 Población Potencial

126,014,024, equivalente a la Población total México, de acuerdo con el Censo de Población y Vivienda 2020 de INEGI. Así como las personas en condiciones de movilidad humana.

10.3 Población Objetivo

a) Personas que han sido afectadas por la ocurrencia de fenómenos destructivos naturales y/o antropogénicos que, por sus condiciones prioritarias, requieren apoyo institucional para enfrentarlos.
b) Personas migrantes y personas en situación de calle.

La entrega del apoyo será temporal. En caso de que al acercarse el final del ejercicio fiscal no se hubiera presentado alguna condición de emergencia, el SEDIF podrá destinar los recursos o insumos de este programa a otros de la Estrategia.

10.4 Esquema Recomendado para la Operación del Programa

Ante una situación de emergencia o desastre, los SEDIF y SMDIF, deberán coordinar la entrega de apoyos alimentarios, a través de los Comités Estatales y Municipales APCE, el cual se podrá consultar en el **Tomo 5, Anexo T5.A**. Dependiendo de la gravedad y necesidades tras el fenómeno natural o antropogénico. El apoyo alimentario podrá otorgarse en dos modalidades:

a) Atención en espacios alimentarios y/o entrega de dotaciones (Figura 7).
b) Transferencias monetarias condicionadas a la Atención Alimentaria (Figura 8).

Cuando así se considere en las ROP que emita cada SEDIF, podrán transferir los recursos de los otros programas alimentarios al programa de Atención Alimentaria a Personas en Situación de Emergencia o Desastre, para atender a la población que así lo requiera.

En el caso de las transferencias monetarias, esto está condicionado a que el medio de entrega garantice la compra de productos alimenticios considerados en la presente estrategia para cada programa; garantizando que los costos adicionales que implique dicha transferencia no representen gastos de operación de los recursos destinados a cada programa y/o que los costos adicionales puedan ser absorbidos con otros recursos (estatales y/o municipales).

En todos los casos, la atención brindada a través de este programa deberá otorgarse en el marco del principio de protección a la primera infancia y del interés superior de la niñez, contribuyendo a aliviar el dolor y el impacto social, así como psicológico después de un desastre, fortaleciendo la resiliencia en la población afectada. En el caso específico de la población migrante se deberá priorizar preferentemente la atención a niñas, niños y adolescentes (NNA) no acompañados.

Es importante resaltar que cada Estado podrá adaptar la operación de este programa, de acuerdo con su contexto y necesidades.

10.5 Conformación del apoyo mediante la atención en espacios alimentarios y/o entrega de dotaciones

a) Conformación de la dotación o canasta alimentaria

La dotación o canasta alimentaria deberá estar conformada por **al menos 7 insumos** diferentes, con base en estos criterios y que forman parte de la cultura alimentaria de las y los beneficiarios. Deberá estar integrada por los siguientes **alimentos básicos y por uno o más de los alimentos denominados complementarios**.

Se deberá otorgar una dotación integrada por los siguientes alimentos:

- Alimentos básicos:
  - Dos a tres cereales que sean fuente de fibra dietética.
  - Dos alimentos que sean fuente de calcio **(Anexo T3.E)**. En caso de incluir leche, ésta deberá ser semi-descremada o descremada, si es deslactosada deberá ser baja en grasas también.
  - Dos a tres variedades de leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo, haba, entre otros).
  - Al menos un alimento fuente de proteína de origen animal y/o hierro hemínico **(Anexo T3.E).**
- Alimentos complementarios:
  - Verduras (En caso de otorgar mezclas de verduras no deberán contener papa ni elote.
  - Frutas

También se deberá considerar lo siguiente:

- Incluir alimentos de fácil almacenamiento, transportación y preparación, considerando que durante una emergencia no siempre se cuenta con las condiciones para la preparación de alimentos calientes, reconstitución de alimentos deshidratados o conservación de alimentos perecederos.
- Incluir alimentos que, por su naturaleza, permitan conservar su inocuidad hasta el momento de su consumo.
- Se permitirá la inclusión de huevo en polvo, pastas para sopas instantáneas (de acuerdo con los límites de sodio establecidos), fruta deshidratada y polvo para preparar gelatina light (excepto a población infantil). Para el huevo en polvo se deberá asegurar el abastecimiento o disponibilidad de agua potable o leche para su preparación.
- Evitar cualquier alimento que contenga **300mg de sodio o más en 100g de producto**.

b) Conformación de menús

El SEDIF deberá elaborar **un catálogo de menús** para personas en situación de emergencia o desastre considerando los criterios establecidos en el numeral 4.2 además de las siguientes características:

- Los menús podrán diseñarse considerando:
  - **Bebida:** agua y/o leche. En caso de proporcionar como bebida atole o agua de cereales como avena, arroz o amaranto, se debe ajustar la porción de cereal en la conformación del platillo fuerte.
  - **Platillo fuerte**.
  - **Fruta fresca de temporada**.
- Los menús que cuenten con uno o más alimentos no permitidos **(Anexo T3.F)** serán evaluadas de forma negativa en el Índice de Desempeño.
- Para el caso de menores de un año, organizaciones como el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), aconsejan evitar la distribución, adquisición o donación de sucedáneos de leche materna o leche en polvo, y por el contrario, se recomienda implementar medidas urgentes de promoción, protección y apoyo a la lactancia materna, alimentación complementaria adecuada, así como un ambiente que favorezca los cuidados de los menores de dos años de edad (Global Nutrition Cluster, 2008).

A fin de operar el programa, se debe incluir en el PEA-AA y en caso de emergencia o desastre, coordinarse con el área responsable de la Atención a Población en Condiciones de Emergencia (APCE), descrito en el Tomo 5 de la presente Estrategia.

En todos los casos en que el SEDIF esté en posibilidad de recibir una donación, consultará al SNDIF, quien emitirá una recomendación para la aceptación del insumo asegurándose del cumplimiento de los criterios Calidad Nutricia y de Aseguramiento de la Calidad Alimentaria, buscando siempre evitar cualquier conflicto de interés. En caso de que, debido de la emergencia, lo anterior no sea posible, el SEDIF realizará la justificación correspondiente sobre la aceptación del tipo de insumos y su distribución, enviando las evidencias pertinentes.

10.6 Orientación y Educación Alimentaria

Población a la que va dirigida la orientación y educación alimentaria

Ante la situación de inestabilidad se deberá promover e impulsar entre la población:

- La importancia de conservar la lactancia materna en situaciones de emergencia o desastre, y ofrecer ayuda emocional a las madres lactantes para lograrlo.
- La cloración y el uso de agua hervida o embotellada.
- Medidas de higiene como: lavado de manos, lavado correcto de alimentos crudos, cocción correcta, así como conservación y manejo de alimentos.

Las herramientas sugeridas para la implementación de la OEA son:

a. Diseño de campaña para fomentar la lactancia materna en cualquiera de las situaciones anteriormente mencionadas.
b. Campaña de higiene basada en la Norma Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009 Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios.

Las herramientas seleccionadas se aplicarán de acuerdo con la metodología y recomendaciones descritas en la línea transversal de Orientación y Educación Alimentaria, de la presente Estrategia del SNDIF.

10.7 Aseguramiento de la Calidad Alimentaria

Será responsabilidad de cada SEDIF y SMDIF, asegurar las medidas de calidad e inocuidad durante el almacenamiento, la entrega y el consumo de los alimentos, por lo que se deberán tomar en cuenta lo establecido en la línea transversal de Aseguramiento de la Calidad Alimentaria.

En caso de instalarse puntos en donde se preparen alimentos, éstos no deberán encontrarse cerca de sitios utilizados o asignados para defecar, desagües para aguas negras, depósitos de basura o cualquier otro similar que pudiera comprometer la inocuidad de los alimentos y en consecuencia la salud de los beneficiarios.

Se deberá de verificar que la calidad del agua utilizada sea potable y para consumo humano, así como el abastecimiento de la misma, para poder cubrir las necedades básicas de la población objetivo, incluyendo la requerida para la elaboración de alimentos y adecuadas prácticas de higiene.

Figura 7. Esquema de operación del Programa de Atención Alimentaria a Personas en Situación de Emergencia o Desastre mediante apoyos o espacios alimentarios.

Figura 8. Esquema de operación del Programa de Atención Alimentaria a Personas en Situación de Emergencia o Desastre mediante tarjetas electrónicas.

11. Evaluación y monitoreo

Informes

El SNDIF, a través de la DGADC, solicita a los SEDIF diferentes informes sobre el avance de la operación de los programas alimentarios, mismos que se evaluarán en el Índice de Desempeño (Tomo 6), donde se presenta el calendario anual de la presente Estrategia.

- **Proyecto Estatal Anual de Atención Alimentaria (PEA-AA).** Los SEDIF deberán elaborar y entregar a la DGADC el PEA-AA, de acuerdo con el guion emitido por la DGADC, como una herramienta para la planeación estratégica y la operación de los programas alimentarios. El PEA-AA deberá plasmar las acciones que llevará a cabo el SEDIF durante el ejercicio fiscal vigente, de acuerdo con su problemática alimentaria y de salud, así como su capacidad para dar respuesta a la misma, entre la población de atención prioritaria.

