

**SEC**  
Secretaría  
de Educación y Cultura

# PROGRAMA ESCUELAS DE TIEMPO COMPLETO

**REUNIÓN INICIAL DEL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN**  
**«Autocontrol, Seguridad Alimentaria y Nutricional en el Comedor Escolar  
de los Servicios de Alimentación del PETC»**

Ciclo escolar 2018-2019

PROGRAMA ESCUELAS  
DE TIEMPO COMPLETO



**SONORA**  
UNIDOS LOGRAMOS MAS



SEC  
Secretaría  
de Educación y Cultura

**SONORA**  
UNIDOS LOGRAMOS MÁS

**PROGRAMA ESCUELAS  
DE TIEMPO COMPLETO**

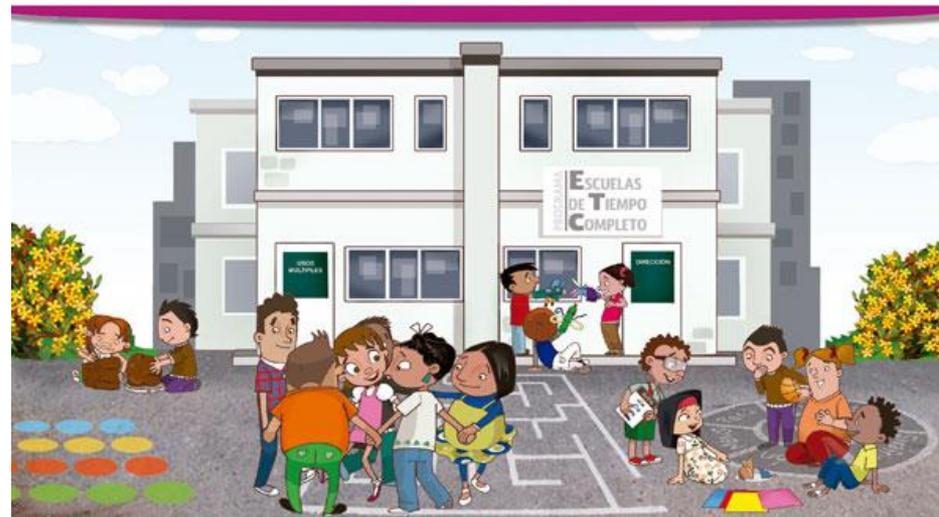


**ETC/Escuela de Tiempo Completo.-** es la escuela pública de Educación básica que participa en el Programa de Escuelas de Tiempo Completo, ampliando su jornada entre seis y ocho horas diarias para aprovechar mejor el tiempo disponible para el desarrollo académico, deportivo y cultural de sus alumnos.

SEP  
SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN PÚBLICA



MOVER MÉXICO





SEC  
Secretaría  
de Educación y Cultura

**SONORA**  
UNIDOS LOGRAMOS MÁS

**PROGRAMA ESCUELAS  
DE TIEMPO COMPLETO**



**SONORA**  
- MUNICIPIOS -

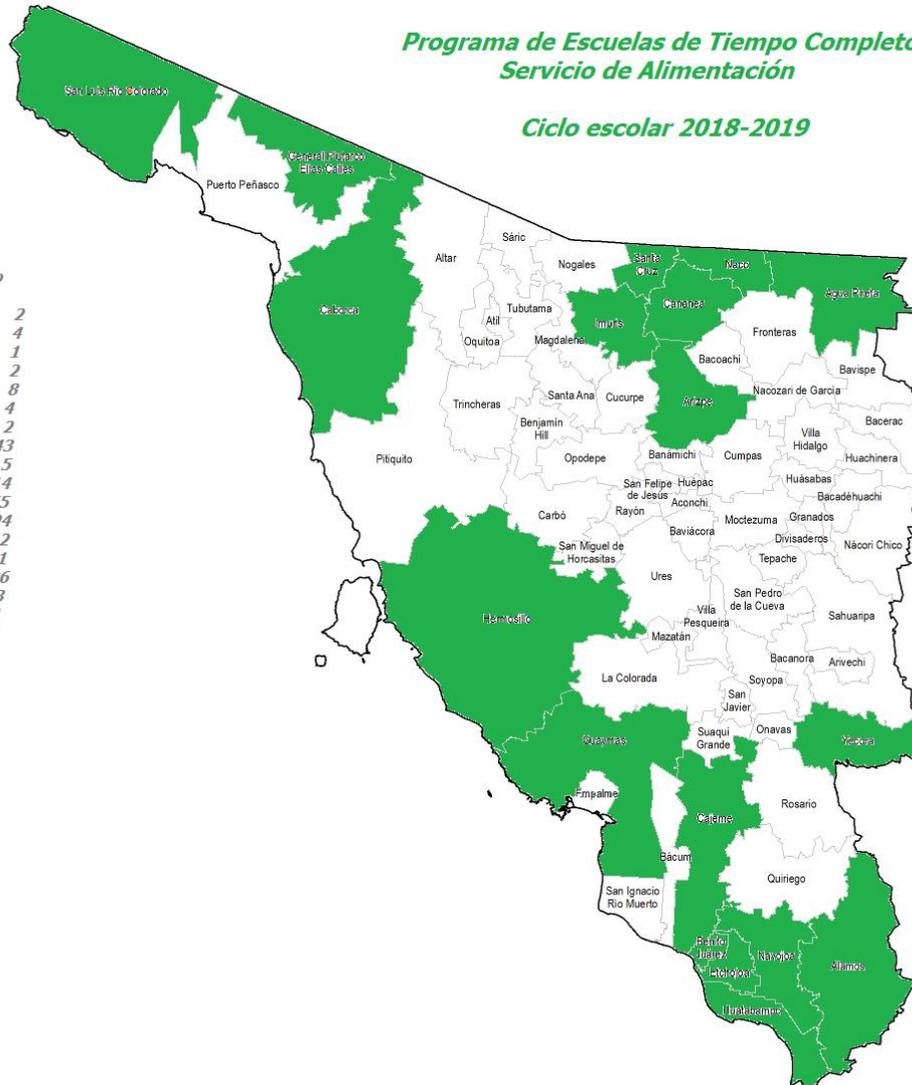
*Programa de Escuelas de Tiempo Completo  
Servicio de Alimentación*

*Ciclo escolar 2018-2019*



*Número de escuelas por municipio*

1.- Agua Prieta	2
2.- Álamos	4
3.- Arizpe	1
4.- Benito Juárez	2
5.- Caborca	8
6.- Cajeme	4
7.- Cananea	2
8.- Etchojoa	43
9.- Gral Plutarco Elias Calles	5
10.- Guaymas	14
11.- Hermosillo	55
12.- Huatabampo	24
13.- Imuris	2
14.- Naco	1
15.- Navojoa	26
16.- San Luis Rio Colorado	3
17.- Santa Cruz	1
18.- Yécora	1





**Objetivo de las Escuelas de Tiempo Completo.-** Mejorar la calidad de los aprendizajes de las niñas y niños de los alumnos en un marco de diversidad y equidad, propiciando el desarrollo de las competencias para la vida, a través de la ampliación y uso eficiente del tiempo, el fortalecimiento de los procesos de gestión escolar y las prácticas de enseñanza, así como la incorporación de nuevos materiales educativos





SEC  
Secretaría  
de Educación y Cultura

**SONORA**  
UNIDOS LOGRAMOS MÁS

**PROGRAMA ESCUELAS  
DE TIEMPO COMPLETO**

**Servicio de alimentación.**-elemento adicional que se brinda en las ETC, para fortalecer la salud alimentaria del alumnado que se encuentra especialmente en comunidad con alto índice de pobreza y marginación, esto con la finalidad de que **obtengan mejores aprendizajes y lograr su pertenencia en el SEN:**



Escuela Primaria Federalizada Vicente  
Guerrero 26DPR0147Y  
Comunidad: Loma del Refugio, Navojoa. .



