

# RECETARIO

“Menús prácticos, económicos y sanos”

**Albergue infantil los pinos A.C.**



Agradecemos el apoyo y patrocinio de este ejemplar a:



# Índice

|                    |   |
|--------------------|---|
| Introducción       | 3 |
| Tips nutricionales | 4 |

## Desayunos

|         |                            |   |
|---------|----------------------------|---|
| GRUPO 1 | Molletes salados           | 5 |
|         | Sándwich de jamón          | 5 |
|         | Pan francés                | 5 |
|         | Hotcakes                   | 6 |
|         | Avena con leche            | 6 |
| GRUPO 2 | Huevo a la mexicana        | 6 |
|         | Huevo con ejotes           | 7 |
|         | Omelette con jamón y queso | 7 |
|         | Huevo con pan bimbo        | 7 |
| GRUPO 3 | Sincronizadas              | 8 |
|         | Chilaquiles rojos          | 8 |
|         | Chilaquiles verdes         | 8 |
|         | Tostadas de frijoles       | 9 |

## Cenas

|         |                             |    |
|---------|-----------------------------|----|
| GRUPO 1 | Tacos de rajas con queso    | 21 |
|         | Aroz con leche              | 21 |
|         | Tacos de requesón           | 22 |
|         | Lonches de frijol con queso | 22 |
| GRUPO 2 | Enfrijoladas de pollo       | 22 |
|         | Entomatadas de queso        | 23 |
|         | Enchiladas suizas           | 23 |
|         | Enchiladas de jitomate      | 24 |
| GRUPO 3 | Hotdog de panela            | 24 |
|         | Sándwich de pollo           | 25 |
|         | Frijoles de la olla         | 25 |
|         | Calabacitas con elote       | 26 |

## Comidas

|                               |                             |    |
|-------------------------------|-----------------------------|----|
| GRUPO 1                       | Mole con pollo              | 10 |
|                               | Pollo adobado               | 10 |
|                               | Ceviche                     | 11 |
|                               | Cocido de res con verduras  | 11 |
|                               | Fajitas de pollo            | 12 |
|                               | Carne asada con guacamole   | 12 |
|                               | Sopa de coditos con jamón   | 13 |
| GRUPO 2                       | Espagueti a la boloñesa     | 13 |
|                               | Tostadas de pollo           | 14 |
|                               | Sopa de lentejas            | 14 |
|                               | Chiles rellenos             | 14 |
|                               | Espagueti verde             | 15 |
|                               | Sopa de pasta con verduras  | 15 |
|                               | Tinga de res                | 16 |
| GRUPO 3                       | Cochinita pipil de soya     | 16 |
|                               | Caldo de pollo con verduras | 17 |
|                               | Tortas de papa              | 17 |
|                               | Albóndigas de res           | 18 |
|                               | Carne en su jugo            | 18 |
|                               | Lengua en salsa verde       | 19 |
|                               | Pollo con achiote           | 19 |
| Picadillo de res con verduras | 20                          |    |

## Ensaladas

|   |    |
|---|----|
| Ensalada de jitomate                      | 27 |
| Ensalada verde                            | 27 |
| Ensalada de zanahoria                     | 27 |
| Ensalada dulce                            | 27 |
| Ensalada de nopales                       | 28 |
| Ensalada de lechuga                       | 28 |
| Ensalada de pepino                        | 28 |
| Ensalada de lechuga, jitomate y zanahoria | 28 |
| Aderezos                                  | 29 |
| Refrigerios y colaciones saludables       | 30 |
| Datos curiosos sobre nutrición            | 30 |
| Frutas y verduras de temporada            | 32 |

## ¿CÓMO ELEGIR UNA COMBINACIÓN SALUDABLE EN ÉSTE RECETARIO?

Con la finalidad de que las combinaciones fueran las adecuadas en elementos calóricos y en saludable variedad de alimentos, los platillos fueron divididos en 3 diferentes grupos. Para obtener una comida balanceada durante todo el día se sugiere que se elija un grupo por día. *Ejemplo: al elegir un desayuno del grupo 1, como pan francés, se deberá tomar una comida del grupo 1 que puede ser fajitas de pollo, y de la misma manera se hace con la cena, eligiendo una del grupo 1, como lonches de frijol con queso.*

Ejemplo:

|         |                         |    |
|---------|-------------------------|----|
|         | Molletes salados        | 5  |
| GRUPO 1 | Sándwich de jamón       | 6  |
|         | Pan francés             | 7  |
|         | Hotcakes                | 8  |
| GRUPO 2 | Huevo a la mexicana     | 9  |
|         | Huevo con ejotes        | 10 |
|         | Huevo con jamón y queso | 11 |
| GRUPO 3 | Sincronizadas           | 12 |
|         | Chilaquiles rojos       | 13 |
|         | Chilaquiles verdes      | 14 |
|         | Tostadas de frijoles    | 15 |

|                         |                               |    |
|-------------------------|-------------------------------|----|
| GRUPO 1                 | Mole con pollo                | 17 |
|                         | Pollo adobado                 | 18 |
|                         | Ceviche                       | 19 |
|                         | Cocido de res con verduras    | 20 |
|                         | Fajitas de pollo              | 21 |
|                         | Carne asada con guacamole     | 22 |
| GRUPO 2                 | Sopa de coditos con jamón     | 23 |
|                         | Espagueti a la boloñesa       | 24 |
|                         | Tostadas de pollo             | 25 |
|                         | Sopa de lentejas              | 26 |
|                         | Chiles rellenos               | 27 |
|                         | Espagueti verde               | 28 |
|                         | Sopa de pasta con verduras    | 29 |
|                         | Tinga de res                  | 30 |
| Cochinita pipil de soya | 31                            |    |
| GRUPO 3                 | Caldo de pollo con verduras   | 32 |
|                         | Tortas de papa                | 33 |
|                         | Albóndigas de res             | 34 |
|                         | Carne en su jugo              | 35 |
|                         | Lengua en salsa verde         | 36 |
|                         | Pollo con achiote             | 37 |
|                         | Picadillo de res con verduras | 38 |
| GRUPO 1                 | Tacos de rajas con queso      | 40 |
|                         | Arroz con leche               | 41 |
|                         | Tacos de requesón             | 42 |
|                         | Lonches de frijol con queso   | 43 |
| GRUPO 2                 | Enfrijoladas de pollo         | 44 |
|                         | Entomatadas de queso          | 45 |
|                         | Enchiladas suizas             | 46 |
|                         | Enchiladas de jitomate        | 47 |
| GRUPO 3                 | Hotdog de panela              | 48 |
|                         | Sándwich de pollo             | 49 |
|                         | Frijoles de la olla           | 50 |

Y al final la comida del día sería:

**DESAYUNO**  
Pan Francés

**COMIDA**  
Fajitas de pollo

**CENA**  
Lonche de Frijol con Queso

**IMPORTANTE: Cada menú deberá ir SIEMPRE acompañado por fruta, verdura o una rica ensalada fresca.**

## Introducción

Hoy en día las familias mexicanas no cuentan con hábitos alimenticios sanos; gran parte debido a las carencias económicas, pero también se debe a que no saben cómo alimentarse sanamente. Con la ingesta excesiva de calorías y la poca actividad física actual, se dice que a mediados del siglo XXI México tendrá una población envejecida y enferma.

Por esa razón se quiere dar a conocer una manera saludable de poder alimentarse de manera correcta y que al mismo tiempo sea una opción económica y accesible para todas las familias.

Se les proporciona este recetario con el fin de que se encuentre una amplia variedad de platillos pensados en las posibilidades de todos y sobre todo que sea agradable y saludable. Les agregamos también las porciones para adultos y para los niños en cada una de las recetas.

Los principales productos alimenticios que los mexicanos compran son carne, cereales, leche y sus derivados y legumbres, lo que representa 64% del gasto en alimentación, según datos de la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH).

De acuerdo a la encuesta realizada a las familias beneficiarias del Albergue Infantil los Pinos, A.C., durante el año se destina la mayor proporción de sus ingresos a la compra de alimentos, bebidas y tabaco con un 34.1%, seguido del gasto en transporte y comunicación que representó 18.8%; luego en educación y esparcimiento con 14.0%; después en vivienda y combustibles con un 9.5 %; en cuidados personales 7.2%; en artículos y servicios para la casa 6.2%; en vestido y calzado 4.7% y en la salud un 2.5 por ciento.

Se puede observar que la mayor parte de los ingresos de las familias son destinados a los alimentos y no siempre son los alimentos más saludables, o no son utilizados de la manera más apropiada para poder aprovechar sus nutrientes.

También se puede ver que no hay un gasto importante en el rubro de alimentos en lo concerniente a verduras y frutas, siendo que estos deberían de representar más del 50% (según el plato del bien comer) de nuestra alimentación diaria y así poder aportar todos los nutrientes y micronutrientes que contiene, sin mencionar que esto podría ayudar no sólo al bienestar de nuestro cuerpo sino que también nos es muy benéfico para la economía de la familia. Lo anterior es en relación a que es mucho más económico comprar fruta de temporada y verdura que adquirir alimentos ya procesados, y que al mismo tiempo los alimentos industrializados pueden ser perjudiciales para la salud.

Esto se ejemplifica con el gasto que realiza una familia en fin de semana (sábado y domingo), cuando compra dos refrescos familiares (2 lts.) para un promedio de 5 a 8 integrantes en un solo tiempo de comida. Cada refresco cuesta en promedio \$23.00 pesos, por lo que durante esos dos días gastará alrededor de \$92.00 por solamente 8 lts. de un producto dañino. En cambio, por la misma cantidad puede comprar 1 garrafón de agua de 19 lts. (\$26.00), 1 kg. de mandarina (\$10.00), 1 kg. de guayaba (\$19.00), 1 papaya (\$12.00) , ¼ kg. de Jamaica (\$12.00) y 1 kg. de azúcar (\$13.00), con los que puede preparar en promedio de 10 a 12 lts. de agua fresca, e inclusive, le sobrarán elementos como agua natural, azúcar (pues inclusive la recomendación es de 2 cucharadas por 1 ½ lt., o se puede omitir) y algo de fruta. Como es claro, se hace un gasto más alto y que rinde menos al comprar refresco que si se compra fruta y se prepara un agua de sabor para todos; con ello se podrá ahorrar, además de proporcionar elementos saludables y frescos para nuestro el cuerpo.