- **Informe Parcial del Proyecto Estatal Anual de Atención Alimentaria (IPPEA-AA)**. Los SEDIF deberán elaborar y entregar el IPPEA-AA, de acuerdo con el guion emitido por el SNDIF, cuya información permitirá determinar el avance de las acciones que lleva a cabo el SEDIF durante el ejercicio en curso y contenidas en su IPPEA-AA correspondiente.

Informes de cobertura y distribución

- **Informe mensual de cobertura y distribución.** Los SEDIF deberán elaborar y entregar a la DGADC, el informe mensual de cobertura y distribución, el cual permite conocer el total de beneficiarios atendidos y los apoyos distribuidos en el mes por municipio, además de diferenciar a los beneficiarios apoyados con recursos del Ramo General 33 o recurso estatal y/o municipal**.**
- **Informe trimestral del recurso ejercido.** Los SEDIF deberán elaborar y entregar a la DGADC, el informe trimestral del recurso ejercido, el cual permite identificar el presupuesto asignado del FAM-AS que corresponde al estado o municipio y destinado a cada uno de los programas de la Estrategia 2024.

12. Referencias bibliográficas

Academia Nacional de Medicina. (2015). *Guías alimentarias y de actividad física, en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana. Recuperado de https://www.anmm.org.mx/publicaciones/CAnivANM150/L29_ANM_Guias_alimentarias.pdf [fecha de último acceso 13 de enero de 2020]*

Aguilar Rodríguez S. (2008 Jan/Apr). Alimentando a la nación: género y nutrición en México (1940 –1960). Rev.estud.soc., Bogotá [en línea], No. 29. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-885X2008000100003 [fecha de último acceso 8 de enero de 2020].

Bourges H, Casanueva E, Rosado J. (2009). *Recomendaciones de ingestión de nutrimentos para la población mexicana. Bases fisiológicas. Tomo 2. Energía, proteínas, lípidos, hidratos de carbono y fibra.* México: Editorial Médica Panamericana.

Cuadros-Mendoza CA, Vichido-Luna MA, Montijo-Barrios E., Zárate-Mondragón F., Cadena-León JF., Cervantes-Bustamante R., Toro-Monjáraz E., Ramírez-Mayans JA. (2017). *Actualidades en alimentación complementaria.* INP. Retomado de https://www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2017/apm173f.pdf [fecha de último acceso 12 de enero de 2020]

Cuevas-Nasu L, Gaona-Pineda EB, Rodríguez-Ramírez S, Morales-Ruán MC, González-Castell LD, García-Feregrino R, Gómez-Acosta LM, Ávila-Arcos MA, Shamah-Levy T, Rivera-Dommarco J. (2019). *Desnutrición crónica en población infantil de localidades con menos de 100 000 habitantes en México.* Salud Publica Mex.61:833-840. Recuperado de https://doi.org/10.21149/10642 [fecha de último acceso 8 de enero de 2020].

Cuevas-Nasu L, Shamah-Levy T, Hernández-Cordero S, González-Castell D, Méndez Gómez-Humarán I, Ávila-Arcos M, Rivera-Dommarco J. (2017). *Tendencias de la mala nutrición en menores de cinco años en México, 1988-2016: análisis de cinco encuestas nacionales.* Cuernavaca, Morelos. Recuperado de file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/8846-35048-3-PB.pdf [fecha de último acceso 8 de enero de 2020].

De la Cruz-Góngora V, Martínez-Tapia B, Cuevas-Nasu L, Rangel-Baltazar E, Medina-Zacarías MC, García-Guerra A, Villalpando S, Rebollar R, Shamah-Levy T. (2019). *Anemia, deficiencias de zinc y hierro, consumo de suplementos y morbilidad en niños mexicanos de 1 a 4 años: resultados de la Ensanut 100k.* Salud Publica Mex. Recuperado de http://www.saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/10557/11815 [fecha de último acceso 8 de enero de 2020].

Encuesta Nacional de Salud y Nutrición ENSANUT 2018. Presentación de resultados. (2019). Recuperado de https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf [fecha de acceso 8 de enero de 2020].

FAO – SEDIF Zacatecas. (2019). *Guía metodológica para promover una Alimentación Escolar Saludable en el marco del Programa de Alimentación Escolar del SEDIF Zacatecas.* Ciudad de México.

FAO y PMA. 2020. Alimentación escolar con productos locales - Marco de recursos. Sinopsis. Roma.

FAO. (2015). *Potenciar la Alimentación Escolar.* Recuperado de http://www.fao.org/3/a-i4288s.pdf [fecha de último acceso 13 de diciembre de 2020].

FAO. (2016). *Cadenas Cortas Agroalimentarias*. Ciudad de México

FAO. (2017). Alimentación Escolar Sostenible: Trayectoria y resultados de la cooperación Brasil-FAO en ALC. Brasilia.

FAO. (2013). *Guía para medir la diversidad alimentaria a nivel individual y del hogar*. Roma, Italia.

FAO. (s.f.). Legislación y reglamentos alimentarios. Recuperado de: http://www.fao.org/food/food-safety-quality/capacity-development/food-regulations/es/ [fecha de acceso 9 de noviembre de 2020]

Flores-Quijano ME y Heller-Rouassant S. Embarazo y lactancia. Gac Med Mex, 2016; 152 Suppl 1:6-12

Fonseca, A. (2006). *Los Sistemas de Protección Social en América Latina: Un análisis de las transferencias monetarias condicionadas*. Recuperado de http://files.uladech.edu.pe/Virtual_Educa/DARES_PL_2010/sesion5/protecci%C3%B3n%20social%20en%20el%20per%C3%BA.pdf [fecha de último acceso 17 de diciembre de 2019].

González-Castell D, González-Cossío T, Barquera S, Rivera JA. (2007). *Alimentos industrializados en la dieta de los preescolares mexicanos*. Salud Pública de México: 345-356.

Global Nutrition Cluster. (2008). *A toolkit for addressing nutrition in emergency situations*. IASC Global Nutrition Cluster. UNICEF. New York.

Jiménez Ortega AI, Martínez García RM, Velasco Rodríguez-Belvis M y Ruiz Herrero J. (2017). *De lactante a niño. Alimentación en diferentes etapas*. Nutr Hosp; 34(Supl. 4):3-7.

Menchú MT, Rodríguez M. *Asistencia alimentaria durante situaciones de emergencia*. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá. Recuperado de http://bvssan.incap.int/local/file/PPNT063.pdf [fecha de último acceso 06 de septiembre de 2021]

Ministerio de Salud de Panamá. (2002). *Guía Básica para la atención alimentario nutricional a la población en caso de desastre*. Recuperado de http://nutricionistaspanama.com/wp-content/uploads/decretosyresoluciones/APND-Guia-para-la-alimentacion-en-desastres.pdf [fecha de acceso 12 de enero de 2020].

Norma Oficial Mexicana NOM-014-SSA3-2013, Para la Asistencia Social Alimentaria a grupos de riesgo.

Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, *Servicios Básicos de Salud. Promoción y Educación para la Salud en Materia Alimentaria. Criterios para Brindar Orientación*.

Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.

Norma Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009 Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios.

OMS. (2002). Informe sobre la salud en el mundo 2002 – Reducir los riesgos y promover una vida sana. Recuperado de https://www.who.int/whr/2002/es/ [fecha de último acceso 11 de diciembre de 2019]

OMS. 2013. Directrices: Ingesta de sodio en adultos y niños. Ginebra, Suiza.

Perspectivas de la Agricultura y del Desarrollo Rural en las Américas: una mirada hacia América Latina y el Caribe 2021-2022 / CEPAL, FAO e IICA. – San José, C.R.: IICA, 2021.

PROFECO. (2010). *Estudio de calidad, aceites vegetales comestibles*. Revista del Consumidor. Recuperado de https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/119152/Estudio_Aceites_Vegetales_Comestibles_36-48_Octubre_2010.pdf [fecha de último acceso 09 de enero de 2020]

Romero-Velarde E, SalvadorVillalpando-Carrión, Pérez-Lizaur AB, Iracheta-Gerez M, Gilberto Alonso-Rivera C, López-Navarrete G, García-Contreras A ,Ochoa-Ortiz E, Zarate-Mondragón F, López-Pérez G, Chávez-Palencia C, Guajardo-Jáquez M, Vázquez-Ortiz, Pinzón-Navarro B, Torres-Duartel K, Vidal-Guzmán JD, Michel-Gómez P, López-Contreras I, VereniceArroyo-Cruz, Almada-Velasco L, Saltigeral-Simental P, Ríos-Aguirre A, Domínguez-Pineda L , Rodríguez-González P, Crabtree-Ramírez U, Hernández-Rosiles V y Pinacho-Velázquez J. (2016) *Consenso para las prácticas de alimentación complementaria en lactantes sanos* Bol Med Hosp Infant Mex: 73(5):338-356.

Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (2022). ACUERDO por el que se dan a conocer las Reglas de Operación del Programa Producción para el Bienestar de la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural para el ejercicio fiscal 2023. Diario Oficial de la Federación. Recuperado de https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5676169&fecha=30/12/2022#gsc.tab=0 [fecha de último acceso 01 de diciembre de 2023]

Secretaria de Salud-SNDIF. (2018). *La Orientación Alimentaria con Participación Comunitaria Tomo 1, Entendiendo los Procesos de comunicación*. México. Recuperado de http://sitios.dif.gob.mx/dgadc/wp-content/uploads/2018/07/Manual-de-Orientación-Alimentaria-TOMO-1.pdf [fecha de último acceso 10 de diciembre de 2019]

Shamah-Levy T, Vielma-Orozco E, Heredia-Hernández O, Romero-Martínez M, Mojica-Cuevas J, Cuevas-Nasu L, Santaella-Castell JA, Rivera-Dommarco J. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19: Resultados Nacionales. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública, 2020.

Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia, Guía de Atención a Población en Conddiciones de Emergencia, México, 2020. Recuperado de http://sitios1.dif.gob.mx/alimentacion/?page_id=90 .

Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia, Guía Práctica de los Programas alimentarios del SNDIF ante la pandemia por COVID-19. Recuperado de http://sitios1.dif.gob.mx/documentos_SNDIF/guia_practica__Programas_Alimentarios.pdf .

Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia, Medidas Preventivas y Recomendaciones para la Operación de los Programas de Asistencia Social Alimentaria y DC ante el COVID-19. Recuperado de http://sitios1.dif.gob.mx/documentos_SNDIF/Prevencion_Covid-19_DGADC.pdf .

SSA, INSP, UNICEF. 2023. Guías Alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023. México.

13. Anexos

Anexo T3.A Materiales de consulta para la operación de los Programas alimentarios

- Manual de Especificaciones Técnicas de Calidad
- Guía de Inocuidad
- Guía de Especificaciones Técnicas de Frutas y Hortalizas
- Manual Los Primeros 1000 Días de Vida de una Niña y un Niño elaborado por el SNDIF en colaboración con UNICEF
- Guía Breve para la Elaboración de Dotaciones y Menús con Criterios de Calidad Nutricia
- Guía Breve para la Elaboración de Cartas Descriptivas con Metodología del EC-0217
- Guía Breve para la difusión de mensajes de Orientación Alimentaria

Anexo T3.B Porciones recomendadas y cantidad sugerida por porción para la conformación de menús

Para dar variedad a la oferta de alimentos y platillos a los Programas de Atención Alimentaria, se solicita a cada SEDIF que elabore un catálogo de menús, de manera que los beneficiarios puedan elegir y ajustar los menús de acuerdo a sus necesidades y a la temporalidad de los alimentos. Es importante fomentar la variedad de platillos y la pertinencia cultural de los mismos.

Esto permite introducir nuevos alimentos en la dieta de los beneficiarios y fomenta una alimentación correcta cuando los menús cumplen con los Criterios de Calidad Nutricia (CCN). A continuación, se muestran sugerencias para conformar los menús.

Cálculo nutrimental

En caso de contar con un(a) nutriólogo(a), los menús pueden diseñarse con base en un cálculo nutrimental y a las porciones recomendadas de las siguientes tablas:

Grupo de población	Requerimiento energía diario* (kcal/ día)	Energía correspondiente a un tiempo de comida (kcal) (25% de las kcal diarias)
Preescolar (2 a 5 años 11 meses)	1300	325
Escolar (6 a 11 años 12 meses)	1700	425
Secundaria (12 a 15 años)	2300	575
Adultos (19 a 59 años)	2000	500
Mujeres embarazadas y madres lactantes	2400	600
Personas mayores (más de 59 años)	1600	400

[2] Fuente: Bonvecchio A., Fernández A., Plazas M., Kaufer M, Pérez A, Rivera J. Guías alimentarias y de actividad física, en contexto de sobrepeso y obesidad en la Población Mexicana. Academia Nacional de Medicina (ANM), Editores Intersistemas, S.A. de C.V. 2015.

En caso de no contar con personal profesionista o técnico en nutrición, se sugiere seguir directamente los siguientes pasos:

- Elegir platillos que incluyan verduras, una fuente de proteína (leguminosa o producto de origen animal) y máximo dos cereales integrales cuyos ingredientes y preparación formen parte de la cultura alimentaria de los beneficiarios. Para el caso de preescolares no es necesario que los cereales sean integrales.
- Completar el menú integrando una bebida (de preferencia leche), el platillo fuerte y una fruta de acuerdo con la tabla de porciones recomendadas por grupo de alimentos de acuerdo con el grupo de edad.
- Verificar que el menú cumpla con los Criterios de Calidad Nutricia específicos para el Programa de Atención Alimentaria.

Número de porciones recomendadas por grupo de alimentos de acuerdo con el grupo de edad a atender por el Programa Alimentario.

Grupo de alimentos	Número de porciones para un tiempo de comida por grupo de edad*					
	Preescolar 2 a 5 años 11 meses	Primaria 6 a 11 años 11 meses	Secundaria 12 a 15 años	Adultos 19 a 59 años	Mujeres embarazadas y madres lactantes**	Personas mayores 59 años o más
Verduras	1	1	2	2	2	1
Frutas	½	1	1	1	1	1
Cereales integrales	1	2	3	2	2	2
Leguminosas y/o Alimentos de origen animal	1	1	2	2	2	1
Grasas saludables	3/4	1	1	1	1	1
Leche	¾	1	1	1	1	1
Agua natural	1 vaso	2 vasos	2 vasos	2 vasos	2 vasos	2 vasos

* Las porciones recomendadas cubren el 25% de los requerimientos nutrimentales diarios por grupo de edad. Adaptado de:

- Bonvecchio A., Fernández A., Plazas M., Kaufer M, Pérez A, Rivera J. Guías alimentarias y de actividad física en contexto de sobrepeso y obesidad en la Población Mexicana. Academia Nacional de Medicina (ANM), Editores Intersistemas, S.A. de C.V. 2015
- SSA, INSP, UNICEF. 2023. Guías Alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023. México.

** Flores-Quijano ME y Heller-Rouassant S. Embarazo y lactancia. Gac Med Mex, 2016; 152 Suppl 1:6-12

- Determinar la cantidad sugerida por porción de cada ingrediente requerido para conformar la ración que se servirá al beneficiario de acuerdo con la siguiente tabla. Para la determinación de la cantidad sugerida por porción de algún alimento no incluido en la tabla se puede consultar: Pérez L., Ana Bertha; Palacios G., Berenice. 2022. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 5° edición. México: FNS.

Cantidad sugerida por porción de los diferentes grupos de alimentos*

Grupo de alimentos	Alimento	Cantidad sugerida por porción	
		Peso bruto (g)	Medida caseras**
Cereales	Amaranto tostado	16	1/4 taza
	Arroz crudo	20	NA
	Arroz cocido	47	1/4 taza
	Arroz integral crudo	20	NA
	Arroz integral cocido	65	1/3 taza
	Avena en hojuelas	20	1/2 taza
	Avena integral	26	1/3 taza
	Bolillo integral	20	1/3 pieza
	Camote cocido	69	1/3 taza
	Elote crudo	215	1 1/2 pieza
	Elote crudo desgranado	83	1/2 taza
	Galleta salada integral	16	4 pieza
	Galletas de maíz horneadas sin grasa	18	3 pieza
	Harina de amaranto	19	2 cda
	Harina de maíz nixtamalizada	18	2 1/2 cda
	Papa cocida con cáscara	68	1/2 pieza
	Pasta integral cruda	20	NA
	Pasta integral cocida	46	1/3 taza
	Tortilla de maíz	30	1 pieza

	Tostada de maíz horneada	20	2 piezas
Leguminosas	Alubia cruda	35	NA
	Alubia cocida	90	1/2 taza
	Chícharo seco crudo	35	NA
	Chícharo seco cocido	98	1/2 taza
	Frijol crudo	35	NA
	Frijol cocido	86	1/2 taza
	Garbanzo crudo	35	NA
	Garbanzo cocido	82	1/2 taza
	Garbanzo enlatado	120	1/2 taza
	Haba seca cruda	38	1/4 taza
	Haba seca cocida	85	1/2 taza
	Harina de garbanzo	33	3 cda
	Harina de haba	33	3 cda
	Lenteja cruda	35	NA
	Lenteja cocida	99	1/2 taza
Alimentos de origen animal	Atún en agua drenado	33	1/3 lata
	Carne de res seca	11	NA
	Chapulines secos	11	NA
	Charales secos	15	NA
	Carne roja cocida	30	NA
	Pollo sin piel cocido/ deshebrado	30	NA
	Pescado fileteado	40	NA
	Pescado seco	13	NA
	Queso fresco/panela	40	NA
	Huevo fresco	50	1 pieza
	Sardina	38	3 pieza
	Leche de vaca entera/ semidescremada/ descremada	240	1 taza
Verduras	Acelga cruda	120	2 taza
	Acelga cocida	72	1/2 taza
	Apio crudo	101	1 taza
	Apio cocido	75	1/2 taza
	Berro crudo	68	2 taza
	Betabel crudo	43	1/4 pieza
	Betabel crudo rallado	38	1/4 taza
	Brócoli crudo	88	1 taza
	Brócoli cocido	92	1/2 taza
	Calabacita cruda	111	1 pieza
	Cebolla blanca cruda	58	1/2 taza
	Champiñón crudo rebanado	105	1 1/2 taza
	Chayote crudo	102	1/2 pieza
	Chayote cocido picado	80	1/2 taza
	Chícharo cocido	40	1/4 taza
	Chilacayote crudo	150	1 1/2 pieza
	Chile poblano	40	1/2 pieza
	Coliflor cruda	200	2 taza
	Coliflor cocida	125	1 taza
	Ejotes cocidos picados	63	1/2 taza
	Espinaca cruda	120	2 taza
	Espinaca cocida	90	1/2 taza
	Flor de calabaza cruda	132	4 taza
	Flor de calabaza cocida	134	1 taza
	Jícama picada	60	1/2 taza
	Jitomate	130	2 pieza

