

Recetario Familiar



CAPACITACIÓN EN EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL AL PERSONAL
Y FAMILIAS BENEFICIARIAS DEL PROGRAMA DE APOYO ALIMENTARIO



PROYECTO TCP/MEX/3002 (T)
CAPACITACION EN EDUCACION ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL AL PERSONAL Y FAMILIAS
BENEFICIARIAS DEL PROGRAMA DE APOYO ALIMENTARIO
PROGRAMA DE APOYO ALIMENTARIO PAL/DICONSA

Recetario Familiar

DEL PROGRAMA DE APOYO ALIMENTARIO P A L



FAO

M en C. Teresa Shamah Levy

Consultora Principal Nacional

Lic. Castulina Niño Martínez

Consultora Nacional

Lic. Ana Bertha Pérez Lizaur

Consultora Nacional

Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

Lic. Guadalupe Ramírez García

Lic. Lorena Ruíz Jiménez

Mtra. Marsela Álvarez Izazaga

Mtra. Refugio Carrasco Quintero

D. G. Blanca E. Medina Carranza

Diconsa, S.A. de C.V.

Ing. Ramón Zamanillo Pérez
Director General

Lic. Yolanda Gutiérrez Guajardo
Titular del Programa de Apoyo Alimentario

Lic. Josefina Aguilar Lugo Marino
Gerente de Integración Social y Concertación

Ing. José Urquiaga Blanco
Gerente de Programación y Control

Lic. Delia Cecilia Carrasco Moreno
Subgerente de Concertación Sectorial

Lic. Edith Serrano Cervantes
Subgerente de Integración Social



Señoras madres de familia:

Me es muy grato acercarme a ustedes a través de este recetario que nos dice como preparar de una manera sencilla y barata comidas ricas y nutritivas para todos en sus familias, desde los bebés hasta los abuelos.

Este recetario ha sido especialmente elaborado para ustedes, que trabajan duro todos los días para preparar los alimentos que consumen sus hijos y velan por la salud de los miembros de sus familias.

Sabemos que tener una buena alimentación no depende nada más del dinero; podemos hacer que sus familias coman mejor sin realizar más gastos.

Ustedes tienen un enorme compromiso con el bienestar de sus seres queridos, y quieren aprender más para mejorar su papel como madres responsables de la buena marcha de sus hogares.

El propósito de este esfuerzo que hacemos de manera conjunta es para que sus hijos crezcan fuertes y saludables, para que reciban la atención adecuada y que a través de una buena higiene personal se eviten las enfermedades. Quiero invitarlas a que hagan suya esta información y a que la compartan con sus vecinos.

Estoy segura de que si llevan a cabo estas recomendaciones, daremos un importante paso para superar la desnutrición, y tendremos familias más fuertes y en condiciones de participar en el mejoramiento de sus comunidades. Sé que en esta tarea cuento con Ustedes, con las mujeres, con su entrega y compromiso de siempre.

Juntos lograremos la transformación de México.

Muchas gracias,

Yolanda Gutiérrez Guajardo,
Titular del Programa de Apoyo Alimentario

Resúmen de menús (comidas) | **3**

Lista de alimentos por grupo | **5**

Recomendaciones para el manejo higiénico de los alimentos | **7**

Menú 1 | **9**

Menú 2 | **15**

Menú 3 | **21**

Menú 4 | **25**

Menú 5 | **31**

Menú 6 | **37**

Menú 7 | **43**

Recetas básicas | **48**

Presentación

El recetario que se presenta a continuación forma parte de los materiales educativos generados por el proyecto: Capacitación en educación alimentaria y nutricional al personal y familias beneficiarias del Programa de Apoyo Alimentario TCP/MEX/3002 (T), realizado por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), en coordinación con la Secretaría de Desarrollo Social a través del Programa de Apoyo Alimentario PAL/Diconsa, el cual tiene dentro de sus objetivos fundamentales capacitar a las familias beneficiarias del PAL, para aprovechar mejor sus alimentos y contribuir a mejorar su estado de nutrición.