Recuerda siempre acompañar todas estas ricas y nutritivas recetas con verduras y una fruta como mínimo para llevar una vida más saludable y balanceada.

## Tips nutricionales

Estos son algunos tips a seguir, no solo para que los alimentos sean más saludables, sino que también están pensados en la economía familiar:

- **Recuerda siempre lavar y desinfectar todas las frutas y verduras.**
- En las preparaciones que lleven verduras o frutas, se pueden utilizar las de temporada, no sólo son más sabrosas sino que son más fáciles de obtener. **Al final del recetario se anexa un listado de frutas y verduras que corresponden a cada temporada. Esto también las hace más económicas.** Procurar comer 5 frutas y verduras diferentes al día.
- **Procurar hacer 5 comidas al día (Desayuno – refrigerio – comida – colación – cena)**
- **Los horarios ideales para comer son:**
  - Desayuno: de las 7 a.m. a las 9 a.m.
  - Colación 1: de las 9 a.m. a las 11 a.m.
  - Comida: de las 12 p.m. a las 3 p.m.
  - Colación 2: de las 3 p.m. a las 6 p.m.
  - Cena: de las 6 p.m. a las 8 p.m.
- **Regulariza tus horarios de alimentos.** Evita los lapsos mayores a 4 hrs. durante el día sin consumir alimento. Y evita los ayunos prolongados por la mañana.
- **Evita comer en exceso,** especialmente por la tarde y por la noche.
- Es preferible consumir aceites vegetales (El girasol, soya, maíz, canola, de oliva) en lugar de grasas de origen animal, por ello **evita el uso de manteca y de mantequilla.**
- **Evita el consumo excesivo de carbohidratos** (tortillas, tostadas, pan, galletas, pasta). La recomendación diaria es máximo:
  - Adulto: 3 tortillas/ tostadas (horneadas)
  - Niño: de 1 a 2 tortillas / tostadas (horneadas)

**Nota importante:** esto aplica únicamente en comidas al medio día, siempre y cuando el platillo no esté elaborado con tortillas o tostadas (ejemplo: caldo de res con verduras).
- **Evita consumir alimentos procesados, como verduras congeladas o en lata,** pues además son más caros, rinden menos y no restan sabor a los alimentos.
- **No consumir alimentos pre-cocinados** y hacer las comidas más caseras y saludables.
- **Evita el consumo de refrescos y bebidas artificiales.** Consume 2 lts. de agua natural al día, y acompaña las comida de preferencia con agua de frutas (adicionales a los dos litros de agua natural) bajas en azúcar.
- Al cocinar, **utiliza la menor cantidad de aceite,** para consumir solo lo necesario y procura no reutilizarlo. Médelo por cucharadas (tamaño sopera) y no utilices más de 3 cucharadas por guiso.
- Al preparar agua de frutas, **te recomendamos evitar el uso de azúcar;** en caso de querer endulzar, lo máximo a utilizar es de 2 cucharadas por cada 1 ½ lts. (Si la fruta es muy dulce como el mango, sandía, piña, etc., tenemos que agregar menor cantidad de azúcar)
- **Trata de cocinar tus alimentos a la plancha, al vapor, y asados.**
- Utiliza solo la cantidad de sal necesaria durante la preparación del platillo; **evita agregar más sal, después de que tu platillo esté listo.** Inclusive, te recomendamos retirar el salero de la mesa al sentarse juntos a comer en familia.
- **Evitar el consumo continuo de embutidos** (jamón y salchicha, no más de 2 ocasiones por semana).
- **Vigila siempre que todos mastiquen bien y de forma lenta los alimentos,** (de 20 a 30 masticadas por bocado); ello les dará una mejor digestión y aprovechamiento de los nutrientes.
- **Come con calma,** destina de 20 a 30 minutos mínimo para tomar los alimentos. Comer de manera rápida genera indigestión, mal aprovechamiento de los nutrientes y a mediano plazo puede provocar enfermedades digestivas más severas. Además, también puede ocasionar ansiedad, y por lo tanto, te hace comer en exceso.
- Si en alguna de las recetas se sugiere utilizar quesos tipo mozzarella o Chihuahua, se puede cambiar por una que contenga menos grasa y es más económico como el queso tipo adobera o la panela natural.
- En los chilaquiles es preferible utilizar totopos que sean horneados y no fritos para hacer el platillo más saludable. Puedes además utilizar tortillas de un día o dos anteriores que te hayan quedado, dejándolas secar y endurecer, metiéndolas a hornear solamente unos minutos.
- En las enfrijoladas, si no se tiene pechuga de pollo a la mano también se pueden rellenar con un poco más de queso al gusto, siendo la recomendación el tipo adobera.
- **Modera el consumo de lácteos** (leche, queso, crema, mantequilla, yogurth).
- **Evita el consumo de dulces y frituras**
- **Modera el uso en general del azúcar y sal.**

# DESAYUNOS

## Molletes Salados



### Ingredientes:

- Frijoles Molidos
- Bolillos partidos por la mitad
- Queso Adobera

### Procedimiento:

Quitar el migajón del pan, y untar con los frijoles y cubrirlos con el queso completamente. Ponerlos en el horno a hasta que se dore un poco y el queso quede derretido. Agregar salsa de cebolla, jitomate y cilantro picado. **\*Nota: a este desayuno agregar ½ taza de ensalada de nopales cocidos.**

Porciones:

Adulto: 1 mollete

Niños: ½ mollete

## Sándwich de Jamón



### Ingredientes:

- Jamón de pavo
- Lechuga
- Jitomate
- Cebolla
- Panela
- Pan de caja
- Mayonesa y mostaza

### Procedimiento:

Lavar y desinfectar el jitomate, la lechuga y la cebolla. Colocar en el pan la mayonesa y la mostaza y colocar el resto de los ingredientes (jamón de pavo, lechuga, jitomate, cebolla y la panela) **\*Nota: acompañar el sándwich con media taza de papaya o 1 manzana.**

Porciones:

Adulto: 1 ½ sándwich

Niños: 1 sándwich

## Pan Francés



### Ingredientes:

- Huevos
- Leche
- Azúcar mascabado
- Nuez molida (se puede sustituir por canela en polvo)
- Rebanadas de pan de caja integral

### Procedimiento:

Bate los huevos en un recipiente mediano. Agrega la leche, azúcar y nuez moscada. Revuelve para mezclar. Remoja las rebanadas de pan en la mezcla de huevo hasta que estén bien empapadas. Engrasa un comal o sartén grande con una servilleta ligeramente tocada por aceite/mantequilla, y calienta a fuego medio-alto. Dora las rebanadas de pan por ambos lados, espolvorea con canela y sirve calientes. **\*Nota: acompañar este desayuno con un plátano o 1 manzana o ½ taza de cualquier fruta.**

Porciones:

Adulto: 2 Panes

Niños: 1 Pan

# Hotcakes

## Ingredientes:

- Harina de trigo
- Cucharadita de sal
- Polvo para hornear
- 2 cucharadasAzúcar estándar
- 1 taza de Leche
- Huevo
- 1 cucharada pequeña de mantequilla derretida



Porciones:

Adulto: 2 Hotcakes

Niños: 1 Hotcake

Colocar juntos la harina, sal polvo para hornear y azúcar. Forma un pozo en el centro y vierte la leche, luego agrega los huevos y la mantequilla derretida. Bate bien hasta tener una masa sin grumos.

Calienta un comal o sartén a fuego medio y engrasa con una servilleta ligeramente remojada en la mantequilla derretida. Para asegurarte de que el sartén está lo suficientemente caliente, prueba con una gota de masa. Vierte porciones de la masa sobre la mantequilla caliente.

Cocina cada hot cake hasta que se empiecen a formar burbujas en la superficie y las orillas se vean secas. Voltea y cocina por el otro lado durante 1 o 2 minutos, hasta que se vea ligeramente dorado. **\*Nota: acompañar este desayuno con un plátano o 1 manzana o ½ taza de cualquier fruta.**

# Avena con leche

## Ingredientes: Porciones:

- ½ taza de avena
- 1 taza de leche entera
- 2 cucharaditas de azúcar
- ½ pieza de manzana



Porciones:

Adulto: 1 taza

Niño: ½ taza

## Procedimiento:

Se coloca la avena y la leche en una olla junto con el azúcar y se deja hasta que espese, se sirve en un plato y se le agrega la media pieza de manzana (previamente lavada y desinfectada) en trozos por encima. **\*Nota: acompañar este desayuno con un plátano o 1 manzana o ½ taza de cualquier fruta.**

# Huevo a la Mexicana

## Ingredientes:

- Huevos
- Jitomate picados finamente
- Chile verde sin semilla picado
- Cebolla
- 1 cucharada pequeña de aceite
- Sal al gusto



Porciones:

Adulto: 2 huevos

Niño: 1 huevo

## Procedimiento:

Primero lavar y desinfectar la verdura, y picar muy finamente el jitomate, el chile verde y la cebolla. Luego, en una sartén ponemos la cucharadita de aceite y añadimos el jitomate, la cebolla y el chile. Sazonamos al gusto. Dejamos sofreír durante 10 minutos. Cuando esté doradito, añadimos los huevos. Removemos rápidamente sin parar, disolvemos bien la yema, y revolvemos bien hasta que cuaje durante unos 8 minutos o hasta que veamos que los ingredientes estén listos. **\*Nota: acompañar este desayuno con ½ taza de cualquier fruta**

## Huevos con Ejotes



### Ingrediente:

- Ejotes
- Chile Verde Picado
- Huevos
- Jitomate Picado
- Cebolla Picada
- Aceite

### Procedimiento:

A los ejotes se les corta los extremos y se pican, después se ponen a cocer. El jitomate, la cebolla y el chile se ponen a guisar con un poco de aceite. Ya que estén guisados se le agregan los ejotes bien estilados, por último se agregan los huevos, se revuelve bien y se sazonan con una pizca de sal. **\*Nota: acompañar este desayuno con ½ taza de fruta.**

Porciones:

Adultos: 2  
huevos

Niños: 1 huevo

## Omelette de Jamón y Queso



### Ingredientes

- Huevos
- Queso manchego
- Rebanadas de jamón
- Una ramita de perejil
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

### Preparación:

Corta el jamón del tamaño y forma que desees, de preferencia evita que queden pedazos muy gruesos y grandes. Pica el perejil de tal forma que quede muy fino y deja de lado.