## Criterios para la aplicación del recurso

- Se otorga el apoyo económico a una sola persona por plantel. (Responsabilidad de Director)
- Cuando la/ el coordinadora/or Escolar del Servicio Alimentación deje de desempeñar la función, en forma transitoria o definitiva, la AEL deberá suspender el apoyo económica y lo asignará a quien asuma las funciones a partir de la fecha de inicio.
- El servicio de alimentación atiende a todos los alumnos del plantel,
- No se niega la provisión de alimentos a ningún alumno, bajo cualquier circunstancia.
- No se cobra a las alumna (o)s, ni a sus familias.
- El Comité esta integrado por familias de los alumnos, que de manera voluntaria apoyan diariamente a este servicio.



## Características de los apoyos en Servicio de Alimentación



**a) Compra de insumos y enseres.** Calculo de \$ 15.00 pesos por alumno por cada día hábil del mes.

**b) Apoyo económico a la/el coordinador /or Escolar** del servicio de alimentación. \$190.00 pesos por día hábil.

**c) Capacitación** para el servicio de alimentación a la comunidad escolar.



## Días Hábiles del Calendario Escolar del Servicio de Alimentación Ciclo Escolar 2018-2019

<u>MESES</u>	<u>DÍAS HÁBILES</u>
OCTUBRE	22
NOVIEMBRE	19
DICIEMBRE	13
ENERO	18
FEBRERO	19
MARZO	19
ABRIL	11
MAYO	19
JUNIO	16



## Insumos permitidos

CARNES	CEREALES	LÁCTEOS	FRUTAS Y VERDURAS	GRASAS	EXTRAS
PESCADO	TORTILLA DE MAÍZ	YOGHURT	TODAS (PREFERENTEMENTE DE TEMPORADA)	CHÍA	AGUA POTABLE
CARNE DE RES	TOSTADAS TOTOPOS			AGUACATE	GAS
REQUESÓN	BOLILLO			ALMENDRAS	SERVILLETAS
PULPA DE CERDO	PAN INTEGRAL			NUECES	MICRODIN
QUESO FRESCO	GRANOLA			MARGARINA BAJA EN GRASAS	GEL ANTIBACTERIAL
O PANELA					
JAMÓN DE PAVO	CORN FLAKES NATURAL			CREMA BAJA EN GRASAS	DETERGENTE MULTIUSOS
POLLO	AMARANTO				CUBETA DE LÁMINA GALVANIZADA
HUEVO CHORIZO DE SOYA					BLANQUEADOR CLORALEX
QUESO COTTAGE					TRAPEADOR
					ESCOBA
					LIMPIADOR FLASH



## Lista de artículos y alimentos no permitidos

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL ALTOS EN GRASA (EJEMPLO)	CEREALES CON GRASA (EJEMPLO)	ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS (EJEMPLO)	ARTICULOS GENERALES NO PERMITIDOS (EJEMPLO)
* CHORIZO	PAN DULCE	PASTAS INSTANTÁNEAS	ARTÍCULOS DE ASEO PERSONAL
MANTECA	*HARINA PARA HOT CAKES INTEGRAL	JUGOS	ELECTRODOMÉSTICOS
*MANTEQUILLA	GALLETAS DULCES	REFRESCOS	CIGARROS
*NUGGET DE POLLO	HOJUELAS CON AZÚCAR	CHICLES	BEBIDAS ALCOHÓLICAS
*QUESOS ALTOS EN GRASA (AÑEJO, AMERICANO, OAXACA, MANCHEGO, ETC.)		DULCES	FRITURAS Y BOTANAS
*ADEREZO COMERCIAL		SOBRES PARA PREPARAR BEBIDAS EN POLVO	PASTELES Y BOLLERIA
*CHICHARRÓN			ARTÍCULOS PARA EL HOGAR
*CECINA			GASOLINA

**\*Alimentos permitidos en pequeñas porciones.**



SEC  
Secretaría  
de Educación y Cultura

# Materiales Servicio Alimentación

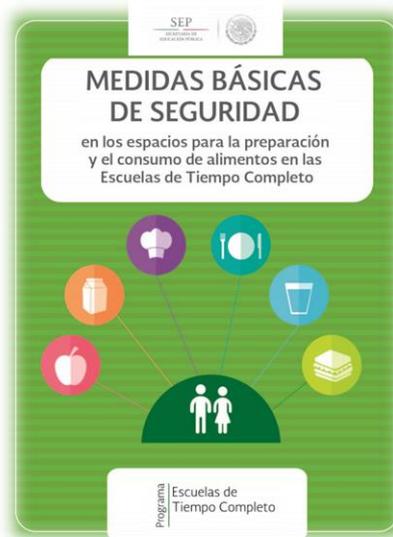
PROGRAMA ESCUELAS DE TIEMPO COMPLETO



Como preparar el refrigerio escolar y tener una alimentación correcta



Recetas para la escuela y el hogar



MEDIDAS BÁSICAS DE SEGURIDAD

en los espacios para la preparación y el consumo de alimentos en las Escuelas de Tiempo Completo

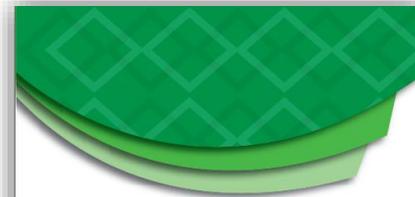


Programa Escuelas de Tiempo Completo



MENÚ DE COMIDAS REGIONALES PARA ESCUELAS DE TIEMPO COMPLETO

SONORA UNIDOS LOGRAMOS MÁS



Guía Básica para la Gestión Integral de Riesgos en Escuelas de Tiempo Completo

SEP SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



NUEVO MODELO EDUCATIVO

PROGRAMA ESCUELAS DE TIEMPO COMPLETO



## Propósito de las medidas de Seguridad en las Escuelas de Tiempo Completo

**“Garantizar la formación de hábitos alimentarios y la oferta de una alimentación correcta que contribuya en el logro de mejores aprendizajes de los estudiantes y su permanencia en la escuela”**



SEC  
Secretaría  
de Educación y Cultura

**SONORA**  
UNIDOS LOGRAMOS MÁS

PROGRAMA ESCUELAS  
DE TIEMPO COMPLETO



# Medidas Básicas de Seguridad

**Ciclo escolar 2018-2019**



## Características de Cocinas Escolares

### Infraestructura

Instalaciones eléctricas y de gas confiables.  
Con Dictamen de UMPC o plancha eléctrica.