En el recetario, encontrará inicialmente un cuadro resumen de los 7 menús que lo conforman; una lista de alimentos por grupos, que le permite elegir los alimentos que tenga disponibles en el hogar o de acuerdo a la región del país en donde viva. Además se incluyeron algunas recomendaciones sobre el manejo higiénico de los alimentos, a fin de evitar o prevenir enfermedades causadas por un manejo inadecuado de los mismos.

Este recetario fue realizado, pensando en las familias beneficiarias del PAL, contiene la sugerencia de 7 menús (comidas), con 3 tiempos de comida cada uno: almuerzo, comida y merienda. Las características con las cuales se diseñaron los menús (comidas), fueron principalmente que están integrados por platillos que han sido calculados para cubrir los requerimientos nutrimentales de las familias del PAL, que son fáciles de preparar, económicos, nutritivos y sobre todo sabrosos

Además encontrará opciones de cómo preparar los alimentos que contiene el paquete alimentario distribuido por el programa, con el objeto de dar variedad a la dieta familiar.

Cabe mencionar que los platillos incluidos en cada menú, fueron previamente preparados y probados por personal técnicamente especializado.

Esperamos que este recetario sirva de guía, para preparar comidas variadas y nutritivas para su familia.

**¡Buen provecho y disfrute de una
Alimentación sana y sabrosa!**

Agradecimientos:

Los autores deseamos agradecer al Dr. Cecilio Morón Oficial Regional de la FAO y al Lic. Carlos Fuentes Díaz de León, sus acertados comentarios y observaciones para la elaboración de este recetario.

Al personal del nivel central de la Gerencia de Integración Social del PAL a través de la Subgerencia de Capacitación, por sus contribuciones en el mismo.

A las familias beneficiarias del PAL, quienes contribuyeron con su inestimable tiempo y nos dieron información sobre sus hábitos y costumbres alimentarias.

A las instituciones que dieron sus comentarios para la reimpresión de este Material, que forman parte del Comité Técnico del Proyecto FAO-DICONSA/PAL: SEDESOL, Instituto Nacional de Salud Pública y Diconsa/PAL central y de los Estados.

¡Muchas Gracias!

LISTA DE ALIMENTOS POR GRUPO

Si no tiene los alimentos que aparecen en cada menú, revise esta lista para que los pueda cambiar por lo que hay en su comunidad.

VERDURAS	Melón	ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL
Acelga	Naranja	Atún
Calabacita	Papaya	Carne de res
Cebolla	Pera mantequilla	Carne de cerdo
Col o repollo	Piña	Charales frescos
Coliflor	Plátano dominico	Charales secos
Hongos	Plátano macho	Hígado de res
Chayote	Plátano tabasco	Huevo
Chile poblano	Sandía	Carne seca
Chipilín	Toronja	Pierna o muslo
Ejote	Tuna	Pechuga de pollo s/hueso
Espinaca	Zapote negro	Pescado sin hueso
Flor de calabaza	Uva	Pescado con hueso
Haba verde sin cáscara		Queso fresco
Hoja santa	CEREALES	Sardina
Hoja de chaya	Arroz	
Jitomate bola	Cereal extruído	LECHE
Lechuga	Elote desgranado	Leche entera en polvo
Nopal	Fécula de maíz	Leche entera
Pepino	Galletas de animalitos	Leche evaporada
Quelite	Galleta maría	Yogur natural
Tomate	Galleta salada	
Verdolaga	Harina de arroz	ACEITES Y GRASAS
Zanahoria	Harina de maíz	Aceite
	Bolillo	Aguacate
FRUTA	Tortilla	Crema
Ciruela		Manteca
Chicozapote	TUBÉRCULOS	
Chirimoya	Camote, yuca o malanga	AZÚCARES
Guanábana	Papa	Azúcar
Guayaba		Chocolate en polvo
Mandarina	LEGUMINOSAS COCIDAS	Mermelada
Mandarina reina	Alubia, alverjón, frijol,	Miel
Mango criollo	garbanzo, haba o lenteja	
Mango manila		
Manzana		

Recomendaciones para el manejo higiénico de los alimentos

Si tiene cuidado en la higiene al comprar, preparar y servir los alimentos, protegerá la salud de la familia.

