



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA



**200**  
AÑOS  
GOBIERNO  
MICHOCÁN



**Michoacán**  
HONESTIDAD Y TRABAJO

## CATÁLOGO DE MENÚS

PROGRAMA DE

# Atención Alimentaria a Personas en situación de Emergencia o Desastre

**Atención  
Alimentaria**

a personas en situación  
de emergencia o desastre

\*Este programa es público, ajeno a cualquier  
Queda prohibido el uso para fines distintos a los est



### COMPONENTES

- Atención Alimentaria a Personas en Situación de Emergencia o Desastre



El Sistema DIF Michoacán a través de la Dirección de Atención a Familias en Estado Vulnerable y Enlace Municipal ha elaborado este catálogo dirigido para las beneficiarias del programa Atención Alimentaria a Personas en Situación de Emergencia o Desastre, tiene el objetivo de facilitar la utilización de los insumos que conforman la dotación alimentaria, preparando ricos y saludables platillos que cumplen con los Criterios de Calidad Nutricia descritos en los lineamientos de la Estrategia Integral de Asistencia Social, Alimentación y Desarrollo Comunitario vigente emitida por el Sistema Nacional DIF.

En este catálogo encontrarás múltiples opciones de menús para preparar en casa, así como recomendaciones alimentarias y el Calendario de verduras y frutas con sugerencia de porciones por alimentos con base en el Sistema Mexicano de Alimentos por Equivalentes.

En la parte superior izquierda de cada menú, la bebida que acompaña el menú es importante siempre incluir una fruta de temporada con base en la porción indicada para cada persona en el Calendario de verduras y frutas de temporada.

Es esencial aprovechar al máximo los recursos y conocimientos proporcionados en este catálogo para garantizar que disfrutes de comidas nutritivas y deliciosas. Al utilizar los ingredientes de manera eficiente y siguiendo las recomendaciones, se puede crear una variedad de platillos sabrosos y saludables.



## RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS

- Lavarse las manos con agua y jabón con duración de al menos 20 segundos, lavar las manos antes de tener contacto con los alimentos o utensilios que se usen.
- Lavar y desinfectar todas las verduras y frutas antes de ser utilizadas para preparar los menús.
- Mantener separados carnes y frutas, verduras o cereales, ya que pueden contaminarse de algunas bacterias presentes en las carnes crudas.
- Antes de utilizar latas, asegúrate de lavarlas y secarlas adecuadamente para evitar la contaminación por bacterias. Es importante mantener la higiene en todos los utensilios de cocina.
- Para prevenir la presencia de plagas, mantén cerrados los empaques que no estés utilizando durante la preparación de tus alimentos.
- Las leguminosas como lenteja y frijol deben lavarse y remojar en agua una noche antes de preparar los menús.
- En cada menú debe elegir una fruta local y de temporada para consumir en la porción que indica el calendario.
- Las verduras y frutas siempre deben estar presentes en todos los menús, así como los cereales, alimentos de origen animal, leguminosas y grasas saludables.
- Evitar el consumo de bebidas endulzadas y preferir bebidas sin azúcar.
- La loza que se utilice debe lavarse con agua y jabón, ser enjuagados con agua caliente, evitar secar con trapos, dejarlos escurrir y secar al aire libre.



