

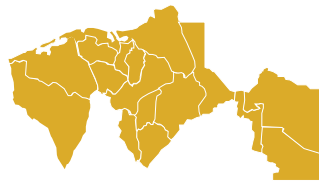


Subsecretaría de Salud Pública



lunch

escolar
saludable



Subsecretaría de Salud Pública



El **Lunch Escolar Saludable**, se terminó de imprimir en el mes de julio de 2017, en la ciudad de Villahermosa, Tabasco. Se imprimieron 100 ejemplares.

DIRECTORIO

DR. ROMMEL FRANZ CERNA LEDEER
Secretario de Salud

Dr. Fernando Izquierdo Aquino
Subsecretario de Salud Pública

Dr. Julio Alonso Manzano Rosas
Subsecretario de Servicios de Salud

Dr. Carlos Mario de la Cruz Gallardo
Director de Programas Preventivos

Dra. Isabel Cristina De la Cruz Narváez
Jefe del Departamento de Medicina Preventiva

M. en C. Nut. Flora González de la Cruz
Coordinadora del Programa Estatal de Nutrición

Colaboradores

Lic. Nut. Patricia León García

Lic. Nut. Enrique Hernández Pérez

Lic. Nut. Dellanira del C. Ángel Zacarías

ISC. Roberto Cárdenas Díaz

Diseño:

LDCG. Jorge López García
Resp. Área de Diseño de la Coordinación de Promoción de la salud.

FLAUTITAS DE PAPA

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
2 Pzas.	Tortilla	128	1.2
½ Pza.	Papa	55	0.2
½ Taza	Lechuga	3.8	0.487
	Total	186.8	1.88

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se cose la papa, se pela para poder hacerla puré y se le agrega unas pizca de sal.
2. Se toman las tortillas, se rellenan con el puré de papa y se hacen los rollitos.
3. Se colocan en un sartén a dorar a fuego lento.
4. Ya desinfectada se pica la lechuga añadiéndole limón y sal en cantidad suficiente, se le vierte a las flautas.



AGUA DE MELÓN

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
1 rda.	Melón	21	2.45
1 Cdita.	Azúcar	19	0
	Total	40	2.45

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se desinfecta y se pela el melón tomando ½ rebanada.
2. Se licúa con 200 ml. de agua natural agregándole 1 cucharadita de azúcar.
3. Se le agrega hielo al gusto.





28



JITOMATES RELLENOS DE ATÚN

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
2 Pzas.	Jitomate	46	2.4
1 Lata	Atún	41	0
100 grs.	Jitomate en cuadritos	20	1.1
10 grs.	Cebolla	3.8	0.18
	Total	110.8	3.68

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se lava la lata de atún y se vacía en un tazón.
2. Se pica 1/2 pieza de jitomate y 1 Rda. de cebolla en cuadritos muy pequeños vaciándose los al atún, con una pizca de sal y se mezclan.
3. Se corta la punta de los jitomates y se les vacía por dentro para poder ser rellenos con el preparado de atún.

AGUA DE LIMÓN

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
½ Pza.	Limón	9	0.58
1 Cdita.	Azúcar	19	0
	Total	19	0.58

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se toma ½ de limón y se exprime en un vaso colocándole la cantidad suficiente de agua y 1 cucharadita de azúcar.
2. Se agrega hielo al gusto.
4. Para el agua, se cose la flor de la Jamaica y en un vaso

Presentación

El **Lunch Escolar Saludable** es una guía básica cuyo objetivo primordial es darle a nuestros niños en edad escolar la energía y nutrientes indispensables para su organismo mediante una alimentación adecuada, económica y accesible.

Es importante señalar que los lunches incluidos de ninguna manera reemplazan alguno de los alimentos principales como el desayuno o la comida, estos son una pequeña colación, el **Lunch Escolar Saludable** es sumamente importante ya que los niños en actividad constante necesitan obtener energía durante todo el día; la clave está en poder darles alimentos nutritivos pero que al mismo tiempo les gusten.

Hay que tener en cuenta que las recomendaciones mostradas en el **Lunch Escolar Saludable**, les van a fomentar los buenos hábitos alimenticios durante toda la vida, por eso es indispensable NO IMPROVISAR; la idea es que cada día, el niño se encuentre con alimentos variados y balanceados presentados en forma agradable de manera que disfrute comerlos, ofreciéndoles variedad, colorido y presentaciones atractivas, involucrando a los niños pidiéndoles su opinión y dejándolos escoger entre algunos alimentos nutritivos, saludables y que sean prácticos a la hora de llevarlos a la escuela, para que el niño se alimente de manera rápida y le quede tiempo de ir a jugar con sus amiguitos.

El **Lunch Escolar Saludable** incluye:

1. Alimentos que proporcionan energía (como panes integrales, cereales integrales, galletas sin relleno, etc.)
2. Alimentos de origen animal bajos en grasa.
3. Alimentos lácteos descremados (leche, queso, yogurt, etc.).
4. Alimentos con alto contenido de fibra, vitaminas y minerales (frutas, verduras y cereales integrales).

SALCHICHAS ENTOMATADAS

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
1 Pieza	Salchicha	102	0
2 Piezas.	Jitomate	46	2.4
1 Rbda.	cebolla	3.8	0.18
C/S	Sal	c/s	c/s
	Total	151.8	2.58

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se corta en rodajas el jitomate y se pica en rebanadas la cebolla.
2. Las salchichas se cortan en rueditas y en una sartén con una pizca de sal se vacía y se colocan a fuego lento junto con el jitomate y cebolla, hasta tomar una consistencia caldosa.

AGUA DE MARACUYÁ

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
1 1/2 pza.	Maracuyá	16.5	1.8
1 Cdita.	Azúcar	19	0
	Total	35.5	1.8

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se pela y se licua la maracuyá con 1 cucharadita de azúcar y con 200 ml de agua se cuela y se sirve.
2. Se agrega hielo al gusto.



29





30



ENSALADA DE CODITOS CON ACELGAS

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
½ Taza	Coditos	74	1
1 Pza.	Jamón	27	0
1/4 Taza	Acelgas	8.5	0.31
2 ½ Cdas.	Media crema	47	0
20 grs.	Queso	29	0
Total		185.5	1.31

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se cocen los coditos con una pizca de sal, y 1 diente de ajo, posteriormente se enjuagan y dejan escurrir.
2. Se cocen las acelgas y se pican finamente.
3. Se corta el queso en cubos pequeños.
4. Se mezclan los coditos, las acelgas y el queso con 2 1/2 cucharadas de media crema.

AGUA DE PAPAYA

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
½ Rbda.	Papaya	22	0.65
1 Cdita.	Azúcar	19	0
Total		41	0.65

MODO DE PREPARACIÓN

1. La papaya se desinfecta y se pela cortando ½ rebanada.
2. Se licúa con 200 ml de agua y se añade 1 cucharadita de azúcar.
3. Se sirve y se le agrega hielo al gusto.

Índice

Características de una alimentación correcta	6		
Alimentación en el preescolar	7		
Consideraciones especiales en el preescolar	8		
Sugerencias	8		
Alimentación en el escolar	9		
Sugerencias	9		
Alimentación en el Adolescente	10		
Consideraciones especiales	10		
Brochetas de fruta con yogurt	13		
Rollitos de jamón y huevo	14		
Chaya con plátano	15		
Tacos de soya	16	Tacos dorados de soya	35
Soyatun	17	Manjar	36
Ceviche de soya	18	Torta de frijoles con queso panela	37
Rollo de frijol	19	Ensalada de jicama con manzana y jamón	38
Tortita de frijol	20	Croquetas de frijoles	39
Cuernito tropical	21	Ceviche de salchichas	40
Flautas de hojuela de avena	22	Pan tostado con queso panela	41
Frutas con yogurt	23	Ceviche de pejelagarto con totopos	42
Rollitos de jamón	24	Ensalada de pollo	43
Tortitas de chaya	25	Platanitos rellenos de queso	44
Rollitos de lechuga	26	Sandwich de atún	45
Flautitas de papa	27	Huevos a la mexicana	46
Jitomates rellenos de atún	28	Huevo con flor de calabaza	47
Salchichas entomatadas	29	Tacos de pollo con nopales	48
Ensalada de coditos con acelgas	30	Burritos de flor de calabaza	49
Galletitas de plátano	31	Quesadillas de nopal	50
Tostadas de soya	32	Verduras al queso	51
Ensalada con piña	33	Tacos de calabacitas guisadas	52
Cuernito relleno	34	Bibliografía	53
		Agradecimientos	54

GALLETITAS DE PLÁTANO

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
1 Pieza	Plátano verde	65	1.6
1 Cdta.	Aceite	44	0
3 Cdas.	Frijoles machacados	65.5	4.3
	Total	174.5	5.9

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se pelan los platanitos y se hacen en rodaja colocándolos en agua de sal, se sacan a escurrir.
2. En una sartén se coloca 1 cucharada de aceite y se vacían los platanitos en término medio; se sacan y se machacan para luego volverlos a colocar en la sartén hasta que estén dorados.
3. Se machaca el frijol en una sartén añadiéndole rebanadas de cebolla.

AGUA DE CARAMBOLA

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
1 pza.	Carambola	38	3.05
1 Cdita.	Azúcar	19	0
	Total	57	3.05

MODO DE PREPARACIÓN

1. La carambola se desinfecta y se pela sacándole el corazón.
2. Luego se licua con 200 ml de agua y se le agrega 1 cucharadita de azúcar.
3. Se agrega hielo al gusto.



31



Características de una alimentación correcta

6

Es consumir los alimentos de los tres grupos que cada individuo requiere de acuerdo a la edad, el sexo, la actividad física y el estado de salud.

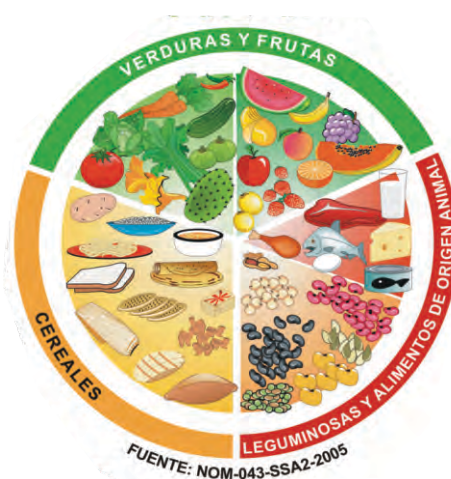
Completa: Debe incluir los tres grupos de alimentos, ya que no existe un solo alimento o grupo de alimentos que proporcionen al individuo todos los nutrimentos que requiere.

Equilibrada: Que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí.

Suficiente: Se debe consumir la cantidad de alimentos necesarios según edad, sexo, actividad física, estatura y estado fisiológico.

Higiénica: Debe prepararse con la higiene necesaria para que no cause daños a la salud.

Variada: Debe incluir diferentes alimentos de los tres grupos en cada comida, de acuerdo a la disponibilidad, costumbres y condiciones económicas, debe de ser agradable en sabor, color, aroma y textura.



32



TOSTADAS DE SOYA

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
2 Piezas	Tortillas	128	1.2
2 Cdas.	Soya	50.5	1.55
2 Cdas.	Frijoles	32.75	2.15
½ Taza	Lechuga	3.8	0.48
2 Rbdas.	Jitomate	10	0.55
	Total	225.1	5.93

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se remoja la soya en agua caliente durante 15 o 20 min, pasarla por agua fría y exprimirla con las dos manos colocándola en un sartén y agregándole cebolla, ajo y jitomate.
2. Se fríe la tortilla hasta estar completamente dorada y se pone a escurrir.
3. Se machaca el frijol, y se le unta al pan luego se le pone la soya, jitomate y lechuga.

AGUA DE PITAHAYA

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
½ pieza	Pitahaya	13	0.55
1 Cdita.	Azúcar	19	0
	Total	32	0.55

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se pela la pitahaya y se saca la pulpa.
2. Se licua con 1 cucharadita de azúcar y 200 mililitros de agua y se cuela.
3. Se le agrega hielo al gusto.

Alimentación en el preescolar

7

Esta etapa es representada en la edad de 1 a 5 años. Es una etapa en la cual la alimentación desempeña un papel importante, ya que es en este periodo de la vida en que se inculcan los buenos hábitos y se fomenta la adecuada educación en nutrición.

Los preescolares deben recibir diariamente una alimentación completa y variada. Esta etapa es ideal ya que el niño aprende rápidamente, y es necesario enseñarle a comer y gozar de las diferentes combinaciones de alimentos. Las combinaciones correctas de alimentos permiten un aporte completo de todos los nutrientes.

El apetito de los niños no es muy bueno especialmente de los tres a los cuatro años y medio de edad, el juego y otras actividades lo distraen y el comer para ellos pasa a segundo término; si el niño no se alimenta bien durante mucho tiempo puede llegar a desnutrirse y esto puede afectar su desarrollo. Cuando se muestre inapetente se sugiere que a la hora de comer reciba los alimentos en presentaciones coloridas y armoniosas, convéncalo a manera de juego lo importante que es alimentarse, no lo presione, él comerá lo que más le guste, pero al sentirse agredido durante la comida preferirá no comer.

Haga de la hora de comer un momento agradable y placentero para todos, los problemas de casa déjelos para otra ocasión, no se preocupe mucho si no se alimenta como usted quiere, lo que consuma seguramente le permitirá jugar y ser un niño sano, solo si observa que está desganado e inactivo, llévelo con el médico.

ENSALADA CON PIÑA

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
1/4 Taza	Lechuga	1.9	0.24
1/4 Taza	Zanahoria	12	0.85
30 grs.	Pollo	43	0
1/2 Rbda.	Piña	24.5	0.6
Total		81.4	1.69

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se cocer el pollo con ajo y sal se enfría y luego se corta en trocitos.
2. La zanahoria se corta en tiras y se ponen a cocer.
3. La lechuga y la piña se pican en cuadritos.
4. En un recipiente se vacían todos los ingredientes y se mezclan.



AGUA DE MANGO

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
1/2 pza.	Mango	20.5	0.55
1 Cdita.	Azúcar	19	0
Total		30.5	0.55

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se licua 1/2 pieza de mango agregándole 1 cucharadita de azúcar con 200 ml de agua.
2. Se le añade Hielo al gusto.



33

Consideraciones especiales en el preescolar

- El preescolar comienza a aprender a comer con los dedos, después usa cuchara y bebe en vaso.
- De 5 a 6 años aprenderá a usar el cuchillo de plástico.
- Rechaza alimentos que antes le gustaban.
- Insiste comer una comida especial todo el día.
- Se fija una determinada cantidad en el plato y no come más que eso.
- En ocasiones rechaza los productos lácteos.

Sugerencias

8

- Programar los alimentos (desayuno, comida, y cena) variado con anticipación.
- Reservar tiempo suficiente para ingerir los alimentos.
- Consumir los alimentos sentado y tranquilo.
- No premie o castigue el consumo de alimentos con golosinas.
- No ponga al niño (a) a comer frente al televisor.
- Dar refrigerios variados.
- Presentar al niño (a) platillos coloridos para que sean más atractivos.
- No forzar al niño a comer.
- Sirva los platillos de forma atractiva a la vista del niño (a); por ejemplo: dibujar caritas, sándwich con figuras, etc.
- Se recomienda dar colaciones, es decir, un alimento entre una comida y otra (fruta, gelatina, arroz con leche, etc.)



34



CUERNITO RELLENO

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
30 Grs.	Pollo	43	0
1/4 Taza	Lechuga	1.9	0.24
1 Rbda.	Aguacate	44	0
1 Rbda.	Jitomate	10	0.55
1 pieza	Cuernito	115	0.7
	Total	213.9	1.49

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se cocó el pollo con ajo y cebolla, se deja enfriar y se deshebra.
2. Se pica el jitomate y la lechuga se finamente.
3. Se rellena el cuernito con pollo se le coloca la lechuga el jitomate y 2 rebanadas de aguacate.

AGUA DE SANDÍA

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
1/4 Taza	Sandia	12.7	0.2
	Total	12.7	0.2

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se saca la pulpa a la sandia, se licúa con 200 ml de agua y se cuela.
2. Se le agrega hielo al gusto.

Durante la etapa escolar el niño necesita de un aumento de la ingesta de alimentos. Por lo general el niño tiende a preferir alimentos dulces y rechaza las verduras u otros alimentos y eso depende mucho de los hábitos alimentarios durante su primera etapa de la vida.

En la edad escolar la alimentación es un factor clave para el proceso de aprendizaje. Por la gran cantidad de actividad física que realizan requieren de mayor cantidad de energía. Debemos cuidarlos de que no consuman demasiadas frituras y dulces que no benefician al organismo y pueden llegar a tener sobrepeso u obesidad.

- Durante el desayuno, el niño debe de disponer de tiempo suficiente para comer sin prisa o ansiedad, para que realice una buena masticación.
- El refrigerio o colación matutina o vespertina son muy importantes para el niño escolar, ya que pasa mucho tiempo entre el desayuno y la comida o entre la comida y la cena. El niño necesita energía para el desarrollo de sus actividades.
- A la hora del recreo es recomendable un refrigerio con frutas de temporada y otros alimentos energéticos.
- Se debe evitar consumir los alimentos que venden en la calle ya que generalmente no se preparan higiénicamente.
- La tienda de consumo escolar debe de ofrecer al niño una selección adecuada de alimentos. Se debe de buscar la manera de que estas ofrezcan alimentos nutritivos.
- Es necesario que los padres identifiquen cuales son las preferencias del niño y no forzarlo a comer algo que no le guste.