1. Al comprar los alimentos elija:

- ◆ Verduras y frutas frescas y limpias.
- ◆ Carnes y pescados de consistencia firme y olor agradable.
- ◆ Latas que no estén golpeadas, abombadas u oxidadas.
- ◆ El huevo limpio y con el cascarón entero
- ◆ Los granos secos (arroz, frijol, lentejas) sin insectos, y sin humedad.
- ◆ Los productos envasados con fecha de caducidad sin vencerse.

2. Hierva de 5 a 10 minutos o desinfecte con cloro (2 gotas por litro) el agua que utilice para beber y para preparar los alimentos.

3. Lave con jabón y enjuague perfectamente verduras y frutas.

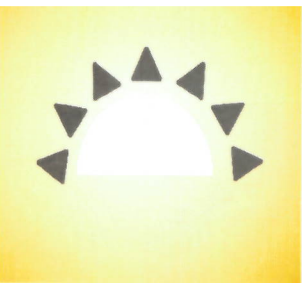
Las verduras y frutas de cáscara delgada tállelas con estropajo y con escobetilla las de cáscara gruesa.

Las verduras de hoja lávelas una por una y tállelas con las yemas de los dedos. Para desinfectar las verduras que se consumen crudas, agregue 5 gotas de cloro por litro de agua y manténgalas en el agua durante 30 minutos. Escúrralas.

4. Lave pieza por pieza con agua y jabón el huevo.

6. Lave con agua, pieza por pieza las carnes, las aves y el pescado.

7. Hierva la leche recién ordeñada.



Almuerzo



Naranja

Alimentos
Naranja

Cantidad
5 piezas

Preparación:

1. Lave y corte las naranjas.

Enfrijoladas

Alimentos
Tortilla de harina de maíz

Frijol cocido

Jitomate

Cebolla

Repollo o lechuga

Chile

Aceite

Sal, ajo y epazote

Cantidad

10 piezas med.

1¼ tazas

3 piezas med.

¼ pieza med.

¼ pieza med.

al gusto

5 cucharadas

al gusto

Preparación:

1. Lave, pique y desinfecte el repollo o la lechuga.
2. Lave el resto de las verduras.
3. Machaque los frijoles.
4. Muela los jitomates, los chiles, la cebolla y el ajo.
5. Fría la salsa en poco aceite.
6. Añada el puré de frijoles, agua y epazote. Sazone con sal y deje hervir.
7. Fría las tortillas en el aceite restante.
8. Pase las tortillas por la mezcla anterior, dóblelas y sívalas con el repollo o la lechuga.

Atole de arroz

Alimentos

Agua o **leche**

Arroz

Azúcar

Canela

Cantidad

5 tazas

½ taza

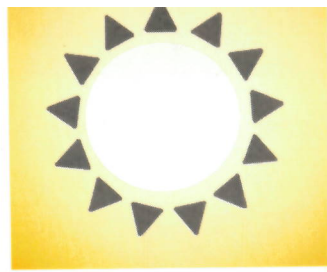
5 cucharadas

al gusto

Preparación:

1. Enjuague y cueza el arroz.
2. Hierva el agua o la leche con el arroz, el azúcar y la canela.





Sopa de pasta con hojas verdes

Alimentos	Cantidad
Pasta	½ paquete
Chipilin, chaya o quelite	2½ tazas
Jitomate	3 piezas med.
Cebolla	¼ pieza med.
Aceite	2½ cucharadas
Ajo y sal	al gusto

Preparación:

1. Lave las verduras.
2. Dore la pasta.
3. Muela los jitomates con la cebolla y el ajo. Añada a la pasta y deje espesar.
4. Agregue agua y las hojas verdes.
5. Sazone con sal y deje hervir..