- Suelo y paredes con superficie lavable.
- Fregadero con agua corriente.
- Mesas y tablas de trabajo de superficie/Melanina /acrílico.
- Ventilación suficiente.
- Mallas o mosquiteros.
- Estufa.
- Refrigerador con congelador.
- Alacenas para alimento no perecedero.
- Espacios para el material de limpieza y desinfección.





SEC  
Secretaría  
de Educación y Cultura

**SONORA**  
UNIDOS LOGRAMOS MÁS

# PROGRAMA ESCUELAS DE TIEMPO COMPLETO





## Consejos Prácticos de Seguridad

**A) Ralla roja a un metro de la estufa.**

**B ) Actitudes que fomenten la seguridad.**

**C ) Observación y cumplimiento de la seguridad.**

**D) Participación activa de comunidad escolar.**



- 1. Ninguna persona ajena al interior de ESCOES o cocina. (Establecimientos de consumo escolar)**
- 2. Siempre usar mandil, cofia, cubre boca etc.,**
- 3. Una persona cobrando.**
- 4. Una persona elaborando alimentos.**
- 5. Personas que atiendan y distribuyan los alimentos según la capacidad de alumnados.**



- Utilice dentro de lo posible los quemadores del fondo de la estufa y coloque por dentro de la misma el asa de los sartenes cuando esté cocinando.

- Mantener la estufa y campana limpia de grasa y aceite.

- Instale un detector de Gas.





No instale elemento decorativos flamables cerca de los quemadores, ni de cualquier otra fuente de calor intenso.

- Mantenga el piso limpio y seco cuando fría en la estufa.
- Verifique que el recipiente sea del tamaño adecuado.
- En caso de ausentarse de la estufa apagar el fuego.
- Mantenga la estufa lejos de cortinas.





# Medidas de Seguridad de los Materiales Eléctricos

- Revisar que las clavijas y contactos estén en buen estado y debidamente instalados.
- Cubrir con tapas de protección los contactos (enchufes).
- Desconectar los aparato o extensiones, desde la clavija no los jale, al terminar de usarlos.
- Evitar en lo posible usar contactos múltiples.
- Evitar el uso de diablitos o uniones de cables.
- Evitar la Humedad en la cocina.





## Seguridad en la Cocina

- Se debe prestar especial atención a los líquidos en ebullición, que puedan apagar el fuego del quemador provocando un escape de gas.
- Como medida preventiva antes de empezar a utilizar la estufa ventile adecuadamente la cocina.
- Verifique que la ventilación no contribuya a que los quemadores de la estufa se apaguen.
- No prenda ningún interruptor.
- No permita ninguna persona o docentes al interior del Escoes o cocina.
- No permita ningún alumno al interior.
- No cargue niños mientras cocina.





## Manejo de Alimentos

### Alimentos calientes

1. Aleje la cara al destapar ollas.
2. Sujete objetos calientes con guantes.
3. Evite trasladar agua caliente o aceite.
4. No cocine con pulseras.
5. Use zapatos cerrados.



### Utensilios de cocina

- Cocinera deberá utilizar mangas  $\frac{3}{4}$  no holgada, para evitar contacto con alimentos y flamas
- Evite que las asas del sartén salgan de la estufa.
- Cuchillos , tenedores alejados de niños y resguardados con punta hacia abajo.
- Lavar con cuidado cuchillo, tenedores y aspas de licuadora.
- Evitar traer cuchillos en bolsa del mandil.
- La tabla de picar debe lavarse después de cada uso.



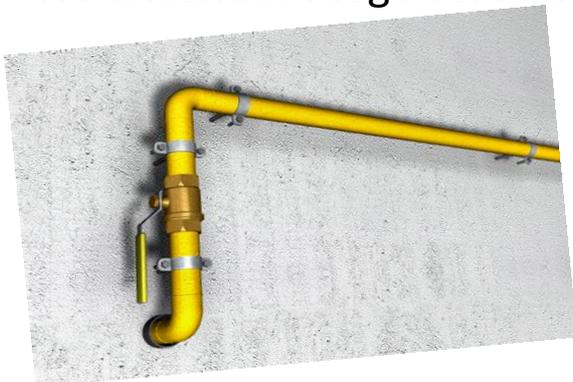
## Instalación de Estufas y tuberías de gas.

- La estufa debe ser instalada cerca de una ventana verificando que la corriente de aire no apague los quemadores.
- Cilindros de Gas deben ser colocados en la sombra, en lugares ventilados, con piso firme y nivelado, evitando que guarden humedad y en lugares de fácil acceso.
- Verificar que las instalaciones de Gas no se encuentran dañadas.  
(mangueras, regulador o uniones)
- Utilizar Material rígido de cobre, tubo galvanizado, evitar en lo posible usar manguera.

### **DECRETO 53 ART.43 LEY 5 DE JUNIO**

Los cilindros de gas deben ser colocados a una distancia mínima de 3 metros, de flamas e interruptores eléctricos.

No encender fuego cerca de los cilindros o instalaciones de Gas.





## En una fuga de Gas

- Cierre la llave de los cilindros y estufa.
- Ventile el lugar, abra puertas y ventanas.
- NO encender aparatos electrodomésticos.
- No apague ni encienda la Luz.
- REPORTE DE INMEDITO AL 911 y siga el *PROTOCOLO DE ACTUACIÓN*
- Se debe contar con un extintor.
- Es necesario tener en la cocina un extintor adecuado al tipo de fuego para en caso de incendio este no se propague.
- El personal debe conocer el uso y funcionamiento del extintor.





## En caso de Incendio

- En instalación con gas deberá cortar el suministro de Gas.
- Ya que si solo se apaga el fuego el Gas seguirá escapando provocando riesgo de intoxicación y explosión.
- Evacue el área y de la alerta, a los brigadistas y al 911.
- El establecimiento de consumo escolar deberá ser ubicado alejado, pero a la vista de la dirección y docentes.





# Supervisión

Se deben revisar periódicamente las instalaciones y equipo mediante una bitácora de seguridad.

## Fecha de Revisión

- Estufa.
- Cilindro y tuberías de gas.
- Sistema Eléctrico.
- Aseo de estufa etc.
- Revisión de salud del personal.