Alimentación en el escolar

Sugerencias

9

TACOS DORADOS DE SOYA

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
2 Piezas	Tortilla	128	12
2 Cdas.	Soya	50.5	1.55
1/4 Taza	Lechuga	10.9	0.24
1/4 Pieza	Pepino	14	0.8
Total		194.4	3.79

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se remoja la soya en agua caliente durante 15 a 20 min, Se pasa por agua fría y exprime con las dos manos colocándola en una sartén, se le añade cebolla, ajo y jitomate hasta cocer.
2. Se agregan 2 cucharadas del preparado en la tortilla y se enrolla. En una sartén de teflón se colocan para ser dorados.
3. Se pica el pepino y la lechuga,, agregándole limón y sal en cantidad suficiente y se les vierten a los 2 taquitos.



35

AGUA DE SANDIA

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
½ Taza	Sandía	25.5	0.4
1 Cdita.	Azúcar	19	0
Total		35	0.4

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se pica la sandía, se licúa con 1 cucharadita de azúcar y con 200 ml de agua.
2. Se le añade hielo en cantidad suficiente.



Alimentación en el Adolescente

La adolescencia se caracteriza por ser una de las etapas de la vida llenas de cambios físicos, psicológicos, sociales y culturales, que dan como resultado una transformación en los valores propios del ser humano.

La alimentación es sumamente importante, ya que estos cambios están condicionados a un aumento de requerimiento nutricional y energético, puesto que aumenta considerablemente de estatura, masa muscular y esquelética, además de que se involucran en actividades de mayor demanda de energía, como el ejercicio físico y el deporte. Sobre todo requieren aumento en el consumo de alimentos ricos en calcio y hierro.

Consideraciones especiales

Los hábitos que se adquieren en la adolescencia serán determinantes en la edad adulta, y en lo que se refiere a la alimentación, el adolescente tiende a comer sin orden, sin horarios, sin combinaciones adecuadas de alimentos, en cantidades a veces abundantes y a veces ridículamente pequeñas, con marcadas predilecciones por productos de bajo valor nutricional como refrescos, pizzas, hamburguesas, etc.

10

A medida que crece su independencia y su mayor participación en la vida social, se ven influenciados en sus costumbres alimentarias. Con frecuencia comen rápido y fuera de casa, comienzan a comprar sus alimentos por sí mismos, las mujeres tienden a omitir más alimentos que los varones es una etapa propensa a adicciones como tabaco o alcohol, los cuales provocan una alteración en la ingesta de los principales nutrimentos y energía.



36



MANJAR

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
1 Pza.	Manzana	62	2.8
2 Cdas.	Arroz	76	0.2
200 MI	Leche	86	0
C/S	Canela	c/s	c/s
Total		224	3

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se lava el arroz y en un recipiente con agua en cantidad suficiente se pone a cocer, con unas rajitas de canela.
2. Ya cocida se escurre y se coloca en otro recipiente con leche y se deja hervir.
3. Se enfría.
4. Se pela la manzana, se corta en cuadritos y se le agrega al arroz.

AGUA NATURAL

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
	Agua natural	0	0
Total		0	0



TORTA DE FRIJOLES CON QUESO PANELA

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
1 Pieza	Telera chica	140	0
½ Taza	Frijoles	120	0.5
45 grs.	Queso panela	55	0
1 Taza	pepinos	25	0.5
C/S	Sal y limón	c/s	c/s
Total		340	1

MODO DE PREPARACIÓN

- 1-Se corta la telera y se extrae el migajón, se untan los frijoles y se agrega el queso panela
- 2.- Se pelan y cortan los pepinos en rodajas o palitos: se les agrega sal y limón.



37

AGUA DE HORCHATA

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
5 ml.	Jarabe de Horchata	16.5	0
Total		16.5	0

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se disuelve la horchata en 650 ml. de agua.
2. Se agrega hielo al gusto.





38



ENSALADA DE JICAMA CON MANZANA Y JAMÓN

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
1 Pza.	Manzana	60	1.0
1 Taza	Jicama cruda	50	0.5
50 Grs.	Jamón de pavo	55	0
2 Cdas.	Mayonesa	45	0
1 Rbda.	Pan tostado	70	0
	Total	280	1.5

MODO DE PREPARACIÓN

- 1- Comprar el jamon en trozo y cortarlo en cuadros pequeños
- 2- Se pela y se ralla la jicama; la manzana se ralla con todo y cascara
- 3- En un recipiente se mezclan todos los ingredientes junto con la mayonesa y se deja enfriar
- 4- Se acompaña con galletas o pan tostado.

AGUA DE TAMARINDO

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
.	Tamarindo	60	0
1 Cdita.	Azúcar	19	0
	Total	79	0

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se licua la pulpa de tamarindo con agua y 1 cucharada de azúcar.
8. Se sirve y se le agrega hielo al gusto.

BROCHETAS DE FRUTA CON YOGURT

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
½ Rbda.	Papaya	22	0.65
½ Rbda.	Melón	10.5	1.2
½ Taza	Yogurt	69.5	0
½ Pza.	Guineo	50	1.3
Total		152	3.15

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se corta el melón y papaya en cuadros pequeños, el guineo se corta en ruedas.
2. Se van insertando en los pinchos las frutas, primero la papaya, después el guineo y al último el melón hasta completar 3 pares de cada uno
3. Se cubre la brocheta con una capa de yogurt y listo.



13

AGUA DE MARACUYÁ

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
1 1/2 pza.	Maracuyá	16.5	1.8
1 Cdita.	Azúcar	19	0
Total		35.5	1.8

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se pela y se licua la maracuyá con 1 cucharadita de azúcar y con 200 ml de agua se cuela y se sirve.
2. Se agrega hielo al gusto.



CROQUETAS DE FRIJOLES

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
100 grs.	Frijoles	120	1.5
2 Cdas.	Aceite vegetal	45	0
15 grs.	Queso de hebra	45	0
4 Piezas	Galletas saladas	70	0
Total		280	1.5

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se amasa el frijol junto con la ralladura de queso hasta hacer una pasta y se forma la croqueta.
2. En una sartén calentada previamente se dora la croqueta.
3. Se acompaña con galletas saladas.



39

AGUA DE NARANJA

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
1 Pza.	Naranja	36	1.5
1 Cdita.	Azúcar	19	0
Total		35.5	1.5

MODO DE PREPARACIÓN

5. Se exprime la naranja en un vaso colocándole la cantidad suficiente de agua y 1 cucharadita de azúcar.
6. Se le agrega hielo al gusto.





14



ROLLITOS DE JAMÓN Y HUEVO

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
2 pzas.	Jamón de pavo	54	0
1 pza.	Huevo	66	0
1 pza.	Jitomate	23	1.2
Total		143	1.2

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se cocer el huevo y se pica en cuadritos colocándolo en una sartén.
2. Se le pica un jitomate y se espera a que éste se cocer agregándole suficiente sal.
3. Se toman las 2 rebanadas de jamón, se rellenan del preparado y se enrollan.

AGUA DE MELÓN

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
1 rda.	Melón	21	2.45
1 Cdita.	Azúcar	19	0
Total		40	2.45

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se desinfecta y se pela el melón tomando ½ rebanada.
2. Se licúa con 200 ml. de agua natural agregándole 1 cucharadita de azúcar.
3. Se le agrega hielo al gusto.



40



CEVICHE DE SALCHICHAS

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
1 Pza.	Salchicha de pavo	120	0
½ Pieza	Jitomate	25	1.2
30 Grs.	Cebolla	12	0.6
C/S	Cilantro y limón	0	0
4 Piezas	Galletas saladas	115	0
Total		157	1.8

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se lava y corta en cuadritos pequeños la salchicha, jitomate, cebolla y cilantro, luego se añaden unas gotas de limón y se revuelve bien.
2. Se sirve acompañado de las galletas saladas.

AGUA DE MELÓN

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
1 rda.	Melón	21	2.45
1 Cdita.	Azúcar	19	0
Total		40	2.45

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se desinfecta y se pela el melón tomando ½ rebanada.
2. Se licúa con 200 ml. de agua natural agregándole 1 cucharadita de azúcar.
3. Se le agrega hielo al gusto.

CHAYA CON PLÁTANO

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
½ Taza	Chaya	14	0.55
1 pza.	Plátano	65	1.5
1 pza.	Jitomate	23	1.2
Total		102	3.35

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se lava la chaya, se pela el plátano y se hace en rodajas y se colocan en un recipiente con poquita agua.
2. Se licua jitomate y se le vierte sobre la chaya y el plátano, agregarle sal y se espera a que este bien cocido.



15

AGUA DE MANDARINA

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
1 pieza	Mandarina	28	0.2
1/2 Cdita.	Azúcar	19	0
Total		47	0.2

MODO DE PREPARACIÓN

3. Se pela la mandarina y se exprime en un vaso con agua agregándole 1 cucharadita de azúcar.
6. Se le agrega hielo al gusto.



PAN TOSTADO CON QUESO PANELA

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
2 Piezas	Pan tostado	140	0
30 Grs.	Queso panela	55	0
2 Cdas.	Miel de abeja	40	0
Total		235	0

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se coloca la rebanada de queso sobre el pan tostado y se baña con la miel.



41

AGUA DE MANDARINA

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
1 pieza	Mandarina	28	0.2
1 Cdita.	Azúcar	19	0
Total		47	0.2

MODO DE PREPARACIÓN

3. Se pela la mandarina y se exprime en un vaso con agua agregándole 1 cucharadita de azúcar.
6. Se le agrega hielo al gusto.





16



TACOS DE SOYA

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
2 pzas.	Tortillas	128	1.2
12.5 grs.	Soya	50.5	1.55
1 pza.	Jitomate en cuadritos	20	1.1
10 grs.	Cebolla en cuadritos	3.8	0.18
10 grs.	Cebolla	3.8	0.18
	Total	206	4.21

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se remoja la soya en agua caliente durante 15 o 20 minutos.
2. Pasarla por agua fría y exprimirla con las dos manos.
3. Se coloca en un sartén y se le añade cebolla, jitomate y ajo.
4. Se extienden las tortillas y se preparan los tacos.
5. Se pica cebolla y jitomate finamente colocándole cantidad suficiente a los tacos.

AGUA DE PITAHAYA

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
½ pieza	Pitahaya	13	0.55
1 Cdita.	Azúcar	19	0
	Total	32	0.55

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se pela la pitahaya y se saca la pulpa.
2. Se licua con 1 cucharadita de azúcar y 200 mililitros de agua y se cuela.
3. Se le agrega hielo al gusto.



42



CEVICHE DE PEJELAGARTO CON TOTOPOS

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
60 Grs.	Pejelagarto	58	0
50 Grs.	Jitomate	25	1
25 grs.	Cebolla	25	0
C/S	Cilantro y Limón	0	0
4 Piezas	Totopos de maíz	115	0
	Total	223	1

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se asa el pejelagarto y se deshebra de forma cuidadosa para no dejar ninguna espinita.
2. Se pican las verduras y se mezcla todo con el limón.
3. Se sirve con los totopos.

AGUA DE LIMÓN

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
½ pza.	Limón	9	0.58
1 Cdita.	Azúcar	19	0
	Total	28	0.58

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se exprime en un vaso con agua (200 ml) 1/2 de pieza de limón se le agrega 1 cucharadita de azúcar se disuelve y se sirve.
2. Se le agrega hielo en cantidad suficiente.

SOYATUN

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
25 grs.	Soya	101	3.1
½ lata	Atún	20.5	0
2 ½ Cda.	Media crema	47	0
10 grs.	Cebolla	3.8	0.18
1 Pza.	Jitomate	20	1.1
Total		192	4.38

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se remoja la soya en agua caliente durante 15 a 20 minutos, pasarla por agua fría y exprimirla con las dos manos.
2. Se coloca en un recipiente agregándole cebolla, jitomate y 1/2 latita de atún.
3. Se le vierte 2 1/2 cucharadas de media crema y se mezcla.



17

AGUA DE MARACUYÁ

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
1 1/2 pza.	Maracuyá	16.5	1.8
1 Cdita.	Azúcar	19	0
Total		35.5	1.8

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se pela y se licua la maracuyá con 1 cucharadita de azúcar y con 200 ml de agua se cuele y se sirve.
2. Se agrega hielo al gusto.



ENSALADA DE POLLO

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
90 Grs.	Pechuga de pollo	55	0
100 Grs.	Papa	60	0
200 Grs.	Zanahoria	35	0
C/S	Mayonesa	25	0
2 Cdas.	Granos de chícharo	16	0.8
4 Piezas	Galletas saladas	115	0
Total		286	0.8

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se lavan, pelan y cortan en cuadros las papas y se cocen al vapor o en baño maría.
2. Se limpia, coce y deshebra el pollo.
3. Se dejan enfriar, posteriormente se mezcla todo en un recipiente junto con la mayonesa y los chícharos.
4. Se sirve acompañado de galletas saladas,



43

AGUA DE PAPAYA

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
½ Rbda.	Papaya	22	0.65
1 Cdita.	Azúcar	19	0
Total		41	0.65

MODO DE PREPARACIÓN

6. La papaya se desinfecta y se pela cortando 1/2 rebanada.
7. Se licúa con 200 ml de agua y se añade 1 cucharadita de azúcar.
8. Se sirve y se le agrega hielo al gusto.





18



CEVICHE DE SOYA

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
25 grs.	Soya	101	3.1
10 grs.	Jitomate en cuadritos	20	1.1
10 grs.	Cebolla en cuadritos	3.8	0.18
1 Pza.	Limón	18	1.16
C/S	Cilantro	0	0
Total		143	5.54

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se remoja la soya en agua caliente durante 15 a 20 min, pasarla por agua fría y exprimirla con las dos manos.
2. Se coloca en un recipiente agregándole cebolla, jitomate y cilantro picados.
3. Se le añade limón y sal en cantidad suficiente.

AGUA DE LIMÓN

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
½ pza.	Limón	9	0.58
1 Cdita.	Azúcar	19	0
Total		28	0.58

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se exprime en un vaso con agua (200 ml) 1/2 de pieza de limón se le agrega 1 cucharadita de azúcar se disuelve y se sirve.
2. Se le agrega Hielo en Cantidad Suficiente.



44



PLATANITOS RELLENOS DE QUESO

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
100 Grs.	Plátano semimaduro	120	0
60 Grs.	Queso crema o seco	90	0
2 Cdas.	Aceite vegetal	65	0
Total		275	0

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se coce el plátano cortado en trozos.
2. Cuando esta cocido se hace una tortilla semigruesa, se introduce el queso triturado y se enrolla de tal forma que parezca un plátano pequeño.
3. Se fríe en la sartén calentado previamente hasta que se dore.

AGUA DE PIÑA

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
½ rbda.	Piña	24.5	0.6
1 Cdita.	Azúcar	19	0
Total		43.5	0.6

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se desinfecta la piña y se toma 1/2 rebanada quitándole el corazón.
5. Se licua con 200 ml de agua y se agrega 1 cucharadita de azúcar.
6. Se le agrega hielo al gusto.

ROLLO DE FRIJOL

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
3 Cdas.	Frijoles	65.5	4.3
30 grs.	Pollo	43	0
50 grs.	Jitomate en cuadritos	10	0.55
50 grs.	Cebolla en cuadritos	3.8	0.18
½ Pza.	Plátano macho	32.5	0.8
Total		155	5.83

MODO DE PREPARACIÓN

1. Ya estando cocido el frijol se escurren y vacían en una sartén para machacarlo hasta alcanzar una consistencia pastosa.
2. Se deja enfriar y se tortea hasta hacerlo como una tortilla.
3. Se coce el pollo y se pica para sazonarlo con jitomate y cebolla picados.
4. El plátano se fríe en tiras.
5. Se toma la tortilla de frijol, se le coloca una capa del pollo guisado, encima una capa de platanitos, se enrolla y listo.



19

AGUA DE PAPAYA

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
½ Rbda.	Papaya	22	0.65
1 Cdita.	Azúcar	19	0
Total		41	0.65

MODO DE PREPARACIÓN

6. La papaya se desinfecta y se pela cortando 1/2 rebanada.
7. Se licúa con 200 ml de agua y se añade 1 cucharadita de azúcar.
8. Se sirve y se le agrega hielo al gusto.



SANDWICH DE ATÚN

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
2 Rbdas.	Pan integral	134	2.2
1/5 Lata	Atún en agua	36	9.2
1/3 Pieza	Aguacate	54	0
½ Pieza	Jitomate	9.5	0.65
Total		233.5	12.05

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se coloca una rebanada de pan integral sobre un área firme; mientras se drena el atún con agua, para después colocarlo sobre el pan.
2. Posteriormente se le colocan las rebanadas de aguacate y jitomate.
3. Finalmente se coloca la otra rebanada de pan integral y se calienta para servir.



45

AGUA DE CACAO

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
C/S	Cacao	0	0
1 Cdita.	Azúcar	19	0
Total		19	0

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se saca las semillas del cacao maduro y se baten en una jarra con agua, Se agrega 1 cucharadita de azúcar y luego se cuela.
4. Se le agrega hielo al gusto.





20



TORTITA DE FRIJOL

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
3 Cdas.	Frijoles	65.5	4.3
100 grs.	Jitomate en cuadritos	20	1.1
100 grs.	Cebolla en cuadritos	3.8	0.18
2 1/2 Cdas..	Media crema	47	0
40 grs.	Queso	58	0
Total		194	5.58

MODO DE PREPARACIÓN

1. Ya estando cocido el frijol se escurre y se vierte en un sartén para machacarlo hasta alcanzar una consistencia pastosa.
2. Se pica el jitomate y cebolla en cuadritos pequeños.
3. Estando tibio el frijol hacerlo en tortillitas, luego se les vierte una capa de la salsa y se decora con queso y media crema.

AGUA DE JAMAICA

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
C/S	Jamaica	0	0
1 Cdita.	Azúcar	19	0
Total		19	0

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se hierva la flor de la Jamaica y en un vaso con agua se coloca cantidad suficiente de la esencia agregándole 1 cucharadita de azúcar.
2. Se le agrega hielo al gusto.