En un recipiente aparte coloca los huevos, sal y pimienta al gusto y añade el perejil picado, a continuación bate con una cuchara o tenedor. Coloca un sartén en la estufa a fuego medio, luego añade un poco de aceite y cuando se encuentre caliente vierte sobre él los huevos. Cocina esta mezcla hasta que quede "cuajada" a forma de tortilla sobre el sartén.

Luego añade el jamón picado y el queso en una de las mitades de la "tortilla de huevo" y enseguida dobla a la mitad. Deja unos minutos sobre el sartén para que el queso se funda, no olvides cambiar de lado constantemente para que no se queme. **\*Nota: acompañar este desayuno con ½ taza de fruta o 1 taza de ejotes o nopales cocidos.**

Porciones:

Adultos: 2  
huevos

Niños: 1  
huevo

## Huevo con pan bimbo

### Ingredientes:

- 1 pieza de huevo
- 1 pieza de pan bimbo
- ½ cucharadita de aceite
- Sal y pimienta al gusto
- 2 rebanadas de jitomate
- 2 hojas de lechuga



Porciones:

Adulto: 2 panes con  
2 huevos.

Niño: 1 pan y 1  
huevo

### Procedimiento:

Se le hace un círculo (hoyo) a la pieza del pan y se coloca en un sartén, ya que este caliente el pan se le agrega ½ cucharadita de aceite, después se agrega 1 pieza de huevo de tal manera que quede dentro del círculo del pan y en forma de huevo estrellado, por encima se pone sal y pimienta al gusto, se deja en el sartén a fuego bajo para que el pan no se queme y hasta que el huevo quede completamente cocido. Se sirve en un plato y se acompaña con jitomate y lechuga a un lado. **\*Nota: acompañar este desayuno con ½ taza de fruta o 1 taza de ejotes o nopales cocidos.**

## Sincronizadas

### Ingredientes

- Tortillas de Maíz
- Jamón
- Queso Adobera



Porciones:

Adulto: 2 Quesadillas

Niños: 1 Quesadilla

### Procedimiento

Calentar la tortilla en el comal y después colocar el jamón y el queso hasta que este esté completamente derretido. **\*Nota: acompañar este desayuno con ½ taza de cualquier fruta o 1 taza de ejotes o nopales cocidos.**

## Chilaquiles Rojos

### Ingredientes:

- Tortilla de maíz
- Jitomate
- Cebolla
- Cilantro
- Ajo
- Queso de mesa
- Crema o nata



Porciones:

Adulto: 1 taza

Niños: ½ taza

### Procedimiento:

Cortar las tortillas en tiras delgadas. Hornear las tortillas lo suficiente hasta que queden doradas y crujientes. Cocer el tomate, licuar con el ajo, ¼ cebolla, chipotle y sal. Cocinar la salsa en un poco de aceite hasta concentrar los sabores, rectificar el sazón. Añadir las tortillas a la salsa. Picar la cebolla finamente y agregar a los chilaquiles. Servir con el queso y la crema. **\*Nota: acompañar este desayuno con ½ taza de fruta o 1 taza de ejotes o nopales cocidos.**

## Chilaquiles Verdes

### Ingredientes:

- Cebolla, en rebanadas
- dientes de ajo
- Tomates verdes
- Chile poblano, crudo y desvenado
- Manojito de cilantro
- Consomé en polvo
- Totopos para chilaquiles
- Queso adobera
- Cebolla chica, picada



Porciones:

Adulto: 1 taza

Niños: ½ taza

**Procedimiento:** Licúa la cebolla y los ajos junto con los tomates, chile poblano, cilantro y agua, hasta lograr una salsa uniforme. Vierte la salsa dentro de un sartén y cocina a fuego medio-bajo hasta que empiece a hervir. Agrega entonces el consomé de pollo y cocina durante 5 minutos más. Rectifica la sazón y, si es necesario, agrega sal y agua. Apaga y agrega los totopos. Revuelve bien y espolvorea con queso y cebolla. Tapa el sartén para que se funda el queso y sirve inmediatamente con crema al gusto. **\*Nota: acompañar este desayuno con ½ taza de fruta o 1 taza de ejotes o nopales cocidos.**

# Tostadas de Frijoles

## Ingredientes:

- Frijoles cocidos de la olla
- Queso de mesa
- Tostadas
- Chiles chipotles en adobo, sin semillas y picados
- Cebolla chica picada
- Aguacates rebanados



Porciones:

Adulto: 2 tostadas

Niño: 1 tostada

## Procedimiento:

Licúa los frijoles con un poco de su caldo hasta obtener un puré espeso y untable. Poner las tostadas con la mezcla de frijol y agrega queso de mesa encima con chile chipotle, cebolla y una rebanada de aguacate. **\*Nota: acompañar este desayuno con ½ taza de fruta o 1 taza de ejotes o nopales cocidos.**

# COMIDAS

## Mole con Pollo

### Ingredientes:

- Ajonjolí
- Pimientas enteras
- Rajas de canela
- Chile mulato, sin semillas
- Chile ancho, sin semillas
- Chile pasilla, sin semillas
- Aceite
- Almendras, peladas
- Pan bolillo
- Chocolate de mesa, en trozos
- Caldo de pollo
- Jitomate
- Cebolla chica
- Diente de ajo
- Azúcar
- Sal, al gusto
- Naranjas, el jugo
- Pollo



### Porciones:

Adulto: ½ taza de mole y 1 pieza mediana de pollo

Niños: ¼ taza de mole y ½ pieza de pollo

### Procedimiento:

Calienta un sartén grande a fuego medio. Tuesta por separado el ajonjolí, luego las pimientas, canela, chile mulato, chile ancho y chile pasilla. Reserva.

Aparte, calienta el aceite a fuego medio y fríe las almendras. Retira del sartén y fríe el pan y reserva. Licua juntos el ajonjolí, pimientas, canela, almendras, pan, chocolate y caldo de pollo. Calienta el aceite en una cacerola grande a fuego moderado. Vierte la salsa de chocolate y fríe durante unos minutos. Asa el jitomate hasta que su piel empiece a desprenderse y licua junto los chiles tostados, cebolla, ajo, jugo de naranja, azúcar y sal. Vierte dentro de la cacerola con la salsa de chocolate y mezcla bien. Cocina a fuego bajo de 10 a 15 minutos hasta que el mole se espese. Si es necesario, agrega más caldo para evitar que quede demasiado espeso. Incorpora las piezas de pollo y deja que todo hierva suavemente durante un par de minutos más.

**\*Nota: acompañar esta receta con 1 taza de verdura cocida, como zanahoria o chayote.**

## Pollo Adobado

### Ingredientes:

- Chiles anchos, desvenados
- Jitomates grandes, asados
- Ajo
- Sal, al gusto
- Raja de canela de 2 centímetros
- Clavos de olor
- Comino
- Cebolla, rebanada en medias lunas
- Caldo de pollo sin grasa
- Azúcar
- Laurel, tomillo y mejorana
- Pollo sin piel ni hueso, cocido.



### Porciones:

Adulto: 1 taza de caldillo, 1 pieza mediana de pollo

Niños: ½ taza de caldillo, ½ pieza de pollo

### Procedimiento:

Tuesta los chiles en un comal o sartén y remójalos en agua caliente hasta que se hayan ablandado. Licúalos con el jitomate, ajo, canela, clavos y cominos. Cuela.

Cocina la cebolla en un sartén con un poco de agua hasta que se haya ablandado, agrega la salsa, caldo y azúcar. Sazona, a tu gusto, con laurel, tomillo y mejorana.

Cuando la salsa empiece a hervir agrega los muslos de pollo cocidos y deja que hiervan durante otros 10 minutos a fuego suave. Si hace falta líquido, agrega más caldo.

**\*Nota: acompañar esta receta con 1 taza de verdura cocida como zanahoria o chayote o calabacita.**

## **Ceviche de Soya**

### **Ingredientes:**

- Soya texturizada
- Jitomates grandes
- Cilantro picado
- Cebolla morada
- Pepino grande
- Chile serrano o jalapeño al gusto
- Limones
- Sal y Pimienta para sazonar



Porciones:

Adulto: 1 taza

Niños: ½ taza

### **Procedimiento:**

Pon a hidratar la soya en agua caliente, la suficiente como para que la tape. La dejas remojando por unos minutos hasta que se ponga suave. (Si compras la soya suelta te recomiendo que la enjuagues primero varias veces en agua fría).

Mientras se está hidratando la soya, lavar y picar todos los vegetales.

Cuando la soya ya esté suave, escúrrela muy bien y déjala enfriar para poderle poner los vegetales.

Agrega los vegetales y el suficiente jugo de limón, de manera que se haga como ceviche. Sazona con sal y pimienta.

Guarda el ceviche en el refrigerador por lo menos 30 minutos antes de servir, para que se maximicen los sabores.

Sírvelos con tostadas homeadas de preferencia. **\*Nota: acompañar esta receta con 1 taza de verdura cocida como zanahoria o chayote.**

## **Cocido de res con verduras**

### **Ingredientes:**

- Carne de res en trozos\*
- Tallos de apio (con todo y hojas)
- Cebolla pequeña
- Verduras mixtas al gusto (elotes, zanahorias, papas, chayotes, ejotes, calabacitas, chícharos, etc.) Lavadas y desinfectadas
- Hierbas al gusto: una ramita de hierbabuena, una cucharada de orégano deshidratado, varias ramitas de cilantro picado, etc.
- Limones partidos



Porciones:

Adulto: 1 taza de caldo y ½ taza de carne deshebrada

Niños: ½ taza de caldo y ½ taza de carne deshebrada

### **Procedimiento:**

Coloca la carne en una olla grande con la sal y unos cuatro litros de agua. Corta toscamente el apio y la cebolla y agrégalos a la olla. Cuécela a fuego medio durante aproximadamente una hora o hasta que la carne esté bien suave.