## Bitácora

Actividades	Hora
Bitácora	1:00
Trabaja con los libros	1:00
Bitácora	5:15-5:35
Desayuno	5:35-5:45
Bitácora los estudiantes	5:45-5:55
Revisar los cuadernos	5:55
Revisar el trabajo	6:00
Trabaja con los libros	6:00
Atender a alumnos	7:00-7:30
Ir a comer	7:30-8:00
Atender a alumnos	8:00-8:30
Revisar el trabajo	8:30-8:45
Trabaja con los libros	8:45-9:00
Desayuno	9:00-9:30
Atender a	9:30-10:00
Revisar el trabajo	10:00-10:30
Trabaja con los libros	10:30-11:00
Atender a	11:00-11:30
Revisar el trabajo	11:30-12:00
Trabaja con los libros	12:00-12:30
Atender a	12:30-13:00
Revisar el trabajo	13:00-13:30
Trabaja con los libros	13:30-14:00
Atender a	14:00-14:30
Revisar el trabajo	14:30-15:00
Trabaja con los libros	15:00-15:30
Atender a	15:30-16:00
Revisar el trabajo	16:00-16:30
Trabaja con los libros	16:30-17:00
Atender a	17:00-17:30
Revisar el trabajo	17:30-18:00
Trabaja con los libros	18:00-18:30
Atender a	18:30-19:00
Revisar el trabajo	19:00-19:30
Trabaja con los libros	19:30-20:00
Atender a	20:00-20:30
Revisar el trabajo	20:30-21:00
Trabaja con los libros	21:00-21:30
Atender a	21:30-22:00
Revisar el trabajo	22:00-22:30
Trabaja con los libros	22:30-23:00
Atender a	23:00-23:30
Revisar el trabajo	23:30-24:00
Trabaja con los libros	24:00-24:30
Atender a	24:30-25:00
Revisar el trabajo	25:00-25:30
Trabaja con los libros	25:30-26:00
Atender a	26:00-26:30
Revisar el trabajo	26:30-27:00
Trabaja con los libros	27:00-27:30
Atender a	27:30-28:00
Revisar el trabajo	28:00-28:30
Trabaja con los libros	28:30-29:00
Atender a	29:00-29:30
Revisar el trabajo	29:30-30:00
Trabaja con los libros	30:00-30:30
Atender a	30:30-31:00
Revisar el trabajo	31:00-31:30
Trabaja con los libros	31:30-32:00
Atender a	32:00-32:30
Revisar el trabajo	32:30-33:00
Trabaja con los libros	33:00-33:30
Atender a	33:30-34:00
Revisar el trabajo	34:00-34:30
Trabaja con los libros	34:30-35:00
Atender a	35:00-35:30
Revisar el trabajo	35:30-36:00
Trabaja con los libros	36:00-36:30
Atender a	36:30-37:00
Revisar el trabajo	37:00-37:30
Trabaja con los libros	37:30-38:00
Atender a	38:00-38:30
Revisar el trabajo	38:30-39:00
Trabaja con los libros	39:00-39:30
Atender a	39:30-40:00
Revisar el trabajo	40:00-40:30
Trabaja con los libros	40:30-41:00
Atender a	41:00-41:30
Revisar el trabajo	41:30-42:00
Trabaja con los libros	42:00-42:30
Atender a	42:30-43:00
Revisar el trabajo	43:00-43:30
Trabaja con los libros	43:30-44:00
Atender a	44:00-44:30
Revisar el trabajo	44:30-45:00
Trabaja con los libros	45:00-45:30
Atender a	45:30-46:00
Revisar el trabajo	46:00-46:30
Trabaja con los libros	46:30-47:00
Atender a	47:00-47:30
Revisar el trabajo	47:30-48:00
Trabaja con los libros	48:00-48:30
Atender a	48:30-49:00
Revisar el trabajo	49:00-49:30
Trabaja con los libros	49:30-50:00
Atender a	50:00-50:30
Revisar el trabajo	50:30-51:00
Trabaja con los libros	51:00-51:30
Atender a	51:30-52:00
Revisar el trabajo	52:00-52:30
Trabaja con los libros	52:30-53:00
Atender a	53:00-53:30
Revisar el trabajo	53:30-54:00
Trabaja con los libros	54:00-54:30
Atender a	54:30-55:00
Revisar el trabajo	55:00-55:30
Trabaja con los libros	55:30-56:00
Atender a	56:00-56:30
Revisar el trabajo	56:30-57:00
Trabaja con los libros	57:00-57:30
Atender a	57:30-58:00
Revisar el trabajo	58:00-58:30
Trabaja con los libros	58:30-59:00
Atender a	59:00-59:30
Revisar el trabajo	59:30-60:00
Trabaja con los libros	60:00-60:30
Atender a	60:30-61:00
Revisar el trabajo	61:00-61:30
Trabaja con los libros	61:30-62:00
Atender a	62:00-62:30
Revisar el trabajo	62:30-63:00
Trabaja con los libros	63:00-63:30
Atender a	63:30-64:00
Revisar el trabajo	64:00-64:30
Trabaja con los libros	64:30-65:00
Atender a	65:00-65:30
Revisar el trabajo	65:30-66:00
Trabaja con los libros	66:00-66:30
Atender a	66:30-67:00
Revisar el trabajo	67:00-67:30
Trabaja con los libros	67:30-68:00
Atender a	68:00-68:30
Revisar el trabajo	68:30-69:00
Trabaja con los libros	69:00-69:30
Atender a	69:30-70:00
Revisar el trabajo	70:00-70:30
Trabaja con los libros	70:30-71:00
Atender a	71:00-71:30
Revisar el trabajo	71:30-72:00
Trabaja con los libros	72:00-72:30
Atender a	72:30-73:00
Revisar el trabajo	73:00-73:30
Trabaja con los libros	73:30-74:00
Atender a	74:00-74:30
Revisar el trabajo	74:30-75:00
Trabaja con los libros	75:00-75:30
Atender a	75:30-76:00
Revisar el trabajo	76:00-76:30
Trabaja con los libros	76:30-77:00
Atender a	77:00-77:30
Revisar el trabajo	77:30-78:00
Trabaja con los libros	78:00-78:30
Atender a	78:30-79:00
Revisar el trabajo	79:00-79:30
Trabaja con los libros	79:30-80:00
Atender a	80:00-80:30
Revisar el trabajo	80:30-81:00
Trabaja con los libros	81:00-81:30
Atender a	81:30-82:00
Revisar el trabajo	82:00-82:30
Trabaja con los libros	82:30-83:00
Atender a	83:00-83:30
Revisar el trabajo	83:30-84:00
Trabaja con los libros	84:00-84:30
Atender a	84:30-85:00
Revisar el trabajo	85:00-85:30
Trabaja con los libros	85:30-86:00
Atender a	86:00-86:30
Revisar el trabajo	86:30-87:00
Trabaja con los libros	87:00-87:30
Atender a	87:30-88:00
Revisar el trabajo	88:00-88:30
Trabaja con los libros	88:30-89:00
Atender a	89:00-89:30
Revisar el trabajo	89:30-90:00
Trabaja con los libros	90:00-90:30
Atender a	90:30-91:00
Revisar el trabajo	91:00-91:30
Trabaja con los libros	91:30-92:00
Atender a	92:00-92:30
Revisar el trabajo	92:30-93:00
Trabaja con los libros	93:00-93:30
Atender a	93:30-94:00
Revisar el trabajo	94:00-94:30
Trabaja con los libros	94:30-95:00
Atender a	95:00-95:30
Revisar el trabajo	95:30-96:00
Trabaja con los libros	96:00-96:30
Atender a	96:30-97:00
Revisar el trabajo	97:00-97:30
Trabaja con los libros	97:30-98:00
Atender a	98:00-98:30
Revisar el trabajo	98:30-99:00
Trabaja con los libros	99:00-99:30
Atender a	99:30-100:00