# Calendario

de Verduras y frutas de temporada



# Calendario

## de Verduras y frutas de temporada

### Enero



**Brócoli**  
1 porción = 1 taza



**Carambolo**  
1 porción = 1 1/2 piezas



**Chilacas**  
1 porción = 3 piezas



**Fresas**  
1 porción = 17 piezas



**Guayaba**  
1 porción = 3 piezas chicas



**Jícama**  
1 porción = 1/2 taza



**Lima**  
1 porción = 3 piezas chicas



**Mamey**  
1 porción = 1/3 pieza



**Naranja**  
1 porción = 2 piezas



**Papaya**  
1 porción = 1 taza



**Tomate verde**  
1 porción = 5 piezas

# Calendario

## de Verduras y frutas de temporada

### Febrero



**Brócoli**  
1 porción = 1 taza



**Chilacas**  
1 porción = 3 piezas



**Fresas**  
1 porción = 17 piezas



**Guayaba**  
1 porción = 3 piezas chicas



**Jícama**  
1 porción = 1/2 taza



**Lima**  
1 porción = 3 piezas chicas



**Mamey**  
1 porción = 1/3 pieza



**Naranja**  
1 porción = 2 piezas



**Papaya**  
1 porción = 1 taza



**Tomate verde**  
1 porción = 5 piezas



**Pepino**  
1 porción = 1 1/2 taza

# Calendario de Verduras y frutas de temporada

## Marzo



**Brócoli**  
1 porción = 1 taza



**Calabaza**  
1 porción = 130 gramos



**Chilacanes**  
1 porción = 3 piezas



**Fresas**  
1 porción = 17 piezas



**Jalapeño**  
1 porción = 6 piezas



**Jícama**  
1 porción = 1/2 taza



**Lima**  
1 porción = 3 piezas chicas



**Limón**  
1 porción = 4 piezas



**Mamey**  
1 porción = 1/3 pieza



**Mango**  
1 porción = 1/2 pieza



**Melón**  
1 porción = 1 taza



**Naranja**  
1 porción = 2 piezas



**Nopal**  
1 porción = 2 piezas



**Papaya**  
1 porción = 1 taza



**Pera**  
1 porción = 1/2 pieza



**Pepino**  
1 porción = 1 1/2 taza

# Calendario de Verduras y frutas de temporada

## Marzo



**Plátano**  
1 porción = 1/2 pieza



**Rábano**  
1 porción = 3 piezas



**Tamarindo**  
1 porción = 50 gramos



**Tomate verde**  
1 porción = 5 piezas

## Abril



**Arándanos**  
1 porción = 1 1/2 taza



**Chilacas**  
1 porción = 3 piezas



**Frambuesa**  
1 porción = 1 taza



**Fresas**  
1 porción = 17 piezas



**Jalapeño**  
1 porción = 6 piezas



**Jícama**  
1 porción = 1/2 taza



**Limón**  
1 porción = 4 piezas



**Mamey**  
1 porción = 1/3 pieza



**Mango**  
1 porción = 1/2 pieza



**Manzana**  
1 porción = 1 pieza



**Melón**  
1 porción = 1 taza



**Naranja**  
1 porción = 2 piezas

# Calendario

## de Verduras y frutas de temporada

### Abril



Níspero  
1 porción = 17 piezas



Nopal  
1 porción = 2 piezas



Papaya  
1 porción = 1 taza



Pepino  
1 porción = 1 1/2 taza



Pera  
1 porción = 1/2 pieza



Plátano  
1 porción = 1/2 pieza



Rábano  
1 porción = 3 pieza



Tamarindo  
1 porción = 50 gramos



Tunas  
1 porción = 2 piezas



Zarzamora  
1 porción = 1 taza

# Calendario de Verduras y frutas de temporada

## Mayo



**Arándanos**  
1 porción = 1 1/2 taza



**Calabaza**  
1 porción = 130 gramos



**Capulín**  
1 porción = 3 tazas



**Frambuesa**  
1 porción = 1 taza



**Fresas**  
1 porción = 17 piezas



**Guanábana**  
1 porción = 1/2 pieza



**Jalapeño**  
1 porción = 6 pieza



**Jícama**  
1 porción = 1/2 taza