Utiliza una espumadera o un cucharón con ranuras para sacar de la olla el apio, la cebolla cocida y los huesos, conservando la carne dentro del caldo. (Nota: Si necesitas el líquido como ingrediente para otra receta y no como base para hacer el caldo de res como guiso, este es el momento para colarlo, conservando la carne aparte para otro uso.)

Corta la verdura en trozos del tamaño que desees. Métela a la olla en orden según el tiempo que se tarda en cocerse cada una; es decir, primero las zanahorias y chayotes, por ejemplo, y cuando estos estén medio cocidos, agregar la papa y los ejotes; por último añade las calabacitas. (Si utilizas elote: mételo al principio si tienes elote blanco tipo mexicano o casi al final si es maíz amarillo del tipo que comúnmente se usa en los Estados Unidos.) Déjalo cocer hasta que todas las verduras queden suaves.

Agrega las hierbas unos 5 o 10 minutos antes de apagar el fuego. Sirve tu caldo de res en platos hondos. En la mesa coloca las mitades de limón para que cada quien exprima el jugo a su gusto. **\*Nota: acompañar esta receta con ½ taza de arroz rojo.**

## Fajitas de pollo

### Ingredientes:

- Salsa tipo inglesa
- Vinagre de manzana
- Salsa de soya
- Chile en polvo
- Ajo machacado
- Salsa picante de botella
- Pollo cortado en tipo fajita
- Aceite vegetal
- Cebolla rebanada
- Pimiento morrón verde rebanado
- Jugo de limón

### Procedimientos:

En un tazón mediano mezcla la salsa inglesa, vinagre, salsa de soya, chile en polvo, ajo y salsa picante. Sumerge el pollo en la salsa y deja marinar durante 30 minutos fuera del refrigerador, o cubre y refrigera si quieres marinar durante más tiempo.

Calienta el aceite en un sartén a fuego alto. Agrega las tiritas de pollo y sofríe durante 5 minutos. Agrega la cebolla y el pimiento morrón y cocina durante 3 minutos. Retira del fuego y rocía con el jugo de limón. **\*Nota: acompañar esta receta con 1 taza de ensalada de lechuga, pepino y jitomate.**



### Porciones:

Adulto: 1 taza de guiso completo, incluyendo el pollo y la verdura.

Niños: ½ taza del guiso completo, incluyendo el pollo y la verdura.

## Carne Asada con Guacamole

### Ingredientes:

- Carne para asar
- Aguacates
- Cebolla
- Jitomate
- Serrano
- Limón
- Cilantro fresco
- Sal



### Porciones:

Adulto: 1 bistec del tamaño de la mano y 1 taza de guacamole

Niños: 1 bistec del tamaño de la mano y ½ taza de guacamole

### Procedimiento:

Sazonar la carne con Sal y pimienta, ponla a cocer durante unos minutos por ambos lados.

Para el guacamole: tomar los jitomates, quítale las semillas y pícalo muy fino. Ahora pica las hojas de Cilantro. Con el chile haremos lo mismo, para no pasarnos pícalo muy fino y llena como una cuchara pequeña. Después si hace falta añadiremos más.

Ahora es el momento de pelar los aguacates. Cuando los tengas pelados quita la pulpa y con un tenedor haz un puré en un recipiente, añade un poco de jugo de limón, todos los ingredientes que hemos preparado y una pizca de sal. **\*Nota: acompañar esta receta con 1 taza de ensalada de nopales.**

## Sopa de Coditos con Jamón

### Ingredientes:

- Pasta de codito
- Jamón, picado en cuadritos
- Elote cocidos o de lata, escurridos
- Chile jalapeño en vinagre picado
- Mayonesa
- Crema
- Cebolla finamente picada
- Perejil finamente picado
- Sal y pimienta al gusto



### Porciones:

Adulto: 1 taza de la ensalada completa

Niños: ½ taza de la ensalada completa

### Procedimiento:

Cuece la pasta de coditos de acuerdo a las instrucciones del paquete. Escurre bien.

Coloca los coditos cocidos, jamón, elote y chiles jalapeños en una ensaladera. Aparte, mezcla mayonesa con crema, cebolla y perejil. Vierte este aderezo sobre la pasta, revuelve con cuidado de no romper los coditos y sazonar con sal y pimienta al gusto. **\*Nota: acompañar esta receta con 1 taza de ensalada de lechuga, zanahoria en tiras y jitomate.**

## Espagueti a la Boloñesa

### Ingredientes:

- Carne molida de res
- Jitomates, picados
- Puré de tomate
- Ajo
- Pasta tipo espagueti
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva extra virgen
- Queso parmesano al gusto



### Porciones:

Adulto: 1 taza de espagueti con carne

Niños: ½ tza espagueti con carne

### Procedimiento:

Pica el ajo y cocina en aceite de oliva hasta que se haya ablandado. Cuida que no se queme.

Agrega la carne molida y sofríe a fuego alto hasta que haya perdido su color rojo. Separa en trozos pequeños.

Añade el jitomate, puré, sal, pimienta y agua. Mezcla y cocina a fuego lento (cubierto parcialmente) durante 30 minutos o hasta que la salsa espese. Revuelve ocasionalmente.

10 minutos antes de que la salsa termine de cocinarse, cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del paquete. Una vez cocida, no la escurras, utiliza pinzas para pasarla directamente a los platos de forma que lleve consigo un poco de agua, lo cual le da al platillo más sabor y jugo.

Espolvorea el queso parmesano sobre la pasta, agrega la salsa sobre el queso y espolvorea más queso.

**\*Nota: acompañar esta receta con 1 taza de ensalada de espinacas o lechuga, pepino y zanahoria en tiras.**

## Tostadas de Pollo

### Ingredientes:

- Pechuga de pollo cocida y deshebrada
- Jitomate bola
- Lechuga
- Cebolla
- Aguacate
- Tostadas horneadas
- Frijoles refritos



Porciones:

Adulto: 2 tostadas

Niños: 1 tostada

### Procedimiento:

Cocer el pollo y deshebrarlo en trozos pequeños. Picar las verduras y combinar todos los ingredientes. Hacer tostadas untando frijoles y el salpicón de pollo. **\*Nota: acompañar esta receta con 1 taza de verdura cocida como calabacitas o betabel.**

## Sopa de lentejas

### Ingredientes:

- Lenteja chica, limpias
- Sal, al gusto
- Tocino, picado
- Cebolla chica, picada
- Jitomates medianos, picados
- Cilantro, sus hojas



Porciones:

Adulto: 1 taza

Niños: ½ taza

### Procedimiento:

Cuece las lentejas en 1 litro de agua, hasta que estén suaves, aproximadamente 25 minutos. Sazona con sal durante los últimos minutos de cocción.

Mientras, fríe el tocino en un sartén a fuego medio, hasta que se haya dorado un poco. Agrega la cebolla y sofríe hasta que se vea transparente. Luego incorpora el jitomate y el cilantro, y cocina unos minutos hasta que el jitomate haya cambiado de color. Vierte sobre las lentejas ya cocidas y hierte durante unos minutos para que los sabores se integren. **\*Nota: acompañar esta receta con ensalada de jitomate (ver receta en sección "Ensaladas")**

## Chiles Rellenos

### Ingredientes:

- 4 chiles poblanos
- 225 g de carne molida de res
- 1 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- Sal y pimienta al gusto
- 3 huevos, separados
- 1 taza de queso mozzarella rallado
- 2 jitomates saladet picados
- ½ taza de harina
- 1 taza de aceite de maíz



Porciones:

Adulto: 2 chiles

Niños: 1 chile

### Procedimiento:

Pon los chiles sobre la flama o en un comal. Asa volteando frecuentemente, hasta que la piel se haya quemado y ampollado uniformemente. Retira del fuego, coloca en una bolsa de plástico y deja que suden durante unos minutos. Esto te permitirá pelarlos fácilmente.

Mientras, coloca la carne en un sartén a fuego medio-alto. Revuelve de forma que se separe y deja que se cocine uniformemente. Cuando la carne se haya cocido, agrega la cebolla, ajo y tomate. Cocina durante unos minutos más. Sazona con sal y pimienta al gusto.

Saca los chiles de la bolsa y pela. Te sugiero que te pongas guantes. Si lo deseas puedes enjuagarlos cuidadosamente con un chorro de agua fría para retirar cualquier trozo quemado. Haz un corte vertical en un lado de los chiles, cuidando que no se te rompan, retira las semillas y las venas. Ya que están limpios, rellena la mitad con la carne y la otra mitad con el queso. Sella la abertura con palillos de madera.

Bate las claras de huevo en un recipiente de vidrio o de metal hasta lograr una consistencia espesa y esponjosa. Añade las yemas en forma envolvente hasta incorporar bien.

Mientras, calienta un poco más de 1/2 cm de aceite en un sartén grande a fuego medio-alto. Pasa los chiles rellenos por la harina y luego sumérgelos en la mezcla de huevo hasta cubrir completamente. Coloca cuidadosamente en el aceite caliente y fríe ambos lados hasta que el huevo tome un color dorado. Escurre el exceso de aceite en toallas de papel y sirve en un plato grande.

**\*Nota: Se puede acompañar con una taza de verduras al vapor; zanahoria chayote, calabaza**

## Espagueti Verde

### Ingredientes:

- Espagueti
- Sal, al gusto
- Aceite de oliva
- Laurel
- Cilantro
- Chile poblano, asado, pelado y sin semillas
- Queso crema
- Consomé de pollo granulado
- Mantequilla
- Ajo
- Queso parmesano, rallado (opcional)

### Procedimiento:

Coloca la pasta en una olla con agua hirviendo, sal, aceite de oliva y laurel. Deja que hierva hasta que quede cocida, pero aún firme, alrededor de 10 minutos. Escurre y enjuaga con agua fría.