# Señalización

- Verificar la adecuada señalización .  
(Medios de protección contra incendios, evacuación, etc.)
- La señalización debe ser continua desde el inicio de cada recorrido de evacuación, de forma que cuando se pierda la visión de una señal se vea ya la siguiente.





SEC  
Secretaría  
de Educación y Cultura

**SONORA**  
UNIDOS LOGRAMOS MÁS

PROGRAMA ESCUELAS  
DE TIEMPO COMPLETO

## Directorio de Seguridad

Lic. Cesar Said Romo Noriega **Escolar** Director General  
Tel.62 2897600 Ext. 2014

Lic. Luis Arturo Gutiérrez Sánchez, Director de  
Seguridad Escolar 62 2897600 Ext. 2016  
Correo [luisarturogutierrez@gmail.com](mailto:luisarturogutierrez@gmail.com)

Manuel de Jesús Burboa Félix, Jefe de Dpto. de  
Emergencias Escolares 62,2897600 Ext 2017  
[burboaf@hotmail.com](mailto:burboaf@hotmail.com)

Carlos Sánchez Miranda, Asesor en Seguridad Escolar, 62  
2897600



SEC  
Secretaría  
de Educación y Cultura

**SONORA**  
UNIDOS LOGRAMOS MÁS

PROGRAMA ESCUELAS  
DE TIEMPO COMPLETO

# AUTOCONTROL, SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL EN EL COMEDOR ESCOLAR



Por: LNH. Ilse Quintanar



SEC  
Secretaría  
de Educación y Cultura

**SONORA**  
UNIDOS LOGRAMOS MÁS

PROGRAMA ESCUELAS  
DE TIEMPO COMPLETO



# Dinámica de Grupo

---

«SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL»





## ¿DÓNDE ESTAMOS?

Según la **ENSANUT de medio camino 2016**, la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad en la población de 5 a 11 años de edad disminuyó de **34.4%** en **2012** a **33.2%** en **2016**.



### DIVERSIDAD DE LA DIETA



Se observaron **bajas proporciones** de consumidores regulares de grupos de alimentos asociados con mejores niveles de salud (grupos recomendables) y un **elevado consumo** de alimentos cuyo consumo cotidiano aumenta los riesgos de obesidad o enfermedades crónicas.



La **desnutrición** provoca cansancio y retrasa el crecimiento de los niños.



La **obesidad** es causada por el consumo excesivo de alimentos calóricos.



# ALIMENTACIÓN CORRECTA

Contribuye a disminuir el rezago escolar, beneficia a su salud, aprovechamiento y rendimiento escolar.



## Motivos:

- Formación y adopción de hábitos.
- Riesgo de obesidad y sobrepeso.

## Objetivos:

- Asegurar su crecimiento y desarrollo.
- Garantizar la buena salud.
- Estilo de vida saludable.