	Nopal crudo	140	2 pieza
	Nopal cocido	149	1 taza
	Pepino con cáscara rebanado	104	1 taza
	Pimiento crudo	60	1 taza
	Quelite crudo	80	NA
	Rábano crudo rebanado	116	1 taza
	Romeritos crudos	120	NA
	Setas crudas	100	NA
	Setas cocidas	78	1/2 taza
	Verdolaga cocida	115	1 taza
	Zanahoria picada cruda	64	1/2 taza
Frutas	Chabacano	140	4 pieza
	Ciruela	198	3 pieza
	Durazno amarillo	174	2 pieza
	Fresa entera	204	17 pieza
	Granada roja	190	1 pieza
	Guanábana	350	1 pieza
	Guayaba	135	3 pieza
	Higo	80	2 pieza
	Mamey	137	1/3 pieza
	Mandarina	180	2 pieza
	Mango manila	207	1 pieza
	Mango ataúlfo	95	1/2 pieza
	Mango picado	165	1 taza
	Manzana	138	1 pieza
	Melón picado	160	1 taza
	Nanche agrio	225	45 pieza
	Naranja	200	2 pieza
	Papaya picada	140	1 taza
	Pera	95	1/2 pieza
	Piña picada	124	3/4 taza
	Plátano	80	1/2 pieza
	Sandía picada	160	1 taza
	Tejocote	70	2 pieza
	Toronja	246	1 pieza
	Tuna	250	2 pieza
	Uva	126	18 pieza
Grasas sin proteína	Aceite vegetal	5	1 cdita
	Aguacate	58	1/3 pieza
	Coco fresco	12	NA
	Coco rallado	9	1 1/2 cda
Grasas con proteína	Ajonjolí tostado	13	5 cda
	Almendra tostada	12	10 pieza
	Cacahuate	12	14 pieza
	Nuez en mitades	10	7 pieza
	Pepita limpia	15	1 1/2 cda

*Adaptado de Pérez L., Ana Bertha; Palacios G., Berenice. 2022. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 5° edición. México: FNS.
** Medidas caseras estandarizadas. Taza de 240mL o 16 cucharadas, cucharada (cda) de 15mL, cucharadita (cdita) de 5 mL. Cuando los alimentos se consideran en piezas (pza), se refiere siempre a piezas de tamaño mediano.

- Diseñar el menú de acuerdo con el siguiente ejemplo para primaria (6 a 11 años 11 meses de edad)

Conformación	Ingredientes	Medidas caseras	g o mL	Porciones
Leche y/o Agua	Leche entera natural	1 taza	240	1
	Agua natural	1 vaso	240	1
Tacos de pollo con salsa verde y ensalada de verduras	Tortilla de Maíz Nixtamalizado	2 pieza	60	2
	Salsa verde	recaudo	recaudo	recaudo
	Pollo deshebrado	½ taza	60	2
	Pepino	½ taza	52	0.5
	Espinaca cruda	1 taza	60	0.5
Fruta de temporada	Fruta de temporada (de acuerdo con el calendario estatal)	Definir de acuerdo con el calendario estatal	Definir de acuerdo con el calendario estatal	1

- Identificar las frutas y verduras de temporada (**Anexo T3.G**) de acuerdo a cada región geográfica para llenar el formato correspondiente de acuerdo con el siguiente ejemplo. Se recomienda incluir este material en los menús entregados a los beneficiarios y proporcionar la orientación alimentaria correspondiente que permita ajustar los menús según la estacionalidad manteniendo la calidad nutrimental de los alimentos proporcionados.

Temporada	Frutas y verduras	Cantidad sugerida por porción	
		Peso bruto (g)	Medida caseras
Todo el año	Plátano	80	½ pieza
	Toronja	246	1 pieza
	Papaya picada	140	1 taza
	Pepino	104	1 taza
	Calabacita	111	1 pieza
	Zanahoria	64	½ taza
Enero / Febrero	Naranja	200	2 piezas
	Guayaba	135	3 piezas
	Sandía picada	160	1 taza
	Durazno amarillo	174	2 piezas
	Espinacas	120	2 tazas
	Chayote	102	½ pieza
Marzo / Abril	Guayaba	135	3 piezas
	Fresa	204	17 piezas
	Sandía picada	160	1 taza
	Piña	124	¾ taza
Mayo / Junio	Ciruela	198	3 piezas
	Pera	95	½ pieza
	Melón	160	1 taza
	Uva roja	126	18 piezas
Julio / Agosto	Granada roja	190	1 pieza
	Pera	95	½ pera
	Manzana	138	1 pieza
	Higo	80	2 piezas
Septiembre / Octubre	Granada roja	190	1 pieza
	Tuna	250	2 piezas
	Uva roja	126	18 piezas
	Melón	160	1 taza
Noviembre / Diciembre	Mandarina	180	2 piezas
	Guayaba	135	3 piezas
	Guanábana	350	1 pieza
	Fresa	204	17 piezas

Anexo T3.C Preparaciones de Baja Frecuencia

De la siguiente lista, únicamente se podrá incluir una preparación por semana.

- **Preparaciones que son fuente de azúcares:**
  - Hot cakes integrales.
  - Tortilla de harina integral.
  - Miel 100% de abeja (NMX-F-036-NORMEX-2006), miel 100% de agave o piloncillo (panela)[11]
  - Puré de tomate envasado

- **Preparaciones que son fuente de grasa**
  - Tamales
  - Mole casero

- **Otros:**
  - Soya texturizada, harina de soya (que cumpla al menos 50% de proteína), atole con proteína de soya o frijol de soya tostado.

[11] Únicamente con justificación por parte del SEDIF, de acuerdo al contexto de la región, y validación por parte del SNDIF. Insumos prohibidos para dotaciones en el Programa de Atención Alimentaria en los Primeros 1000 Días.

Anexo T3.D Cédula de inspección a almacenes

Cédula de inspección a almacenes

Municipio:	Fecha:
Encargado:	
Responsable de la supervisión:	

Aspecto a evaluar	Cumple	No Cumple	No aplica	Observaciones
Instalaciones				
Espacio limpio y ventilado.				
Ventanas y puertas con protección para prevenir ingreso de fauna.				
Paredes, pisos y techos limpios y en buen estado.				
Lámparas limpias y con protección.				
Tarimas y anaqueles limpios y en buen estado.				
Equipos de refrigeración y congelación completos y en buen estado.				
Insumos				
Los insumos cuentan con **fecha de caducidad vigente**.				
Envases de insumos se encuentran en buen estado.				
Sin productos en contacto directo con pisos o paredes.				
Estiba de insumos de acuerdo a las especificaciones.				
Acomodo de los insumos de acuerdo con el Sistema PEPS.				
Control de plagas				
Ausencia de fauna nociva				
Programa de fumigación				
Reporte de último servicio de fumigación				
Seguridad				
Cuentan con extintores en buen estado				
Señalética en el área				
Documentación				
Registro de recepción de insumos				
Programa de limpieza				

Firma del encargado del almacén

Firma de quien realiza la inspección

Anexo T3.E Fuentes más importantes de hierro, calcio, ácido fólico y vitamina A

Fuentes alimentarias de hierro

FUENTES DE HIERRO		FACTORES PROMOTORES DE SU ABSORCIÓN	
Hierro hemínico en 100 gramos de alimento		Vitamina C	
Carnes rojas	>4 mg	Guayaba	227.3mg
Aves	1.2 - 3 mg	Flor de yuca	204.8mg
Pescados	>1.2 mg	Chilacas	134.6mg
		Mango criollo	129.6mg
		Fresa	120mg
		Kiwi	110.5 mg
Hierro no hemínico en 100 gramos de alimento		Chile poblano	116.5mg
		Pimiento amarillo	116.9mg
Frijol blanco, alubia	7 mg	Mandarina	102.2mg
Huevo	3-7 mg	Naranja	80.8mg
Amaranto	3-7 mg	Brócoli cocido	68.4mg
Lenteja, garbanzo	3-7 mg		
Ejotes, quelites	3-7 mg		
Semillas de girasol	3-7 mg		
Frijol negro, habas	3-7 mg		
Cacahuate	3-7 mg		
Flor de calabaza, colorín, huauzontle	<3 mg		
Leche y quesos	<3 mg		

Alimentos ricos en calcio

ALIMENTO	FACTORES PROMOTORES DE SU ABSORCIÓN	FACTORES QUE INHIBEN SU ABSORCIÓN
Leche	Vitamina D	Cafeína, bebidas carbonatadas, exceso de sal.
Masa de maíz (nixtamal)		
Queso fresco		
Pescado, acociles, sardinas, camarón seco, charales, boquerones		
Tortillas de maíz azul (nixtamal)		
Tortillas de maíz blanco (nixtamal)		
Yogur		
Hojuelas de avena		

