



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA



200
AÑOS
MICHOACÁN



Michoacán
HONESTIDAD Y TRABAJO

CATÁLOGO DE MENÚS

PROGRAMA DE

Atención Alimentaria a Grupos Prioritarios

YO COCINO CON MI DOTACIÓN



COMPONENTES

- Atención Alimentaria a Infantes de 2 a 5 años 11 meses
- Atención Alimentaria a Personas con Discapacidad
- Atención Alimentaria a Adultos Mayores



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 Grupos Prioritarios, 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 estén 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.
- Acercate a tu **DIF** Municipal, para que puedan orientarte sobre las porciones adecuadas para tu grupo y edad.
- Se sugiere la ingesta de
 - a) Leche entera para niñas y niños en su etapa de desarrollo.
 - b) Leche descremada para personas con discapacidad y adultos mayores.



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA



20
AÑOS
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



Chilacas
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 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 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



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 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 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 entera



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 ARROZ Y LENTEJAS CON VERDURAS ACOMPAÑADAS DE PEPINO



1 beneficiario



Leche entera



Leche descremada



Fruta de temporada

INGREDIENTES

- 1/2 taza de arroz
- 1/2 taza de lentejas
- 2 cucharadas de queso fresco
- 1 huevo
- 1/2 taza de espinacas
- 1 pieza de zanahoria
- 1 cucharadita de aceite vegetal comestible
- 2 tortillas de harina de maíz nixtamalizado
- una pizca de sal y ajo al gusto
- 1/2 pieza de cebolla



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. Por separado pon a cocer el arroz.
4. Muele las lentejas y el arroz en una licuadora u otro utensilio.
5. Ralla las zanahorias, pica finamente las espinacas.
6. Mezcla el arroz y las lentejas con el huevo, el queso, integra las verduras y sazónala con ajo y sal.
7. Forma las tortitas pequeñas con la mezcla.
8. Calienta el sartén, añade el aceite y cocina las tortitas.
9. Sirve en un plato y acompaña con pepino picado.
10. Elige la porción de fruta a consumir.

MILANESAS DE AVENA ACOMPAÑADAS CON JÍCAMA Y ZANAHORIA

-  1 beneficiario
-  Leche entera
-  Leche descremada
-  Fruta de temporada

INGREDIENTES

- 1 pieza de zanahoria rallada
- 1 ramitas de perejil
- 1/3 pieza de cebolla blanca cruda
- 1/2 taza de avena en hojuelas
- 1 papa chica cocida sin cáscara
- 2 huevos (solo la clara)
- 1/2 taza de frijol cocido
- 1 cucharadita de aceite vegetal puro de canola
- 1/2 pieza de zanahoria en tiras
- 1/2 taza de jícama en tiras
- Sal al gusto



MODO DE PREPARACIÓN

1. A la avena agregale 1 taza 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 zanahoria en tiras.
9. Elige la porción de fruta a consumir.

ENFRIJOLADAS RELLENAS DE CALABACITAS

-  1 beneficiario
-  Leche entera
-  Leche descremada
-  Fruta de temporada

INGREDIENTES

- 3 tortillas de maíz hechas con harina de maíz nixtamalizado
- 1/2 taza de frijol
- 1/2 pieza de calabacita picada
- Cebolla al gusto
- 1/2 cucharada de aceite vegetal puro de canola
- una pizca de sal y ajo
- 30 gr de queso fresco



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.

SOPES DE ATÚN AL PIBIL ACOMPAÑADOS DE PEPINO Y JÍCAMA

-  1 beneficiario
-  Leche entera
-  Leche descremada
-  Fruta de temporada

INGREDIENTES

- 1/3 lata de atún aleta amarilla
 - 1/2 tazas de lenteja
 - 1/2 cda de aceite
 - Achiote al gusto
 - 1/2 cdita de jugo de naranja agria
 - 1/2 cdita de vinagre blanco
 - 2 cdas de de agua si fuera necesario
 - 1 pizca de sal
 - 2 sopos de harina de maíz nixtamalizada
 - 1/3 cebolla morada fileteada
 - 1/2 pieza de limón
- Para acompañar:
- 1/3taza de pepino picados
 - 1/2 tazas de jicama 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 sopos 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.

SALPICÓN DE ATÚN



1 beneficiario



Leche entera



Leche descremada



Fruta de temporada

INGREDIENTES

- 1/3 lata de atún aleta amarilla
- 1/3 de lata de verduras chícharo con zanahoria
- 2 tazas de lechuga
- 1/4 de cebolla
- 1/2 jitomate
- 1 pizca de cilantro
- Limón al gusto
- Rábanos al gusto
- 1/2 cucharada de aceite vegetal comestible puro de canola
- 3 galletas integrales de trigo con toques de sal
- 1/2 pieza chica de aguacate hass
- Chiles en vinagre
- Sal al gusto



MODO DE PREPARACIÓN

1. En un recipiente agrega el atún, la cebolla, el jugo de los limones y reserva.
2. Posteriormente coloca la lechuga, los rábanos, el chile, el jitomate, la lata de verdura, agrega un poco de sal, e integra.
3. Sirve la mezcla anterior sobre las galletas y coloca por encima el salpicón y una rebanada de aguacate.

SOPA AGUADA CON ALBÓNDIGAS DE AVENA Y QUESO CON VERDURAS



1 beneficiario



Leche entera



Leche descremada



Fruta de temporada

INGREDIENTES

- 2 cdas de queso fresco molido
- 1/2 taza de avena en hojuelas
- 1/2 taza de avena triturada
- 1 huevo
- 1/3 cebolla
- Caldillo de jitomate
- 1 taza de chícharo con zanahoria
- 1 cucharadita de aceite vegetal comestible
- una pizca de ajo y sal
- Acompaña con 1/2 taza de sopa aguada



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 1 cucharadita 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, agrega la sopa aguada y disfruta.
7. 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 chorrillo 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"