## HÁBITOS SALUDABLES



**Ofrecer alimentos nuevos en pocas cantidades evitando rechazo.**



**Menús planeados y platillos atractivos.**



**No ofrecer alimentos como castigo o recompensa.**



**Evitar comer viendo televisión.**



**Desayuno diario.**



**4-5 comidas al día, evitando comer azúcares agregados.**



**Incluir fibra y consumo adecuado de AGUA NATURAL a diario.**



# FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

Calendario de VERDURAS				Calendario de FRUTAS			
<p><b>Enero</b></p> <p>Acelga Ajo Berinjera Betabel Calabacita Cebolla Col Coliflor Chicharo Chile verde Ejote Ejote Espinaca Jitomate Lechuga Papa Pepino Tomate Zanahoria</p>	<p><b>Febrero</b></p> <p>Acelga Ajo Berinjera Betabel Calabacita Cebolla Col Coliflor Chayote Chicharo Chile verde Ejote Ejote Espinaca Jitomate Lechuga Papa Pepino Tomate Zanahoria</p>	<p><b>Marzo</b></p> <p>Acelga Ajo Calabacita Cebolla Col Coliflor Chayote Chicharo Chile verde Ejote Ejote Espinaca Jitomate Nopal Papa Pepino Rubano Zanahoria</p>	<p><b>Abril</b></p> <p>Acelga Ajo Betabel Calabacita Cebolla Col Coliflor Chayote Chicharo Chile verde Ejote Espinaca Jitomate Lechuga Nopal Papa Pepino Tomate Zanahoria</p>	<p><b>Enero</b></p> <p>Chicocapote Fresa Granada china Guayaba Jicama Lima Limón Mandarina Mango Melón Naranja Papaya Piña Plátano Tamarindo Tejocote Toronja Zapote negro</p>	<p><b>Febrero</b></p> <p>Fresa Granada china Guayaba Limón Mamey Mandarina Mango Melón Naranja Papaya Piña Plátano Sandía Tamarindo Toronja</p>	<p><b>Marzo</b></p> <p>Fresa Limón Mamey Mandarina Mango Melón Naranja Papaya Piña Plátano Sandía Tamarindo Toronja</p>	<p><b>Abril</b></p> <p>Fresa Limón Mamey Mango Melón Naranja Papaya Piña Plátano Sandía Tamarindo Toronja</p>
<p><b>Mayo</b></p> <p>Acelga Ajo Berinjera Betabel Calabacita Cebolla Col Coliflor Chicharo Chile verde Ejote Ejote Espinaca Jitomate Lechuga Papa Pepino Tomate Zanahoria</p>	<p><b>Junio</b></p> <p>Acelga Aguacate Ajo Berinjera Calabacita Cebolla Col Coliflor Chayote Chicharo Ejote Ejote Espinaca Jitomate Lechuga Nopal Papa Pepino Verdoliga Zanahoria</p>	<p><b>Julio</b></p> <p>Acelga Aguacate Ajo Calabacita Cebolla Col Coliflor Chicharo Chile verde Ejote Ejote Espinaca Jitomate Lechuga Nopal Papa Pepino Tomate Zanahoria</p>	<p><b>Agosto</b></p> <p>Aguacate Betabel Calabacita Cebolla Col Coliflor Chicharo Chile verde Ejote Ejote Espinaca Jitomate Lechuga Nopal Papa Pepino Tomate Zanahoria</p>	<p><b>Mayo</b></p> <p>Ciruella Chabacano Fresa Limón Mamey Mango Melón Naranja Papaya Piña Plátano Sandía Toronja</p>	<p><b>Junio</b></p> <p>Chuda Chabacano Durazno Higo Limón Mamey Mango Manzana Melón Membrillo Papaya Pera Piña Plátano Sandía Toronja Uva</p>	<p><b>Julio</b></p> <p>Ciruella Durazno Granada roja Higo Limón Mango Manzana Melón Membrillo Papaya Pera Piña Plátano Sandía Toronja Tuna Uva</p>	<p><b>Agosto</b></p> <p>Capulín Ciruela Durazno Granada roja Guayaba Higo Limón Mango Manzana Melón Membrillo Papaya Pera Piña Plátano Sandía Toronja Tuna Uva</p>
<p><b>Septiembre</b></p> <p>Acelga Aguacate Berinjera Betabel Calabacita Cebolla Col Coliflor Chicharo Chile poblano Chile verde Ejote Ejote Espinaca Jitomate Lechuga Papa Pepino Tomate Zanahoria</p>	<p><b>Octubre</b></p> <p>Acelga Berinjera Betabel Calabacita Cebolla Col Coliflor Chayote Chicharo Chile verde Ejote Ejote Espinaca Jitomate Lechuga Papa Pepino Tomate Zanahoria</p>	<p><b>Noviembre</b></p> <p>Acelga Aguacate Betabel Calabacita Col Coliflor Chayote Chile verde Ejote Ejote Espinaca Jitomate Lechuga Papa Pepino Tomate Zanahoria</p>	<p><b>Diciembre</b></p> <p>Acelga Aguacate Betabel Calabacita Col Coliflor Chayote Chile verde Ejote Espinaca Jitomate Lechuga Papa Pepino Tomate Zanahoria</p>	<p><b>Septiembre</b></p> <p>Durazno Granada roja Limón Manzana Melón Membrillo Naranja Papaya Pera Piña Plátano Sandía Toronja Tuna Uva</p>	<p><b>Octubre</b></p> <p>Chicocapote Durazno Granada roja Guayaba Limón Mandarina Manzana Membrillo Naranja papaya Pera Perón Plátano Tejocote Toronja Uva</p>	<p><b>Noviembre</b></p> <p>Fresa Granada China Guayaba Jicama Lima Limón Mandarina Naranja Papaya Pera Piña Plátano Tejocote Toronja Uva</p>	<p><b>Diciembre</b></p> <p>Café Chicocapote Chirimoya Fresa Granada china Guayaba Jicama Lima Limón Mandarina Naranja Papaya Pera Piña Plátano Tejocote Toronja Zapote negro</p>



## RACIONES Y EQUIVALENTES

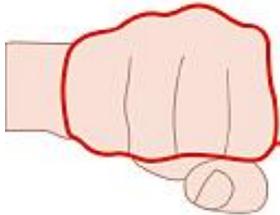
FRUTAS *	CEREALES Y LEGUMINOSAS **	GRASAS **
<p>Ciruelas (4 medianas). Durazno (2 piezas). Fresa (1 taza y media). Guayaba (4 piezas chicas). Jugo de manzana (naranja o toronja (1 taza). Mandarina (2 piezas chicas). Mango (1 pieza). Manzana (2 piezas chicas). Melón (2 tazas). Papaya (1 taza). Pera (1 pieza). Piña (1 taza). Zarzamora (1 taza).</p>	<p>Tortilla de maíz (1 pieza). Tortilla de Harina (½ pieza). Arroz cocido (½ taza). Avena integral (½ taza). Bolillo (media pieza (sin migajón). Cereal de caja con azúcar (½ taza). Elote en grano (½ taza). Galleta salada (3 piezas). Galletas de animalitos (6 piezas). Hot cake (1 pieza mediana). Palitos salados (2 piezas). Pan blanco (1 rebanada). Pan de centeno (1 rebanada). Pan integral (1 rebanada). Papa frita comercial (9 piezas grandes). Papa (1 pieza mediana). Pasta cocida (½ taza). Lenteja cocida (½ taza). Frijol (½ taza). Germinado de soya (1 taza)</p>	<p>Aceite de cártamo (girasol o maíz (1 cucharadita). Aceitunas (6 piezas). Aderezo (2 cucharaditas). Aguacate (2 cucharadas). Almendras (6 piezas). Crema (1 cucharada). Margarina (1 cucharadita). Mayonesa (1 cucharada). Nueces (6 piezas).</p>
<p><b>VERDURAS **</b></p> <p>Acelgas. Alcachofas. Apio. Berenjena. Berro. Brócoli. Cilantro. Col. Coliflor. Chayote. Ejote tierno. Espinacas. Jitomate. Lechuga. Nopales. Pepinos. Perejil. Rábanos. Tomate verde. Verdolagas. Zanahoria (½ taza).</p>	<p>Cebolla (½ taza). Chile poblano (½ taza). Col de Bruselas (½ taza). Espárrago (½ taza). Rábano (½ taza). Pimiento (½ taza). Quelite (½ taza). Betabel (½ taza). Calabacita (½ taza)</p>	<p><b>PROTEINA *</b></p> <p>Atún (½ lata). Carne de res (30 gramos). Clara de huevo (2 piezas). Huevo (1 pieza). Jamón de pavo o cerdo (1 rebanada (50 gramos). Mariscos (30 gramos). Pechuga de pavo (2 rebanadas). Pescado (30 gramos). Pollo o pavo sin piel (30 gramos). Queso cottage (¼ de envase chico). Queso Oaxaca o manchego (30 gramos). Queso panela (50 gramos). Salchicha (1 pieza). Yogur descremado (1 taza) Leche descremada con chocolate (½ taza) Leche descremada (1 taza).</p>



# LAS MANOS NOS DICEN CUANTO COMER

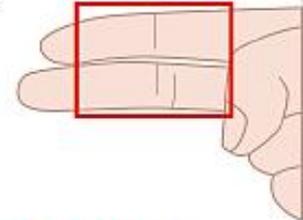
## PASTA

Las porciones deben de ser del tamaño de un puño cerrado.



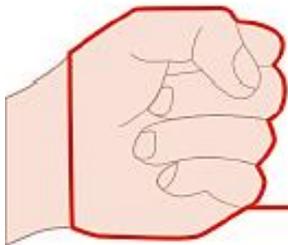
## QUESO

La porción adecuada equivale a unos dos dedos.