Fuentes alimentarias de ácido fólico

FUENTES DE ÁCIDO FÓLICO Y APORTE POR PORCIÓN	PORCIÓN	APORTE	FACTORES QUE INHIBEN SU ABSORCIÓN
Frijoles	½ taza	80mg	Alteraciones nutricionales a nivel de hierro y vitamina B_{12} pueden interferir con la utilización de folatos.
Garbanzo	½ taza	141mg	
Espinacas	½ taza	99mg	
Lechuga	1 taza	86mg	
Chícharos	½ taza	70mg	
Col	½ taza	56mg	
Brócoli	½ taza	43mg	
Naranja	1 pieza	59mg	
Melón	¼ pieza	100mg	
Avena	½ taza	97mg	
Arroz integral	½ taza	37mg	

Fuentes alimentarias de vitamina A

FUENTES DE VITAMINA A Y APORTE POR PORCIÓN	
Retinol	
Huevo (1pza)	84 µg
Leche fortificada (250mL)	149 µg
Atún (90g)	14 µg
Betacaroteno	
Zanahoria (1/2 taza)	913 µg
Calabaza (1/2 taza)	53 µg
Melón (1/4 de pza.)	413 µg
Espinaca (1/2 taza)	739 µg
Brócoli (1/2 taza)	109 µg
Col (1/2 taza)	175 µg

Anexo T3.F Alimentos no permitidos por ser fuente importante de azúcares simples, harinas refinadas, grasas y/o sodio

1. Por ser fuente importante de azúcares simples, no se permite incorporar a los apoyos alimentarios:

- Leche con saborizantes y azúcares añadidos, leche condensada.
- Bebida láctea endulzada.
- Verdura y/o fruta cristalizada.
- Pulpas o colados de verdura y/o fruta.
- Mermeladas, ates, jaleas, cajeta, entre otros.
- Fruta en almíbar o en jugo de fruta.
- Azúcar.
- Salsa tipo cátsup.
- Chocolate en polvo.
- Atoles, licuados de fruta, aguas de fruta o de cereales (avena, arroz, cebada, etc.) con azúcar añadida.
- Jugos de frutas ni de verduras naturales.
- Mazapanes.
- Cualquier tipo de bebida industrializada endulzada.
- Jarabes azucarados ni jarabe de alta fructosa.
- Polvos para preparar bebidas azucaradas.
- Avena saborizada o con azúcar añadida.
- Gelatina y/o flan.

2. Por ser fuente importante de harinas refinadas, con o sin azúcares, no se permite incorporar a los apoyos alimentarios:

- Cereales de caja, galletas y barras con coberturas y/o rellenos azucarados.
- Harinas y pastas refinadas.
- Pan blanco.
- Hot cakes de harina refinada.
- Pan dulce y pastelillos.
- Atoles de harinas refinadas.
- Tortilla de harina refinada.
- Féculas.

3. Por ser fuente importante de grasa (saturada, trans e hidrogenada), no se permite incorporar a los apoyos alimentarios:

- Alimentos empanizados, capeados y/o fritos.
- Botanas fritas.
- Embutidos (jamón, salchicha, chorizo, tocino, entre otros).
- Mantequilla.
- Margarina.
- Mole envasado.
- Tostadas fritas.
- Frutas fritas.
- Crema.
- Mayonesa.
- Aderezos industrializados.
- Manteca vegetal o de cerdo.
- Consomés en pasta o polvo.
- Chicharrón.
- Atún o sardina en aceite.
- Quesos cremosos (amarillo, doble crema).

4. Por ser fuente importante de sodio, no se permite incorporar a los apoyos alimentarios:

- Sal.
- Consomés en polvo o cubos.
- Sopas instantáneas.
- Cualquier alimento que exceda 300mg de sodio en 100g de producto.
- Galletas saladas refinadas.
- Salsa de soya.
- Salsas para botanas.
- Sazonadores de cualquier tipo.

5. Otros:

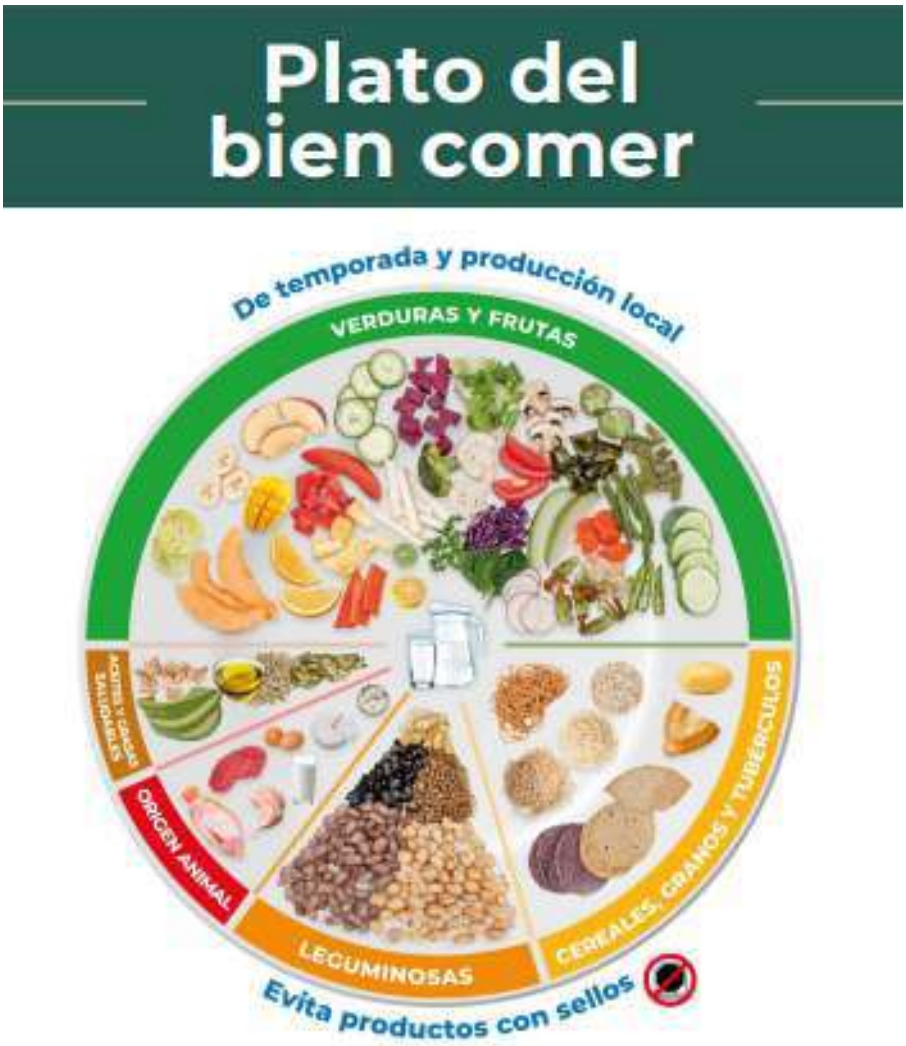
- Productos imitación de leche.
- Fórmulas comerciales infantiles/ sucedáneos de la leche materna.
- Cualquier insumo que por su apariencia puedan parecer dulces o golosinas.
- Postres como flan, arroz con leche, paletas heladas con azúcar añadido.
- Cualquier alimento que contenga edulcorantes no calóricos o sustitutos de azúcar, por ejemplo: sucralosa, sacarina, aspartame, estevia, acesulfame K, neotame, ciclamatos, entre otros. Con excepción de la gelatina light, que podrá entregarse en el Programa de Atención Alimentaria a Grupos Prioritarios, personas mayores y en el Programa de Atención Alimentaria a Personas en Situación de Emergencia o Desastre.
- Cualquier alimento que contenga colorantes y potenciadores de sabor en los Programas al de Alimentación Escolar y Atención Alimentaria en los Primeros 1,000 Días.

Nota: Esta lista es enunciativa más no limita a considerar como alimento no permitido, todo aquel insumo que cuente con las características mencionadas y se pueda considerar en alguno de estos supuestos.

Anexo T3.G Las recomendaciones de las Guías Alimentarias 2023 para la población mexicana y la dieta de la milpa.