**Lichis**  
1 porción = 12 piezas



**Limón**  
1 porción = 4 piezas



**Mamey**  
1 porción = 1/3 pieza



**Mango**  
1 porción = 1/2 pieza



**Manzana**  
1 porción = 1 pieza



**Melón**  
1 porción = 1 taza



**Naranja**  
1 porción = 2 piezas



**Níspero**  
1 porción = 17 piezas

# Calendario

## de Verduras y frutas de temporada

### Mayo



**Nopal**  
1 porción = 2 piezas



**Papaya**  
1 porción = 1 taza



**Pepino**  
1 porción = 1 1/2 taza



**Pera**  
1 porción = 1/2 pieza



**Plátano**  
1 porción = 1/2 pieza



**Rábano**  
1 porción = 3 piezas



**Tunas**  
1 porción = 2 piezas



**Tamarindo**  
1 porción = 50 gramos



**Zarzamora**  
1 porción = 1 taza



**Zanahoria**  
1 porción = 1/2 taza

# Calendario

## de Verduras y frutas de temporada

### Junio



**Arándanos**  
1 porción = 1 1/2 taza



**Calabacita**  
1 porción = 1 pieza



**Capulín**  
1 porción = 3 tazas



**Carambolo**  
1 porción = 1 1/2 pieza



**Chícharo cocido**  
1 porción = 1/4 taza



**Durazno**  
1 porción = 2 piezas



**Frambuesa**  
1 porción = 1 taza



**Fresas**  
1 porción = 17 piezas



**Guanábana**  
1 porción = 1/2 pieza



**Jalapeño**  
1 porción = 6 piezas



**Jícama**  
1 porción = 1/2 taza



**Lichis**  
1 porción = 12 piezas



**Limón**  
1 porción = 4 piezas



**Mamey**  
1 porción = 1/3 pieza



**Mango**  
1 porción = 1/2 pieza



**Manzana**  
1 porción = 1 pieza



# Calendario de Verduras y frutas de temporada

## Junio



**Melón**  
1 porción = 1 taza



**Naranja**  
1 porción = 2 piezas



**Níspero**  
1 porción = 17 piezas



**Nopal**  
1 porción = 2 piezas



**Papaya**  
1 porción = 1 taza



**Pera**  
1 porción = 1/2 pieza



**Plátano**  
1 porción = 1/2 pieza



**Rábano**  
1 porción = 3 pieza



**Tamarindo**  
1 porción = 50 gramos



**Tunas**  
1 porción = 2 piezas



**Zanahoria**  
1 porción = 1/2 taza



**Zarzamora**  
1 porción = 1 taza

# Calendario

## de Verduras y frutas de temporada

### Julio



**Calabacita**  
1 porción = 1 pieza



**Capulín**  
1 porción = 3 tazas



**Carambolo**  
1 porción = 1 1/2 pieza



**Chicharo cocido**  
1 porción = 1/4 taza



**Durazno**  
1 porción = 2 piezas



**Fresas**  
1 porción = 17 piezas



**Granada**  
1 porción = 1 pieza



**Guanábana**  
1 porción = 1/2 pieza



**Higo**  
1 porción = 2 piezas



**Jalapeño**  
1 porción = 6 pieza



**Jitomate**  
1 porción = 1 pieza



**Limón**  
1 porción = 4 piezas



**Mamey**  
1 porción = 1/3 pieza



**Manzana**  
1 porción = 1 pieza



**Melón**  
1 porción = 1 taza



**Nopal**  
1 porción = 2 piezas

# Calendario

## de Verduras y frutas de temporada

### Julio



**Papaya**  
1 porción = 1 taza



**Pera**  
1 porción = 1/2 pieza



**Pitahaya**  
1 porción = 2 piezas



**Plátano**  
1 porción = 1/2 pieza



**Rábano**  
1 porción = 3 piezas



**Tamarindo**  
1 porción = 50 gramos



**Tunas**  
1 porción = 2 piezas



**Zanahoria**  
1 porción = 1/2 taza

### Agosto



**Calabacita**  
1 porción = 1 pieza



**Capulín**  
1 porción = 3 tazas



**Carambolo**  
1 porción = 1 1/2 piezas



**Chícharo cocido**  
1 porción = 1/4 taza



**Durazno**  
1 porción = 2 piezas



**Flor de calabaza cocida**  
1 porción = 1 taza



**Granada**  
1 porción = 1 pieza



**Guanábana**  
1 porción = 1/2 pieza

# Calendario de Verduras y frutas de temporada

## Agosto



**Jalapeño**  
1 porción = 6 piezas



**Jitomate**  
1 porción = 1 pieza



**Limón**  
1 porción = 4 piezas



**Melón**  
1 porción = 1 taza



**Nopal**  
1 porción = 2 piezas



**Papaya**  
1 porción = 1 taza



**Pera**  
1 porción = 1/2 pieza



**Pitahaya**  
1 porción = 2 piezas



**Plátano**  
1 porción = 1/2 pieza



**Rábano**  
1 porción = 3 piezas



**Tamarindo**  
1 porción = 50 gramos



**Tunas**  
1 porción = 2 piezas



**Zanahoria**  
1 porción = 1/2 taza

# Calendario

## de Verduras y frutas de temporada

### Septiembre



**Brócoli**  
1 porción = 1 taza



**Calabacita**  
1 porción = 1 pieza



**Carambolo**  
1 porción = 1 1/2 pieza



**Chícharo cocido**  
1 porción = 1/4 taza



**Durazno**  
1 porción = 2 piezas



**Flor de calabaza cocida**  
1 porción = 1 taza



**Granada**  
1 porción = 1 pieza



**Guanábana**  
1 porción = 1/2 taza



**Guayaba**  
1 porción = 3 piezas chicas



**Jalapeño**  
1 porción = 6 piezas



**Jitomate**  
1 porción = 1 pieza



**Limón**  
1 porción = 4 piezas



**Melón**  
1 porción = 1 taza



**Membrillo**  
1 porción = 1 pieza



**Naranja**  
1 porción = 2 piezas



**Nopal**  
1 porción = 2 piezas



# Calendario

## de Verduras y frutas de temporada

### Septiembre



**Papaya**  
1 porción = 1 taza



**Pera**  
1 porción = 1/2 pieza



**Plátano**  
1 porción = 1/2 pieza



**Rábano**  
1 porción = 3 piezas



**Tamarindo**  
1 porción = 50 gramos



**Tunas**  
1 porción = 2 piezas



**Zanahoria**  
1 porción = 1/2 taza



# Calendario de Verduras y frutas de temporada

## Octubre



**Brócoli**  
1 porción = 1 taza



**Calabacita**  
1 porción = 1 pieza



**Carambolo**  
1 porción = 1 1/2 piezas



**Durazno**  
1 porción = 2 piezas



**Granada**  
1 porción = 1 pieza



**Guanábana**  
1 porción = 1/2 pieza



**Guayaba**  
1 porción = 3 piezas chicas



**Jitomate**  
1 porción = 1 pieza



**Naranja**  
1 porción = 2 piezas



**Papaya**  
1 porción = 1 taza



**Rábano**  
1 porción = 3 piezas



**Tunas**  
1 porción = 2 piezas



**Zanahoria**  
1 porción = 1/2 taza

# Calendario

## de Verduras y frutas de temporada

### Noviembre



**Arándanos**  
1 porción = 1 1/2 taza



**Brócoli**  
1 porción = 1 taza



**Carambolo**  
1 porción = 1 1/2 piezas



**Frambuesa**  
1 porción = 1 taza



**Fresas**  
1 porción = 17 piezas



**Granada**  
1 porción = 1 pieza



**Guanábana**  
1 porción = 1/2 pieza



**Guayaba**  
1 porción = 3 piezas chicas



**Jitomate**  
1 porción = 1 pieza



**Lichis**  
1 porción = 12 piezas



**Naranja**  
1 porción = 2 piezas



**Papaya**  
1 porción = 1 taza



**Tunas**  
1 porción = 2 piezas



**Zarzamora**  
1 porción = 1 taza

# Calendario

## de Verduras y frutas de temporada

### Diciembre



**Arándanos**  
1 porción = 1 1/2 taza



**Brócoli**  
1 porción = 1 taza



**Caña**  
1 porción = 250 gramos