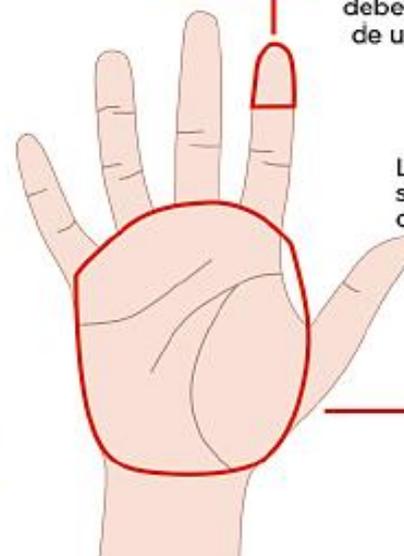
## HELADO

Dos porciones tendrán el tamaño del puño de tu mano.



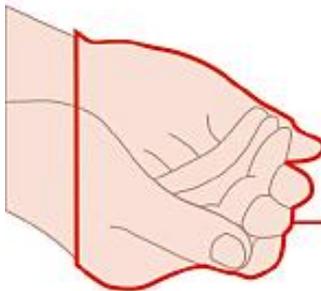
## MANTEQUILLA

Una rebanada de pan no debe tener más que la punta de un dedo de mantequilla.



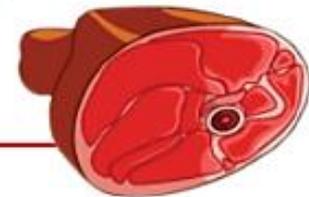
## CARNE

La porción de carne debe ser equivalente al tamaño de la palma de una mano.



## VERDURAS Y HORTALIZAS

Una ración consta de lo que quepa en dos manos juntas.





SEC  
Secretaría  
de Educación y Cultura

**SONORA**  
UNIDOS LOGRAMOS MÁS

PROGRAMA ESCUELAS  
DE TIEMPO COMPLETO



Gobierno del  
Estado de Sonora

SEC  
Secretaría  
de Educación y Cultura

**E C**  
escuelas  
de tiempo  
completo

SEP  
SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN PÚBLICA



MENÚ DE COMIDAS REGIONALES PARA

# ESCUELAS DE TIEMPO COMPLETO



# ¿CÓMO SE ORGANIZA EL MENÚ?

a) No. del platillo  
b) Nombre de la receta

c) Insumos: Elementos que integran nuestro platillo  
b) Preparación: Receta y procedimientos a realizar para lograr el platillo

No.	NOMBRE DE LA RECETA	INSUMOS	PREPARACION
1.	Burrito de Papa y Verduras Frescas	*Papa rallada frita* Tortilla de Harina *Queso rallado* Aceite de maíz* Ajo Opciones: *Lechuga* Tomate *Guacamole* Champiñones *Salsa china	Rallar la papa y freír en un sartén con el aceite ya que estén doradas poner sobre servilletas para quitar el exceso, lavar y desinfectar las verduras, rallar queso sobre estas. Por otro lado calentar aceite en un sartén y acitronar ajo finamente picado para agregarle los champiñones y un poco de salsa china. Picar, lavar y desinfectar lechuga, cortar tomate en cuadritos. Para ensamblarlo hay que calentar la tortilla de harina y colocar todos los ingredientes dentro de esta, enrollar y listo.

- Poco
- Moderado
- Suficiente





# MENÚS EJEMPLO

No.	NOMBRE DE LA RECETA	INSUMOS		PREPARACIÓN
1.	Burrito de Papa y Verduras frescas	*Sal*Pimienta* Ajo	(Al gusto)	Rallar la papa y freír en un sartén con el aceite ya que estén doradas poner sobre servilletas para quitar el exceso, lavar y desinfectar las verduras, rallar queso sobre estas. Por otro lado calentar aceite en un sartén y acitronar ajo finamente picado para agregarle los champiñones y un poco de salsa china. Picar, lavar y desinfectar lechuga, cortar tomate en cuadritos. Para ensamblarlo hay que calentar la tortilla de harina y colocar todos los ingredientes dentro de esta, enrollar y listo.
		*Papa rallada frita	(¼ tz - 20 gr)	
		*Tortilla de Harina	(1 pza – 52 gr)	
		*Queso rallado	(1 cda – 6 gr)	
		*Aceite de maíz	(15 ml – 1cda)	
		*Lechuga	(1 tza – 60 gr)	
		*Tomate	(½ pza – 80 gr)	
		*Guacamole	(½ pza) opcional	
		*Champiñones	(¼ pza – 30 gr)	
	*Salsa china	(1 cda – 5 ml)		
2.	Molletes y Salsa bandera	*Tomate	(¼ pza – 30gr)	Cortar el pan bolillo por la mitad y retirar el migajón, calentar sobre una plancha un poco de mantequilla y coloque el pan boca bajo para dorar. Embarrar unos pocos de frijoles molidos sobre el pan, rallar queso sobre estos. Bajar la flama y tapar hasta que del queso derrita. Lavar las verduras y picar; chile, tomate y cebolla para acompañar el mollete.
		*Cebolla	(1 rodaja-3 gr)	
		*Pan torcido	(½ pza - 40 gr)	
		*Frijol molido	(¼ tza – 20 gr)	
		*Mantequilla	(1 cda)	
		*Queso manchego	(1 reb - 30 gr)	
	*Chile	(¼ pza)		



# ORGANIZACIÓN PARA LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS



## TIEMPO

- ✓ Prever el tiempo para la compra de insumos y distribución puntual de los alimentos.

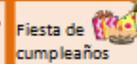
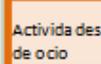


## VERIFICAR

- ✓ Caducidad
- ✓ Higiene
- ✓ Calidad



**Nombre de escuela**  
**PLANIFICACIÓN SEMANAL**



**Octubre 2018**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>Semana 1</b>	1 VEGETARIANO 	2 ATÚN 	3 POLLO 	4 PESCADO 	5 RES 	6	7
<b>Semana 2</b>	8 VEGETARIANO 	9 ATÚN 	10 POLLO 	11 PUERCO- EMBUTIDO 	12 RES 	13	14
<b>Semana 3</b>	15 PUERCO EMBUTIDO 	16 ATÚN 	17 POLLO 	18 PESCADO 	19 RES 	20	21
<b>Semana 4</b>	22 VEGETARIANO 	23 ATÚN 	24 POLLO 	25 PESCADO 	26 RES 	27	28
<b>Semana 5</b>	29 VEGETARIANO 	30 PUERCO EMBUTIDO 	31 POLLO 	---	---	---	---