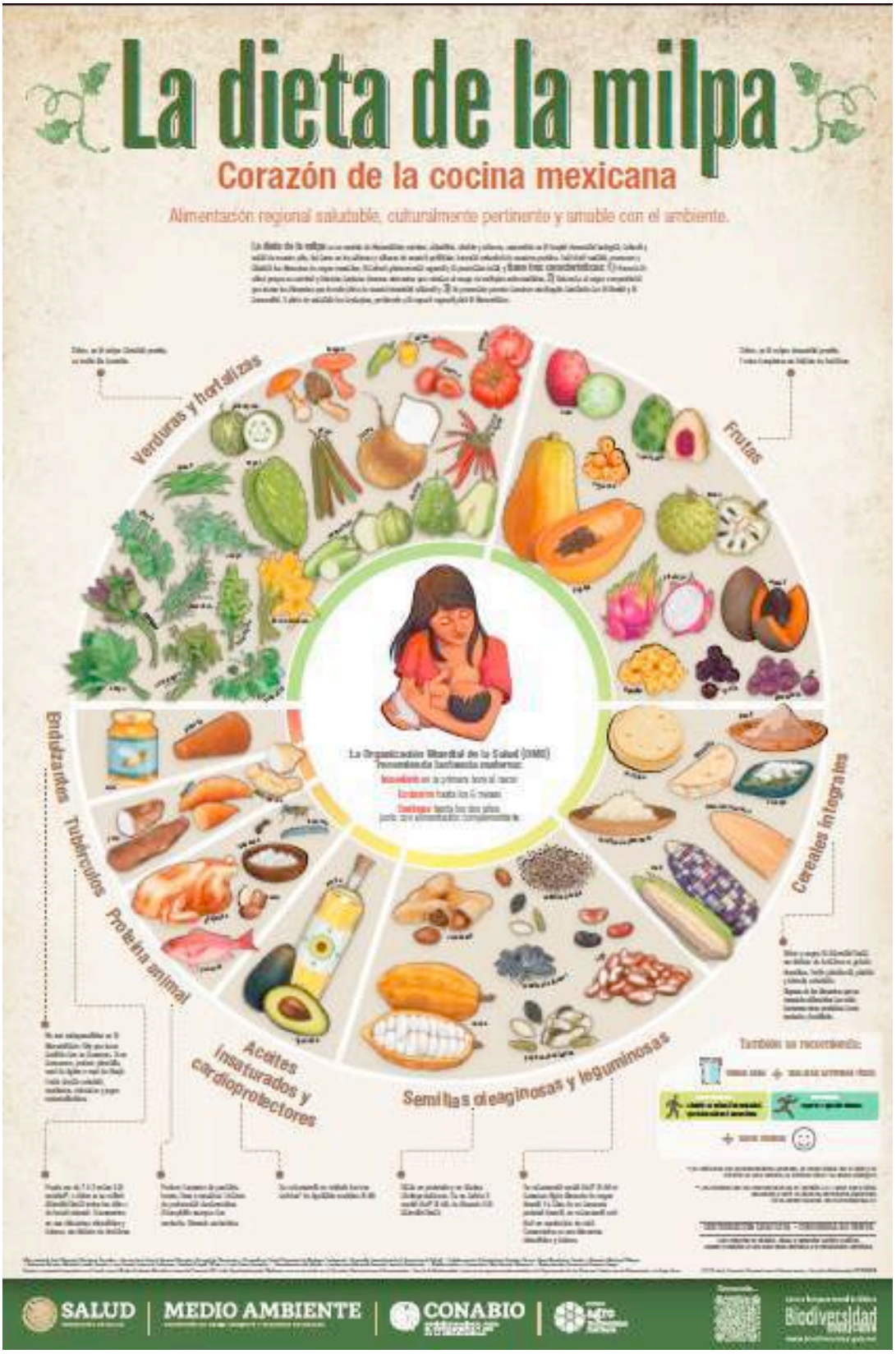
Modificado de: SSA, INSP, UNICEF. 2023. Guías Alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023. México.

El Plato del Bien Comer Saludable y Sostenible es un instrumento pensado para lograr reestructurar los platos e incrementar el consumo de productos de origen vegetal como frutas, verduras, cereales y leguminosas, y disminuir el consumo de carnes para lograr una dieta saludable con un menor impacto ambiental.



Tomado de: SSA, INSP, UNICEF. 2023. Guías Alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023. México.

Dieta de la Milpa



Por otra parte, es importante hacer el consumo de productos de temporada que permiten obtener mayor variedad a un menor costo. Entre las frutas y verduras de temporada en México se encuentran:

Frutas y verduras de temporada en México

Temporada	Frutas	Verduras
Todo el año	Plátano, toronja, limón, papaya	Lechuga, col, pepino, calabaza larga, zanahoria, coliflor, betabel, tomate, chile verde, acelgas
Enero / Febrero	Tamarindo, guayaba, naranja, mandarina, lima, piña, fresa, mamey, sandía, durazno, mango	Berenjena, ejotes, cebolla morada, cebolla blanca, espinacas, chícharo, chayote, ajo
Marzo / Abril	Tamarindo, guayaba, naranja, mandarina, piña, fresa, mamey, sandía, durazno, mango	Rábano, ejotes, cebolla morada, cebolla blanca, espinacas, chícharo, chayote, ajo, nopal
Mayo / Junio	Ciruela, mango, naranja, pera, piña, melón, sandía, fresa, uva roja, mamey, melocotón	Berenjena, ejotes, cebolla morada, cebolla blanca, espinacas, chícharos, ajo,
Julio / Agosto	Granada, mango, guayaba, pera, piña, melón, manzana, higo, uva roja, sandía, membrillo	Chile poblano, ajo, ejotes, chícharo, cebolla morada, cebolla blanca, nopal
Septiembre / Octubre	Granada, membrillo, tuna, naranja, pera, durazno, mamey, melón, manzana, guayaba, uva roja, sandía	Berenjena, ejotes, cebolla morada, cebolla blanca, espinacas, chile poblano, calabaza
Noviembre / Diciembre	Granada china, lima, naranja, mandarina, guayaba, uva roja, pera, fresa, durazno, mamey, guanábana	Ejote, jícama, chayote, espinaca, calabaza

Adaptado de: SSA, INSP, UNICEF. 2023. Guías Alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023. México.

Anexo T3.H Recomendaciones para el cálculo de menús de niños de 6 a 24 meses de edad.

1. Requerimientos energéticos de 0 a 24 meses de edad

Consideraciones importantes:

- La lactancia materna debe siempre acompañar a la alimentación complementaria hasta los 2 años y debe ser administrada a libre demanda.
- La lactancia materna puede aportar más de la mitad de los requerimientos energéticos totales de un lactante entre 6 y 12 meses.
- La alimentación complementaria de los 12 a los 24 meses cubrirá más de la mitad de los requerimientos energéticos totales de los lactantes mayores.

El cálculo de los requerimientos energéticos se realizará de acuerdo con la siguiente tabla:

*LM: Lactancia Materna**AC: Alimentación Complementaria

EDAD CUMPLIDA	Kcal AL DÍA	% LM Y %AC
0-6 meses	Lactancia materna exclusiva a libre demanda	100% LM
6-8 meses	463 LM 130-200 AC	60%LM 40% AC
9-11 meses	398 LM 300-310 AC	47% LM 53% AC
12-23 meses	326 LM 580 AC	38% LM 62% AC

Fuente: Elaboración propia a partir de Romero-Velarde, et al., 2016; Jiménez Ortega, et al., 2017 y Cuadros-Mendoza, et. al., 2017.

2. Recomendación de consumo energético total incluyendo ingesta proteica diaria y distribución de macronutrientes.

Consideraciones importantes:

- Las necesidades y requerimientos nutricionales cambian proporcionalmente de acuerdo con el crecimiento del lactante.
- A partir del sexto mes de vida el lactante requiere un mayor aporte energético y de algunos nutrimentos específicos tales como: hierro, zinc, selenio, calcio y vitaminas A y D.

Las recomendaciones para el consumo promedio total de energía, ingesta proteica por rango de edad, y los porcentajes de distribución de macronutrientes se realizará de acuerdo con la siguiente tabla:

EDAD CUMPLIDA EN MESES	Kcal DÍA	% DE PROTEÍNAS	% DE GRASA	% DE HIDRATOS DE CARBONO (HCO)
6-8	641	6-8%	40-60%	32-54%
9-11	713	6-8%	35-40%	50-55%
12-23	906	10-14%	35%	55-60%

Fuente: Elaboración propia a partir de Romero-Velarde, et al., 2016; Jiménez Ortega, et al., 2017 y Cuadros-Mendoza, et. al., 2017.

3. Distribución de kcal por macronutrientes y tiempo de comida

La distribución para el consumo promedio de energía por tiempo de comida, incluyendo la ingesta proteica por rango de edad, y los porcentajes de distribución de macronutrientes se realizará de acuerdo con la siguiente tabla:

EDAD CUMPLIDA EN MESES	% POR TIPO DE ALIMENTACIÓN	Kcal por AC	Cantidad de tiempos de comida	Kcal por tiempo de comida (comidas mayores)	Kcal en colaciones 10%	g proteínas al día	g proteína por tiempo de comida*	Kcal grasa por tiempo de comida*	Kcal HCO por tiempo de comida*
6	60%LM 40% AC	256.4	1-2	128.2	N/A	9.61-12.82	1.92-2.56	51.28-76.92	41.02-69.22
7-8		256.4	3	85.46	N/A	9.61-12.82	1.28-1.70	34.18-51.27	27.34-46.14
9-11	47% LM 53% AC	377.89	3-4 (1 colación)	113.36	37.78	10.69-14.26	1.70-2.27	39.67-45.34	56.68-62.35
12-23	38% LM 62% AC	561.72	4-5 (2 colaciones)	149.79	56.17 por cada colación.	13.59-18.12	2.25-2.99	52.42	82.38-89.87

*Cálculos adecuados a las recomendaciones de kcal y porcentajes de la tabla anterior
Fuente: Elaboración propia a partir de Romero-Velarde, et al., 2016; Jiménez Ortega, et al., 2017 y Cuadros-Mendoza, et. al., 2017.

4. Consistencia alimentaria recomendada por subgrupo de edad e introducción de alimentos permitidos

Consideraciones importantes:

- La *Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación,* recomienda que las texturas de los alimentos se modifiquen gradualmente, de líquido a papillas, purés, machacado, picado fino y trozos.
- La OMS recomienda aumentar la consistencia conforme al crecimiento del lactante, sugiriendo evitar alimentos que puedan causar atragantamiento.