Derrite la mantequilla en un sartén a fuego medio y sofríe el ajo hasta que se vea transparente.

Licúa el cilantro, chile poblano, queso crema y consomé de pollo. Vierte dentro del sartén con la mantequilla y ajo; sazona con sal. Deja que hierva a fuego suave durante un par de minutos.

Escurre la pasta cocida y enjuágala con agua fría. Agrégala al sartén con la salsa y revuelve con cuidado.

Sirve caliente y espolvorea con queso parmesano. **\*Nota: acompañar con una ensalada de verduras: de brócoli, zanahoria y ejotes.**



Porciones:

Adulto: 1  
taza

Niños: ½  
taza

## Sopa de Pasta con Verduras

### Ingredientes:

- Verduras y hortalizas variadas (apio, zanahoria, repollo, calabacita, chayote )
- Albahaca picada
- Ajo
- Pasta (coditos, espaguetis o fideos)
- Aceite de oliva

### Procedimiento:

Lavar y desinfectar todas las verduras y las hortalizas. Cortar en tiras las verduras y en cuadraditos las hortalizas. Picar fino el ajo. Poner en una cazuela las verduras y hortalizas. Vaciar 1 litro de agua, un poco de sal y dejar cocer 30 minutos. Agregar la pasta previamente cortada en trozos pequeños (3-4 cm) y la albahaca. Cocer 10 minutos más. Servir caliente. **\*Nota: se recomienda acompañar de una taza de frutas como: Naranja y Guayabas.**



Porciones:

Adulto: 1  
taza

Niños: ½  
taza

## Tinga de Res

### Ingredientes:

- Falda de res
- Hojas de laurel
- Sal y pimienta, al gusto
- Jitomates, troceados
- Chiles chipotles en adobo, o al gusto
- Aceite comestible
- Cebollas, rebanadas
- Dientes de ajo, picados finamente

### Procedimiento:

Coloca la carne en una olla y cubre con suficiente agua. Agrega las hojas de laurel y sal al gusto. Hierva a fuego medio-alto, sin tapar, durante 5 minutos. Tapa y cocina a fuego medio-bajo hasta que la carne se haya ablandado y pueda deshebrarse fácilmente, aproximadamente 2 horas. Retira la carne de la olla, deja que se enfríe un poco y deshebra con 2 tenedores.

Coloca los jitomates y los chiles en el vaso de la licuadora. Muele hasta tener una salsa homogénea. Cuela.

Calienta el aceite a fuego medio-alto en una cacerola grande. Agrega la cebolla y el ajo. Cocina hasta que la cebolla esté suave y transparente, aproximadamente 10 minutos. Vierte la salsa de jitomate con chipotle, deja que hierva y reduce el fuego a bajo. Cocina hasta que la salsa esté espesa.

Incorpora la carne deshebrada, sazona con sal y pimienta al gusto, y cocina a fuego bajo, sin tapar, hasta que la mayor parte del líquido se haya consumido

**\*Nota: acompañar esta receta con 1 taza de verdura cocida o de sopa de calabacitas (ver receta en la sección de “cenas”).**



Porciones:

Adulto: 1 taza

Niños: ½ taza

## Cochinita Pipil

### Ingredientes:

- Soya texturizada
- Jugo de naranja
- Barrita de achiote
- Consomé de pollo en polvo
- Chile habanero picado
- Cebolla morada, picada
- Sal al gusto



Porciones:

Adulto: 1 taza

Niños: ½ taza

### Procedimientos:

Para hacer el adobo: revuelve el chile con la cebolla, el jugo de naranja y sal; deja reposar 30 minutos a temperatura ambiente. Pon a hidratar la soya en agua caliente, la suficiente como para que la tape. La dejas remojando por unos minutos hasta que se ponga suave. (Si compras la soya suelta te recomiendo que la enjuagues primero varias veces en agua fría).

Disuelve el achiote en el jugo de naranja, vierte sobre la soya y cocina a fuego medio; cuando el guiso quede seco, sazona con el consomé y retira. **\*Nota: acompañar esta receta con 1 taza de verdura cocida como coliflor o brócoli.**

## Caldo de Pollo con Verduras



### Ingredientes:

- Arroz blanco
- Aceite
- Apio, picado
- Zanahorias, peladas y en cuadritos
- Jitomates
- Cebolla
- Ajo
- Pimienta
- Chiles chipotles en adobo o al gusto
- Consomé de pollo en polvo
- Caldo de pollo
- Pechuga de pollo, cocida y deshebrada
- Chicharos

### Procedimiento:

Coloca el arroz en una olla con 2 tazas de agua hirviendo. Tapa y cocina a fuego bajo hasta que el líquido se haya absorbido, aproximadamente 20 minutos.

Mientras, cuece los jitomates en suficiente agua hirviendo hasta que estén suaves, pero no deshaciéndose, entre 5 y 8 minutos. Pélalos y muélelos en la licuadora junto con la cebolla, ajo, pimienta y chipotles. Cuela y guisa durante unos minutos en un sartén con 1 cucharada de aceite caliente.

Aparte, calienta 2 cucharadas de aceite en una cacerola mediana a fuego medio-alto. Sofríe el apio y la zanahoria durante 5 minutos. Vierte la salsa de jitomate, agrega el consomé en polvo y el caldo de pollo, y cocina hasta que el apio y la zanahoria estén suaves, entre 10 y 15 minutos.

Agrega la pechuga de pollo deshebrada y los chícharos, y permite que se calienten.

Sirve con una cucharada de arroz, rebanadas de aguacate y queso.

**\*Nota: acompañar esta receta con ½ taza de arroz rojo por adulto y por niño.**

|  |
|--|
| Porciones:   |
| Adulto: 1taza de caldo, 1 taza de pollo deshebrado |
| Niños: ½ taza de caldo, ½ taza de pollo deshebrado |
| <b>Para ambos la verdura es libre</b>              |

## Tortas de Papa



### Ingredientes:

- Papas grandes, peladas y en trozos
- Sal y pimienta, al gusto
- Mantequilla
- Queso fresco o adobera, desmoronado
- Huevos, separados
- Harina
- Aceite, el necesario

### Procedimiento:

Cuece las papas en una olla con agua hirviendo y sal hasta que estén bien suaves y puedas picarlas fácilmente con un tenedor. Escúrrelas bien y machácalas hasta hacerlas puré. Agrega sal, pimienta, mantequilla y queso.

Separa los huevos, bate las claras a punto de turrón, integra las yemas con movimientos envolventes, harina y sal.

Calienta suficiente aceite en un sartén a fuego medio-alto. Forma tortitas con el puré, cúbre las con la mezcla de huevo y fríelas hasta que se hayan dorado uniformemente. Colócalas en un plato con toallas o servilletas de papel para retirar el exceso de grasa.

**\*Nota: Se puede acompañar de 1 taza de verduras cocidas como chayote, calabaza, zanahoria, o una ensalada sencilla (ver sección "ensaladas").**

|                  |
|------------------|
| Porciones:       |
| Adulto: 2 tortas |
| Niños: 1 torta   |

## Albóndigas de res

### Ingredientes:

- Carne molida (res, pavo o pollo)
- Pan remojada en leche
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil
- Orégano
- Caldo de pollo en polvo
- Huevo crudo
- Puré de tomate
- Caldo de pollo en polvo con sabor a tomate
- Chiles chipotle picados (o al gusto)
- aceite de oliva (al gusto)



### Porciones:

Adulto: 3 albóndigas con caldillo

Niños: 2 albóndigas con caldillo

### Procedimiento:

Coloca la carne molida en un recipiente y sazonar con sal, pimienta, perejil, orégano, caldo de pollo en polvo, pan molido y huevo crudo. Mezcla todos los ingredientes muy bien y forma las albóndigas.

Calienta el aceite en una cacerola grande y fríe las albóndigas cuidando que no se quemen. Una vez doradas y bien cocidas, vierte sobre la olla el puré de tomate y agrega suficiente agua hasta lograr la consistencia deseada. Sazona con el caldo de pollo con sabor a tomate y agrega el chile chipotle picado. Tapa y cocina fuego bajo de 15 a 20 minutos para que tome sabor.

Retira del fuego y deja enfriar un poco antes de servir

**\*Nota: acompañar de 1 taza de verduras cocidas como ejotes, chayotes, zanahoria ó calabaza.**

## Carne en su Jugo

### Ingredientes:

- Tocino
- Bistec de res para carne en su jugo
- Tomates
- Dientes de ajo
- Chiles serranos
- Cebolla picada
- 4 cucharadas de cilantro picado
- Sal y pimienta al gusto
- 3 tazas de agua
- 2 cubitos de caldo de pollo
- 2 tazas de frijoles de la olla y su caldo



### Porciones:

Adulto: 1 taza de caldo y 1 taza de carne en combinación con frijoles de la olla

Niños: ½ taza de caldo y ½ taza de carne en combinación con frijoles de la olla

### Procedimiento:

Dora bien el tocino en un sartén. Retira del fuego y reserva. En el mismo sartén sella la carne de res con un poco de la grasa del tocino, hasta que haya perdido su color rojo. Sazona con sal y pimienta al gusto.

Cuece los tomates, los chiles y el ajo en las 3 tazas de agua. Licua tomates, chiles y ajo en el agua en que se cocieron, cuela y vierte sobre una olla de presión. Agrega la carne sellada y su jugo junto con los cubitos de caldo de pollo.

Tapa la olla y cuece a fuego medio-alto hasta que suba la presión. Reduce inmediatamente el fuego a bajo y cocina durante 30 minutos.

Sirve con frijoles de la olla, tocino, cebolla y cilantro. Acompaña con tortillas de maíz.

**\*Nota: acompañar esta receta con 1 taza de verdura cocida como zanahoria o betabel.**

## Lengua en Salsa Verde

### Ingredientes:

- Lengua de res
- Ajo, entera
- Laurel
- Sal y pimienta al gusto
- Tomates verdes (tomatillos)
- Chiles serranos o al gusto
- Cilantro
- Aceite
- Consomé de pollo en polvo (opcional)



### Porciones:

Adulto: 1 taza del guiso

Niños: ½ taza del guiso

### Procedimiento:

Coloca la lengua en la olla de presión, cúbreala con suficiente agua y agrega la cabeza de ajo, laurel, sal y pimienta. Cuece durante 45 minutos a partir de que suena la válvula. Una vez cocida, retira del agua y cuando se haya enfriado lo suficiente como para manejarla, retira la piel y rebana o pica.

