



Oficina Jurídica FAD &lt;juridico@fad.unam.mx&gt;

---

**Se envían diversos documentos.**

1 mensaje

**Oficina Jurídica FAD** <juridico@fad.unam.mx>

28 de marzo de 2023, 18:21

Para: Colectivx Fad &lt;anarcafad@gmail.com&gt;

CC: FAD &lt;fad@unam.mx&gt;, Secretaría General FAD &lt;secretaria.general@fad.unam.mx&gt;, Secretaría Administrativa FAD &lt;secretaria.administrativa@fad.unam.mx&gt;, COESI Facultad de Artes y Diseño UNAM &lt;coesi@fad.unam.mx&gt;

**Oficio: FAD/OJ/55/2023****Asunto: Se envía diversa documentación.****REPRESENTANTES DE LA COMUNIDAD ORGANIZADA DE LA****FACULTAD DE ARTES Y DISEÑO, PLANTEL XOCHIMILCO Y/O COLECTIVO 20.02****P r e s e n t e s**

Por instrucciones del Dr. Mauricio de Jesús Juárez Servín, Director y el Dr. Oscar Ulises Verde Tapia, Secretario General, ambos de la Facultad de Artes y Diseño, conforme a lo acordado en la mesa de trabajo "Opciones de comida en las cafeterías", llevada a cabo el 21 de marzo de 2023, anexo al presente el estado que guarda la eventual incorporación de un nutriólogo. Asimismo, se hace llegar la propuesta de menú para personas celiacas.

—  
Atentamente

Lic. Javier Vázquez Ortega

Jefe de la Oficina Jurídica

Tel: 5554894922 ext. 123

Cel: 5519510610


<https://fad.unam.mx/>

---

**3 archivos adjuntos**

 **Comunicado01\_SIB\_revisión propuestas nutriologos.pdf**  
155K

 **Anexo01\_propuestas nutriologos.pdf**  
94K

 **Anexo02\_menu celiaco.pdf**  
109K



COESI Facultad de Artes y Diseño UNAM <coesi@fad.unam.mx>

---

**Documento + Menú celiaco / CV de compañeras recomendadas.**

2 mensajes

---

[Redacted]@gmail.com>

28 de marzo de 2023, 00:14

Para: COESI Facultad de Artes y Diseño UNAM <coesi@fad.unam.mx>

¡Buen día maestra América!


Hago envío del documento actualizado con los menús para pacientes celíacos, realmente son propuestas muy sencillas, pero que se pueden adaptar perfectamente ya que son alimentos tradicionales y libres de gluten.


También hago envío de los CV solicitados

---

**3 archivos adjuntos**

 CV\_ [Redacted].h.pdf  
33K

 Curriculum .pdf  
54K

 Propuestas menús FAD (3).pdf  
6027K

---

COESI Facultad de Artes y Diseño UNAM <coesi@fad.unam.mx>

28 de marzo de 2023, 06:53

Para: [Redacted]@gmail.com>

Recibido. Muchas gracias

[Texto citado oculto]


## Propuestas menús FAD

Desde que se comenzó con las asesorías nutricionales (finales del 2022) se han atendido a 63 pacientes de la población universitaria de la Facultad de Artes y Diseño. En sus entrevistas para realizar Historias Clínicas 7 pacientes han reportado (Equivalente al 11% de la población) haber tenido un acercamiento y/o ya realizar dietas veganas o vegetarianas por diversos motivos.

En otro aspecto un porcentaje importante, más del 50% reporta pocos horarios de alimentación dentro de la facultad por distintos motivos, entre ellos pocas opciones de sus preferencias y falta de recursos económicos.

Por otro lado, en los últimos años se ha reportado en México un incremento en la cantidad de personas que consumen una dieta vegetariana, flexo vegetariana o vegana, según cifras de un estudio realizado por Nielsen sobre Salud y Percepciones de Ingredientes un 19% de la población encuestada en México se declaró vegetariana; esto es una muestra de la importancia de atender a este grupo poblacional en aspectos nutricios.