La consistencia e introducción de alimentos permitidos se sugiere realizarla de acuerdo con la siguiente tabla:

Edad cumplida	Alimentos a introducir	Frecuencia	Consistencia
0- 6 meses	Lactancia materna exclusiva	A libre demanda	Líquida
6-7 meses	Carne (ternera, pollo, pavo, res, cerdo, hígado) *, verduras, frutas, Cereales (arroz, maíz, trigo, avena, centeno, amaranto, cebada, tortilla, pan, galletas, pastas, cereales infantiles precocidos adicionados)	2 veces al día	Purés, papillas
7-8 meses	Leguminosas (frijol, haba, garbanzo, lenteja, alubia)	3 veces al día	Purés, picados finos, alimentos machacados
8-12 meses	Derivados de leche (queso, yogur y otros).Huevo y pescado**	3-4 veces al día	Picados finos, trocitos
>12 meses+	Frutas cítricas, leche entera*** El niño o niña se incorpora a la dieta familiar	4-5 veces al día	Trocitos pequeños

* Excepto embutidos o carnes frías elaborados con cualquiera de estas carnes.
**Se deben introducir si no existen antecedentes familiares de alergia al alimento, si es así, introducirlo después de los 12 meses.
***La leche entera de vaca no se recomienda antes del primer año de la vida.
+ Incorporación del lactante a la dieta familiar.

5. Progresión de la alimentación (introducción y cantidades recomendadas por porción)

Consideraciones importantes:

- Alimentar a los lactantes directamente y asistirlos cuando no coman por sí solos, respondiendo a sus signos de hambre y saciedad.
- Alimentar despacio, con paciencia y alentar al lactante a comer, sin forzarlo.
- Si el lactante rechaza varios alimentos, buscar diversas formas de preparación para combinar sabores, texturas y métodos para animarlo a comer.
- Evitar distracciones durante el tiempo de comida ya que los lactantes pierden interés rápidamente.
- Introducir un solo alimento a la vez, ofrecerlo durante 2 o 3 días. Lo que permite conocer la tolerancia de los mismos.
- En un inicio, no se deben mezclar los alimentos al momento de servirlos o prepararlos para poder ofrecer uno a la vez, permitiendo conocer a los lactantes sabores, texturas y tolerancia.
- Aumentar la consistencia de los alimentos de forma gradual conforme al crecimiento, adaptándose a sus requerimientos y habilidades.
- Se recomienda el incremento de las raciones de acuerdo con las tablas anteriores.

Anexo T3.I Recomendación de alimentos para la conformación de dotaciones o canastas alimentarias y la inclusión de alimentos regionales

VERDURAS Y FRUTAS	CEREALES Y TUBÉRCULOS**	LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	OLEAGINOSAS
▪ Verduras frescas ▪ Frutas frescas	▪ Harina de maíz nixtamalizado fortificada. ▪ Harina de trigo integral fortificada o sus derivados. ▪ Avena en hojuelas ▪ Arroz integral ▪ Pasta integral ▪ Amaranto ▪ Cebada, salvado de trigo, centeno, quinoa, ▪ Maíz pozolero ▪ Papa, yuca y camote	▪ Frijol ▪ Lenteja ▪ Garbanzo ▪ Haba ▪ Alubia ▪ Alverjón o arveja ▪ Leche, quesos y yogur. ▪ Atún en agua* ▪ Carnes blancas y rojas ▪ Sardina ▪ Huevo fresco ▪ Carne seca y charales bajos en sodio (menos de 300mg en 100g de producto)	▪ Cacahuate natural ▪ Semillas de girasol ▪ Pepita de calabaza ▪ Nuez ▪ Almendra ▪ Chía
*Se recomienda que se escurra, con el fin de eliminar la mayor cantidad de sal añadida. ** En el caso de dotaciones para preescolares no es necesario que los cereales sean integrales.			

Recomendación de preparaciones y bebidas regionales y nutritivas

Alimentos y bebidas regionales			
Insectos comestibles	**Plantas y flor**	**Bebidas**	**Hongos**
Chapulines Jumil Chinche de monte o xotlinilli Gusano de maguey Escamoles Hormiga de miel Hormiga chicatana	Quelites (por ejemplo, verdolagas, quintoniles, huazontle, romeritos, nabos) Garambullo Pitaya Guaje Mezquite Xoconostle Nopal	Pozol Agua miel Tejate Chilate	Huitlacoche Setas Champiñones Gírgola

Anexo T3.J Siglas y abreviaturas

AEC: Alimentación Escolar modalidad Caliente.

AEF: Alimentación Escolar modalidad Fría.

CIPPS: Centro de Investigaciones en Políticas, Población y Salud.

COFEPRIS: Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios.

CONAPO: Consejo Nacional de Población.

CONEVAL: Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social.

DGADC: Dirección General de Alimentación y Desarrollo Comunitario.

EIASADC: Estrategia Integral de Asistencia Social, Alimentación y Desarrollo Comunitario.

EMA: Entidad Mexicana de Acreditación.

ETC: Especificaciones Técnicas de Calidad.

FAM-AS: Fondo de Aportaciones Múltiples componente Asistencia Social.

FAO: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

HEP: Huertos Escolares Pedagógicos.

IPPEA-AA: Informe Parcial del Proyecto Estatal Anual de Atención Alimentaria.

OEA: Orientación y Educación Alimentaria

PEA-AA: Proyecto Estatal Anual de Atención Alimentaria.

PROFECO: Procuraduría Federal del Consumidor.

SADER: Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural

SEDIF: Sistema Estatal para el Desarrollo Integral de las Familias.

SMAE: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes

SMDIF: Sistema Municipal para el Desarrollo Integral de las Familias.

SNDIF: Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de las Familias.

UNICEF: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

Anexo T3.K Glosario de términos

Ácidos grasos saturados: Los que carecen de dobles ligaduras. Se recomienda que no excedan más del 7% del valor energético total de la dieta, ya que favorecen la ateroesclerosis. Algunos productos contienen cantidades elevadas de ácidos grasos saturados: la mantequilla y la margarina, las mantecas, el chicharrón de cerdo, el chorizo, la crema, el aceite de coco y los chocolates (cacao).

Ácidos grasos trans: Son isómeros de ácidos grasos monoinsaturados. Se pueden producir en la hidrogenación de aceites y grasas vegetales. Un alto consumo en la dieta puede incrementar el riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares.

Aditivo: Cualquier substancia permitida que, sin tener propiedades nutritivas, se incluya en la formulación de los productos y que actúe como estabilizante, conservador o modificador de sus características organolépticas, para favorecer ya sea su estabilidad, conservación, apariencia o aceptabilidad.

AGEB: Es la extensión territorial que corresponde a la subdivisión de las áreas geoestadísticas municipales. Constituye la unidad básica del Marco Geoestadístico Nacional y, dependiendo de sus características, se clasifican en dos tipos: urbana y rural.

AGEB urbana: Área geográfica ocupada por un conjunto de manzanas que generalmente va de 1 a 50, perfectamente delimitadas por calles, avenidas, andadores o cualquier otro rasgo de fácil identificación en el terreno y cuyo uso del suelo sea principalmente habitacional, industrial, de servicios, comercial, etcétera, sólo se asignan al interior de las localidades urbanas.

AGEB rural: Subdivisión de las áreas geoestadísticas municipales que se ubican en la parte rural, cuya extensión territorial es variable y se caracteriza por el uso del suelo de tipo agropecuario o forestal. Contiene localidades rurales y extensiones naturales como pantanos, lagos, desiertos y otros, delimitada por lo general por rasgos naturales (ríos, arroyos, barrancas, etcétera) y culturales (vías de ferrocarril, líneas de conducción eléctrica, carreteras, brechas, veredas, ductos, límites prediales, etcétera).

Agricultura familiar: Se refiere a un tipo de agricultura en la que la familia es la unidad de producción y consumo, y donde la gestión del negocio agrícola y la toma de decisiones están influenciadas por la familia.

Alimentos de temporada: Aquellos que en determinada época del año se encuentra en menor costo, mejores características sensoriales, frescura y mayor disponibilidad en el mercado.

Alimentación: Conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos, relacionados con la ingestión de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrimentos que necesita, así como las satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas, socioculturales, que son indispensables para la vida humana plena.

Alimentación complementaria: Es el proceso que se inicia con la introducción paulatina de alimentos diferentes a la leche humana, para satisfacer las necesidades nutrimentales de la niña o el niño, se recomienda después de los 6 meses de edad.

Alimentación correcta: Hábitos alimentarios que, de acuerdo con los conocimientos reconocidos en la materia, cumplen con las necesidades específicas de las diferentes etapas de la vida, promueven en las niñas y los niños el crecimiento y desarrollo adecuados, y en los adultos, permiten conservar o alcanzar el peso esperado para la talla y previenen el desarrollo de enfermedades.

Alimento equivalente o equivalente: porción o ración de alimento cuyo aporte nutrimental es similar a los de su mismo grupo en energía y macronutrimentos; lo que permite que puedan ser intercambiables entre sí.

Análisis de laboratorio de los insumos: Procedimiento químico por el cual se analizan las características físicas, químicas, biológicas y de inocuidad de los alimentos.