# MENÚ DE COMIDAS REGIONALES SEC

**MENÚ**  
Menú  
comidas regionales  
para  
Escuelas de  
Tiempo  
Completo

**SEMANA 1**

**PLATILLO  
PRINCIPAL**

**GUARNICION 1**

**GUARNICION 2**

**POSTRE**

**BEBIDA**

**LUNES**

**MARTES**

**MIERCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

BURRITOS DE  
PAPA CON  
VERDURA

BARBACOA  
RES

ENSALADA  
DE POLLO

PESCADO  
EMPANIZA  
DO

ESPAGUETI  
CON CARNE

LEHUGA Y  
TOMATE

SOPA FRIA

FRIJOLES  
MOLIDOS

LEHUGA,  
PEPINO Y  
TOMATE

LECHUGA,  
TOMATE,  
PEPINO

GUACAMOLE

FRIJOLES  
MOLIDOS

TOSTADAS

FRUTA DE TEMPORADA

JAMAICA

TAMARINDO

FRUTA

JAMAICA

FRUTA



## CINCO CLAVES PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS



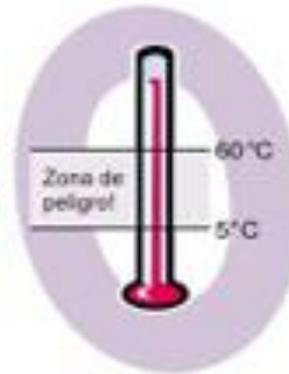
**Mantenga  
la limpieza**



**Use agua y  
materia prima  
segura**



**Separe crudos  
y cocinados**



**Controle la  
temperatura**



**Realice cocción  
completa**

**Conocimiento = Prevención**



# PRACTICAS DE HIGIENE E INOCUIDAD



- ✓ Limpieza de manos
- ✓ Acostumbrar el baño diario.
- ✓ No asistir al trabajo si se está enfermo.
- ✓ Uso de uniforme: utilizar uniforme limpio, de tela lavable, por su parte los cocineros deben de utilizar un gorro, cofia o red que cubra su cabello.
- ✓ No manejar dinero si se va entrar en contacto con los alimentos.
- ✓ No fumar, comer, no utilizar joyería.
- ✓ Tener precaución al momento de deshacerse de los desperdicios.
- ✓ No manejar alimentos con heridas o quemaduras en las manos.
- ✓ Lavarse las manos después de manejar carne cruda.
- ✓ Cepillado de dientes diario.
- ✓ Conservar las uñas cortas, limpias y sin esmalte.



# INOCUIDAD EN EL EQUIPO Y LOS UTENSILIOS



- ✓ El equipo de cocina debe de ser desarmable y lavable. Así mismo el equipo que conlleve a algún riesgo debe tener cubiertas de seguridad.
- ✓ Las superficies de corte deben der ser de materia lavable.
- ✓ Para ollas, cazuelas y sartenes grandes deben lavarse mediante 3 procesos: lavado con detergente, enjuague y tratamiento con desinfectante.
- ✓ Lavar las estufas de gas una vez que termine el turno.



## ES IMPORTANTE TOMAR EN CUENTA...

Mantenga los productos perecederos fuera de las temperaturas de la zona de peligro, (7° a 60° centígrados).

No mezclar alimentos crudos con cocidos, para evitar la contaminación cruzada.

Cocine los alimentos considerados peligrosos (carnes, aves, huevos, productos lácteos, pescados y mariscos) a la temperatura interna recomendada para prevenir el crecimiento de bacterias.

Descongele todos los alimentos en el refrigerador y guárdelos allí hasta el momento de usarlos.



Use el sistema PEPS en la rotación de mercancías almacenadas (la primera que entra es la primera que sale).

Siempre use productos alimenticios que vengan de proveedores reconocidos

Descarte cualquier producto que aparente estar estropeado.

Limpie y desinfecte las superficies y utensilios de trabajo después de haber manejado productos crudos.



SEC  
Secretaría  
de Educación y Cultura

**SONORA**  
UNIDOS LOGRAMOS MÁS

# ¿Qué tanto aprendí?





# **1. Separar los alimentos crudos de los cocidos, esto se recomienda porque:**

- a) Pueden variar su sabor.
- b) Pueden haber bacterias que provoquen contaminación.
- c) No hace falta separarlos.



## **2. Cocinar completamente la carne, pollo, huevos y pescado, esto se recomienda porque:**

- a) Su sabor es más agradable si están cocidos.
- b) Se pueden consumir crudos si a la persona le gusta de esa manera.
- c) Se deben cocinar porque pueden tener enfermedades que son eliminadas al ser cocidos.



### **3. Consumir alimentos fuera de su fecha de vencimiento, esto se recomienda porque:**

- a) Se pueden descomponer y afectar la salud.
- b) Se pueden consumir si han estado guardados en la heladera aunque hayan vencido.
- c) Su sabor puede haber variado.



## **4. Lavar las frutas, verduras y hortalizas que se consumirán crudas, esto se recomienda porque:**

- a) Su sabor es más agradable lavadas.
- b) Pueden contener productos pesticidas para alejar a los insectos que también pueden dañar nuestra salud.
- c) Si van a ser cocinadas no hace falta lavarlas.



## **5. Es parte de las Cinco Claves para la Inocuidad de los Alimentos que recomienda la OMS:**

- a) Usar agua limpia y segura.
- b) Usar productos alimenticios que vengan de proveedores seguros.
- c) Implementar el Sistema PEPS.



**6. Al preparar alimentos se puede usar agua de cualquier surtidor que esté conectado a la red de agua potable.**

VERDADERO

FALSO



**7. Al cocinar la carne nos aseguramos de eliminar bacterias que pueden causar enfermedades.**

VERDADERO

FALSO



**8. Al mantener los alimentos en la heladera, a temperaturas menores a los 5°C nos aseguramos de que se conserven más tiempo en condiciones.**

VERDADERO

FALSO



SEC  
Secretaría  
de Educación y Cultura

**SONORA**  
UNIDOS LOGRAMOS MÁS

# ACUERDOS Y COMPROMISOS



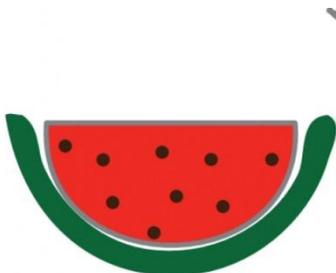


## COORDINACIÓN GENERAL DE PROGRAMAS FEDERALES PROGRAMA ESCUELAS DE TIEMPO COMPLETO

- Dirección: Callejón Gastón Madrid No. 12, entre Juárez y Matamoros, Col. Centro, Hermosillo, Sonora. C.P. 83000.
- Nuestros teléfonos 01(662)2897600 ext: 2162,2150,2157 y 2164

### Nuestros correos electrónicos:

- [incidenciasetc@sonora.edu.mx](mailto:incidenciasetc@sonora.edu.mx) ext.2150,2164,2157
- [escuelasdetiempocompleto@sonora.edu.mx](mailto:escuelasdetiempocompleto@sonora.edu.mx) ext.2150,2157 y 2164
- [alimentosetc@sonora.edu.mx](mailto:alimentosetc@sonora.edu.mx) ext.2161





SEC  
Secretaría  
de Educación y Cultura

**SONORA**  
UNIDOS LOGRAMOS MÁS

PROGRAMA ESCUELAS  
DE TIEMPO COMPLETO