46



HUEVOS A LA MEXICANA

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
1 Pieza	Huevo	63	0
1 1/2 Cdtas.	Aceite	66	0
1/2 Pieza	Jitomate	9.5	0.65
1/2 Taza	Cebolla	11.5	0.05
1/2 Taza	Pimiento morrón	8.5	0.55
1 Pieza	Tortilla de maíz	64	0.6
Total		222.5	1.85

MODO DE PREPARACIÓN

1. En una sartén con la lumbre baja se vacía el aceite, al que posteriormente se le agrega el jitomate, cebolla y pimiento morrón finamente picados.
2. Cuando estos hayan adquirido una consistencia blanda se agrega el huevo, los cuales deben estar agitándose para evitar que se peguen a la sartén, se agrega una pizca de sal.
3. Se sirve y acompaña con la tortilla de maíz.

AGUA DE PITAHAYA

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
1/2 pieza	Pitahaya	13	0.55
1 Cdita.	Azúcar	19	0
Total		32	0.55

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se pela la pitahaya y se saca la pulpa.
2. Se licua con 1 cucharadita de azúcar y 200 mililitros de agua y se cuela.
3. Se le agrega hielo al gusto.

CUERNITO TROPICAL

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
1/3 Taza	Cuernito	98	0
1 Rbda.	Jamón de pavo	27	0
2 Hojas	Lechuga	9.5	0.12
½ Rbda.	Piña	25	0.6
½ Cdita.	Mayonesa	17	0
Total		176	0.72

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se le unta al cuernito 1/2 cucharadita de mayonesa, se le coloca una rebanada de jamón de pavo.
2. Se pica la piña en tiras y se le agrega al cuernito.
3. Las hojas de lechuga se desinfectan bien y se le agregan al cuernito.



21

AGUA DE CARAMBOLA

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
1 pza.	Carambola	38	3.05
1 Cdita.	Azúcar	19	0
Total		57	3.05

MODO DE PREPARACIÓN

1. La carambola se desinfecta y se pela sacándole el corazón.
2. Luego se licua con 200 ml de agua y se le agrega 1 cucharadita de azúcar.
3. Se agrega hielo al gusto.



HUEVO CON FLOR DE CALABAZA

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
1 Pieza	Huevo	63	0
2 Cdtas	Aceite	88	0
½ Taza	Flor de calabaza	10	0.6
C/S	Cebolla, pimiento morrón	c/s	c/s
1 Pieza	Tortilla de maíz	64	0.6
Total		225	1.2

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se lava la flor de calabaza con agua fría, se quita el centro y se pica en tiras.
2. Se pica finamente la cebolla y el pimiento morrón (suficiente, solo para dar sabor a la preparación).
3. Se coloca el aceite a fuego lento, donde se vacía la cebolla y el pimiento morrón.
4. Cuando estos adquieran una consistencia blanda se agrega la flor de calabaza y finalmente el huevo.



47

AGUA DE NARANJA

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
1 Pza.	Naranja	36	1.5
1 Cdita.	Azúcar	19	0
Total		35.5	1.5

MODO DE PREPARACIÓN

5. Se exprime la naranja en un vaso colocándole la cantidad suficiente de agua y 1 cucharadita de azúcar.
6. Se le agrega hielo al gusto.





22



FLAUTAS DE HOJUELA DE AVENA

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
2 pzas.	Tortillas	128	1.2
50 grs.	Jitomate en cuadritos	10	0.55
10 grs.	Cebolla en cuadritos	3.8	0.18
1/4 Pza.	Chile Morrón	10	0
1/2 Taza	Lechuga	3.8	0.48
20 Grs.	Queso	29	0
3 Cdas.	Avena de hojuela	32.5	2.05
Total		194	4.46

MODO DE PREPARACIÓN

1. En una tasita se remoja la avena durante 3 horas, luego se exprime con las dos manos.
2. Se pica cebolla, jitomate, chile morrón vaciándolos en una sartén junto con la avena ya exprimida, y se pone a fuego lento hasta cocer.
3. En las tortillas se vierten 2 cucharadas de la avena guisada y se enrollan para ser doradas en un sartén.
4. Se pica lechuga, se le agrega encima de las flautas y se les desmorona el queso.

AGUA DE SANDÍA

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
1/4 Taza	Sandía	12.7	0.2
Total		12.7	0.2

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se saca la pulpa a la sandía, se licúa con 200 ml de agua y se cuela.
2. Se le agrega hielo al gusto.



48



TACOS DE POLLO CON NOPALES

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
2 Piezas	Tortilla de maíz	128	1.2
60 Grs.	Polo deshebrado	90	0
1/2 Taza	Nopal cocido	11	1.5
Total		229	2.7

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se desinfecta el nopal.
2. Se cuece el pollo, y se deshebra.
3. A fuego lento se mezclan los nopales y el pollo deshebrado.
4. Sobre un plato se extienden las tortillas a las que se les agrega el pollo con nopal.

AGUA DE JAMAICA

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
C/S	Jamaica	0	0
1 Cdita.	Azúcar	19	0
Total		19	0

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se hierve la flor de la Jamaica y en un vaso con agua se coloca cantidad suficiente de la esencia agregándole 1 cucharadita de azúcar.
2. Se le agrega hielo al gusto.

FRUTAS CON YOGURT

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
1 Rbda.	Papaya	44	1.3
1 Rbda.	Melón	21	2.45
1 Taza	Yogurt	139	0
	Total	204	3.75

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se pica en cuadritos pequeños la papaya y el melón y se colocan en una tacita.
2. Se les agrega una taza de yogurt natural.



23

AGUA DE CACAO

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
C/S	Cacao	0	0
1 Cdita.	Azúcar	19	0
	Total	19	0

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se saca las semillas del cacao maduro y se baten en una jarra con agua, Se agrega 1 cucharadita de azúcar y luego se cuela.
4. Se le agrega hielo al gusto.



BURRITOS DE FLOR DE CALABAZA

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
2 Piezas	Tortilla de maíz	128	1.2
1 Taza	Flor de calabaza	20	1.2
1 Taza	Nopales asados picados	22	3.0
1/3 Pieza	Aguacate	54	0
	Total	225	5.4

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se extiende la tortilla sobre un plato.
2. Se mezcla la flor de calabaza y los nopales asados, los cuales se colocan en la parte media de la tortilla.
3. Sobre la verdura se coloca rebanas de aguacate.
4. Se cubre la mezcla con el resto de la tortilla.
5. Se calienta y sirve.



49

AGUA DE HORCHATA

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
5 ml.	Jarabe de Horchata	16.5	0
	Total	16.5.5	0

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se disuelve la horchata en 650 ml. de agua.
2. Se agrega hielo al gusto.





24



ROLLITOS DE JAMÓN

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
2 Pzas.	Jamón de pavo	54	0
1/4 Taza	Zanahoria	12	0.85
1/4 Taza	Jícama	10.5	0.2
	Total	76.5	1.05

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se cortan en tiras pequeñas las jícamas y las zanahorias.
2. Estas tiras se colocan en las rebanadas de jamón para posteriormente enrollarlos.

AGUA DE MANDARINA

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
1 Pieza	Mandarina	2	0.2
1 Cdita.	Azúcar	19	0
	Total	47	0.2

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se pela la mandarina y se exprime en un vaso colocándole la cantidad suficiente de agua y 1 cucharadita de azúcar.
2. Se le agrega Hielo al gusto.



50



QUESADILLAS DE NOPAL

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
2 Piezas	Tortilla de maíz	128	1.2
40 Grs.	Queso panela	58	0
1/2 Taza	Nopal cocido	11	1.5
1/6 Pieza	Aguacate	37	0
	Total	185.5	2.7

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se desinfecta el nopal, y se asa.
2. Se rebana el queso panela.
3. Se extienden las tortillas de maíz.
4. Se coloca el queso panela y los nopales asados sobre las tortillas de maíz.
5. En una sartén se colocan listas para calentar y servir.

AGUA DE PIÑA

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
1/2 rbd.	Piña	24.5	0.6
1 Cdita.	Azúcar	19	0
	Total	43.5	0.6

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se desinfecta la piña y se toma 1/2 rebanada quitándole el corazón.
5. Se licua con 200 ml de agua y se agrega 1 cucharadita de azúcar.
6. Se le agrega hielo al gusto.

TORTITAS DE CHAYA

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
1 Pieza	Huevo	66	0
½ Taza	Chaya	14	0.55
½ Cdita.	Aceite	22	0
Total		102	0.55

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se lavan una a una las hojas de chaya y se ponen a cocer con una pizca de sal.
2. Ya cocidas se escurren, se pica finamente la chaya y se coloca en una taza añadiéndole 1 pieza de huevo, una pizca de sal y se mezcla todo.
3. En una sartén se agrega aceite colocándolo a fuego lento ya que el aceite esté caliente se agrega 1 cucharada de la mezcla de chaya con huevo.
4. Ya que se haya cocido de un lado se le da vuelta y esperar que se cosa del otro lado para poder ser servido.



25

AGUA DE NARANJA

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
1 Pza.	Naranja	36	1.5
1 Cdita.	Azúcar	19	0
Total		35.5	1.5

MODO DE PREPARACIÓN

5. Se exprime la naranja en un vaso colocándole la cantidad suficiente de agua y 1 cucharadita de azúcar.
6. Se le agrega hielo al gusto.



VERDURAS AL QUESO

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
½ Taza	Zanahoria	26	0.6
½ Taza	Calabacita	22	0.8
½ Taza	Chayote	19	0.5
80 Grs.	Queso fresco	116	12.2
1 Pieza	Huevo duro	63	5.5
1/6 Pieza	Aguacate	27	0.35
Total		273	19.95

MODO DE PREPARACIÓN

1. Las verduras deben estar totalmente desinfectadas.
2. Cortar las verduras en cubos medianos (por lo que es aconsejable no cortar la fruta muy grande, sin restos de la cascara ni con semillas).
3. Se colocan en baño maría, hasta que adopten una consistencia blanda.
4. El huevo duro se corta en rodajas y el queso fresco se corta en cubos pequeños.
6. En un recipiente se colocan las verduras, agregándole el huevo y queso fresco.
7. Para servir se le coloca rebanadas de aguacate.

AGUA DE MANGO

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
½ pza.	Mango	20.5	0.55
1 Cdita.	Azúcar	19	0
Total		30.5	0.55

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se licua 1/2 pieza de mango agregándole 1 cucharadita de azúcar con 200 ml de agua.
2. Se le añade Hielo al gusto.



51





26



ROLLITOS DE LECHUGA

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
2 Pzas.	Jamón	54	0
40 grs.	Queso fresco	58	0
2 hojas	Lechuga	1.9	0.24
Total		113.9	0.24

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se toman 2 hojas de lechuga y se desinfectan bien, se escurren y se extienden.
2. Se corta el jamón y el queso en tiras delgadas.
3. Se colocan encima de la lechuga extendida, se enrolla con cuidado y se les agrega una pizca de sal.

AGUA DE PIÑA

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
½ rbd.	Piña	24.5	0.6
1 Cdita.	Azúcar	19	0
Total		43.5	0.6

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se desinfecta la piña y se toma 1/2 rebanada quitándole el corazón.
5. Se licua con 200 ml de agua y se agrega 1 cucharadita de azúcar.
6. Se le agrega hielo al gusto.



52



TACOS DE CALABACITAS GUIADAS

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
2 Piezas	Tortilla de maíz	128	1.2
1 Taza	Calabacita guisada	44	2.4
40 Grs.	Queso panela	58	0
1/3 Pieza	Aguacate	54	0
Total		284	3.6

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se desinfecta la calabacita.
2. Se corta en cubos medianos.
3. Se coloca en baño maría con una rodaja de cebolla, jitomate y pimienta morrón, hasta que adquiera una consistencia blanda.
4. En un plato se extienden las tortillas a las que se le coloca la preparación.
5. Se coloca los cubos de queso y aguacate en cubos.

AGUA DE TAMARINDO

Cant.	Ingredientes	KCAL.	FIBRA
.	Tamarindo	60	0
1 Cdita.	Azúcar	19	0
Total		79	0

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se licua la pulpa de tamarindo con agua y 1 cucharada de azúcar.
8. Se sirve y se le agrega hielo al gusto.

Bibliografía

Tabla de valor nutritivo de alimentos, Edición internacional, Mc Graw Hill Interamericana Editores S.A de C.V, 2000.

Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, 3era. edición, México D. F., julio del 2008.

La alimentación de la familia, Yakult, Dirección General de Promoción de la Salud, Febrero 2010.

Mejorando la alimentación familiar, Subsecretaría Estatal de Salud de Nuevo León, 1995.

Recetario de cocina con productos regionales, Programa Estatal de Nutrición, Departamento de Promoción de la Salud, Secretaría de Salud, Tabasco, 1997.

NOM-043-SSA2-2005, Servicios Básicos de Salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.

Recetario con Productos Regionales, Programa Estatal de Nutrición y Promoción de la Salud, 2010.

Agradecimientos

54

JURISDICCION	NOMBRE
Balancán	Jeni del Carmen Cruz Chan
	Luz del Alba Mosqueda Fernández
Cárdenas	María Cristina Ramírez García
Centla	Erika Villanueva Jiménez
Centro	Romana Cornelio Ramírez
Comalcalco	Perla Cristell Carreto Valenzuela
Cunduacán	Lupita Jannet Zapata Custodio
Emiliano Zapata	José María Rendón José
Huimanguillo	Ángel de la Rosa Garduza
Jalapa	Anayelli Álvarez Cornelio
Jalpa de Méndez	Rosalía Triano Rabanales
Jonuta	Ana María López Ruiz
Macuspana	Adriana Jiménez de la Cruz
Nacajuca	Patricia Contreras de la O
Paraíso	Olga Eгна Ávalos Pérez
Tacotalpa	Guadalupe Aurelio Morales
Teapa	Kristel Nicté-Ha Aguilar Jiménez
Tenosique	Lauro Esteban Castro Vázquez



SS Secretaría de SALUD Subsecretaría de Salud Pública

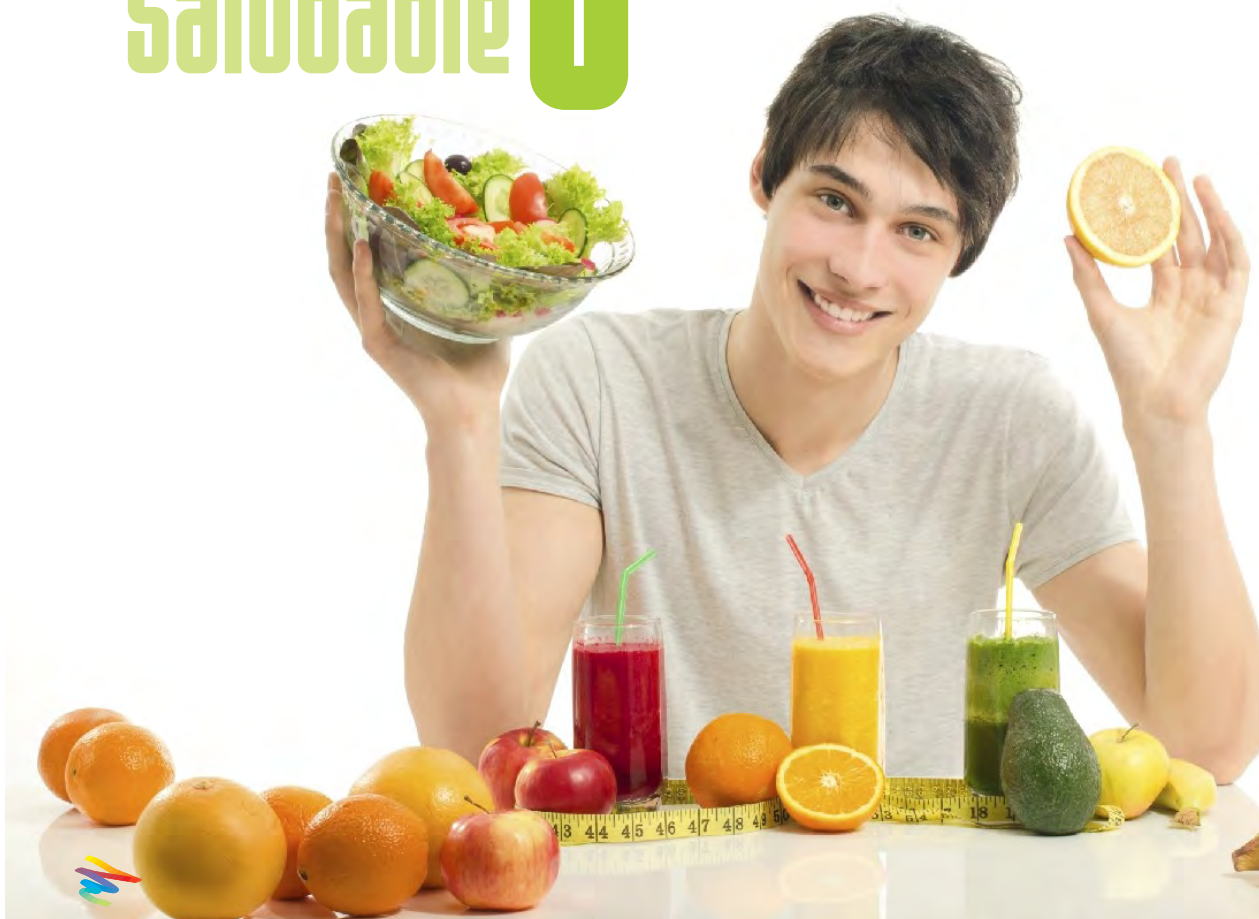


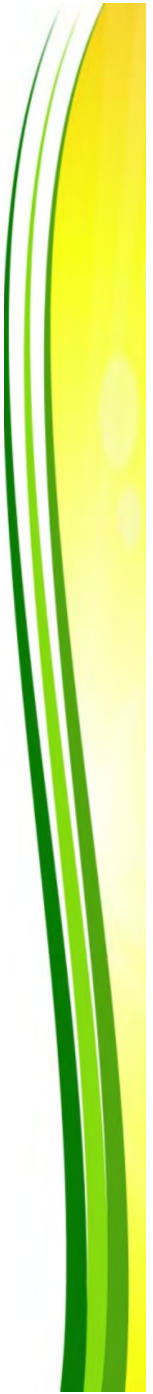
menú desayuno saludable



menú desayuno saludable

SS Secretaría de SALUD Subsecretaría de Salud Pública





DIRECTORIO

DR. ROMMEL FRANZ CERNA LEDEER
Secretario de Salud

Dr. Fernando Izquierdo Aquino
Subsecretario de Salud Pública

Dr. Julio Alonso Manzano Rosas
Subsecretario de Servicios de Salud

Dr. Carlos Mario de la Cruz Gallardo
Director de Programas Preventivos

Dra. Isabel Cristina De la Cruz Narváez
Jefe del Departamento de Medicina Preventiva

M. en C. Nut. Flora González de la Cruz
Coordinadora del Programa Estatal de Nutrición

Colaboradores

Lic. Nut. Patricia León García

Lic. Nut. Enrique Hernández Pérez

Lic. Nut. Dellanira del C. Ángel Zacarías

ISC. Roberto Cárdenas Díaz

Diseño:

LDCG. Jorge López García
Resp. Área de Diseño de la Coordinación de Promoción de la salud.