Aparte, cuece los tomates junto con los chiles serranos. Escurre y deja enfriar.

Muele los tomates ya fríos junto con los chiles, cilantro, 1 diente de ajo, un poco del caldo de la lengua, sal y pimienta.

Calienta el aceite en una cacerola mediana a fuego medio. Vierte la salsa dentro de la cacerola y fríe durante unos minutos para que se sazone. Si lo deseas agrega consomé de pollo en polvo y más caldo de cocción al gusto.

Cuando la salsa verde está hirviendo y sabrosa, agrega la lengua y cocina durante 3 minutos más. **\*Nota: acompañar esta receta con 1 taza de verdura cocida como zanahoria, calabacita o coliflor.**

## Pollo con Achiote

### Ingredientes:

- Achiote
- Pollo
- Cebolla
- Champiñones
- Sal y pimienta, al gusto



### Porciones:

Adulto: 1 pieza de pollo mediana y 1 cucharada de los champiñones

Niños: ½ pieza de pollo mediana y 1 cucharada de los champiñones

### Procedimiento:

Licúa el achiote con un poco de jugo de naranja, y vierte sobre el pollo. Coloca el pollo dentro de una cacerola engrasada, cebolla, sal y pimienta. Tapa y cocina a fuego lento hasta que el pollo esté bien cocido, aproximadamente 45 minutos. Incorpora los champiñones y cocina durante unos minutos más. **\*Nota: acompañar esta receta con 1 taza de ensalada de lechuga (ver opciones al final del recetario).**

## Picadillo de Res con Verduras

### Ingredientes:

- Carne molida
- Cebolla mediana
- Jitomates
- Ajo
- Sal o Caldo de res en polvo
- Caldo de res
- Jalapeño
- Zanahoria
- Papa
- Chícharos
- Comino en polvo
- Orégano deshidratado



Porciones:

Adulto: 1 taza

Niños: ½ taza

### Procedimiento:

En una cacerola mediana fríe la carne hasta que cambie de color y suelte su grasa. Escurre la grasa excedente.

Lavar y desinfectar las verduras. Pica finamente la cebolla. Córtales el tallo al chile jalapeño y quítale las semillas y las venas; luego pícalo finito. Agrega la cebolla y el chile a la carne. Fríe todo a calor mediano, revolviéndolo frecuentemente, hasta que la cebolla se vuelva transparente.

Coloca en el vaso de la licuadora una parte de jitomates, los ajos y la sal o caldo en polvo y el agua y licúa bien.

Vierte la mezcla licuada a un colador colocado directamente sobre la cacerola, de manera que la mezcla colada caiga sobre la carne.

Pela la zanahoria y córtala en cuadrillos chicos. Pela la papa y córtala en cuadros. Pela otra parte del jitomate y córtalo en cuadros.

Añade a la carne estas verduras picadas, el comino y el orégano. Cuécelo a fuego mediano de 15 a 20 minutos o hasta que la verdura esté suave y se haya evaporado el líquido a tu gusto. **\*Nota: acompañar esta receta con 1 taza de ensalada de lechuga (ver opciones al final del recetario).**

# CENAS

## Tacos de Rajas con Queso

### Ingredientes:

- Chiles poblanos
- Cebolla en rebanadas gruesas
- Granos de elote cocidos, escurridos
- Crema
- Queso crema
- Aceite
- Caldo de pollo en polvo
- Tortillas de maíz

### Procedimiento:

Asa los chiles poblanos en un comal o directamente sobre la flama, volteándolos de vez en cuando, hasta que su piel se haya quemado uniformemente. Deja que suden dentro de una bolsa de plástico durante 5 minutos, luego pélalos, desvénelos y córtalos en rajas.

Calienta el aceite en una cacerola grande a fuego medio. Agrega la cebolla y sofríe hasta que se vea transparente. Añade los granos de elote y las rajas; cocina durante 5 minutos.

Mientras, licua la crema junto con el queso y caldo de pollo en polvo (si es necesario, agrega un poco de leche). Vierte sobre las rajas y mezcla bien. Reduce el fuego a bajo y cocina durante 5 minutos más.

Coloque una porción pequeña en una tortilla de maíz y listo. **\*Nota: acompañar esta receta con ½ taza de fruta como papaya y melón.**



Porciones:

Adulto: 3 tacos

Niños: 2 tacos

## Arroz con Leche

### Ingredientes:

- Agua
- Arroz
- Raja de canela
- Vainilla al gusto
- Leche entera
- Leche evaporada
- Azúcar
- Fécula de maíz
- Yema de huevo



Porciones:

Adulto: 1 taza

Niños: ½ taza

### Procedimiento:

Coloca el arroz en una coladera y lávalo bajo el chorro del agua. Calienta 2 tazas de agua en una olla mediana a fuego alto. Cuando empiece a hervir, agrega el arroz y la raja de canela, tapa y cocina a fuego medio-bajo durante 20 minutos. Una vez cocido, agrega la vainilla y reserva. Aparte, hierva los dos leches (entera y evaporada), junto con el azúcar, en una olla pequeña a fuego medio. Disuelve la fécula de maíz en la 1/2 taza de agua restante. Incorpora la yema, cuele la mezcla y vierte dentro de la leche hirviendo, moviendo constantemente para que no se pegue. Cocina durante 3 minutos y vierte sobre el arroz cocido. Regresa el arroz a la flama y deja que todo se cocine junto durante 2 minutos a fuego muy bajo. Apaga el arroz y mueve de vez en cuando para que se enfríe sin hacer nata. Adorna con canela molida y refrigera. **\*Nota: acompañar esta receta con ½ taza de plátano o manzana**

## Tacos de Requesón

Ingredientes:

- Requesón
- Cebolla
- Sal
- Pimienta
- Tortillas



Porciones:

Adulto: 3  
tacos

Niños: 2 tacos

**Procedimiento:**

En un tazón mezcla el requesón con cebolla, sal y pimienta, integra perfectamente. Calienta las tortillas y forma los tacos. Sirve con aguacate, tomate y salsa. **\*Nota: acompañar esta receta con ½ taza de fruta como piña, manzana o fruta de temporada.**

## Lonches de Frijol con Queso

Ingredientes:

- Bolillo
- Frijoles refritos
- Queso



Porciones:

Adulto: 1  
lonche

Niños: ½ lonche

**Procedimiento:**

Tomar el pan y partirlo por la mitad untarle los frijoles previamente aplastados y refritos en un poco de aceite, después colocarle el queso al gusto. Meter al horno hasta que el queso se derrita y el pan este un poco dorado, sacar y disfrutar con una salsa mexicana. **\*Nota: acompañar esta receta con 1 taza de betabel o zanahoria rallados o bien por ½ taza de fruta.**

## Enfrijoladas de Po

Ingredientes:

- Queso Crema
- Frijoles cocidos
- Caldo de pollo o agua
- Pechuga de pollo cocida y deshebrada
- Lechuga desinfectada y cortada en tiras delgadas
- Tortillas
- Aceite el necesario



Porciones:

Adulto: 3 enfrijoladas

Niños: 2 enfrijoladas

**Procedimiento:**

Licuar los frijoles, el caldo de pollo y el Queso Crema, calentar por 5 minutos. Sazonar al gusto y reservar. Pasar por aceite las tortillas e introducir una por una en los frijoles calientes, sacar y doblar en un plato. Rellenar con el pollo y decorar con la lechuga y servir. **\*Nota: acompañar esta receta con ½ taza de fruta ó 1 taza de chayote cocido.**

## Entomatadas de Queso

### Ingredientes:

- Tortillas delgadas
- Aceite para freír
- Jitomates grandes asados y pelados
- Cebolla
- Ajo pelado
- Aceite
- Crema
- Queso desmoronado
- Sal
- Pimienta al gusto



Porciones:

Adulto: 3 entomatadas

Niños: 2 entomatadas

### Procedimiento:

Se licúan los jitomates con la cebolla los ajos y el chile, los cueles y los pones a freír en 3 cucharadas de aceite. A continuación se le añade sal y pimienta y se deja sazonar hasta que la salsa este bien espesita. Las tortillas se pasan por aceite caliente y luego por la salsa se rellenan con el queso y se hacen los taquitos que se acomodan en un plato se bañan con el resto de la salsa y luego con la crema. Para presentar la entomatada se espolvorea con el queso añejo desmoronado y se adorna con rodajas de cebolla. **\*Nota: acompañar esta receta con 1 taza de sopa de calabacitas (receta incluida en sección "cenas")**

## Enchilada suizas

### Ingredientes:

- Tomates verdes
- Cebolla
- Chiles serranos, o al gusto
- Ajo
- Agua
- Crema
- Queso Chihuahua, rallado
- Consomé de pollo en polvo, al gusto
- Aceite para freír
- Tortillas de maíz
- Pechuga de pollo, cocida y deshebrada



Porciones:

Adulto: 3  
enchiladas

Niños: 2 enchiladas

### Procedimiento:

Forra con papel aluminio un comal o sartén grande. Calienta a fuego medio-alto, y asa los tomates verdes, cebolla, chiles y ajo, hasta que estén ligeramente quemados. Voltea de vez en cuando para que estén asados uniformemente.

Permite que las verduras asadas se enfríen un poco, luego licúalas con el agua, crema y 1/2 taza de queso Chihuahua, hasta tener una salsa homogénea. Sazona con consomé de pollo en polvo. Si queda demasiado espesa, agrega un poco de agua.

Precalienta el horno a 180 °C.

Calienta el aceite en un sartén a fuego medio-alto. Pasa las tortillas en el aceite muy caliente, una por una, hasta que se hayan suavizado pero no dorado, aproximadamente 10 segundos. Colócalas sobre un plato cubierto con toallas de papel para escurrir el exceso de grasa.