### Propuestas de menú para pacientes celíacos.



Comidas		
Entrada	Plato fuerte a elegir	Bebidas a elegir
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de pasta. (½ taza)</li> <li>- Espagueti a las finas hierbas (⅓ de taza)</li> <li>- Arroz rojo (½ taza)</li> </ul> 	Ensalada César. (Porciones aproximadas: 2 tazas de lechuga, 80 g Pechuga de pollo a la plancha, 1 cucharada queso parmesano, 1 cucharada aderezo César, ⅓ de taza de croutones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Agua natural</li> <li>- Agua de fruta con poca azúcar (De 1 a 2 cucharaditas por vaso)</li> </ul>
	3 Tacos de bistec acompañados de porción de pico de gallo (½ taza)	
	Albóndigas de lentejas Cantidades aproximadas de ingredientes: (½ taza de lentejas, calabaza (1 pieza), tomate rojo y cebolla picada.	
	Tostadas de tinga.  Dos opciones: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tinga de pollo</li> <li>- Tinga vegetariana de zanahoria.</li> </ul>	
	Porción: De dos a tres tostadas horneadas	

	<p>Pechuga de pollo asada con verduras.</p> <p>Se puede utilizar para sazonar: Sal, pimienta, hierbas finas, incluso un poco de mantequilla para aportar sabor (6 g) equivalente a una rebanada delgada.</p>	
--	--	--

Las opciones en color verde son aptas para personas con una dieta vegetariana o vegana.

\*\*Se tomó en cuenta un promedio de 2000 kcals por persona al día.

Propuesta menú para paciente celíaco		
Propuestas	Costo aproximado de preparación	Justificación.
<p>Bowl de arroz con proteína. Pollo, carne, soya.</p> <p>Porciones: 1 taza de arroz 1 taza de verduras variadas 50 g de alimento con proteína.</p> 	<p>Desde \$40.00 - \$70.00 dependiendo los ingredientes.</p>	<p>El arroz es un cereal libre de gluten, si a este le aumentas verduras y alguna proteína se convierte en una preparación completa y saciante.</p>

<p>Tacos variados. Porciones:</p> <p>Guisos sugeridos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tinga de pollo</li> <li>- Hongos</li> <li>- Huevo con ejotes</li> <li>- Bistec</li> <li>- Nopales en salsa verde</li> <li>- Rajas</li> </ul>  <p>Orden de 3 tortillas (No utilizar doble tortilla)</p>	<p>Desde \$10.00 - \$25.00</p>	<p>El maíz es un cereal libre de gluten y pilar de la alimentación mexicana.</p> <p>Además permite una gran variedad de combinaciones y guisados nutricionalmente completos y de sabores tradicionales mexicanos.</p>
<p>Tlacoyos y sopes.</p>  <p>Por tlacoyo un aprox de 75g de masa.</p>	<p>Desde \$15.00 - \$20.00</p>	





FACULTAD DE ARTES Y DISEÑO  
COORDINACIÓN FORMACIÓN INTEGRAL  
Comunicado SIB/01/2023  
Asunto: Evaluación proceso Nutriólogos

## A LA COMUNIDAD ESTUDIANTIL

### PRESENTE

Por este medio se expone el avance en la propuesta y evaluación de los documentos entregados para una posible incorporación de otro nutriólogo solicitado en el Pliego petitorio del 11 de marzo del 2023 en su numeral 12.

**Opciones de comidas en las cafeterías, subíndice 12.3 Transparencia y seguimiento a la solicitud de nutriólogos de base.**

Actualmente, nos encontramos en la primera etapa de revisión de documentos, es decir, se está llevando a cabo la revisión de los Curriculum Vitae de dos propuestas de nutriólogas. En cuanto se analicen dichos documentos, el área de los Servicios Integrales para el Bienestar, el Área de personal y las autoridades de la Facultad, procederán a realizar las correspondientes entrevistas de trabajo.

Es importante destacar que estas propuestas se evaluarán de acuerdo con las necesidades de la comunidad. Para ello, se elaborará un instrumento diagnóstico que tendrá como objetivo conocer las características nutrimentales de la comunidad.

Hay que considerar que la Coordinación de Formación Integral de la Comunidad Estudiantil, cuenta con un programa de Servicio Social "Promoción de la Salud a través de los Servicios Integrales para el Bienestar", donde se tiene la posibilidad de incorporar hasta tres servicios sociales de la licenciatura en nutrición.

Se propone la implementación de una Jornada de Salud nutricional con la participación de especialistas en el área; en dicha actividad se propone llevar a cabo un bazar de alimentos, conferencias y mesas de orientación por expertos en el tema. Fechas a programar.

*Se anexa correo electrónico del seguimiento a las propuestas del personal de nutrición.*

*Se anexa la propuesta de menú para personas celiacas.*

Sin más por el momento, quedo a sus órdenes para cualquier duda o aclaración

Atentamente,

"POR MI RAZA, HABLARÁ EL ESPÍRITU"

Xochimilco, Ciudad de México, 28 de marzo de 2023

MTRA. AMÉRICA ELIZABETH ARAGÓN CALDERAS

COORDINADORA DE FORMACIÓN INTEGRAL DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA

FACULTAD DE ARTES Y DISEÑO [coesi@fad.unam.mx](mailto:coesi@fad.unam.mx)