La alimentación es el conjunto de actividades y procesos por los cuales se ingiere alimentos, para obtener energía necesaria para el mantenimiento de la vida y el desarrollo; comprende factores socioculturales, afectivos y psicológicos, ya que el lugar y tipo de alimento que se ingiere, tienen un significado y valor, tanto que es un acto social, donde se produce una comunicación y se da un proceso de unión e identificación en grupo. El componente afectivo inicia desde el momento en que la madre alimenta al bebe a través del seno materno, donde se desencadenan una serie de sentimientos de seguridad, bienestar y afecto.

El Recetario **Menú Desayuno saludable** es una herramienta para brindar Orientación Alimentaria es una guía que contribuye a la concientización en la disponibilidad de alimentos, la ventaja de seleccionar los de bajo costo, así como el valor nutritivo de los mismos, remarcando la importancia de respetar las raciones que corresponden a las necesidades nutricionales de cada individuo (Preescolar, Escolar, Adolescente, Adulto y Adulto Mayor), por ello en la NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, se menciona que la alimentación debe de satisfacer a las tres partes fundamentales que conforman al individuo: Biológica, Social y Psicológica.

Presentación

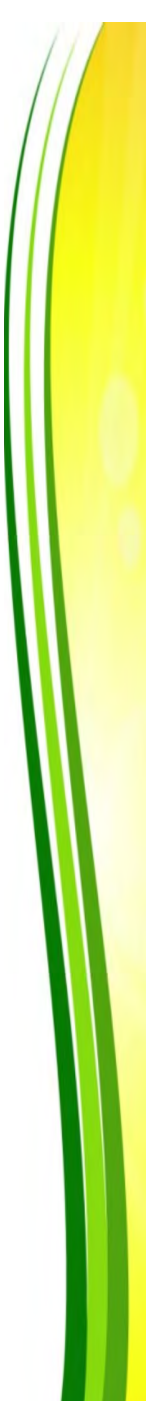
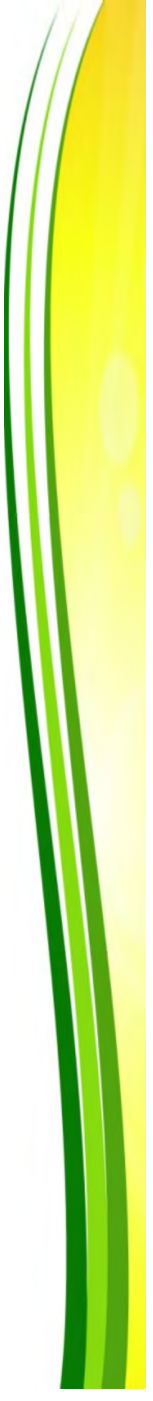
En este documento se presentan diferentes lunch que cumplen con las características de una alimentación correcta como lo es ser completa, equilibrada, suficiente, higiénica y variada fueron diseñados en base al **Plato del bien Comer** siendo este una valiosa herramienta que propone elegir los alimentos de manera práctica e ilustrada, es así que este plato incluye a los tres tipos de alimentos que fueron escogidos de acuerdo a la cultura alimentaria del país.

Grupos de alimentos:

Verduras y Frutas: aportan Vitaminas y Minerales de excelente calidad.

Cereales y Tubérculos: aportan energía

Leguminosas y Alimentos de Origen Animal: aportan proteínas (de origen vegetal y de origen animal)



Índice

Orientación alimentaria	6
El Plato del Bien Comer	7
Frutas y Verduras	8
Cereales, grasas y azúcares	9
Alimentos de origen animal y leguminosas	10
A tomar en cuenta	11
Sincronizadas	13
Tamalitos de Frijol	14
Salpicón de Res	15
Asado de Res	16
Huevo con Longaniza	17
Enchiladas de Pollo	18
Huevo con Jamón	19
Club Sandwich de Pollo	20
Tortitas de Tinga	21
Pollo con papas	22
Fruta con Yogurth	23
Picadillo de Res	24
Huevo con Ejotes	25
Ensalada de Pollo	26
Bistec a la Mexicana	27
Hamburguesa de Res	28
Enchiladas Suizas	29
Tiras de Pollo con Verduras	30
Entomatadas de Pollo	31
Burritos de Res	32
Enfrijoladas con Pollo	33
Bibliografía	34
Agradecimientos	35

7

El Plato del Bien Comer

El Plato del Bien Comer es la herramienta que facilita el intercambio de alimentos del mismo grupo. Es la representación gráfica de los grupos de alimentos para la población mexicana.

Clasifica los alimentos en tres grupos, pero no por ello, uno es más importante que otro, los tres grupos son indispensables para dar variedad a la alimentación y asegurar el consumo de los nutrientes necesarios con el fin de mantener un adecuado estado de salud.

No olvide incluir al menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas, y procure comer alimentos distintos cada día.

El Plato del Bien Comer



6

Orientación alimentaria

Durante toda nuestra vida la relación con la comida y los afectos causan ciertos estados emotivos como la ansiedad, la depresión, la alegría y el estrés, los cuales influyen en la alimentación, muchas veces el **tipo y la cantidad** de alimento que se ingiere están condicionados por estos estados de ánimo.

La **Orientación Alimentaria** consiste en educar a la población en el ámbito de una adecuada nutrición, al educar es más factible que los hábitos de vida sean adoptados y así hacer posible un verdadero cambio que promueva la salud de la población, mejorando hábitos, costumbres alimentarias e implementación de la Actividad Física adecuándolo a sus requerimientos y necesidades fisiológicas.

Es necesario inculcar desde las etapas más tempranas de la vida, hasta las edades más avanzada conceptos que logren influenciar de manera positiva los **hábitos de alimentación y Actividad Física** logrando así evitar el desarrollo de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, cáncer, así como problemas de obesidad y desnutrición.

Hablar de una **ración** no se refiere a la cantidad de comida que eliges para comer o la cantidad que se encuentra en el plato, a eso se le llama una **porción**, cuando hablamos de **raciones**, éstas son cantidades específicas de comida, definidas por medidas estándar, como tazas, gramos o piezas. Por ejemplo hablamos de una ración: 1 Taza de papaya, 1 Pza. de tortilla, 1 Pza. de manzana y 40 grs. de queso panela y cuando hablamos de una Porción: Pollo con verduras (existen varias raciones de alimentos en esta preparación).

Respetar las Raciones y Porciones de alimentos contribuye a mantener una dieta saludable, se ingiere alimentos para que el organismo tome de ellos los compuestos, y de estos los nutrimentos, como no hay alimentos completos debemos combinarlos entre sí, los grupos de alimentos nos sirven para intercambiar o sustituir un alimento del mismo grupo por otro, ya que tiene una cantidad equivalente de hidratos de carbono, proteínas y grasas. Con ello el individuo día a día se encargara de variar su alimentación buscando un equilibrio entre los grupos de alimentos y sus necesidades.

8

Verduras y Frutas



Verduras

Aumentar el consumo de verduras y frutas es un componente necesario para reducir la creciente carga mundial de enfermedades crónicas. Es conveniente seleccionar aquellas que se pueden consumir crudas (dan volumen, saciedad, vitaminas, minerales y tiene alto contenido de fibra), también incorporar una porción de vegetales cocidos.

Seleccionar formas de cocción que eviten el exceso de aceite y se recomienda que su consumo sea (hervidas, al vapor, al horno).

Los vegetales aportan gran cantidad de fibra soluble e insoluble, son bajos en calorías, no contienen grasa ni colesterol y aportan gran cantidad de vitaminas y minerales.

Frutas

Del grupo de las frutas preferimos las crudas y enteras ya que dan volumen, saciedad.

Aportan vitamina C, fibra soluble e insoluble y tienen alto contenido de fibra, vitaminas y antioxidantes.

Cuanto más colorida sea la selección más completa y variada será la alimentación y el aporte de nutrimentos.

Cereales, grasas y azúcares

Cereales

De estos alimentos se obtiene la mayor cantidad de energía que utiliza el organismo, sin embargo, deben consumirse con moderación y de acuerdo con sus actividades físicas, para mantener un peso adecuado. De preferencia elija cereales integrales y sus derivados, que por su alto contenido de fibra permiten una función intestinal adecuada. También es importante que combine cereales con leguminosas, porque aportan un mayor valor nutritivo, además, de esta manera es posible disminuir el consumo de carne.

Grasas

Aceite, manteca, margarina, crema, mayonesa. De los cuales se recomienda **evitar** su consumo, ya que pueden predisponer a desarrollar obesidad o diabetes, por lo que se debe elegir principalmente aceite vegetal. Estos alimentos son ricos en calorías aportando ácidos grasos esenciales.

Azúcares

Azúcar, miel, dulce de leche, jaleas y mermeladas. La principal función del azúcar es **proporcionar la energía** que nuestro organismo necesita para el funcionamiento de los diferentes órganos, como el cerebro y los músculos, aunque también es necesaria como fuente de energía para todos los tejidos del organismo. Si ésta descende, el organismo empieza a sufrir ciertos trastornos: debilidad, temblores, torpeza mental e incluso desmayos (hipoglucemia). El azúcar pura en cantidad excesiva puede ser peligrosa porque favorece la gordura, la diabetes y fatiga las células del páncreas.



Leche y derivados

El grupo de lácteos se puede encontrar en diferentes presentaciones como leche líquida, en polvo, con bajo contenido de lactosa, fortificada, condensada, adicionada, variedad de yogurt y toda la variedad de quesos.

Los alimentos de este grupo aportan calcio, proteínas de alto valor biológico (proteínas completas con alta disponibilidad y utilización en el organismo para el crecimiento y reparación de tejidos), vitamina B2, vitamina A y vitamina D. El aporte de grasas dependerá del porcentaje del mismo.

A tomar en cuenta

- Los alimentos de cada grupo se complementan.
- Solo se puede sustituir un alimento del mismo grupo.
- Para comer bien, incluya al menos un alimento de cada grupo en cada una de las comidas del día.
- Coma la mayor variedad posible de alimentos.
- Coma de acuerdo con sus necesidades y condiciones. Ni de más, ni de menos.
- Consuma lo menos posible de grasas, aceite, azúcar y sal.
- Beba agua natural de acuerdo con sus necesidades diarias y sus actividades. En general se recomienda la ingestión de seis a ocho vasos de agua al día.



10

Leguminosas y Alimentos de origen animal



Leguminosas

Se presentan en general, como granos secos separados de las vainas donde se producen (garbanzos, lentejas, alubias, habas, frijol y sus variedades).

La soya también es una leguminosa de gran interés en nutrición por ser el alimento de origen vegetal con mayor contenido en proteína altamente disponible.

Carnes

El grupo de las carnes esta formado por carne vacuna, ovina, porcina, de ave, pescados, mariscos y crustáceos. Se recomienda seleccionar cortes magros, sin grasa y pollo sin piel. Consumir pescado al menos una vez a la semana. Las carnes vacunas aportan mayor cantidad de hierro, dan mayor saciedad, implican mayor trabajo de masticación y digestión.

Los alimentos de este grupo aportan hierro, proteínas de alto valor biológico, vitamina B12 y Niacina. Dependiendo de la carne y el corte seleccionado aportan variable cantidad de grasa. Los pescados aportan ácidos grasos esenciales. En este grupo también esta incluido el huevo, ya que nos proporciona una cantidad de proteínas y grasas, por lo que su consumo no debe ser mayor a cuatro o cinco veces por semana.

menú
desayuno
saludable

13

MENU 1			
SINCRONIZADAS	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
TORTILLA DE MAÍZ	2 PIEZAS	60 GR	128
QUESO OAXACA	2 REBANADAS	60 GR	190
JAMÓN DE PAVO	2 REBANADAS	42 GR	54
CHAMPIÑONES COCIDOS	1/4 TAZA	20 GR	4
TOTAL			376

TOTAL: 510 KCAL
COSTO DE MENÚ: \$24.00

AGUA DE NARANJA	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
NARANJA	1 PIEZAS	80 ML	36
AZÚCAR	1 CUCHARADITA	5 GR	19
AGUA	200ML		
TOTAL			55

CHAYOTES PICADOS	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
CHAYOTE PICADO	½ TAZA	80 GR	19
CEBOLLAS	¼ TAZA	50 GRS	21
MARGARINA	1CUCHARADITA	5 GR	39
PIMIENTA	C/S	C/S	LIBRE
SAL	C/S	C/S	LIBRE
TOTAL			79



15

MENU 3			
SALPICON DE RES	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
CARNE DE RES		80 GR	78
CEBOLLA	½ TAZA	100 GR	42
PEPINO	½ TAZA	52 GR	7
CILANTRO	½ TAZA	30 GR	8
LIMÓN	1 PIEZA	50 GR	30
SAL	C/S	C.S	LIBRE
TOTAL			165

TOTAL: 424 KCAL
COSTO DE MENÚ: \$21.00

GUARNICION	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
REBANADA DE AGUACATE	¼ DE PIEZA	40 GR	41
TORTILLAS DORADAS	2 PIEZAS	50 GR	120
TOTAL			161

HORCHATA CON LECHE	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
CONCENTRADO DE HORCHATA	2 CUCHARADAS	20 GR	43
LECHE DESCREMADA	½ TAZA	120ML	58
CANELA	C/S	C.S	LIBRE
AGUA	½ TAZA	120ML	LIBRE
VAINILLA	C/S	C.S	LIBRE
TOTAL			101



14

TOTAL: 507 KCAL
COSTO DE MENÚ: \$20.00



MENU 2			
TAMALITOS DE FRIJOL	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
MASA DE MAÍZ		100 GR	154
FRIJOL NEGRO COCIDO	½ TAZA	90 GR	131
ACEITE	2CUCHARADITA	10 GR	88
CEBOLLA	¼ DE TAZA	50 GR	21
PIMIENTO MORRÓN	¼ DE PIEZA	20 GR	5
CILANTRO	¼ DE TAZA	15 GR	4
JITOMATE	C/S	50 GR	10
SAL	C/S	C/S	LIBRE
TOTAL			413

SALSA	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
JITOMATE	2 PIEZAS	100 GR	20
CEBOLLA	¼ DE TAZA	50 GR	21
AJO	C/S	C/S	LIBRE
CHILE SERRANO	1 PIEZA	5 GR	4
TOTAL			45

AGUA DE LIMON	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
LIMÓN	1 PIEZA	50 GR	30
AZÚCAR	1 CUCHARADITA	10GR	19
AGUA	1 TAZA	240 ML	LIBRE
TOTAL			49



16

TOTAL: 437 KCAL
COSTO DE MENÚ: \$24.50



MENU 4			
ASADO DE RES	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
BISTEC DE RES		120 GR	156
PIMIENTA EN POLVO	C/S	C.S	LIBRE
AJO EN POLVO	C/S	C.S	LIBRE
NARANJA AGRÍA	½ PIEZA	50 GR	18
CEBOLLA	¼ TAZA	100 GR	42
ACEITE	1 CUCHARADITA	5 GR	44
SAL AL GUSTO	C/S	C.S	LIBRE
TOTAL			260

ENSALADA	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
LECHUGA ITALIANA	2 TAZAS	100 GR	15
JITOMATE	1 PIEZA	50 GR	10
CEBOLLA	¼ DE TAZA	50 GR	21
ZANAHORIA RAYADA	¼ TAZA	55 GR	24
LIMÓN	¼ PIEZA	25 ML	30
TOTAL			100

AGUA DE JAMAICA	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
FLOR DE JAMAICA	1 TAZA	50 GRS	LIBRE
AZÚCAR MORENA	1 CUCHARADITA	10 GRS	19
AGUA	1 TAZA	240 ML	LIBRE
TOTAL			19

FRUTA PICADA	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
MANGO PICADO	1 TAZA	165 GRS	58
TOTAL			58



17

MENU 5			
HUEVO CON LONGANIZA	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
HUEVOS	2 PIEZAS	92 GR	184
LONGANIZA		45 GR	78
CEBOLLA	¼ DE TAZA	50 GR	21
PIMIENTO MORRÓN	¼ DE PIEZA	20 GR	5
SAL	C/S	C.S	LIBRE
TOTAL			288

FRIJOLE CON QUESO	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
FRIJOLE COCIDOS	¼ DE TAZA	50 GRS	65
ACEITE	1 CUCHARADITA	5 ML	44
CEBOLLA	¼ DE TAZA	50 GRS	21
PIMIENTO MORRÓN	¼ DE TAZA	20 GRS	5
TORTILLA DE MAÍZ	1PIEZAS	30 GRS	64
TOTAL			199