Aseguramiento de la calidad alimentaria: Conjunto de acciones planificadas y sistematizadas, necesarias para proporcionar la confianza de que los insumos alimentarios que se entregan a los beneficiarios no afecten su salud.

Azúcares añadidos: Azúcares añadidos a los alimentos y bebidas durante la elaboración industrial o la preparación casera.

Beneficiarios: Población a la que van dirigidas los programas y apoyos de asistencia social.

Cadena de suministro: Secuencia de las etapas y operaciones involucradas en la producción, procesamiento, distribución, almacenamiento y manipulación de un alimento y sus ingredientes, desde su producción primaria hasta su consumo.

Calidad: Propiedades y características de un producto o servicio para satisfacer las necesidades específicas o implícitas de los consumidores.

Capacitación: Proceso de formación destinado a promover, facilitar, fomentar y desarrollar las aptitudes, habilidades o conocimientos de las personas, con el fin de permitirles mejores oportunidades y condiciones de vida.

Cédula de inspección a almacenes: Herramienta de verificación que incluye los requisitos mínimos establecidos en la normatividad oficial vigente, que permite evaluar las buenas prácticas de almacenamiento que deberá cumplir un almacén.

Cereales de grano entero: Cereal de granos intactos que, al someterse a un proceso de molienda, rompimiento, hojuelado, entre otros, conserva sus principales componentes anatómicos y están presentes en una proporción relativamente igual a la existente en el grano intacto original, logrando esto de manera natural o a través de medios tecnológicos.

Contaminación: Presencia de materia extraña, sustancias tóxicas o microorganismos, en cantidades que rebasen los límites permisibles establecidos por la Secretaría de Salud o en cantidades tales que representen un riesgo a la salud.

Criterios de calidad nutricia: Para efectos de estos lineamientos, nos referimos a una herramienta conceptual, flexible a diferentes contextos, para orientar el diseño de dotaciones alimentarias y menús que cumplan con las características de una dieta correcta, los cuales se encuentran definidos en la Estrategia.

Comité: Grupo de personas con representación de la comunidad o grupo organizado para participar en los programas de los que son beneficiarios.

Cultura alimentaria: Manifestación singular de un grupo social relativa a sus hábitos de consumo de alimentos, con base en su acervo culinario, el cual está conformado por factores geográficos, económicos, sociales, religiosos e históricos.

Desastre: Resultado de la ocurrencia de uno o más agentes perturbadores severos y o extremos, concatenados o no, de origen natural o por la actividad humana (antropogénicos), que cuando acontecen en un tiempo y en una zona determinada, causan daños y por su magnitud exceden la capacidad de respuesta de la comunidad afectada.

Desnutrición: Al estado patológico inespecífico, sistémico y potencialmente reversible que se genera por el aporte insuficiente de nutrimentos, o por una alteración en su utilización por las células del organismo. Se acompaña de varias manifestaciones clínicas y reviste diversos grados de intensidad (leve, moderada y grave).

Dieta correcta: A la que cumple con las siguientes características de la dieta correcta: completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada.

Dotación/Canasta alimentaria: Para efectos de este documento, se refiere al conjunto de alimentos que forman parte de la cultura alimentaria, esenciales para contribuir al bienestar de los beneficiarios y que se otorga a través de los programas de atención alimentaria.

Espacio alimentario: Para efectos de este documento, lugar designado para la preparación y consumo de alimentos mediante la organización y la participación social.

Especificaciones técnicas de calidad: Características o requisitos que deben cumplir los insumos alimenticios de acuerdo con la EIASADC.

Estado de nutrición o estado nutricio: Es el resultado del equilibrio entre la ingestión de alimentos (vehículo de nutrimentos) y las necesidades nutrimentales de los individuos; es asimismo consecuencia de diferentes conjuntos de interacciones de tipo biológico, psicológico y social.

Etiqueta: Cualquier rótulo, marbete, inscripción, imagen u otra materia descriptiva o gráfica, escrita, impresa, estarcida, marcada, grabada en alto o bajo relieve, adherida, sobrepuesta o fijada al envase del producto preenvasado o, cuando no sea posible por las características del producto, al embalaje.

Fibra dietética: Parte comestible de las plantas o hidratos de carbono que son resistentes a la digestión y a la absorción en el intestino delgado humano y que sufren una fermentación total o parcial en el intestino grueso; se encuentra en leguminosas, cereales integrales, verduras y frutas. La fibra dietética incluye polisacáridos, lignina y otras sustancias asociadas a las plantas y se les divide en solubles e insolubles. Su consumo insuficiente se ha asociado con la aparición de enfermedades crónicas.

Focalización: Asegurar que los beneficios de las acciones lleguen a las familias que más requieren las intervenciones públicas, para concentrar la atención sobre un determinado problema o necesidad.

Frutas y hortalizas deshidratadas: Productos frescos, sanos y limpios, enteros o divididos, con madurez apropiada, a los cuales se les ha eliminado parcial o totalmente el agua mediante métodos naturales o artificiales.

Hábitos alimentarios: Conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, preparación y consumo de alimentos; se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada. Los hábitos generalizados de una comunidad suelen llamarse costumbres.

Inocuo: Concepto que implica que un alimento no causará daño al consumidor cuando se prepara y/o consume de acuerdo con el uso a que se destina.

Lactancia materna: Alimentación de los niños con leche materna, se sugiere que sea exclusiva los primeros seis meses y complementada por dos años o más.

Localidad: Todo lugar ocupado con una o más viviendas, las cuales pueden estar habitadas o no; este lugar es reconocido por un nombre dado por la ley o la costumbre; por la cantidad de población, se dividen en urbanas (mayores de 2,500 habitantes) y rurales (menores de 2,500 habitantes) de acuerdo con Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI).

Niñas y niños: Personas de hasta 12 años incompletos, tal como lo establece el Artículo 5 de la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes.

Obesidad: Enfermedad caracterizada por el exceso de tejido adiposo en el organismo. Se determina la existencia de obesidad en adultos cuando existe un índice de masa corporal mayor de 30 kg/m^2. Se debe a la ingestión de energía en cantidades mayores a las que se gastan, acumulándose el exceso en el organismo en forma de grasa.

Orientación y educación alimentaria (OEA): Conjunto de acciones enfocadas en transmitir nuevos conocimientos para promover una alimentación correcta, así como reforzar aquellas buenas prácticas que realiza la comunidad, a través de diferentes actividades que motiven a tener actitudes saludables, mismas que, con el tiempo, se conviertan en acciones cotidianas (hábitos).

Participación Social: Proceso que permite involucrar a la población, autoridades locales, instituciones públicas y a los sectores social y privado en la planeación, programación, ejecución y evaluación de los programas y acciones de salud, con el propósito de lograr un mayor impacto.

Grupos de atención prioritaria: Son aquellos a quienes se ha identificado que deben ser atendidos de manera preferente, a través de programas especiales y estrategias, con la finalidad de alcanzar un equilibrio social.

Población objetivo: Población específica que un programa tiene planeado o programado atender para cubrir la población potencial y que cumple con los criterios de elegibilidad establecidos en su normatividad.

Porción: Para efectos de este documento, se refiere a un sinónimo de alimento equivalente. Es decir, es aquella cantidad de un alimento cuyo aporte nutrimental es similar a los de su mismo grupo en energía y macronutrimentos.

Prácticas de higiene: Medidas necesarias que se realizan durante las diferentes etapas de la cadena alimentaria, para garantizar su inocuidad.

Primeros 1000 días: El periodo de vida desde la concepción hasta los dos años de edad cumplidos.

Producto local (FAO): Aquellos que se crían, producen y/o son procesados en la localidad o región en donde se comercializa el producto final.

Pequeños productores: Productores en los cuales predomina el trabajo familiar, comunitario y cuentan con poca capacidad de producción, en el caso de la agricultura con una media de 5 hectáreas.

Pequeños comercios: Aquellos que comercializan insumos al menudeo en las localidades, en los cuales predomina el trabajo familiar o comunitario.

Pulpas o colados de frutas o verduras: Productos que han sido deshuesados, molidos o tamizados, sometidos a tratamiento térmico hasta su concentración y adicionados, o no, de ingredientes opcionales y aditivos para alimentos.

Ración alimentaria. Para efectos de este documento, se refiere al platillo preparado que se ofrece en los espacios alimentarios.

Seguridad alimentaria: Acceso físico y económico de todas las personas, en todo momento, a los alimentos inocuos y nutritivos que se requieren para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los alimentos, a fin de llevar una vida saludable y activa.

Situación de emergencia: Condición que puede causar un daño y propiciar un riesgo excesivo para la seguridad e integridad de la población en general, generada o asociada con la inminencia, alta probabilidad o presencia de un agente perturbador.

Sodio: Nutrimento inorgánico, que constituye el principal catión del espacio extracelular y su contenido corporal, está regulado a través de la función renal. Regula el volumen, la presión osmótica, y la carga eléctrica del fluido extra-celular. Interviene en la contracción muscular, la conducción nerviosa, la absorción de algunos nutrimentos y, en menor grado, en la constitución de los huesos.

Vigilancia del estado nutricional: Conjunto de procedimientos sistemáticos que permiten identificar, seguir y evaluar las condiciones de nutrición en forma individual y colectiva, indispensable para la toma de decisiones.

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA