



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

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



**200**  
AÑOS  
DE INDEPENDENCIA  
MICHOCÁN



**Michoacán**  
HONESTIDAD Y TRABAJO

## CATÁLOGO DE MENÚS

# PROGRAMA DE Atención Alimentaria en Espacios Alimentarios

**COME RICO, COME SAÑO**



### COMPONENTES

- Atención Alimentaria en Espacios Alimentarios que Garantizan Comidas Nutritivas y Deliciosas a todas las Familias en Situación Vulnerable



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 los beneficiarios del programa Atención Alimentaria en Espacios Alimentarios, 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 los espacios alimentarios, 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, encontrarás la cantidad de personas para los cuales se consideran los ingredientes, así como la bebida que acompaña el menú e 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 fundamental recordar la importancia de una alimentación saludable para el bienestar de todos, especialmente en estos tiempos donde la nutrición juega un papel crucial en la salud y el desarrollo de cada individuo.

Es esencial aprovechar al máximo los recursos y conocimientos proporcionados en este catálogo para garantizar que las familias en situación vulnerable puedan disfrutar de comidas nutritivas y deliciosas. Al utilizar los ingredientes de manera eficiente y siguiendo las recomendaciones, se puede crear una variedad de platillos sabrosos que satisfagan las necesidades nutricionales de todos los miembros de la familia.

Recordemos siempre la importancia de alimentarnos de manera adecuada, ya que una dieta equilibrada es fundamental para mantener una buena salud y un desarrollo óptimo. ¡Cocinemos con cariño y responsabilidad, cuidando de nuestra familia y de nosotros mismos!





## 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.
- Cocinar perfectamente los alimentos de origen animal, evitando queden crudos.
- No combinar alimentos cocidos con crudos, ni utilizar utensilios que hayan sido utilizados para los crudos, con la finalidad de evitar contaminación cruzada.
- 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.





GOBIERNO DE  
MÉXICO

SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA



20  
AÑOS  
DE INDEPENDENCIA  
MICHOCÁN



Michoacán  
HONESTIDAD Y TRABAJO

# 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



**Chilacac**  
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 piezas



**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 piezas



**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 = 11/2 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 pieza



**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 pieza



**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 pieza



**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 pieza



**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



## HAMBURGUESAS DE ATÚN ACOMPAÑADAS CON ENSALADA



10 beneficiarios

Leche descremada

Fruta de temporada

### INGREDIENTES

- 5 latas de atún aleta amarilla en agua
- 10 zanahorias ralladas
- 50 g de cebolla
- Perejil al gusto
- 2 huevos
- 1 bolsa de galletas integrales tipo habaneras
- 5 cdas de aceite vegetal comestible puro de canola
- 2 pepinos y 1 jícama con orégano, sal y limón
- 5 tazas de frijoles cocidos
- 20 tortillas hechas con harina de maíz nixtamalizado



### MODO DE PREPARACIÓN

1. Ecurrir el atún y colocarlo en un recipiente, añadir junto al atún, todos los demás ingredientes con las cantidades específicas, además de un poco de sal y pimienta.
2. Cuando tengas todos los ingredientes juntos, mézclalo bien hasta crear una especie de masa, con la cual formaremos las hamburguesas.
3. Pon dos cucharadas de aceite en un sartén y coloca las hamburguesas cocinándolas al punto que más te guste.
4. Finalmente sirve las hamburguesas y acompaña con el pepino y jícama en tiritas, adereza con orégano, limón y sal, frijoles y tortilla de maíz.
5. Elige la porción de fruta a consumir.



## PICADILLO DE SOYA CON VERDURAS



10 beneficiarios

Leche descremada

Fruta de temporada

### INGREDIENTES

- 1 bolsa de soya texturizada
- 300 g de carne molida
- 3 latas de chícharo con zanahoria
- 3 calabacitas picadas en cubitos
- 2 chayotes picados en cubitos
- 1/2 cebolla finamente picada
- 2 dientes de ajo picados
- 3 jitomates
- 4 cucharadas de aceite
- Sal, comino, pimienta, pimentón y laurel
- 4 tazas de arroz blanco cocido para acompañar
- 20 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.



## ENFRIJOLADAS RELLENAS DE CALABACITAS



10 beneficiarios

Leche descremada

Fruta de temporada

### INGREDIENTES

- 30 tortillas de maíz hechas con harina de maíz nixtamalizado
- 5 tazas de frijol
- 5 calabacitas picadas
- 1 cebolla
- 4 cucharadas de aceite vegetal puro de canola
- una pizca de sal y ajo
- 1 taza de queso molido



### MODO DE PREPARACIÓN

1. Remoja los frijoles una noche antes, retira el agua.
2. Cuece los frijoles con sal y cebolla, ya que estén cocidos, agrega una cucharada de aceite y licua con suficiente agua purificada, es importante no cocinar los frijoles con manteca.
3. Calienta la sartén, posteriormente agrega 3 cucharadas de aceite, sofríe la cebolla picada, agregue las calabacitas, sazona y reserva.
4. Elabora 30 tortillas con su harina de maíz nixtamalizado, evita añadir sal en exceso.
5. Una vez preparadas las tortillas, remójalas en los frijoles licuados, al servir rellene con las calabacitas y dobla a la mitad.
6. Sirve en un plato y espolvorea un poco de queso.
7. Elige la porción de fruta a consumir.



## **GORDITAS DE REQUESÓN CON CHILE POBLANO ACOMPAÑADAS DE ENSALADA**



10 beneficiarios

Leche descremada

Fruta de temporada

### **INGREDIENTES**

- 3 ½ tazas de harina de maíz nixtamalizado
- 5 tazas de chile poblano en rajas
- 1 cebolla fileteada
- 3 ¼ tazas de requesón
- 10 tazas de lechuga
- 5 tazas de espinaca
- 3 jitomates rebanados en rodajas



### **MODO DE PREPARACIÓN**

Para las gorditas:

1. Prepara la masa como lo indica el empaque de harina de maíz nixtamalizado (sólo con agua) y pesar 1 kg de la masa ya hidratada. Formar las bolitas, aplastarlas un poco y llevar al comal para cocinar por ambos lados. Desprender la cáscara con cuidado para rellenarlas.

Para el relleno:

1. Con poquito aceite guisa las rajas de chile poblano y cebolla. Cuando la cebolla esté doradita agrega el requesón, sazona con ajo en polvo y sal.
2. Rellena las gorditas y acompaña con lechuga, espinaca, jitomate, sal y limón.
3. Elige la porción de fruta a consumir.



## CREPAS DE AVENA ACOMPAÑADAS CON ZANAHORIA Y JÍCAMA



10 beneficiarios

Leche descremada

### INGREDIENTES

- 10 tazas de avena en hojuelas
- 5 tazas de leche
- 10 huevos
- 5 claras de huevo
- 10 cdtas de polvo para hornear
- 1/2 taza de vainilla
- 5 cdas de aceite vegetal puro de canola
- 10 manzanas fileteadas
- Canela en polvo al gusto
- 5 tazas de zanahoria rallada
- 5 tazas de jícama rallada



### MODO DE PREPARACIÓN

1. Lleva la avena en hojuelas a la licuadora tritura hasta que se haga harina (polvo).
2. Licúa junto con la harina de avena, los huevos, las claras, el polvo para hornear, la vainilla y la leche poco a poco. Posterior agrega el aceite.
3. En una cacerola previamente calentada a fuego medio-alto, vierte ½ cucharón de la mezcla, expande por toda la cacerola en forma circular para que la masa cubra el fondo completamente.
4. En una olla con 1 litro de agua, coloca las manzanas rebanadas hasta que se cocinen, agrega canela, escurre y reserva.
5. Una vez que la mezcla burbujee, despega con una espátula, dale vuelta y espera a que se cocine por completo, dobla y sirve calientes.
6. Agrega las crepas, encima coloca la manzana y acompaña con zanahoria y jícama rallada.

## TOSTADAS DE PICADILLO



10 beneficiarios

Leche descremada

Fruta de temporada

### INGREDIENTES

- 300 g de Carne de res molida
- 2 jitomates
- 2 dientes Ajos
- 3 cucharadas Aceite
- 1/2 Cebolla finamente picada
- 4 latas de chícharo con zanahoria
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 20 Tortillas tatemadas hechas con harina de maíz nixtamalizado
- 5 tazas de frijoles machacados
- Salsa Verde para acompañar
- Aguacate en rebanadas al gusto



### MODO DE PREPARACIÓN

1. Licúa el jitomate con el ajo y añade un poco de agua. Cuela y reserva.
2. Acitrona la cebolla.
3. Añade la carne y dora. Vierte la mezcla de jitomate y salpimienta. Cocina por 5 minutos a fuego medio.
4. Unta los frijoles a las tostadas, agrega el picadillo, sirve con salsa verde y una rebanada de aguacate.
5. Elige la porción de fruta a consumir.



## CODITO INTEGRAL CON ALAMBRE DE POLLO



10 beneficiarios

Leche descremada

Fruta de temporada

### INGREDIENTES

- 1 taza de cebolla blanca cruda
- 10 tazas de pimiento morrón cocido
- 5 tazas de champiñón cocido
- 6 1/2 taza codito integral cocido
- 300 gr de pechuga de pollo
- 3 cdas de aceite vegetal puro de canola
- Sal al gusto



### MODO DE PREPARACIÓN

1. Cocinar la pasta en una cacerola con agua, sal y un trocito de cebolla. Usar las tazas de pasta ya cocida y sofreírla con 1 cdita de aceite vegetal.
2. Picar los pimientos de colores y la cebolla en rodajas, agregar los champiñones rebanados y el pollo, sazonar con sal, ajo en polvo y pimienta.
3. En un sartén con poquito aceite guisar la pechuga y cuando esté casi lista agregar los vegetales.
4. Al final mezcla el guiso con la pasta y sirve.
5. Elige la porción de fruta a consumir.

## MORISQUETA ACOMPAÑADA CON ENSALADA



10 beneficiarios

Leche descremada

Fruta de temporada

### INGREDIENTES

- 5 tazas de arroz
- 5 tazas de frijol cocido
- 1 pieza cebolla blanca cruda
- 1 diente de ajo o 1/3 de cucharadita
- Sal al gusto
- 400 g de Queso fresco molido
- 1 pieza de brócoli cocido
- 1 pieza coliflor cocido
- Sal al gusto



### MODO DE PREPARACIÓN

1. Lavar bajo el chorro de agua y escurrir el arroz.
2. En una cazuela con tapa caliente 6 tazas de agua con sal, ajo, vinagre o jugo de limón.
3. Al romper el hervor añadir el arroz, mover ligeramente, tapar, bajar el fuego.
4. ¡Importante! No mover para nada ni destapar tan seguido.
5. Al consumirse por completo el líquido, retirar el fuego y dejar reposar tapado por 10 minutos para que esponje.
6. Sirve el arroz en un plato, agrega frijoles cocidos calientitos y queso fresco o panela.
7. Acompaña con brócoli y coliflor cocido por plato.
8. Elige la porción de fruta a consumir.



## CARNE EN SU JUGO CON FRIJOLITOS



10 beneficiarios

Leche descremada

Fruta de temporada

### INGREDIENTES

- 20 tortillas de maíz
  - 300 g de bistec de res
  - 5 tazas de frijoles cocidos
  - Sal, ajo en polvo y pimienta al gusto
  - Comino al gusto
  - 1 cebolla picada finamente
  - 1 manojo de cilantro picado finamente
- Para la salsa verde cocida:
- 5 pzas de tomate verde
  - Puño de cilantro fresco
  - 1/4 taza de cebolla blanca
  - Sal al gusto



### MODO DE PREPARACIÓN

1. En una cacerola con aceite guisa la carne, sazonar con sal, ajo en polvo y pimienta.
2. En una cacerola agrega 1/3 taza de agua y cuece los tomates. Una vez cocidos, retira del agua y licúalos con la cebolla, cilantro, ajo en polvo y sal.
3. Cuando la carne esté lista agregar la salsa verde, poner comino y deja cocinar a fuego bajo por 10 minutos, al final agrega los frijoles de la olla, deja unos minutos más para que los sabores se integren.
4. Sirve con cebolla y cilantro, opcional puedes agregar rábanos y jugo de limón. Acompaña con 2 tortillas.
5. Elige la porción de fruta a consumir.

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



10 beneficiarios

Leche descremada

Fruta de temporada

### INGREDIENTES

- 5 tazas de lentejas cocidas
- 3 tazas de avena en hojuelas
- 5 zanahorias ralladas
- un ramito chico de cilantro
- 1 cebolla
- sal, pimienta y ajo
- 4 cucharadas de aceite vegetal comestible
- 20 tortillas hechas con harina de maíz nixtamalizado

Para acompañar:

- 6 tazas de pepino picado
- 5 tazas 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.



## TOSTADAS DE ATÚN CON POBLANO Y ELOTITOS ACOMPAÑADOS DE PEPINO Y JÍCAMA



10 beneficiarios

Leche descremada

Fruta de temporada

### INGREDIENTES

- 7 latas de atún aleta amarilla en agua
- 5 tazas de chile poblano desvenados y cocidos
- 5 elotes desgranados
- 3 tazas de yogurt natural
- jugo de 3 limones
- sal y pimienta al gusto
- 3 aguacates
- 20 tortillas tatemadas

### Para acompañar:

- 6 tazas de pepino picado
- 5 tazas de jícama picada



### MODO DE PREPARACIÓN

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Machacar los aguacates y distribuirlos en las tortillas tatemadas.
3. Servir la preparación de atún y acompañar con pepino y jícama.
4. Elige la porción de fruta a consumir.



## ARROZ CON SOYA TEXTURIZADA Y PIMIENTOS



10 beneficiarios

Leche descremada

Fruta de temporada

### INGREDIENTES

- Caldillo de jitomate
- 1 cebolla blanca cruda
- Ajo al gusto
- 10 tazas de pimiento morrón cocido
- 10 tazas de arroz cocido
- 300 gr de soya texturizada
- 400 gr de queso fresco/panela
- 3 cucharadas de aceite vegetal puro de canola
- Sal al gusto



### MODO DE PREPARACIÓN

1. Comienza hidratando la soya texturizada. Colócala en un recipiente y añade la misma cantidad de agua, deja en remojo unos 20 minutos.
2. Mientras se hidrata la soya aprovecha para preparar el arroz, agrega una cucharada de aceite de oliva en una olla y, cuando esté caliente, agrega una diente de ajo en láminas, después agrega el arroz.
3. Da unas vueltas un par de minutos y añade el agua y una cucharadita de sal. Cocina a fuego alto durante 7 minutos y después baja el fuego y cocina a fuego lento 8 minutos más. Si en este tiempo se ha absorbido todo el agua y aún sigue duro, añade un poco más de agua. Déjalo reposar con la tapa puesta un rato.
4. Corta el pimiento y la cebolla. En una sartén con un poco de aceite de oliva sofríe ambas verduras con una pizca de sal durante 4-5 minutos a fuego medio.
5. Añade la soja texturizada a la sartén, con el aceite restante y saltea durante 1 minuto.
6. Incorpora el caldillo de jitomate, añade ahora el arroz y mezcla bien.
7. Elige la porción de fruta a consumir.



## CHILAQUILES CON SALSA DE FRIJOL Y PICO DE GALLO



10 beneficiarios

Leche descremada

Fruta de temporada

### INGREDIENTES

- 5 tazas de frijol
- 20 tortillas hechas con harina de maíz nixtamalizado
- 4 cdas de aceite vegetal puro de canola
- 1/2 cebolla asada
- 3 jitomates asados
- 5 chiles de árbol seco
- 400 gr Queso fresco rallado
- 4 tazas 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.

## PANUCHOS DE ATÚN AL PIBIL ACOMPAÑADOS CON PEPINO Y JÍCAMA



10 beneficiarios

Leche descremada

Fruta de temporada

### INGREDIENTES

- 5 latas de atún aleta amarilla
  - 4 tazas de lenteja
  - 2 cdas de aceite
  - 1/3 barra de achiote
  - 1/3 taza de jugo de naranja agria
  - 2 cdas de vinagre blanco
  - 1/4 taza de agua si fuera necesario
  - 1 pizca de sal
  - 20 sopes
  - 1/2 cebolla morada fileteada
  - 2 limones
- Para acompañar:
- 6 tazas de pepino picados
  - 5 tazas de jícama picada



### MODO DE PREPARACIÓN

1. Cuece las lentejas con agua potable, sal y cebolla.
2. Una vez lista las lentejas, muele y reserva.
3. Coloca la cebolla morada fileteada en un recipiente, agrega la pizca de orégano, un poco de sal y el jugo de los limones y reserva.
4. Licua el achiote con el jugo de naranja, vinagre (el agua si se hace necesario) hasta tener una mezcla homogénea.
5. Coloca un sartén al fuego y agrega el aceite, sofríe la mezcla que licuaste anteriormente durante 10 o 15 minutos.
6. Posteriormente agrega las latas de atún previamente escurridas y sazona con un poco de sal y deja reducir el líquido.
7. Con la harina de maíz nixtamalizado haz 20 sopes al comal y cuando estén listos, coloca una base de lentejas molidas y agrega el atún al pibil y decora con un poco de la cebolla morada encurtida con el limón y disfruta.
8. Elige la porción de fruta a consumir.



## ALBÓNDIGAS DE AVENA Y QUESO CON VERDURAS



10 beneficiarios

Leche descremada

Fruta de temporada

### INGREDIENTES

- 1 taza de queso fresco molido
- 7 tazas de avena en hojuelas
- 3 tazas de avena triturada
- 5 huevos
- 1/2 cebolla
- Caldillo de jitomate
- 3 latas de chícharo con zanahoria
- 4 cucharadas de aceite vegetal comestible
- una pizca de ajo y sal
- 20 tortillas hechas de harina de maíz nixtamalizado



### MODO DE PREPARACIÓN

1. Mezcla todo el queso, la avena en hojuelas, la avena triturada, 1 diente de ajo y la cebolla.
2. Incorpora el huevo y una pizca de sal y forma las albóndigas.
3. Dora las albóndigas en 4 cucharadas de aceite.
4. Prepara el caldillo de jitomate e incorpora las latas de chícharo y zanahoria.
5. Añade las albóndigas en el caldillo y hierva.
6. Sirve en un plato hondo y disfruta.
7. Elige la porción de fruta a consumir.

## LENTEJAS A LA BOLOÑESA CON PÁSTA INTEGRAL ACOMPAÑADO DE JÍCAMA Y ZANAHORIA



10 beneficiarios

Leche descremada

Fruta de temporada

### INGREDIENTES

- 3 latas de verdura sin papa o elote
- Caldillo de jitomate
- 6 1/2 tazas de pasta integral cocida
- 5 tazas de lenteja cocida
- 400 gr de queso fresco/panela
- Cebolla y ajo al gusto.
- 3 cucharadas de aceite vegetal puro de canola
- 2 piezas de jicama
- 3 piezas de zanahoria picada
- Sal al gusto



### MODO DE PREPARACIÓN

1. Empieza cociendo las lentejas con agua a fuego medio.
2. En otra cacerola agrega la pasta con agua y ponla a cocer a fuego medio.
3. Corta en cuadros un poco de cebolla y ajo, llévalo al fuego con 3 cucharadas de aceite, cuando la cebolla cambie de color, agrega las latas de verdura y mezcla.
4. Cuando las lentejas estén blandas, escurrelas y agrégalas a la verdura, mezcla por 5 minutos.
5. Agrega la pasta cocida a las lentejas y sirve, acompaña tus lentejas con jicama y zanahoria picada.
6. Elige la porción de fruta a consumir.





## MOLLETES CON PICO DE GALLO



10 beneficiarios

Leche descremada

Fruta de temporada

### INGREDIENTES

Para la ensalada:

- 3 piezas de jitomates
- 10 tazas de nopal cocido
- 2 piezas de pepino
- 2 piezas de jicama
- 1 manojo de cilantro
- 1/2 cebolla blanca cruda

Para los molletes:

- 10 bolillos chicos partidos por mitad
- 5 tazas de frijol molido
- 3 cucharadas de aceite vegetal puro de canola
- 300 gr de queso oaxaca
- Sal al gusto



### MODO DE PREPARACIÓN

1. Empieza picando en cuadritos el nopal cocido, el jitomate, cebolla, pepino, y jicama y mezcla todo.
2. Agrega a la ensalada cilantro picado y unas gotas de limón.
3. Guisa un poco los frijoles molidos con un poco de aceite.
4. Parte por mitad los bolillos y calientalos un poco en un comal.
5. Aún en el comal agrega a cada mitad de bolillo frijoles y queso oaxaca por encima, tápalos un poco hasta que el queso gratine.
6. Agrega la ensalada encima del mollete y sirve.
7. Elige la porción de fruta a consumir.

## TORTITAS DE AVENA ACOMPAÑADAS DE PEPINO Y JÍCAMA



10 beneficiarios

Leche descremada

Fruta de temporada

### INGREDIENTES

- 5 piezas de zanahorias ralladas
- 1 manojo de perejil
- 1 pieza de cebolla blanca cruda
- 5 tazas de avena en hojuelas
- 2 papas cocidas sin cáscara
- 2 huevos (solo la clara)
- 5 tazas de frijol cocido
- 3 cucharadas de aceite vegetal puro de canola
- 3 piezas de pepinos en tiras
- 2 piezas de jicamas en tiras
- Sal al gusto



### MODO DE PREPARACIÓN

1. A la avena agregale 3 tazas de agua y dejala reposar por 20 minutos.
2. Cuando ya este hidratada la avena tira el agua, y agrega la cebolla con el perejil picado y mueve.
3. Integra las papas cocidas machacadas a la mezcla y las claras de huevo .
4. Toma bolitas de nuestra masa y aplanalas con ayuda de una bolsa, como si fueran tortillas.
5. Déjalas con un grosor de medio centímetro, y empieza a agregarlas al sartén.
6. Cuécelas 2 minutos por cada lado con poquito aceite.
7. Calienta frijoles cocidos para acompañar.
8. Sirve las milanesas con los frijoles, y la jicama y el pepino en tiras.
9. Elige la porción de fruta a consumir.





## ENSALADA DE LENTEJA



10 beneficiarios

Leche descremada

Fruta de temporada

### INGREDIENTES

- 1 cebolla blanca cruda
- 4 pimientos morrón crudos
- 3 piezas de pepino
- 2 piezas de jicama
- 1 manojo de cilantro
- 20 tortillas de maíz nixtamalizado
- 5 tazas de lenteja
- 4 piezas de aguacate hass
- Sal al gusto



### MODO DE PREPARACIÓN

1. Cuece las lentejas con agua hasta que estén blandas y déjalas enfriar.
2. Continúa picando la cebolla, el pepino, la jicama, el pimiento morrón y el cilantro.
3. Mezcla todos los ingredientes y agrega las lentejas frías.
4. Revuelve todo
5. Calienta en un comal tus tortillas dejando que se tuesten un poco.
6. Sirve la ensalada con trozos de aguacate encima y sus tostadas caseras.
7. Elige la porción de fruta a consumir.



## SOPES DE FRIJOL AL COMAL



10 beneficiarios

Leche descremada

Fruta de temporada

### INGREDIENTES

Para la ensalada:

- 3 piezas de jitomates
- 10 tazas de nopal cocido
- 2 piezas de pepino
- 2 piezas de jicama
- 1 manojo de cilantro
- 1/2 cebolla blanca cruda

Para los sopos:

- 20 sopos chicos de harina de maíz nixtamalizada
- 5 tazas de frijol molido
- 3 cucharadas de aceite vegetal puro de canola
- 300 gr de queso fresco/panela
- Sal al gusto



### MODO DE PREPARACIÓN

1. Empieza picando en cuadritos el nopal cocido, el jitomate, cebolla, pepino, y jicama y mezcla todo.
2. Agrega a la ensalada cilantro picado y unas gotas de limón.
3. Guisa un poco los frijoles molidos con un poco de aceite.
4. Cuece los sopos en el comal.
5. Aún en el comal agrega a cada sope frijoles.
6. Agrega la ensalada y queso fresco encima del sope.
7. 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"