Vierte una tercera parte de la salsa suiza en un recipiente de vidrio rectangular. Rellena las tortillas con cantidades iguales de pollo deshebrado, enróllalas y acomódalas, sin encimar, sobre la salsa en el recipiente. Vierte el resto de la salsa encima y cubre con 1 taza de queso rallado.

Hornea en el horno precalentado hasta que el queso se haya gratinado, aproximadamente 25min. **\*Nota: acompañar esta receta con 1 taza de sopa de calabacitas (receta incluida en sección "cenas")**

## Enchiladas de jitomate



Porciones:

Adulto: 3  
enchiladas

Niños: 2  
enchiladas

### Ingredientes:

- Tortillas
- Pechuga de pollo cocinada, y luego deshebrada
- Jitomates
- Chile verde
- Cebolla finamente picada
- Diente de ajo
- Puré de tomate
- Aceite vegetal
- Crema ácida, de preferencia light
- Queso Chihuahua o Oaxaca, rallado

### Procedimiento:

Los jitomates junto con el chile los asamos en un comal a fuego alto, hasta que se chamusquen por casi todos sus lados. Dejamos enfriar un poco, pelamos y molemos juntos con un poco de sal.

Aparte en una sartén, rociada con aceite en spray, sofreímos la cebolla junto con el ajo, cuando la cebolla se vea transparente añadimos el jitomate y chile molidos. Agregamos el puré de tomate, dejamos a que se cocine unos 3 minutos, probamos la sazón y rectificamos agregando sal y pimienta si fuera necesario (si espesara de más, agregar un poco de agua o caldo de pollo).

En un recipiente pequeño ponemos las 2 cdas. de aceite vegetal, y con ayuda de una brochita embarramos las tortillas por ambos lados, con un poco de aceite. Las pasamos por una sartén bien caliente, por ambos lados, sólo unos segundos (es para que las tortillas se suavicen) y las reservamos.

Armamos las enchiladas, pasando las tortillas por la salsa (queda un poco espesa, pero sólo es para mojarlas un poco) las rellenamos con un poco de pollo deshebrado, enrollamos apretadamente y las acomodamos en un refractario, bien juntitas para que no se abran.

Al terminar de hacer todas las enchiladas, las bañamos con la salsa que haya quedado. Luego ponemos encima la crema, es más fácil si ponemos la crema en una bolsa limpia, le hacemos un agujerito por la parte de abajo y así la ponemos sobre las enchiladas. Por último espolvoreamos el queso, y metemos al horno a 200°C por unos 15 minutos, a que gratine el queso, o bien bajo el grill del horno, unos 5 minutos. **\*Nota: acompañar esta receta con 1 taza de sopa de calabacitas (receta incluida en la sección "cenas")**

## Hotdog de Panela



### Ingredientes:

- Panela
- Pan para hot dog
- Mayonesa y Mostaza
- Jitomate
- Cebolla

### Procedimiento:

Cortar la panela en trazos pequeñas y guisar en un sartén con un poco de aceite, aparte cortar la cebolla y el jitomate en pedazos pequeños

En el pan de hot dog untarle la mayonesa y la mostaza y después ponerle la panela ya guisada y hasta el final ponerle un poco de jitomate y cebolla. **\*Nota: acompañar esta receta con 1 taza de ensalada de lechuga (ver recetas al final del recetario).**

Porciones:

Adulto: 2 hot dog

Niños: 1 hot dog

## Sándwich de pollo

### Ingredientes:

- Pan De Caja
- Pechuga De Pollo
- Lechuga
- Apio
- Agua
- Mayonesa
- limó

### Procedimiento:

Pica la lechuga en tiras.

Hierve la pechuga de pollo en agua y sal. Luego, deshébrala.

Corta el apio en trocitos pequeños y finos.

Luego, en un recipiente mezcla el pollo con el apio. Agrega la sal y las gotitas de limón a tu gusto.

Luego, agrega un poco de mayonesa.

Ahora, toma una rebanada de pan y pon un poco de lechuga y el preparado. Luego, cubre el sándwich con otra rebanada y listo.

**\*Nota: acompañar esta receta con 1 taza de ensalada de lechuga (ver recetas al final del recetario).**



Porciones:

Adulto: 1 ½  
sándwich

Niños: 1 sándwich

## Frijoles de la Olla

### Ingredientes:

- Frijoles
- Cebolla
- Ajo
- Epazote
- Sal
- chorizo



Porciones:

Adulto: 1 taza

Niños: ½ taza

### Procedimiento:

Hierva agua en una cacerola a fuego alto.

Cuando hierva reduzca al fuego más bajo que permita que el hervor continúe, tape la cacerola y cueza los frijoles por unas 3 horas, hasta que se hayan suavizado por completo y tengan la consistencia de una sopa aguada; mueva ocasionalmente.

Mientras los frijoles se cuecen revise que el agua no vaya a bajar a la altura de los frijoles por que se pueden quemar. Si tiene que añadirles más agua póngales agua que esté casi hirviendo.

Aproximadamente 10 minutos antes de que termine la cocción, incorpore en la cacerola 1 rama de epazote y el chorizo ya cocinado, mezcle los ingredientes.

El epazote aporta muy buen sabor y aroma pero no aguanta mucho tiempo en el fuego – su sabor se pierde.

Cuando acabe la cocción agregue en la cacerola 2 cucharadas de sal y mezcle los ingredientes. **\*Nota: acompañar esta receta con 1 taza de verdura cocida como zanahoria, betabel, chayote o calabacita.**

# Calabacitas con elote

## Ingredientes:

- 1 ½ pieza de calabaza
- ½ pieza de elote
- ½ pieza de jitomate
- 1 cucharadita de aceite
- 1 rebanada de queso para fundir
- Sal y pimienta al gusto
- Cebolla al gusto



Porciones:

Adultos: 1 taza

Niños: ½ taza

## Procedimiento:

Se desinfectan las calabazas, la cebolla, el jitomate y el elote.

Se acitrona la cebolla finamente picada, y cuando cambie a un color transparente se agrega el jitomate.

Se desgrana el elote, la calabacitas se cortan en trozos pequeños, y se incorporan al sartén, se revuelve y se le agrega sal y pimienta al gusto, se deja cocer por 5 minutos tapadas y a fuego medio.

Una vez todo cocido, se le agrega una rebanada de queso para fundir y se pone a fuego lento, una vez que le queso esté derretido se apaga y se sirve. **\*Nota: acompañar esta receta con ½ taza de arroz al vapor o ½ taza de ensalada de coditos.**

# ENSALADAS

## Ensalada de jitomate

Ingredientes:

- Jitomate
- Panela
- Albahaca o cilantro frescos.
- Aceite de oliva, maíz, canola. Soya.

Procedimiento:

Lavar y desinfectar el jitomate y la albahaca, después de 15 minutos esilar el agua, y cortar el jitomate en rodajas pequeñas, y la albahaca finamente. La panela cortar en pequeñas rebanadas y acomodar a preferencia el jitomate y la panela, después agregar aceite y agregar finalmente la albahaca. Se puede agregar pimienta al gusto



## Ensalada verde

Ingredientes:

- Brócoli
- Zanahoria
- Ejotes
- Ajonjolí

Procedimiento:

Lavar y desinfectar las verduras, después de 15 minutos, esilar el agua y cortar las verduras en cortes pequeños. Poner agua en una olla, y cuando este hirviendo, echar las verduras a cocer durante 5 minutos. Estilar el agua, y al final espolvorear ajonjolí.



## Ensalada de zanahoria

Ingredientes:

- Zanahorias
- Pasas
- Albahaca
- Piña

Procedimiento:

Lavar y desinfectar las verduras, después de 15 minutos esilarlas, y a la zanahoria quitar la cascara, y rayarla finamente, La albahaca picarla finamente, y la piña cortarla en cubos pequeños. Finalmente agregarle pasas.



## Ensalada dulce

Ingredientes:

- Lechuga
- Manzana
- Apio
- Pepitas
- mayonesa

Procedimiento:

Lavar y desinfectar la manzana y las verduras, dejar reposar en el desinfectante por 15 minutos y dejar esilar. Cortar finamente la lechuga, después el apio en trozos pequeños, y la manzana en cubos, agregar un poco de mayonesa, y revolver todo, al servir puede colocar las pepitas o chía según lo prefiera.



## Ensalada de nopales

Ingredientes:

- Nopales
- Cilantro
- Jitomate
- Cebolla
- Ajo
- Sal

Procedimiento:

Lavar y desinfectar las verduras, los nopales cortarlos en tiras delgadas o en cubos según lo prefiera, y en una olla agregar agua y poner a fuego, cuando hierva colocar los nopales, sal y ajo, cuando cambien de color apagar y retirar el agua.

El jitomate y cebolla se corta en cubos pequeños, mientras que el cilantro se corta finamente, se incorporan todos los ingredientes y se mezclan. Si gusta puede agregar requesón o queso.



## Ensalada de lechuga

Ingredientes

- Jitomate
- Lechuga
- Cebolla

Procedimiento:

Desinfectar todas las verduras, y dejar esilar, cortar la lechuga finamente, el jitomate en rodajas delgadas y la cebolla en rajadas. Mezclar todo. Y servir.



## Ensalada de pepino

Ingredientes:

- Pepino
- Lechuga o espinacas
- Aguacate
- Aceite con pimienta

Procedimiento:

Lavar y desinfectar las verduras, la lechuga se corta finamente, al pepino se le quita la cascara, y se corta en medio medallón, se pone el aguacate según lo prefiera, en cubitos o gajos.

Se baña con poquito aceite, puede ser canola, de maíz, o de soya, oliva, al final se sazona con pimienta.



## Ensalada de lechuga, jitomate y zanahoria

Ingredientes

- Lechuga lavada y desinfectada
- 1 jitomate
- 1 zanahoria
- pepinos (opcional)

### **Procedimiento**

1. Lavar las hojas de lechuga (pasarlas al escurridor y quedan completamente secas, es importante para que queden crujientes)
2. Lavar el tomate y la zanahoria, cortar en trozos el tomate, pelar la zanahoria y rallar.
3. Poner todos los ingredientes en una ensaladera. OPCIONAL: Prepara un día antes en un plato o molde pequeño una mezcla de aceite, vinagre y sal. Al día siguiente abrir el molde, condimentar la ensalada y disfrutar.