**Carambolo**  
1 porción = 1 1/2 pieza



**Chilacas**  
1 porción = 3 piezas



**Frambuesa**  
1 porción = 1 taza



**Fresas**  
1 porción = 17 piezas



**Granada**  
1 porción = 1 pieza



**Guayaba**  
1 porción = 3 piezas chicas



**Jitomate**  
1 porción = 1 pieza



**Naranja**  
1 porción = 2 piezas



**Lima**  
1 porción = 3 piezas chicas



**Papaya**  
1 porción = 1 taza



**Zarzamora**  
1 porción = 1 taza

## CHILAQUILES CON SALSA DE FRIJOL Y PICO DE GALLO



1 beneficiario

Leche descremada

Fruta de temporada

### INGREDIENTES

- 1/2 taza de frijol
- 2 tortillas hechas con harina de maíz nixtamalizado
- 1/2 cda de aceite vegetal puro de canola
- Cebolla asada al gusto
- 1/2 jitomate asado
- 1 chile de árbol seco
- 40 gr de Queso fresco rallado
- 1/2 taza de pico de gallo
- Ajo al gusto
- Sal al gusto



### MODO DE PREPARACIÓN

1. Corta las tortillas en tira y fríelas en el aceite, escurre y reserva.
2. Licúa los frijoles con la cebolla, ajo, jitomate y chiles.
3. Sofríe la salsa y rectifica la sal y reserva.
4. Sirve los totopos en un plato y vierte la salsa de frijoles, añade el pico de gallo y espolvorea un poco de queso.
5. Acompaña con huevo revuelto.
6. Elige la porción de fruta a consumir.

## TORTITAS DE LENTEJA Y AVENA ACOMPAÑADAS DE PEPINO Y JÍCAMA



1 beneficiario

Leche descremada

Fruta de temporada

### INGREDIENTES

- 1/2 taza de lentejas cocidas
- 1/3 taza de avena en hojuelas
- 1/2 zanahoria rallada
- Una pizca de cilantro
- Cebolla al gusto
- Sal, pimienta y ajo al gusto
- 1/2 cucharada de aceite vegetal comestible
- 2 tortillas hechas con harina de maíz nixtamalizado

Para acompañar:

- 1/3 taza de pepino picado
- 1/2 taza de jícama picada
- Sal al gusto



### MODO DE PREPARACIÓN

1. Remoja las lentejas una noche antes, retira el agua.
2. Cuece las lentejas en agua purificada con sal y cebolla, posterior a ello escurre el agua.
3. Muele la avena en una licuadora u otro utensilio.
4. Ralla las zanahorias, pica finamente el cilantro.
5. Mezcla las lentejas, las zanahorias ralladas, el cilantro, la avena molida y salpimienta.
6. Forma las tortitas pequeñas con la mezcla
7. Calienta el sartén, añade el aceite y cocina las tortitas.
8. Sirve en un plato y acompaña con jícama y pepino picado
9. Elige la porción de fruta a consumir.

## BURRITOS DE LENTEJA CON VERDURAS



1 beneficiario

Leche descremada

Fruta de temporada

### INGREDIENTES

- 1/2 taza de lentejas
- 1/2 pieza de jitomate
- 1 hoja de acelga
- 1/2 taza de chícharo con zanahoria
- 1/2 taza de lechuga
- 1/2 taza de ejotes
- 1/4 taza de cebolla
- 2 tortillas hechas con harina de maíz nixtamalizado.
- 1 cucharadita de aceite
- Laurel y comino al gusto



### MODO DE PREPARACIÓN

1. Cuece las lentejas con sal, cebolla, comino y laurel. Machaca hasta lograr una pasta y reserva.
2. Acitrona la cebolla con el aceite, agrega 1/2 pieza de jitomate, sazona y guisa.
3. Lava y desinfecta las verduras, pica las acelgas, añade las verduras enlatadas y los ejotes.
4. Calienta cada tortilla, unta las lentejas, rellena con las verduras y enrolla.
5. Elige la porción de fruta a consumir.