AGUA DE MATALI	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
MATALÍ	1 TAZA	50 GRS	LIBRE
AZÚCAR MORENA	1 CUCHARADITA	10 GRS	19
AGUA		240 ML	LIBRE
TOTAL			19



TOTAL: 506 KCAL
COSTO DE MENÚ: \$17.50



19

MENU 7			
HUEVO CON JAMON	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
HUEVO	2 PZAS	88 GR	132
JAMÓN	2 REBANADA	36 GR	38
ACEITE	1 CUCHARADITA	5 ML	44
TORTILLA	2 PZAS	60GR	128
TOTAL			342

FRIJOLE MACHACADOS	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
FRIJOL	½ TZA	110 ML	112
ACEITE	1 CUCHARADITA	5 ML	44
TOTAL			156

AGUA DE SANDIA	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
AGUA	200 ML	200 ML	0
SANDIA	½ TZA	80 GR	26
AZUCAR	1 CUCHARADITA	10 GR	19
TOTAL			45



TOTAL: 543 KCAL
COSTO DE MENÚ: \$20.00



18

TOTAL 549 KCAL
COSTO DE MENÚ: \$24.00



MENU 6			
ENCHILADAS DE POLLO	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
POLLO DESEBRADO	½ TAZA	76 GR	86
TORTILLA	3 PZAS	90 GR	192
ACEITE	1 CUCHARADITA	5 GR	44
MOLE POBLANO	20 GRS	20 ML	114.6
CEBOLLA MORADA	½ TAZA	60 GR	19
QUESO BLANCO	17.5GRS	17.5GR	38.5
TOTAL			494.1

AGUA DE NARANJA	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
AGUA	200 ML	200 ML	LIBRE
NARANJA	1PZAS	76 GR	36
AZUCAR	CUCHARADITA	5 GR	19
TOTAL			55



20

TOTAL: 540 KCAL
COSTO DE MENÚ: \$25.00



MENU 8			
CLUB SANDWICH DE POLLO	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
PAN BIMBO BLANCO	3 REBANADAS	81 GR	213
POLLO DESEBRADO	2/4	76 GR	86
TOCINO	1 RABANADA	8 GR	44
ACEITE	1 CUCHARADITA	5 ML	44
JAMON	1 REBANADA	18 GR	19
CEBOLLA	½ TAZA	60 GR	19
JITOMATE	1 PZA	94 GR	20
LECHUGA	1 1/2 TAZA	80 GR	11.5
TOTAL			457

AGUA DE LIMON	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
AGUA	200 ML	200 ML	LIBRE
LIMON	1PZA	25 GR	40
AZUCAR	1 CUCHARADITA	10 GR	19
TOTAL			59

VERDURA	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
ZANAHORIA RAYADA	½ TAZA	55 GR	24



MENU 9			
TORTITAS DE TINGA	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
PAN DE HAMBURGUESAS	1PZA	52 GR	134
CARNE DE RES DESEBRADA	2/4 TZA	76 GR	188
JITOMATE	1 PZA	94 GR	20
CEBOLLA	½ TAZA	60 GR	19
ACEITE	1 CUCHARADITA	5 ML	44
CHILE COLOR	C/S	C/S	LIBRE
AJO	¼ DIENTE	C7S	LIBRE
MAYONESA	1 CUCHARADITA	5 GR	36
TOTAL			441

AGUA DE JAMAICA	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
AGUA	200 ML	200 ML	0
JAMAICA	C/S	C/S	LIBRE
JGO DE LIMON	1 PIEZA	20GRS	LIBRE
AZUCAR	1 CUCHARADITA	10 GR	19
TOTAL			19

JICAMA CON LIMON	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
JICAMA	½ TAZA	50 GR	21
JGO DE LIMON	1 PIEZA	20 GR	LIBRE
SAL	C/S	C/S	LIBRE
TOTAL			21

21

TOTAL: 481 KCAL
COSTO DE MENÚ: \$20.00



MENU 11			
FRUTA C/YOGURTH	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
PAPAYA	2/3 TZA.	112	44
PLATANO	1/2 PZA.	54	48
SANDIA PICADA	1 TZA.	160	48
YOGURTH LIGHT	3/4 TZA.	180G	95
GRANOLA	3 CDAS.	18 G	70
PAN TOSTADO	1 PZA.	20G	82
TOTAL			387

23

TOTAL: 485 KCAL
COSTO DE MENÚ: \$17.00

HORCHATA C/LECHE	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
CONCENTRADO DE HORCHATA	2 CDAS	20G	40
LECHE SEMIDESCREMADA	1/2 TZA	120 ML	58
VAINILLA	C/S	0	LIBRE
AGUA	C/S	C/S	LIBRE
TOTAL			98



22

TOTAL: 509 KCAL
COSTO DE MENÚ: \$20.00



MENU 10			
POLLO CON PAPA	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
POLLO DESEBRADO	60GRS	60 GR	76
PAPA	½ PZA	62 GR	55
JITOMATE	1 PZA	94 GR	20
CEBOLLA	½ TAZA	60 GR	19
ACEITE	1 CUCHARADITA	5 ML	44
TORTILLA	3 PZAS	90 GR	192
TOTAL			406

AGUA DE MELON	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
AGUA	200 ML	200 ML	0
MELON	1 TZA	160 GR	42
AZUCAR	1 CUCHARADITA	10 GR	19
TOTAL			61

FRUTA GUAYABA	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
GUAYABA	2 PZAS	83 GR	42



24

TOTAL: 459 KCAL
COSTO DE MENÚ: \$21.00



MENU 12			
PICADILLO DE RES	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
CARNE MOLIDA		90 GR	162
PAPA	3/4 PZA	105 GR	72
ZANAHORIA	1/2 TZA	64 GR	26
CHICHARO COCIDO	1/5 TZA.	32GR	27
JITOMATE SALADET	1 PZA	62 GR	11
CEBOLLA MORADA	1/4 TZA	30 GR	9.5
PIMIENTO MORRON	1/4 PZA.	18 GR	4
TORTILLA	2 PZAS	60 GR	128
TOTAL			440

AGUA DE LIMON	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
LIMON	1 PZA.	20 ML	
AZUCAR	1 CUCHARADITA	10 GR.	19
AGUA	C/S	C/S	LIBRE
TOTAL			19



25

MENU 13			
HUEVO C/EJOTES	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
HUEVO	2 PZAS.	92 GR	184
EJOTE	1/2 TZA	63G	22
JITOMATE SALADET	1 PZA.	62G	11
CEBOLLA PICADA	1 CDA.	15G	4.5
TORTILLA	2 PZAS.	60 G	128
TOTAL			350

LICUADO DE MELÓN	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
LECHE	1 TZA.	240 ML	110
MELÓN	1 TZA.	160	54
AZÚCAR	1 CUCHARADITA	10G.	19
AGUA	C/S	C/S	LIBRE
TOTAL			183

TOTAL: 533 KCAL
COSTO DE MENÚ: \$17.00



27

MENU 15			
BISTEC A LA MEXICANA	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
BISTEC DE RES.		120G	156
JITOMATE SALADET	2 PZAS.	124G	22
CEBOLLA MORADA	1/4 TZA	30	9.5
PIMIENTO	1/4 PZA.	18 G	4
PIMIENTA	C/S	C/S	LIBRE
AJO	C/S	C/S	LIBRE
ARROZ		20G	72
ACEITE	2 CDITA	10ML	90
TORTILLA	2 PZAS.	60 G	128
TOTAL			482

TOTAL: 501 KCAL
COSTO DE MENÚ: \$20.00

AGUA DE JAMAICA	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
JAMAICA	C/S	C/S	LIBRE
AZÚCAR	1 CUCHARADITA	10 GR	19
TOTAL			19



26

TOTAL: 451 KCAL
COSTO DE MENÚ: \$23.00



MENU 14			
ENSALADA DE POLLO	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
POLLO		90 GR	102
PAPA	3/4 PZA.	105 GR	72
ZANAHORIA	1 TZA.	128 GR	52
CREMA	2 CDAS.	30 GR	40
MAYONESA	1 CDITA.	5 GR	34
PIMIENTA	C/S	C/S	LIBRE
SAL	C/S	C/S	LIBRE
GALLETAS SALADA INTEGRAL	4 PZAS.	26 GR	70
TOTAL			370

AGUA DE TAMARINDO	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
PULPA DE TAMARINDO S/ AZUCAR		12.5	7.1
AZUCAR	1 CUCHARADITA	10G	19
TOTAL			20.1

FRUTA	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
PERA	1 PZA.	91	55



28

TOTAL: 530 KCAL
COSTO DE MENÚ: \$25.00



MENU 16			
HAMBURGUESA DE RES	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
CARNE MOLIDA	90GR	90 GR	162
PAN MOLIDO	2.5	2.5 GR	20
HUEVO	0.5 PZA.		33
CEBOLLA		20 GR	23
ACEITE	2 CUCH.	10 ML	88
PIMIENTA, AJO Y SAL	C/S	C/S	LIBRE
PAN PARA HAMBURGUEZA	1 PZA.		130
QUESO AMARILLO TIPO AMERICANO	1 REB.	12 GR	45
TOTAL			501

ENSALDA DE LECHUGA	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
LECHUGA	1/4TZA	14 GR	8
TOMATE	2 RDAS.	20 GR	2
TOTAL			10

AGUA DE JAMAICA	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
JAMAICA		10 GR	LIBRE
AZUCAR	1 CUCHARADITA	10 GR	19
TOTAL			19



MENU 17

ENCHILADAS SUIZAS	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
TORTILLA DE MAÍZ	2 PZAS.		220
POLLO DESHEBRADO		40 GR	43
PIMIENTA, AJO Y SAL	C/S	C/S	LIBRE
TOTAL			263

SALSA DE TOMATE	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
TOMATE VERDE		25 GR	10
CEBOLLA		10 GR	23
TOTAL			33

AGUA DE MELON	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
AGUA	200 ML	200ML	LIBRE
MELON		200 GR	42
AZUCAR	1 CUCHARADITA	10 GR	19
TOTAL			61

POSTRE	CANTIDAD	GRAMOS	KCAL
MANZANA	1 PZA.	90 GR	62

29

TOTAL: 419 KCAL
COSTO DE MENÚ: \$22.00



MENU 19

ENTOMATADAS DE POLLO	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
POLLO DESHEBRADO		80GR	86
TORTILLA DE MAIZ	3 PIEZAS	90GR	128
MEDIA CREMA	2 CUCHA	20 ML	47
QUESO PANELA	2 CUCHA	20 GR	85
PIMIENTA Y AJO	C/S	C/S	LIBRE
SAL	C/S	C/S	LIBRE
TOTAL			346

SALSA MEXICANA	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
TOMATE	25	25 GR	10
CEBOLLA	10	10 GR	23
CILANTRO	¼ TZA	10 GR	4
CHILE SERRANO	1 PIEZA	10 GR	5
SAL	C/S	C/S	LIBRE
TOTAL			42

AGUA DE LIMON	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
LIMON	1LIMON	20 ML	LIBRE
AGUA	200 ML	200 ML	LIBRE
AZUCAR	1 CUCHARADITA	10GR	19
TOTAL			38

POSTRE	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
PLATANO	1/2 TAZA	80 GR	56

31

TOTAL: 463 KCAL
COSTO DE MENÚ: \$20.00



30

TOTAL: 493 KCAL
COSTO DE MENÚ: \$25.00



MENU 18			
TIRAS DE POLLO CON VERDURAS	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
PECHUGA DE POLLO EN TIRAS		40 GR	143
PIMIENTO MORRON	½ PZA.	32 GR	9
CALABACITA ITALANIANA	½ PZA.	45 GR	9
ZANAHORIA	¼ TZA.	32 GR	14
PAPA	¼ TZA	25 GR	55
PIMIENTA Y AJO	C/S	C/S	LIBRE
TORTILLA	2 PIEZAS	90 GR	128
SAL	C/S	C/S	LIBRE
TOTAL			357

SALSA	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
TOMATE VERDE	1/4 PZA.	31 GR	9
CEBOLLA	1/4 PZA.	10 GR	3
SAL	C/S	C/S	LIBRE
TOTAL			12

AGUA DE PAPAYA	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
PAPAYA	30	30 GR	44
AZUCAR	1 CUCHARADITA	10 GR	19
TOTAL			63

POSTRE	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
UVA	1/2 TAZA (40)	40 GR	61



32

TOTAL: 476 KCAL
COSTO DE MENÚ: \$25.00



MENU 20			
BURRITAS DE RES	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
TORTILLA DE HARINA	2 PZAS.	90 GR	220
CARNE DE RES		60 GR	108
TOMATE	¼ TZA	20 GR	10
CEBOLLA	¼ TZA	10 GR	23
PIMIENTA Y AJO	C/S	C/S	LIBRE
SAL	C/S	C/S	LIBRE
TOTAL			361

ENSALADA DE LECHUGA	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
LIMON	1 PIEZA	25 ML	20
LECHUGA	½ TZA	30 GR	8
CILANTRO	1/4 TZA	10 GR	4
SAL	C/S	C/S	LIBRE
TOTAL			32

AGUA DE MARACUYA	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
MARACUYA	2 PIEZAS	70 GR	28
AZUCAR	1 CUCHARADITA	10 GR	19
TOTAL			47



MENU 21

ENFRIJOLADAS DE POLLO	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
POLLO DESHEBRADO		76GR	86
TORTILLA DE MAIZ	2 PIEZAS	90 GR	128
MEDIA CREMA	2 CUCH	35 ML	47
FRIJOLES	1/3 TZA	60 ML	96
PIMIENTA Y AJO	C/S	C/S	LIBRE
SAL	C/S	C/S	LIBRE
TOTAL			357

ENSALADA DE LECHUGA	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
LIMON	1 PIEZA	25 ML	20
LECHUGA	½ TZA	35 GR	8
CILANTRO	¼ TZA	10 GR	4
SAL	C/S	C/S	LIBRE
TOTAL			32

AGUA DE BETABEL CON LIMON	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
LIMON	3 PIEZAS	75 GR	40
BETABEL	¼ TZA	40 GR	17
AZUCAR	1 CUCHARADITA	10 GR	19
TOTAL			76

POSTRE	CANTIDAD	UNIDAD	KCAL
TORONJA	1 PIEZA	100 GR	75

33

TOTAL: 540 KCAL
COSTO DE MENÚ: \$24.00



35

Agradecimientos

Lic. Nut. Yeni de la Cruz Chan
 Lic. Nut. Adriana Jiménez de la Cruz
 Lic. Nut. Erika Villanueva Jiménez
 Lic. Nut. Romana Cornelio Ramírez
 Lic. Nut. Perla Cristell Carreto
 Lic. Nut. Lupita Jannet Zapata Custodio
 Lic. Nut. José María Rendón José
 Lic. Nut. Ángel de la Rosa Garduza
 Lic. Nut. Víctor Hugo Salado Macedo
 Lic. Nut. Rosalia Triano Rabanales
 Lic. Nut. Karla Isabel Mañez Aguirre
 Lic. Nut. Anayelli Álvarez Cornelio
 Lic. Nut. Patricia Contreras de la O
 Lic. Nut. Olga Egná Avalos Pérez
 Lic. Nut. Guadalupe Aurelio Morales
 Lic. Nut. Copitzi de Ángel Domínguez Cano
 Lic. Nut. Beatriz Adriana Pérez Montoya

Balancan
 Cárdenas
 Centla
 Centro
 Comalcalco
 Cunduacan
 Emiliano Zapata
 Huimanguillo
 Jalapa
 Jalpa de Méndez
 Jonuta
 Macuspana
 Nacajuca
 Paraiso
 Tacotalpa
 Teapa
 Tenosique



Bibliografía

Tabla de valor nutritivo de alimentos, Edición internacional, Mc Graw Hill Interamericana Editores S.A de C.V, 2000.

Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, 3era. edición, México D. F., julio del 2008.

Recetario de cocina con productos regionales, Programa Estatal de Nutrición, Departamento de Promoción de la Salud, Secretaría de Salud, Tabasco, 1997.

NOM-043-SSA2-2005, Servicios Básicos de Salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.

Recetario con Productos Regionales, Programa Estatal de Nutrición y Promoción de la Salud, 2010.

Guía de Alimentos para la Población Mexicana, Secretaría de Salud, México DF, Octubre 2010.

Alimentación y Nutrición, PROFECO, México, Junio 2008.

El **Menú Desayuno Saludable 3**, se terminó de imprimir en *Arte y Diseño, Centro Creativo*, en el mes de julio de 2017, en la ciudad de Villahermosa, Tabasco. Se imprimieron 100 ejemplares.

Recetario Regional



El Plato del Bien Comer



DIRECTORIO

DR. ROMMEL FRANZ CERNA LEDEER
Secretario de Salud

Dr. Fernando Izquierdo Aquino
Subsecretario de Salud Pública

Dr. Julio Alonso Manzano Rosas
Subsecretario de Servicios de Salud

Dr. Carlos Mario de la Cruz Gallardo
Director de Programas Preventivos

Dra. Isabel Cristina De la Cruz Narváez
Jefe del Departamento de Medicina Preventiva

M. en C. Nut. Flora González de la Cruz
Coordinadora del Programa Estatal de Nutrición

Colaboradores

Lic. Nut. Patricia León García

Lic. Nut. Enrique Hernández Pérez

Lic. Nut. Dellanira del C. Ángel Zacarías

ISC. Roberto Cárdenas Díaz

Diseño:

LDCG. Jorge López García
Resp. Área de Diseño de la Coordinación de Promoción de la salud.

TORTITAS DE FRIJOL Y ARROZ

INGREDIENTES:

- ¼ Kilo de frijol cocido
- 1 1/3 Taza de arroz cocido
- 2 Cucharadas soperas de galletas salada molida
- 2 Cucharadas soperas de harina de trigo
- 2 Chiles serranos picados
- 1 Rama de perejil picado
- ½ Taza de aceite
- ? Salsa en cantidad suficiente

Manera de hacerse:

Moler el frijol con el arroz; agregar la galleta molida, el perejil, los chiles y un poco de sal. Revolver y formar tortillas (ruedas).

Revolver las tortas en la harina y freír en el aceite, dorando por ambos lados.



SOPA DE FRIJOL MOLIDO

INGREDIENTES:

- 1 Taza de frijol negro
- 1 Cebolla chica
- 2 Ramitas de epazote
- 8 Tazas de agua
- * Mínimo de sal.

Manera de hacerse:

Limpie y lave los frijoles y póngalos a secar al sol. Una vez secos, tuéstelos en una sartén o comal. Muéloslos en un molino hasta obtener una harina fina.

Poner a hervir el agua añadiéndole la cebolla, el epazote y la sal. Vacíe la harina de frijol moviendo constantemente para que no se pegue. Dejar cocer y espesar. Sírvese caliente.



ATOLE DE FRIJOL

INGREDIENTES:

10	Grs. De masa
3	Cucharadas (p/servir) de frijol crudo
5	Cucharadas cafeteras de leche
1	Cucharada cafetera de azúcar
1	Rajita de canela
1	Vaso de agua

Manera de hacerse:

El frijol ya cocido se pasa por el colador. Se le agrega la leche en polvo con la mitad de agua. En el resto de agua se disuelve la masa. Se pone al fuego y se le agrega el azúcar y la canela. Debe moverse constantemente hasta obtener la consistencia deseada. Se sirve caliente.



NATILLAS DE FRIJOL

INGREDIENTES:

3	Cucharadas (p/servir) de frijol cocido
5	Cucharadas cafeteras de leche
1	Cucharada cafetera de azúcar
10	Grs. De masa
½	Taza de agua

Manera de hacerse:

El frijol ya cocido se pasa por el colador con la leche en polvo incorporando el agua. Se pone al fuego hasta que se espese y se le agrega el azúcar. Se mueve constantemente para evitar que se pegue. Se sirve fría.



RECETAS

8

ARROZ

Arroz con atún o sardina
Arroz con pollo
Sopa de arroz con frijol y macal
Arroz con leche
Galletas de arroz
Tostaditas de arroz

11

CALABAZA

Sopa de calabacita con flor de Calabaza
Punta de calabaza
Empanaditas de flor de calabaza
Calabacitas con queso
Crema de calabaza
Calabacitas guisadas

15

CHAYA

Chaya con plátano verde
Enrolladito de chaya
Rollo de chaya
Tamalitos de frijol con chaya
Tortitas de masa y chaya
Empanaditas de chaya
Puchero vaquero con chaya
Taquitos de chaya
Tortitas de chaya en salsa
Souffle de chaya
Sopa de chaya
Chaya con calabaza
Crema de chaya
Sopa de chaya y macal
Chaya con verduras

21

CHAYOTE

Chayotes rellenos
Chayotes con queso
Guiso de chayote
Sopa de chayotes

23

CHIPILIN

Chipilin con frijoles
Tamalitos de chipilín

25

FRIJOLES

Picaditas de frijol
Tamalitos de frijol y momo
Tortitas de frijol y arroz
Sopa de frijol molido
Atole de frijol
Natilla de frijol

29

NOPALES

Nopales con chorizo o longaniza
Nopales con chile rojo
Nopalitos rellenos
Nopales con frijoles

33

PLATANO

Tortilla de plátano macho y frijoles
Mermelada de plátano
Hojuelas de plátano
Puré de plátano
Melcocha de plátano
Plátanos rellenos de chaya
Rollitos de plátano con chaya
Plátanos verdes con chaya
Panuchos de plátano con flor de calabaza
Torta de plátano con queso

37

SOYA

Preparación de la soya
Queso de soya
Tamalitos de soya rellenos
Empanaditas de soya
Tostadas de soya



NOPALES

Nutrientes

Se usan las pencas más tiernas cuando tienen 10 a 25 centímetros de largo y unos 10 centímetros de la parte más ancha, se le quitan las espinas.

Después de hervirlos se enjuagan primero con agua caliente y después con agua fría para cortarles la "baba".

Entonces pueden prepararse al gusto ya sea en ensaladas o guisados. Los nopales son muy ricos en Calcio y en Celulosa.

39

YUCA

Tortitas de yuca
Yuca frita
Tortas de yuca o macal
Tortitas de yuca II
Yuca frita capeada

41

REFRESCOS

Refresco de matali
Refresco de semilla de cacao
Refresco de chaya
Puré de jitomate

43

DULCES

Dulce de nance
Dulce de guapaque
Dulce de papaya

45

TAMALITOS

Tamales de pejelagarto
Tamales de maíz nuevo
Tamalitos revueltos de pescado

47

PAPILLA

Papilla de guayaba
Papilla de camote
Papilla de macal con chaya

49

VARIOS

Pescado con momo
Huevo guisado con queso

51

BIBLIOGRAFIA

NOPALES CON CHORIZO O LONGANIZA

INGREDIENTES:

8 Nopales limpios y picados en cuadritos
2 Tomates
2 Ajos
2 Cucharaditas de aceite
150 Grs. De chorizo o longaniza
* Mínimo de sal.
* Chile

Manera de hacerse:

Se pone a cocer los nopalitos con poca agua y sal, ya cocidos se escurren.
Se muelen los tomates, el chile y el ajo. Se pone en un sartén al fuego. Se agrega el aceite y el chorizo, se fríe a fuego lento. Una vez frito el chorizo agregue la sal, los nopales y sal si desea. Deje 10 minutos y sírvase.



NOPALES CON CHILE ROJO

INGREDIENTES:

8 Nopales limpios y picados en cuadritos
1 Chiles ancho
2 Dientes de ajo
5 Cucharaditas de aceite
½ Tortilla
* Mínimo de sal.

Manera de hacerse:

Se pone a cocer los nopales con agua hirviendo con la sal y cebolla. Una vez cocidos, escúrralos. Remoje el chile, muélalo con la cebolla, el diente de ajo y un trozo de tortilla. Después fríalo en aceite, agregue los nopales y deje que hierva.





ARROZ

Nutrientes

El arroz es un cereal que una vez industrializado lo podemos consumir en harinas y pan.

Los valores nutritivos varían de acuerdo a su industrialización, por lo que es necesario consumirlo con otros alimentos que contengan vitaminas y minerales para evitar enfermedades de carencias.

La forma adecuada de preparar el arroz es al vapor y de esta manera conservar los elementos nutritivos.

7

NOPALES CON FRIJOLES

INGREDIENTES:

- 1 Nopales limpios
- 1 Taza de frijol negro
- 1 Cebolla chica
- 8 Cucharadas soperas de aceite
- 1 Ramita de epazote
- 10 Tazas de agua
- * Mínimo de sal

Manera de hacerse:

Limpie los frijoles, lávelos y póngalos a cocer con 10 tazas de agua, la cebolla y una cucharada de aceite; cuando estén casi cocidos agregue la sal.

Lave los nopales y el epazote al chorro de agua. Poner a cocer los nopales con poco agua y sal, ya cocidos enjuagarlos y escurrirlos. Ya cocidos los frijoles agregue los nopales y el epazote y deje hervir.



31

ARROZ CON ATUN O SARDINA

INGREDIENTES:

- 2 Tazas de arroz
- 1 Lata de atún o sardina
- 1 Jitomates
- ½ Cebolla
- 2 Dientes de ajo
- 1 Cucharada de aceite
- * Mínimo de sal

Manera de hacerse:

Se dora el arroz en aceite caliente añadiéndole la cebolla hasta acitronar,

Enseguida el tomate molido, las especias, la sal y el agua necesaria dejándose hervir a fuego lento y tapado.

Unos minutos antes de cocerse se le añade el atún o sardina desmenuzado, déjese a fuego lento hasta que el arroz esté completamente cocido.



8

ARROZ CON POLLO

INGREDIENTES:

- 150 grs. De arroz
- ½ Cebolla
- 3 Dientes de ajo
- 3 Piezas de pollo
- 3 Jitomates
- ?Mínimo de sal
- ?Mínimo de aceite.

Manera de hacerse:

Se cuece el pollo con agua y sal, se lava el arroz, se fríe, ya dorándose se añade la cebolla hasta que acitrone, se agrega el jitomate dejándolo sazonar. Se incorpora el caldo de pollo.

Cuando ya esta cocido el arroz se agrega el pollo.



NOPALITOS RELLENOS

INGREDIENTES:

- 20 Nopalitos tiernos
- 115 Grs. De queso fresco
- ¼ Cucharadita de bicarbonato
- 1 Huevos
- 3 Cucharadas de harina
- 4 Chiles habanero
- 2 Cebollas
- 1 Diente de ajo
- * Aceite

Manera de hacerse:

Se cuecen los nopales en agua hirviendo con sal, el bicarbonato y una cebolla. Ya cocido se escurren bien, se revuelven en harina, se unen de dos en dos poniendo entre ellos una rebanada de queso; se pasan por los huevos batidos y se frien.

El tomate, los chiles anchos, cebolla y ajo se licuan, se muelen y se prepara la salsa, agregándosele los nopalitos rellenos ya fritos y espera a que de un solo hervor y se sirve inmediatamente.



SOPA DE ARROZ CON FRIJOL Y MACAL

INGREDIENTES:

- 1 Taza de arroz
- 3 Taza de frijol , cocido y caldoso
- 2 Macales pelados y picados
- 3 Dientes de ajo
- ½ Cebolla
- 3 Tazas de agua
- * Aceite el necesario
- * Mínimo de sal.

Manera de hacerse:

Remojar el arroz en agua caliente durante 15 minutos, enjuagar en agua fría y escurrir.

Dorar en aceite y añadir el ajo y la cebolla picada, agregar el epazote, los macales picados y un poco de sal.

Cuando el arroz este blando y casi seco, agregar los frijoles caldosos y dejar al fuego durante 5 minutos.



ARROZ CON LECHE

INGREDIENTES:

- 1 Taza de arroz
- 2 Tazas de leche descremada.
- 1 Taza de agua
- * Canela al gusto

Manera de hacerse:

Se lava el arroz y se cuece en 1 taza de agua sin sal, ya cocido se le añade la leche diluida en el resto del agua, se le agrega el azúcar y la canela, se deja hervir a que reviente el arroz.



9



PLATANO

Nutrientes

Es el fruto más popular y económico que se encuentra en todas las épocas del año.

El plátano verde puede sustituir a la papa en muchas preparaciones. El plátano maduro se utiliza como fruta fresca.

La producción de este alimento es de alto valor dietético por la riqueza que tiene en azúcar, vitaminas y Minerales y de precio más bajo que el de otras frutas.

GALLETAS DE ARROZ

INGREDIENTES:

- 50 grs. De masa
- 1 Cucharada p/servir de arroz crudo
- 5 Cucharadas cafeteras (bien llena) de leche
- 3 Cucharadas soperas (bien llenas) de panela

Manera de hacerse:

El arroz se pone a cocer con la panela y la canela.

A la masa se le integra el arroz, ya cocido y se le va agregando la leche poco a poco.

De esta mezcla se toman pequeñas bolitas con la que se les dará forma a las galletas.

Se ponen al comal hasta que se tuesten.



10

TOSTADITAS DE ARROZ

INGREDIENTES:

- 1 Taza de arroz
- 2 Huevos
- 1/2 Cebolla
- 1 Macito de cilantro
- 1 Chile dulce
- * Aceite
- * Mínimo de sal.

Manera de hacerse:

Se limpia y se lava el arroz, se pone a cocer, a medio cocer se le agrega la sal, cebolla, el chile dulce y el cilantro, ya cocido se revuelve con los huevos, se hacen las tortillas y se frien en aceite.



TORTILLAS DE PLATANO MACHO Y FRIJOLES

INGREDIENTES:

- 1 Plátano macho grande no muy maduro
- 1/4 Taza de frijoles refritos
- 3 Cucharadas soperas de harina de trigo
- * Aceite para freír

Manera de hacerse

Lavar el plátano y partirlo a lo ancho, ponerlo a cocer con cáscara en suficiente agua. Ya cocido pelarlo y molerlo.

Hacer tortas pequeñas, rellenarlas con los frijoles refritos, pasarlas por la harina y freírlas con el aceite por los dos lados (use poco aceite).

MERMELADA DE PLATANO

INGREDIENTES:

- 1 Kilo de plátano macho maduro
- 2 Taza de azúcar
- 4 Tazas de agua hervida

Manera de hacerse:

Lavar y cortar los plátanos maduros a la mitad, quitando las venas para evitar que ennegrezcan los plátanos, con el fondo de un vaso machacar a que no queden pedazos enteros. Mezclar el agua con azúcar y cuando hierva se le añade el plátano moviendo constantemente por espacio de 15 minutos aproximadamente hasta que el plátano cambie de color y tome consistencia de mermelada.

Envasar en un frasco limpio y hervido llenándolo hasta dejar es espacio libre de 3 cm. Libre del borde, se tapa y se voltea durante 5 minutos, después se coloca en posición normal y se aprieta nuevamente la tapa.

TORTILLAS DE PLATANO MACHO

INGREDIENTES:

- 2 Plátanos verdes
- 1 Kilo de masa de maíz
- * Mínimo de sal.

Manera de hacerse:

Se pone a cocer los plátanos con poco agua, luego se quitan las cáscaras y se muelen, una vez molido se revuelve con la masa y se le agrega sal al gusto, luego se hacen las tortillas y se cuecen en el comal.



34



CALABAZA

Nutrientes

Es una verdura de frutos, su tamaño y color es de acuerdo a la variedad.

Se consume cocida en guisos o en ensaladas. contiene Calcio y Vitamina "A".

La flor de calabaza se recolecta antes que empiece a crecer el fruto.

11

HOJUELAS DE PLATANO

INGREDIENTES:

- 1 Plátanos tiernos
- ½ Barra de mantequilla
- 1 Huevo

Manera de hacerse:

Se cuece el plátano, se muele muy bien y se le pone su punto de sal y se amasa con un poquito de mantequilla, se hacen unas tortillas de un dedo de grueso y se le cortan en cuadritos y se fríen en manteca bien caliente, según se van sacando se les espolvorea el azúcar encima.

PURE DE PLATANO

INGREDIENTES:

- 2 Plátanos grandes maduros
- 3 Cucharadas de azúcar
- 2 Tazas de leche hervida
- * Un poco de sal

Manera de hacerse:

Se pelan los plátanos, se muelen y se le agrega la leche caliente, el azúcar y la sal, poniendo a la lumbre a que se espese, sin dejar de moverse; se le añade un trocito de mantequilla, Este puré es muy indicado para carnes y pescados.

MELCOCHA DE PLATANO

INGREDIENTES:

- 2 Plátanos bien maduros

Manera de hacerse:

Los plátanos que ya están con la cáscara negra se pelan y se machacan muy bien. Se ponen al fuego en una cazuela sin agua, moviendo la masa con cuchara de madera constantemente hasta que queden como cajeta o melcocha.

Se sirve como postre con un poco de crema o son muy útiles para endulzar atoles, licuados, masas y para rellenar empanadas. La melcocha de plátano ahorra azúcar y nutre.

PLATANO RELLENOS DE CHAYA

INGREDIENTES:

- ½ Litro de aceite
- 3 Plátanos no muy maduros cocidos
- 3 Tazas de hojas de chaya cocida y picada
- 2 Tomates picados
- 1 Cebolla picada

Manera de hacerse:

Se machacan los plátanos y se hacen la masa. La chaya picada se sofríe con el tomate y la cebolla. Se hacen tortillas con la masa de plátano y se rellenan con un poco de chaya sofrida, se envuelve con la misma masa y se fríen.

35

SOPA DE CALABACITAS CON FLOR DE CALABAZA

INGREDIENTES:

- 7 Calabacitas picadas
- ½ Litro de caldo de res o de pollo
- 1 Diente de ajo
- 12 flores de calabaza
- 1 Cucharada de mantequilla

Manera de hacerse:

Se realiza un caldo de res o de pollo, agregándosele un diente y medio de ajo medio machacado para darle sabor, se lavan las flores y mezclan con el caldo, las calabacitas se cortan en cuadritos y se fríen (pueden ser en mantequilla), ya frito se le agrega la flor de calabaza licuado con el caldo y se le pone al fuego por 10 minutos agregándosele la sal y pimienta al gusto.



12

PUNTA DE CALABAZA

INGREDIENTES:

- 10 Cogollitos de calabaza
- ½ Kilo de tomates
- 3 Chiles serranos
- ½ Cebolla
- 3 Huevos
- 1 Cucharada cafetera de aceite

Manera de hacerse:

Se cuecen los cogollitos de calabaza, se pican y se fríen en aceite bien caliente con tomate, chile y cebolla.

Se le agrega huevos batidos revolviéndolo todo muy bien.



ROLLITOS DE PLATANO CON CHAYA

INGREDIENTES:

- 3 Plátanos verde pelados
- ½ Cebolla morada picada
- 12 hojas de chaya
- ½ taza de aceite
- ? Mínimo de sal

Manera de hacerse:

Se cuece el plátano; después de cocido se pica, se sazona al gusto, Las hojas enteras de chaya se pasan por agua hirviendo, se escurren y a cada hoja se le coloca el plano para luego enrollarlo.

PANUCHOS DE PLATANO CON FLOR DE CALABAZA

INGREDIENTES:

- 6 Plátanos verdes
- 10 Flores de calabaza
- * Mínimo de sal

Manera de hacerse:

Se rebana en ruedas el plátano crudo, se fríen en aceite bien caliente, se escurre para luego machacarlos de tres en tres las rebanadas, formando pequeñas tortillas. La flor de calabaza se pasa por agua hirviendo se escurre bien y se pica; para formar los panuchos se toman las tortilla del mismo y se fríen, se sirven calientes, se pueden acompañar con alguna ensalada de lechuga, repollo, pepino. etc.

PLATANOS VERDES CON CHAYA

INGREDIENTES:

- ½ Kilo de costillas de puerco
- 3 Plátanos verdes
- 3 Tomates
- ½ Cebolla
- * Achiote al gusto
- * Chaya al gusto

Manera de hacerse:

Se cuece la costilla, cuando estén blandita, se le agrega la chaya y después el plátano verde en rebanadas, se sofríe el tomate, la cebolla y el achiote; se le vacía la carne de puerco y se le deja que hierva.

TORTA DE PLATANO O CAMOTE CON QUESO

INGREDIENTES:

- ½ Pieza de plátano macho
- 1 Rebanada mediana de queso
- 2 Cucharadas cafeteras de aceite

Manera de hacerse:

Se lava el plátano o camote, se cuece a parte en agua hirviendo con cáscara y se machaca sin cáscara. Se forman las tortillas con el queso en medio y se fríen en aceite.

36

EMPANADITAS DE FLOR DE CALABAZA

INGREDIENTES:

- 20 Piezas de flor de calabaza
- 3 Cucharadas de harina de trigo
- 2 Cucharaditas de sal
- 1 Mazo de cilantro
- 1 Pza de tomate
- 1/2 Pza. De pollo
- 1/2 Paquete de masa (MASECA)
- 1/2 taza de aceite
- 1/2 Pza de cebolla
- 1 Pza. De chile dulce
- 1 Diente de ajo
- * Hojas de epazote

Manera de hacerse:

Se prepara la masa. Las flores de limpien y se lavan. Luego se cuecen con una pizca de sal. En un sartén se calienta al aceite, se le agrega la cebolla picada, chile en rajitas y las flores de calabaza, todo se fríe y se agregan hojitas de epazote.

Se hacen las tortillas con la masa y se les coloca en medio el guiso de la flor de calabaza y se doblan.



CALABACITAS CON QUESO

INGREDIENTES:

- 2 Calabacitas medianas
- 1/4 Pza. De elote
- 1 Rebanada mediana de queso
- 1 Tomate chico
- 2 Cucharadas cafeteras de aceite
- * Cebolla al gusto
- * Sal y ajo al gusto

Manera de hacerse:

Se lava el elote, se desgrana y se cuece. La calabacita se lava y se corta en trocitos. El tomate y la cebolla se lavan y se pican con el ajo, se guisan en el aceite, agregándole las calabacitas y el elote desgranado y cocido.

Cuando están casi cocidas las calabacitas se les agrega el queso.



13



SOYA

Nutrientes

El grano de soya, es alargado como un frijol, pequeño o redondo y se produce en vainas que contiene dos o tres semillas.

Hay gran numero de variedades de soya, pero en alimentación humana, se emplea generalmente la soya amarilla.

37

CREMA DE CALABAZA

INGREDIENTES:

- 1 Pieza de calabaza
- 1 Taza de leche
- 1 Diente de ajo
- 1 Rebanada de cebolla
- * Mínimo de aceite
- * Mínimo de sal

Manera de hacerse:

Se pone a cocer la calabaza y se licua con la leche. La cebolla y el diente de ajo se pican finamente y se acitronan con lo mínimo de aceite.

Luego se le agrega la calabacita licuada con la leche y se le agrega lo mínimo de sal, se deja hervir y se sirve caliente.



CALABACITAS GUIADAS

INGREDIENTES:

- 3 pzas. De calabacitas
- 1 Tomate
- 1/2 Cebolla
- 1 Diente de ajo
- 1 Taza de chile picoso
- 2 Cucharadas de aceite
- * Mínimo de sal.

Manera de hacerse:

Se lavan las calabacitas y se parten en cuadritos, el tomate se lava, se pica lo mismo que la cebolla, el ajo y el Chile.

En un sartén o una cazuela se pone el aceite a calentar y ya caliente se vacía el ajo, luego la cebolla, las calabacitas picadas y el tomate y la sal.

Se tapa dejando que hierva a fuego lento, luego se le agrega el chile y unas hojitas de epazote lavadas, se le puede poner una pizca de pimienta y de canela en polvo.



14

COMO SE PREPARA LA SOYA

La soya remojarla en agua caliente por un ratito (20 minutos aproximadamente). Pasarla por agua fría y exprimirla, apretarla con las manos para quitarle el agua y no nos salpique en la freidora caliente. Se fríe en aceite caliente a que quede bien doradita, y después se puede poner el guiso que quiera.

TAMALITO DE SOYA RELLENO

INGREDIENTES:

- 1 Kilo de masa
- 1 Kilo de okara (masa de soya)
- 150 Grs. De hoja de chipilin o chaya
- ? Hoja de plátano
- * Aceite

Manera de hacerse:

Se revuelven todos los ingredientes juntos una vez ya hecha la mezcla se envuelve en la hoja plátano y se pone a cocer en una vaporear agregándole agua y un poquito de sal, hasta que este cocida. Se acompaña con una salsa de tomate.

TOSTADAS DE SOYA

INGREDIENTES:

- | | | | |
|-----------|-----------|-----------|----------------------------|
| 10 pzas. | Tortillas | 100 grs. | Queso |
| 3 tazas | Fríjol | 1/2 taza | Lechuga o repollo (picada) |
| 200 grs. | Soya | 10 pzas. | Rabanitos |
| 500 ml. | Aceite | 100 grs. | Cebolla |
| 2 dientes | de ajo | 1 cuchara | Tomate o puré |

Manera de hacerse:

Las tortillas chicas se fríen en aceite caliente a que queden bien doraditas y se van escurriendo del aceite. Se muele el fríjol con su propio caldo. La soya ya remojada y exprimida se guisa con ajo, cebolla, tomate o puré. Luego untar el fríjol en la tortilla, se le pone la soya guisada, en sima el repollo o lechuga (bien desinfectado) y rueditas de rabanito. Luego se le riega la salsa o caldo y se le desmorona un poco de queso rayado encima.

QUESO DE SOYA

INGREDIENTES:

- 1 litro Leche de soya
- 5 pzas. Jugo de limon
- 1 cucharada de aceite de cocina
- Mínimo de sal

Manera de hacerse:

Una vez obtenida la leche de soya se calienta hasta hervir y se van agregando gotas de limon para "cortarla", hecho esto se deja enfriar.

Ya fría la leche, se escurre el suero y la masa que queda en el queso, al que se le agrega sal, aceite de cocina y se amasa dándole la forma que se desee (cuadrado, redondo etc..)

EMPANADITAS DE SOYA

INGREDIENTES:

- | | |
|----------|----------------------------|
| 1 kg. | Masa |
| 300 grs. | Soya |
| 100 grs. | Cebolla |
| 100 ml. | Tomate o puré |
| 1 Pizca | Ajo |
| 500 ml. | Aceite |
| 1 taza | Lechuga o repollo (picada) |
| 200 grs. | Queso |
| | Knor-Tomate al gusto |
| | Mínimo de Sal |

Manera de hacerse:

Después de remojada la soya en agua caliente, exprimirla y sofreírla con aceite ; se le tira la cebolla y el ajo picado a seguir friéndola y se sazona con sal y knor-tomate .

Se extiende la masa a manera de tortillas. Se van rellenas cada tortilla de soya ya guisada y se doblan, luego se fríen en el aceite bien caliente si se quiere, se sirven con lechuga o repollo rebanado y bien desinfectado, espolvoreándole queso rallado.

38



CHAYA

Nutrientes

Es una fuente de Vitamina "A" y se debe lavar muy bien antes de consumirla, cuando se utilice cocida, de preferencia debe realizarse con poco agua y si es posible al vapor. El no consumir este alimento acarrea diversos problemas como vista débil y dificultad para ver de noche, así como enfermedades de la piel, resequedad, granitos, etc.

15



YUCA

Nutrientes

Es una raíz feculenta muy voluminosa, producida por arbustos de 2 a 3 metros de altura.

La yuca se utiliza algunas veces preparada como el camote y se emplea para elaborar, pan mezclado con harina de maíz o de trigo.

39

CHAYA CON PLATANO VERDE

INGREDIENTES:

- ¼ Kilo de hoja de chaya
- 1 Kilo de plátano verde
- 2 Chile dulces picados
- 2 Cebollas chicas picadas fina mente
- 2 Dientes de ajo picado finamente
- 2 Tomates picados
- * Sal, pimienta, comino y naranja agria

Manera de hacerse:

Se lava y cuecen las hojas de chaya y se pican, el plátano verde se pela y se ponen a cocer con un poco de sal y se pica también.

En aceite se fríen la cebolla, ajo, chile dulce y tomate picado; ya que este bien frito se le agrega la chaya y el plátano verde, la sal, pimienta, comino y se deja cocer 20 minutos aproximadamente.

EMPANADITAS DE CHAYA

INGREDIENTES:

- 1 Kilo de chaya
- 1 Kilo de masa
- ½ Kilo de tomate
- 1 Cebolla
- * Sal y pimienta al gusto
- * Aceite.

Manera de hacerse:

Se cuecen la hojas de chaya y se pican menudamente.
Se fríen en aceite con el tomate y media cebolla.

16

Se le agrega sal y pimienta al gusto. Se hacen tortilla con la masa y se rellenan con la chaya frita y se fríen el aceite.

ENROLLADITO DE CHAYA

INGREDIENTES:

- 2 tazas de arroz
- ¼ kilo de carne molida
- ½ kilo de hoja de chaya grande
- ½ kilo de tomate

Manera de hacerse:

Se cuecen las hojas de chaya procurando que queden enteras.

Se cuece la carne molida con el arroz, se hacen los tacos con dos hojas de chaya y la carne con el arroz. Se cuecen a vapor durante 5 minutos sola mente.

Se sirven con salsa de tomate frita en aceite, Si se desea se cubren con crema.

TAMALITO DE FRIJOL CON CHAYA

INGREDIENTES:

- 100 Hojas de chaya
- 1 Kilo de masa de maíz
- * Aceite
- * Frijol pelón

Manera de hacerse:

Se pican las hojas de chaya, se le agrega masa, el frijol previamente cocido y aceite (se revuelve hasta que este suave la masa).

Una vez revuelto se hacen tamalitos con esta masa y se envuelven en hoja de plátano. Se cuecen en baño maría, al servirlo se acompañan con una salsa de tomate.

TORTILLA DE YUCA

INGREDIENTES:

- 2 Yucas
- 1 Kilo de masa de maíz
- * Mínimo de sal

Manera de hacerse:

Se lavan las yucas y se cortan en tiritas, se muelen crudas. Se revuelven muy bien. Con la masa y se hacen las tortillas y se ponen a cocer en el comal.

YUCA FRITA

INGREDIENTES:

- 250 Grs. De yuca
- 6 Dientes de ajo
- * Aceite, sal

Manera de hacerse:

La yuca se pela y se parte en trozos, ya sea en tiras o en cuadritos, se cuece en agua caliente; los ajos se pelan y se machacan o muelen, con un poco de sal la yuca se unta en ajo y se fríe.

TORTITA DE YUCA II

INGREDIENTES:

- 200 Grs. De yuca
- 1 Pizca de sal
- 1 Huevo
- * Aceite (el necesario para freír)

Manera de hacerse:

Se pela la yuca y se cuece durante 40 minutos con sal, se le quitan las hebras y se machaca; se agrega un huevo y se amasa; se forman las tortillas y se fríen en el aceite.

40

TORTA DE YUCA O MACAL

INGREDIENTES:

- 3 Yuca o macal
- 2 Huevos
- 1 Barra de mantequilla
- * Azúcar, canela (al gusto)

Manera de hacerse:

Se pela los macales o yuca y se cuecen bien, luego se muelen y se les agrega azúcar, canela y mantequilla. Se ponen en una cazuela en papeles de aluminio y se hornean (si no se tiene horno se cuece a fuego lento colocándole la tapa de la cacuela brasa suficiente para lograr un mejor cocimiento.

YUCA FRITA CAPEADA

INGREDIENTES:

- 3 Pzs de yuca o camote
- 3 Huevos
- 1 Cucharada de harina de maizena
- * Aceite y mínimo de sal.

Manera de hacerse:

Se lava y se pela la yuca, se pone a cocer a partir de agua hirviendo. Ya cocida se parte en rajas gruesas. A los huevos se les separan las yemas de las claras y en un plato hondo se baten las claras a punto de turrón, luego se vacían las yemas y una cucharadita de maizena. Las rajas de yuca cocidas se bañan con el huevo batido y se fríen a fuego bajo.

ROLLO DE CHAYA

INGREDIENTES:

- ½ Kilo de hoja de chaya cocida y picada
- 1 Kilo de masa
- 200 gramos de pepita molida
- 6 Huevos cocidos
- 1 Kilo de tomate
- 1 Cebolla
- * Hoja de plátano, chile y sal al gusto
- * Aceite

Manera de hacerse:

La masa y el aceite se revuelven con la sal amasando bastante, después se le agrega la chaya bien escurrida y picada. El tomate se cuece, se muele con el chile.

La cebolla se fríe y se le agrega el tomate y sal y se deja a sazonar,

La hoja de plátano se extiende, se torea la masa grande, en medio se le espolvorea a la pepita molida y se acomodan los huevos cocidos partidos y se le pone salsa de tomate.

Se enrolla la masa apretando bien y se envuelven en la hoja de plátano. Se cuece a vapor. Al servirse se rebana y a cada rebanada se le espolvorea más pepita, se cubre con la salsa.



SOOFFLE DE CHAYA

INGREDIENTES:

- 1 Kilo de chaya
- 3 Huevos
- 1 Lata de crema (para adornar)
- 3 Cucharadas de cebolla picada
- 2 Zanahorias cocidas ya picadas
- * Mantequilla, sal y pimienta al gusto

Manera de hacerse:

Se lava la chaya, se cuece y se pica finamente. La cebolla se sofríe en la mantequilla (o aceite) se agrega la chaya y se frien también.

Ya frita la chaya, se le agregan las yemas de huevo, las claras se baten a punto de turrón y se incorporan a la mezcla con movimientos envolvente.

Se vierte toda la mezcla en un molde de corona bien engrasado con mantequilla.

Se cuece a baño maría durante 20 minutos aproximadamente. La yema y las verduras se utilizan para adornar. Si se desea se le agregan otras verduras.



17



REFRESCOS

TORTITA DE MASA Y CHAYA

INGREDIENTES:

- ½ kilo de masa de maíz
- 10 o mas hojas de chaya
- * Aceite vegetal, chile verde habanero al gusto
- * Mínimo de sal.

Manera de hacerse:

Se lavan las hojas de chaya y se pican; ya picadas se revuelven con la masa y la manteca. Posteriormente se hacen tortitas con la palma de las manos y se frien en aceite.

Pera enriquecer el sabor se le puede añadir chile verde

PUCHERO VAQUERO CON CHAYA

INGREDIENTES:

- 300 Gr. De chaya
- ½ Kilo de carne salada
- 2 Plátanos macho
- 1 Cebolla chica
- 1 Chile dulce
- 2 Tomates
- * Pimienta grande, clavo, comino y sal al gusto

Manera de hacerse:

Se lava la carne y se pone a cocer. Cuando ya este casi suave se le agrega el plátano picado y la chaya cruda picada. Se sofríe el tomate picado, la cebolla picada, el chile dulce y cuando este todo bien frito, se le agrega la carne dejando que hierva durante un rato.

18

TAQUITOS DE CHAYA

INGREDIENTES:

- ½ Kilo de hoja de chaya
- ½ Kilo de tortilla de maíz
- 1 Kilo de tomates
- ¼ Cebolla
- * Aceite, sal y pimienta al gusto

Manera de hacerse:

Se cuece la chaya, se pica y se sofríe con ½ kilo de tomate y cebolla.

Se sazona con la sal y la pimienta. Ya frita se hacen los tacos con las tortillas y se frien en aceite. Se acomodan en un platón y se bañan con la salsa de tomate. Si se desea se le agrega crema.

TORTITAS DE CHAYA EN SALSA

INGREDIENTES:

- ½ Kilo de hoja de chaya
- ½ Kilo de tomate
- 1 Cebolla mediana
- 3 Huevos
- * Sal y chile al gusto

Manera de hacerse:

La chaya ya cocida se pica, se bate agregándose las yemas y se revuelven con la chaya. Se toman porciones con una cuchara y se van friendo en aceite caliente.

Se quita la cáscara al tomate y se licua con la cebolla, el chile y los dientes de ajo, se pone a sazonar con unacuchara de aceite, se acomodan las tortillas en un plato y se bañan.

REFRESCO DE MATALI

INGREDIENTES:

- Hojas de matali
- Jugo de limon
- Azúcar
- Agua natural

Manera de hacerse:

se licuan, se batan o se cuecen las hojitas de matali con un poco de agua. Se cuele y luego se le agrega limon, azúcar y agua al gusto.

REFRESCO DE SEMILLA DE CACAO

INGREDIENTES:

- Cacao en mazorca
- Azúcar
- Agua natural

Manera de hacerse:

Se parte la mazorca de cacao y se extrae la semilla. Se vacía en una jarra, se le agrega agua al gusto, se bate muy bien procurando no romper la semilla, se le agrega lo mínimo de azúcar .



42

REFRESCO DE CHAYA

INGREDIENTES:

- 20 Hojas de chaya
- 2 o 3 Limones
- 1 Litro de agua
- * Mínimo de azúcar

Manera de hacerse:

Se licua la chaya cruda o ligeramente cocida en el litro de agua, se añade el jugo de limon y se endulza al gusto.

PURE DE JITOMATES

INGREDIENTES:

- 1 ¾ Kilo de jitomate
- 2 Cebollas picadas
- 8 Ramitas de hierbabuena
- 1 Cucharadas de azúcar y una de sal
- 1200 ML. De agua
- 2 Limones, la ralladura y el jugo
- Tiempo de cocción 30 minutos.

Manera de hacerse:

Ponga todos los ingredientes excepto el jugo de limon en una cacerola, tápela y déjela hervir, baje el fuego y cueza durante 10 a 15 minutos o hasta que los tomates estén cocidos licue y cuele la mezcla para obtener el jugo. Ponga el jugo en la cacerola y añada el jugo de limon y déjela hervir.

Rectifique el sazón y la consistencia y añada agua si lo desea. Viértelas en las botellas ya preparadas dejando un espacio libre de 1 a 2.5 cm. De la botella, esterilícelas por el proceso de baño maría. Obtiene 2 ¼ litros aproximadamente

CHAYA CON VERDURAS

INGREDIENTES:

- ½ Kilo de chaya
- ½ Kilo de zanahoria (o la verdura que desee)
- * Jugo de limon, sal y pimienta al gusto

Manera de hacerse:

Se cuece la chaya y se corta en tiras alargadas. Se rebana la zanahoria cocida, se revuelve con la chaya y se sazona con limon, la sal y la pimienta.

SOPA DE CHAYA

INGREDIENTES:

- 250 grs. De chaya picada
- 125 grs. De pasta de fideo
- 1 Tomate
- 2 Cebollas
- * Sal, pimienta al gusto y aceite para freir

Manera de hacerse:

Se sofríe la pasta de fideos y se hecha en el agua hirviendo, se le agrega la chaya cruda, bien picada, el tomate y la cebolla sofritos y se deja hervir hasta que se cueza el fideo.

CHAYA CON CALABAZA

INGREDIENTES:

- ½ Kilo de hoja de chaya
- ¾ Kilo de calabazas tiernas
- 1 Taza de elote tierno o una lata
- 1 Cebolla picada al gusto
- 3 Tomates picados
- * Sal, pimienta y chile al gusto

Manera de hacerse:

Se cuece la chaya y se pica, se fríe junto con la calabaza, cebolla, tomate y elote tierno. Se deja freír durante 30 minutos aproximadamente, hasta que quede todo bien

CREMA DE CHAYA

INGREDIENTES:

- ½ Kilo de hojas de chaya
- ¼ Lata de leche evaporada
- ½ Cebolla
- 3 Cucharadas de mantequilla, sal y pimienta al gusto
- * Agua la necesaria

Manera de hacerse:

Se lavan las hojas de chaya y se cuecen. Se muelen y se sofríen en la mantequilla junto con la cebolla picada, se le agrega la leche y se deja hervir durante 20 minutos. Se sirve controlcitos de pan frito en aceite o si se prefiere en mantequilla.

19



DULCES

43

CHAYA CON VERDURAS

INGREDIENTES:

- ½ Kilo de chaya
- ½ Kilo de zanahoria (o la verdura que desee)
- * Jugo de limon, sal y pimienta al gusto

Manera de hacerse:

Se cuece la chaya y se corta en tiras alargadas. Se rebana la zanahoria cocida, se revuelve con la chaya y se sazona con limon, la sal y la pimienta.



SOPA DE CHAYA Y MACAL

INGREDIENTES:

- 30 Hojas de chaya
- 1 Kilo de macal
- 50 Grs. De mantequilla
- * Agua suficiente

Manera de hacerse:

Ya pelado y cocido el macal se pica con las hojas de chaya cocidas previamente. Se sazona con la mantequilla. Ya sazonado se le agrega el agua donde se coció la chaya, se le pone sal al gusto.



20

DULCE DE NANCE

INGREDIENTES:

- 1 Kilo de nance
- ½ Kilo de azúcar
- 1 Litro de agua
- * Canela al gusto

Manera de hacerse:

Se pone a hervir el agua y se agregan los nances, ya cocidos, se deja enfriar y se machacan, ya machacados se dejan cocer a fuego lento agregándole el azúcar y la canela, se mueve constantemente, para que no se pegue, dejándolo hervir de 10 a 15 minutos hasta que la consistencia sea espesa.

DULCE DE GUAPAQUE

INGREDIENTES:

- Guapaque
- Azúcar y agua

Manera de hacerse:

Se pela el guapaque, se pone a cocer con agua y azúcar, se deja en el fuego hasta formar un almíbar (miel).

DULCE DE PAPAYA

INGREDIENTES:

- 1 Papaya mediana verde
- 2 Cucharaditas de cal
- 1 Kilo de azúcar
- 1 Litro de agua
- * Hoja de higo

Manera de hacerse:

Se pela la papaya, después de peladas le quita la semilla y se corta en trozo. Se pone a cocer en agua con dos cucharaditas de cal durante 15 min., se lava hasta que quede limpia. El agua, el azúcar y las hojas de higo se ponen a hervir cuando tienen el punto de almíbar, se vacía la papaya y se deja a hervir durante 10 min. Se apaga y se deja reposar en la miel.



44



CHAYOTE

Nutrientes

El chayote es de color blanco, verde claro o verde oscuro, redondo o en forma de pera, liso o cubierto de espinas y los chayotes de mejor calidad no tienen espinas.

El chayote se puede almacenar por varios meses sin que se altere o se modifique mucho el valor nutritivo.

21



TAMALITOS

45

CHAYOTES RELLENOS

INGREDIENTES:

- 3 Chayotes de cáscara dura
- 2 Huevos
- ½ Barra de mantequilla
- ½ Taza de leche
- ½ Bolsa de polvo de pan
- * Azúcar, pasas, canela (al gusto)

Manera de hacerse:

Se cuecen los chayotes y se parten por mitad. Se escarban bien procurando no romper las cáscaras y se muele muy bien. Se bate la pulpa del chayote con los huevos, azúcar, mantequilla, pasa, almendras, pedazos de canela, se le pone leche y polvo de pan, se pone al fuego y se esta meneando hasta que endurece. Se rellenan con esto las cáscaras, se cubren con huevo batido y se hornean.

CHAYOTES CON QUESO

INGREDIENTES:

- 1 Rebanada (chica) de chayote
- 1 Rebanada mediana de queso
- ¼ Jitomate mediano
- 1 Cucharada cafetera de cebolla
- * Ajo y mínimo de sal.

Manera de hacerse:

Se pela, se lava y se cose el chayote con poca sal. Ya cocidos se parten en cuadros grandes, se agrega el jitomate, la cebolla y el ajo previamente sazonado y se deja que de un hervor se le agrega el queso dejándolo en el fuego hasta que el queso se derrita.

22

GUISO DE CHAYOTES

INGREDIENTES:

- 3 Pzas. De chayote
- 1 Pza. De tomate
- ½ Pza. De cebolla
- 1 Diente de ajo
- 1 Pza. de chile
- * Unas ramitas de cilantro
- * Aceite

Manera de hacerse:

Se lavan y pelan los chayotes, luego se parten en cuadritos. En un sartén se ponen a calentar el aceite a fuego lento, se coloca la cebolla, el ajo y el tomate en el sartén y se vacía el chayote picado; se tapa y se deja hervir hasta que el chayote se cueza, al final se le agrega el chile picado.

SOPA DE CHAYOTE

INGREDIENTES:

- 1 Rebanada (chica) de chayote
- 1 Rebanada mediana de queso
- ½ Jitomate chico
- 1 Cucharada sopera de cebolla
- 10 Grs. De masa
- * Cucharada cafetera de aceite.

Manera de hacerse:

Se lava, se muele y se fríe el jitomate y la cebolla en la manteca. El chayote se lava, se pela y se pica en cuadritos, se le agrega jitomate sazonado anteriormente, se cose con suficiente agua, cuando esta hirviendo se agrega la masa desecha en poco agua y se deja hervir. Casi para hervir se desmorona el queso y se sirve bien caliente.

NOTA: si se desea esta sopa se puede preparar con calabacita ò camote.

TAMALITOS DE PEJELAGARTO

INGREDIENTES:

- 1 Pejelagarto asado
- ½ Kilo de tomates
- 3 Chiles serranos
- ½ Cebolla
- 1 Rama de epazote
- ½ Kilo de masa para tamal
- * Achiote
- * 4 cucharadas de aceite

Manera de hacerse:

Se despica el pejelagarto asado y se fríe con tomate, chile, cebolla, unas ramas de epazote y achiote. Se hace la masa de tamal, se vacía un poco de ellas en las hojas de plátano, se les pone el pejelagarto en el centro y se envuelven poniéndose luego a cocer.



46

TAMALITOS DE MAIZ NUEVO

INGREDIENTES:

- 10 Elotes
- 1 Barrita de mantequilla
- * Azúcar al gusto
- * Pizca de sal
- * Canela molida

Manera de hacerse:

Se le quita la hoja de maíz y se raspa el grano con un cuchillo, se muele en el molino, que quede muy fino y se le agrega azúcar y mantequilla. Se envuelve en las hojas de maíz y se pone a cocer.

TAMALITO REVUELTOS DE PESCADO

INGREDIENTES:

- 2 Kilos de masa de maíz
- 2 Kilos de carne de pescado (pejelagarto)
- 1 Chile dulce
- 1 Cebolla mediana
- 3 Tomates maduros
- * Aceite
- * Mínimo de sal
- * Achiote al gusto
- * Hojas de epazote al gusto
- * Hoja de plátano

Manera de hacerse:

El pescado asado o cocido, se desmenuza y se fríe con chile, cebolla, tomate, hoja de epazote. Se revuelve la masa con el achiote, el aceite, la sal y el pescado guisado procurando que la masa quede suave; que al ponerse en una hoja se extienda demasiado, se pone a cocer en vaporera durante una hora aproximadamente.



Chipilín

Nutrientes

Es una planta comestible, silvestre, de hojas aromáticas que se utilizan para aderezar los frijoles, tamales, arroz y otros platillos. Se le conoce también como chepil o chipilin.

Es rico en: Calcio, Hierro y Vitamina "A".

23



Papillas

47

CHIPILIN CON FRIJOLES

INGREDIENTES:

- ½ Cebolla chica
- 200 Gr. De chipile
- 6 Cucharadas soperas de aceite
- 2 Tazas de frijol cocido
- 1 ½ tazas de caldo de frijol
- * Mínimo de sal.

Manera de hacerse:

Lavar las ramitas de chipile al chorro de agua, rebane la cebolla y acitronela en aceite caliente y agregue los frijoles. Al hervir, añada el chipile, el caldo de frijol y la sal. Cueza a fuego lento.

Cuando esté cocido el chipile, retirar del fuego y servir.



24

TAMALITOS DE CHIPILIN

INGREDIENTES:

- 1 ½ Kilo de masa
- 3 Mazos de hoja de chipile
- ½ Kilo de puerco deshebrado
- * Hojas de plátano
- * Mínimo de sal.
- * Aceite

Manera de hacerse:

Se bate la masa de maíz en agua y se cuele muy bien, poniéndole sal y hojas de chipile, se cuece sin dejar de menear y cuando va a hervir, se le agrega suficiente aceite a que quede la masa suave. Si gusta le puede poner puerco deshebrado.

Se cuece la carne de puerco con ajo y sal, después se deshebra la carne. Se revuelve la masa de maíz agregándole poco a poco el caldo donde se coció la carne.

Se envuelve en hojas de plátano y se pone a cocer con suficiente agua.



PAPILLA DE GUAYABA

INGREDIENTES:

- 1 Guayaba chica
- 5 Cucharadas cafeteras (bien llenas) de leche
- 1 Cucharada cafetera (bien llena) de azúcar

Manera de hacerse:

Se lava muy bien la fruta, se le coloca en el colador junto con la leche, se machaca muy bien hasta formar la papilla. Se es necesario se le puede agregar azúcar. Se le proporciona al niño inmediatamente.

NOTA: puede prepararse con papaya, melón, plátano, etc.

PAPILLA DE MACAL CON CHAYA

INGREDIENTES:

- 1 Macal mediano
- 1 Hoja chica de chaya
- 5 Cucharadas cafeteras (bien llenas) de leche
- * Mínimo de sal.

Manera de hacerse:

Se pela y se lava muy bien el macal y la chaya, se pone a cocer a partir de agua hirviendo. Ya cocidas se ponen en el colador junto con la leche en polvo y se machacan bien.

NOTA: esta técnica se realiza con cualquier verdura que se encuentre disponible como zanahoria con chaya, camote con chaya, calabacita con chaya, chayote con chipilin, papa con hierbabuena.

PAPILLA DE CAMOTE

INGREDIENTE:

- 1 trozo de chico de camote
- 5 cucharadas cafeteras bien llenas de leche
- * agua al gusto

Manera de hacerse:

Se lava, se pela y se pone a cocer el camote. Ya que esta cocido, se pone en colador junto con la leche en polvo y se machaca bien hasta que salga la pulpa. En caso de que quede espeso, se le agrega agua en cantidad suficiente hasta dar la consistencia de papilla.

NOTA: esta misma técnica de preparación se puede hacer con papa, calabacita, chayote, zanahoria, plátano macho, manzana.



48



FRIJOLES

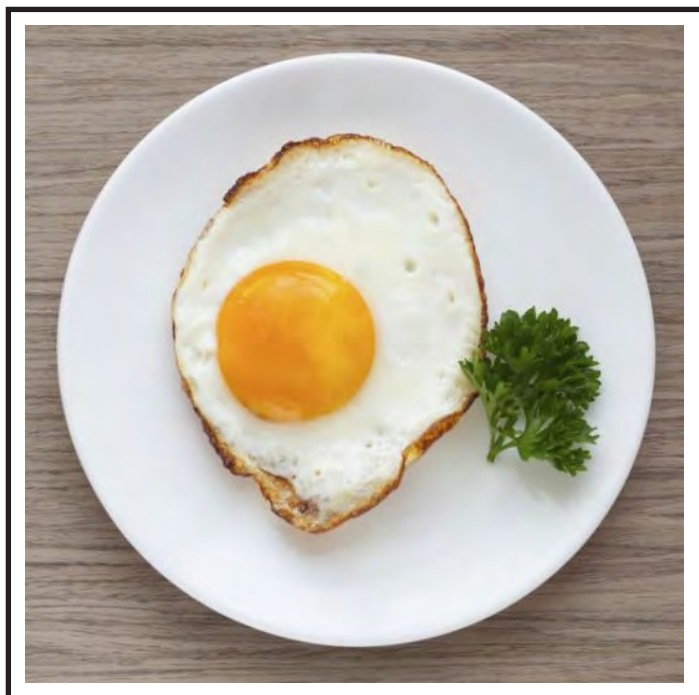
Nutrientes

Existen diversas variedades de frijol, de diferentes color, tamaño y sabor.

El frijol contiene gran cantidad de proteínas solubles especialmente en agua con sal.

En 100 gms. De frijoles crudos hay cerca de 5 miligramos de Vitamina "C", pero al hervir por varias horas se destruyen estas vitaminas.

25



VARIOS

49

PICADITAS DE FRIJOL

INGREDIENTES:

- ¼ Kilo de cocido
- 1 Kilo de masa
- ½ Cebolla
- ½ Kilo de tomates
- 1 Aguacate
- 200 grs. De queso desmoronado

Manera de hacerse:

Se amasa la masa, se hacen tortillas chicas y se fríen, se licua o se muele el frijol y se fríe. Se hace una salsa con cebolla, el tomate y el aguacate, chile al gusto. Se desmorona el queso. A las tortillas fritas se les unta frijol y encima se le pone salsa y queso.



26

TAMALITO DE FRIJOL Y MOMO

INGREDIENTES:

- 1 ½ Kilo de masa
- ½ Kilo de frijol molido
- * Aceite
- * Mínimo de Sal

Manera de hacerse:

Se muelen los frijoles cocidos y se revuelven con la masa de maíz, sal, manteca y pedacitos de hoja de momo, luego se envuelven en hojas de plátano y se cuecen.



PESCADO CON MOMO

INGREDIENTES:

- 4 Mojarras o postas de róbalo
- 8 o 10 Hojas de momo o acuyo
- 4 Tomates (rebanados)
- 1 Cebolla (rebanada)
- * Hojas de plátano
- * Chile al gusto (rebanado)

Manera de hacerse:

Las mojarras se aliñan, se limpian y se untan de limon, pimienta y sal, se colocan las hojas de plátano limpiadas previamente, encima se acomodan las hojas de momo y sobre estas las mojarras o el róbalo, encima se le acomodan las rebanadas de tomate, cebolla, dos cucharadas de aceite y se cubren con las hojas de momo, se envuelven con las hojas de plátano a manera de tamal y se agrega una taza de agua para que se cocine al vapor directamente a la lumbre.



50

HUEVO GUISADO CON QUESO

INGREDIENTES:

- 1 Rebanada mediana de queso
- 1 Cucharada cafetera de huevo
- 1 Tomate chico
- 1 Cucharada cafetera de aceite
- * Cebolla al gusto
- * Ajo sal al gusto
- * Mínimo de sal

Manera de hacerse:

Se revuelve el huevo y de ahí se toma la cucharada cafetera.

Se lava el tomate y la cebolla y se muelen con la sal, se guisan en el aceite.

El queso partido en trocitos y el huevo se revuelven y se fríe, se agrega la salsa ya que esta y se sirve.





BIBLIOGRAFÍA

La cocina tradicional con productos autóctonos regionales, Dirección General Materno Infantil, México, 1993.

Cuadro Básico de Alimentos, Jurisdicción Sanitaria de Balancán, Secretaría de Salud, Tabasco, 1991.

Cultura Alimentaria, Programa de Orientación Alimentaria, DIF, México, 1991.

Mejorando la alimentación familiar, Subsecretaría Estatal de Salud de Nuevo León, 1995.

Recetario de cocina con productos regionales, Programa Estatal de Nutrición, Departamento de Promoción de la Salud, Secretaría de Salud, Tabasco, 1997.

El **Recetario Regional**, se terminó de imprimir en *Arte y Diseño, Centro Creativo*, en el mes de julio de 2017, en la ciudad de Villahermosa, Tabasco. Se imprimieron 100 ejemplares.