## Aderezos

### Aderezo de chipotle

Ingredientes:

- Chile chipotle
- Mayonesa baja en grasa o yogurt natural light
- Sal y pimienta

Procedimiento:

En una licuadora se pone la mayonesa o el yogurt, se le agrega el chile chipotle, junto con poca sal y pimienta al gusto. Se licua a velocidad media, y listo.

### Aderezo de cilantro

Ingredientes:

- Cilantro
- Mayonesa light o yogurt natural light
- Sal y pimienta

Procedimiento:

En una licuadora se pone la mayonesa o el yogurt, se le agregan las hojas de cilantro, sal y pimienta. Se licua a velocidad media, y listo.

### Aderezo de salsa de soya

Ingredientes:

- ½ taza de aceite
- El jugo de 2 limones o cantidad al gusto
- Salsa de soya al gusto

Procedimiento:

Mezclar todos los ingredientes y agregar a la ensalada.

### Aderezo de mostaza con miel

Ingredientes:

- Una cucharada de miel
- Una cucharada de mayonesa
- Una cucharada de mostaza
- El jugo de medio limón

Procedimiento:

Se mezcla la mostaza y la mayonesa, cuando quede completamente homogénea, se agrega la miel en forma de hilo, al final se agrega el jugo de limón, y se vuelve a mezclar todos los ingredientes, hasta que quede nuevamente una mezcla homogénea.

### Aderezo de aguacate y pepino

Ingredientes:

- ¼ de pepino
- ¼ de aguacate
- 1 cucharada de cilantro
- El jugo de medio limón
- ½ cucharadita de aceite

Procedimiento:

Se desinfecta el cilantro, y el pepino, se lava el limón y el aguacate. Al pepino se le quita la cascara, y se corta en 3 partes, el aguacate se le retira el hueso y la cascara, se estila el cilantro y se le retiran las hojas, se exprime el limón, y se pone en la licuadora a velocidad media y listo.

## Aceite de cilantro

Ingredientes:

- Aceite de maíz, canola, olvida, o girasol.
- Cilantro o albahaca
- Jugo de limón
- Pimienta.

Procedimiento:

Se lava y se desinfecta el cilantro, se estila, y se corta finamente. En un recipiente hondo, se agrega el aceite y se incorpora el limón, se bate y se agrega el cilantro o la albahaca, se mezcla, se puede agregar pimienta al gusto.

## Refrigerios y colaciones saludables:

- Melón picado con yogurt natural y una cucharada de granola
- Zanahoria rallada con limón y chile natural en polvo
- 4 Galletas de trigo integrales con media cucharada queso para untar
- Ensalada de jícama, pepino y naranja
- Jícama rallada
- 3 Rollitos de jamón
- 1 Yogurt natural bebible
- Cacahuates naturales (23 cacahuates)
- 1 taza palomitas de maíz naturales
- Fruta de temporada

## Datos curiosos sobre nutrición:

### ¿Sabías que hay 12 cucharadas de azúcar en un refresco?

Cuando tomas un refresco de 600 ml, el tamaño más vendido en México, normalmente estarás consumiendo más de 60 gramos de azúcar. Por ejemplo:

- una Coca-Cola contiene 63 gramos de azúcar
- una Pepsi, 68 g
- una Mirinda, 78 g
- un Sidral Mundet, 60 g.



Una cucharada cafetera tiene 5 gramos de azúcar: esto significa que estás bebiendo 12 cucharadas de azúcar o más.

### ¿Por qué no consumir frituras?

Las frituras son alimentos con una alta densidad de energía proveniente de grasas principalmente saturada, hidratos de carbono refinados, con alta cantidad de sodio, deficientes en fibra y proteína, y carentes de vitaminas y minerales. El exceso de estos elementos tiene conocidas consecuencias que van desde la hipertensión, los problemas cardiovasculares hasta los edemas (retención de líquidos e inflamaciones).

A continuación se muestran ejemplos de alimentos para que puedas comparar y así elegir la mejor opción. Por ejemplo un paquete de frituras te aporta 224 calorías, bastante cantidad de sodio, nada de fibra y vitaminas; en cambio media taza de zanahoria te aporta 90% menos de calorías, contiene fibra, buena fuente de vitamina A, no tiene sodio y lo mejor de todo te proporciona saciedad y la puedes acompañar con limón y sal.



| Producto                      | Kcals | Hidratos de carbono (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Fibra (g) | Sodio (mg) |
|-------------------------------|-------|-------------------------|--------------|-----------|-----------|------------|
| Fritura                       | 224   | 22.4                    | 1.6          | 16        |           | 370        |
| Queso panela (50g)            | 72.2  | 2.4                     | 7.5          | 3.4       |           | 00         |
| Zanahoria rallada (1/2 taza)  | 21    | 5.0                     | 0.4          | 0         | 1.5       | 0          |
| Jícama (1/2 taza)             | 30    | 6.5                     | 1            | 0         | 0.5       | 0          |
| Manzana                       | 62    | 16.1                    | 0.2          | 0.3       | 2.8       | 00         |
| Durazno (2 pzas.)             | 65    | 17.0                    | 1.0          | 0.1       | 2.9       | 0          |
| Palomitas naturales (3 tazas) | 84    | 16.8                    | 4.2          | 0         | 4.2       | 168        |
| Galletas de avena (2pzas)     | 112   | 18                      | 2.0          | 3.6       | 1.6       | 100        |

### ¿Por qué no comer dulces en exceso?



Algunos de los efectos negativos asociados al exceso de glucosa es la sangre:

- Deteriora el sistema inmunológico
- Interfiere en la absorción de calcio y daña los dientes
- Causa pérdida de elasticidad del tejido
- Algunos estudios lo relacionan con el desarrollo de cáncer
- Puede debilitar la vista
- Puede causar envejecimiento prematuro por el cambio que produce en la estructura del colágeno
- Puede alterar significativamente los niveles de triglicéridos y colesterol
- Desactiva las sustancias antioxidantes naturales que tenemos lo que significa que la piel es más propensa a ser dañada por el sol, el estrés u otras causas de los radicales libres.



**Di NO a la comida chatarra**



**ESTO ES LO QUE PASA A SU CUERPO CUANDO COME COMIDA CHATARRA**



**DELICIOSAMENTE PELIGROSOS**

La expresión "comida chatarra" fue creada por Michael Jacobson, en 1972, designa a todos aquellos alimentos que no poseen valor nutricional, es decir, que no nos aportan nutrientes.

por M. Cruz y F. Ríos

¿Qué nos aportan estas comidas?

- + \*Proteínas
- + \*Aditivos
- + \*Calorías
- + \*Azúcares
- \*Fibras
- \*Alimentos

Fuentes: msal.gov.ar, medes-salud.com.ar

**EN ARGENTINA**  
El 53% de los argentinos tiene sobrepeso

**EN SALTA**  
El 46% de los adultos tiene sobrepeso

El 13,8% son obesos

## Frutas y verduras de temporada

|   | <b>Frutas</b>   | <b>Verduras</b>  |
|---|---|--|
| <b>Primavera<br/>(marzo-junio)</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Limón</li> <li>• Naranja</li> <li>• Fresa</li> <li>• Cereza</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apio</li> <li>• Lechuga</li> <li>• Espárrago</li> <li>• Pepino</li> <li>• Jitomate</li> <li>• Pimiento</li> <li>• Cebolla</li> <li>• Zanahoria</li> <li>• Calabaza</li> <li>• Alcachofa</li> <li>• Espinaca</li> <li>• Acelgas</li> <li>• Coliflor</li> <li>• Brócoli</li> <li>• Chicharos</li> </ul> |
| <b>Verano<br/>(junio-septiembre)</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cereza</li> <li>• Uva</li> <li>• Uva blanca</li> <li>• Melocotón</li> <li>• Ciruela</li> <li>• Pera</li> <li>• Limón</li> <li>• Sandía</li> <li>• Melón</li> <li>• Manzana</li> <li>• Membrillo</li> <li>• Arándano</li> <li>• Frambuesas</li> <li>• Higo</li> <li>• Mora</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lechuga</li> <li>• Jitomate</li> <li>• Cebolla</li> <li>• Zanahoria</li> <li>• Berenjena</li> <li>• Calabaza</li> <li>• Pimiento</li> <li>• Pepino</li> </ul>   |
| <b>Otoño<br/>(septiembre-diciembre)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pera</li> <li>• Manzana</li> <li>• Membrillo</li> <li>• Mandarina</li> <li>• Granada</li> <li>• Mango</li> <li>• Naranja</li> <li>• Kiwi</li> <li>• Guayaba</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calabaza</li> <li>• Berenjena</li> <li>• Pimiento</li> <li>• Zanahoria</li> <li>• Puerro</li> <li>• Acelga</li> <li>• Nabo</li> <li>• Coliflor</li> <li>• Lechuga</li> <li>• Rábano</li> <li>• Col</li> <li>• Espinacas</li> <li>• Apio</li> <li>• Brócoli</li> </ul>                                 |
| <b>Invierno<br/>(diciembre-marzo)</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Naranja</li> <li>• Mandarina</li> <li>• Kiwi</li> <li>• Limón</li> <li>• Granada</li> <li>• Manzana</li> <li>• Piña</li> <li>• Plátano</li> <li>• Uva</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acelgas</li> <li>• Apio</li> <li>• Espinacas</li> <li>• Zanahoria</li> <li>• Brócoli</li> <li>• Coliflor</li> <li>• Puerro</li> <li>• Col</li> <li>• Lechuga</li> <li>• Alcachofa</li> <li>• Betabel</li> </ul>   |
| <b>Todo el año</b>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dátil</li> <li>• Kiwi</li> <li>• Limón</li> <li>• Papaya</li> <li>• Piña</li> <li>• Plátano</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jitomate</li> <li>• Zanahoria</li> <li>• Lechuga</li> <li>• Cebolla</li> </ul>  |