## PICADILLO DE SOYA Y VERDURAS



1 beneficiario

Leche descremada

Fruta de temporada

### INGREDIENTES

- 30 de soya texturizada
- 30 g de carne molida
- 1/3 lata de chícharo con zanahoria
- 1/2 calabacita picadas en cubitos
- 1/2 chayotes picados en cubitos
- Cebolla finamente picada al gusto
- 1/2 diente de ajo picado
- 1/2 jitomate
- 1/2 cucharadas de aceite
- Sal, comino, pimienta, pimentón y laurel al gusto
- 1/3 de taza de arroz blanco cocido para acompañar
- 2 tortillas hechas con harina de maíz nixtamalizado



### ¿Cómo hidrato la soya?

1. Coloca el agua en una olla y agrega la cebolla, ajo, laurel, pimienta, pimentón y una pizca de sal, en cuanto suelte el hervor, agrega la soya texturizada y deja que hierva de 30 a 40 minutos.
2. Deja enfriar, enjuaga y exprime perfectamente, queda lista para utilizarse en cualquier platillo salado.

### MODO DE PREPARACIÓN

1. Coloca 3 cucharadas de aceite en un sartén, sofríe la cebolla, el ajo y el jitomate, cuando estén doraditos, agrega la soya texturizada previamente hidratada y escurrida y dora un poco.
2. Cuando la soya esté lista, agrega un poco de agua y los condimentos molidos, sazona con un poco de sal, deja hervir a fuego bajo por 5 minutos.
3. Finalmente agrega las verduras. Importante, lava las latas antes de verter.
4. Intégralos a la mezcla de soya y rectifica la sazón, hierva por 5 minutos más y sirve.
5. Acompaña con 1/3 taza de arroz cocido por cada plato, 2 tortillas y puedes agregar salsa, aguacate y limón.
6. Elige la porción de fruta a consumir.

## GUISADO DE ATÚN CON PAPAS Y VERDURAS AL VAPOR



1 beneficiario

Leche descremada

Fruta de temporada

### INGREDIENTES

- 1/3 lata de atún aleta amarilla drenado
  - 1/3 cebolla en cubitos
  - 1 jitomate
  - 1 papa chica
  - 1 chile jalapeño
  - cilantro y ajo al gusto
  - 1 hoja de laurel y orégano seco
- Para acompañar:
- 1 taza de brócoli cocido al vapor
  - 1/2 taza de coliflor cocido al vapor
  - 2 tortillas de harina de maíz nixtamalizado



### MODO DE PREPARACIÓN

1. Con una cucharadita de aceite, sofríe primero el ajo y cebolla.
2. Agrega las papas, salpimienta y coloca un chorrito de agua, tapa y cocina por 5 minutos.
3. Por otro lado, cocina el jitomate, el cilantro y el chile por 3 minutos con un poco de agua.
4. Añade el atún a las papas, vierte la salsa de jitomate y agrega una hoja de laurel, orégano y termina de cocinar.
5. Acompaña con 2 tortillas elaboradas con harina de maíz nixtamalizado, brócoli y coliflor cocido al vapor.
6. Elige la porción de fruta a consumir.

## DIRECTORIO

**Mtro. Alfredo Ramírez Bedolla**

Gobernador del Estado de Michoacán

**Lic. Grisel Tello Pimentel**

Presidenta Honoraria del Patronato del Sistema DIF Michoacán

**Lic. Óscar Celis Silva**

Director General del Sistema DIF Michoacán

**Lic. José Alberto Culebro Hernández**

Director de AFEVEM

**Ing. Mario Cortés Tellez**

Jefe depto. de Atención y Orientación Alimentaria

**Lic. Raúl Emiliano Nateras Arroyo**

Jefe depto. de Logística y Supervisión Regional DIF Michoacán

## DISEÑO DE MATERIAL

**Julieta Itzel Chávez Galván**

Nutrióloga AFEVEM

**Juan S. Arriaga Campos**

Diseñador Gráfico DIF Michoacán



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA



**Michoacán**  
HONESTIDAD Y TRABAJO

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