Carne campestre

Alimentos	Cantidad
Carne de res seca	1½ paquetes
Chayote	1 pieza med.
Calabacita	3 piezas med.
Jitomate	3 piezas med.
Chile	al gusto
Cebolla	½ pieza med.
Aceite	2½ cucharadas
Sal	al gusto

Preparación:

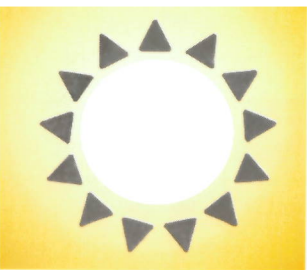
1. Lave las verduras.
2. Quite la cáscara y corte en cubos los chayotes.
3. Quite el tallo y corte en cubos las calabacitas.
4. Muela los jitomates, los chiles, la cebolla y el ajo.
5. Fría el puré junto con las verduras.
6. Añada una taza de agua y cocine hasta que las verduras se cuezan.
7. Agregue la carne, mezcle y retire del fuego.



Tortilla

Alimentos	Cantidad
Tortilla de harina de maíz	al gusto





Agua de sandía



Alimentos	Cantidad
Agua	8 tazas
Sandía	½ pieza med.
Azúcar	5 cucharadas

Preparación:

1. Hierva o desinfecte el agua.
2. Lave la sandía. Quítele la cáscara y las semillas.
3. Muela la fruta. Agréguele el agua y el azúcar.

Merienda



Atole de fécula de maíz

Alimentos	Cantidad
Agua o leche	5 tazas
Fécula de maíz	1 sobre
Azúcar	5 cucharadas
Canela	al gusto

Preparación:

1. Hierva el agua o la leche con la canela.
2. Disuelva la fécula de maíz en poca agua.
3. Agregue la mezcla anterior y el azúcar a la leche o el agua.
4. Mueva constantemente y deje hervir.



Arroz con frijoles y ejotes

Alimentos	Cantidad
Arroz	$\frac{1}{2}$ taza
Frijol cocido	$1\frac{1}{4}$ tazas
Ejote	3 tazas
Aceite	5 cucharadas
Sal	al gusto

Preparación:

1. Lave las verduras.
2. Despunte y pique los ejotes.
3. Enjuague y remoje el arroz. Escúrralo y fríalo.
4. Añada los ejotes, el agua y la sal. Deje hervir a fuego bajo.
5. Cuando esté casi seco el arroz, agregue los frijoles.
6. Siga cocinando hasta que el arroz se cueza.



Tortilla

Alimentos	Cantidad
Tortilla de harina de maíz	al gusto





Almuerzo

Papaya

Alimentos	Cantidad
Papaya	¼ pieza med.



Preparación:

1. Lave la papaya.
2. Quítele la cáscara y las semillas.
3. Rebánela o córtela en cubos.

Papas con hojas verdes

Alimentos	Cantidad
Papas	5 piezas med.
Quelite, chipilin o chaya	5 tazas
Cebolla	½ pieza med.
Aceite	5 cucharadas
Sal	al gusto



Preparación:

1. Lave las verduras.
2. Cueza y escurra las papas. Quíteles la piel y córtelas en cubos.
3. Rebane finamente la cebolla.
4. Fría las papas y la cebolla.
5. Añada las hojas verdes y cocine a vapor. Sazone con sal.

Frijoles de la olla

Ver recetas básicas

Tortilla

Alimentos	Cantidad
Tortilla de harina de maíz	al gusto

Atole de fécula de maíz

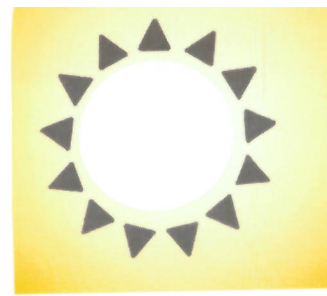
Alimentos	Cantidad
Agua o leche	5 tazas
Fécula de maíz	1 sobre
Azúcar	5 cucharadas
Canela	al gusto

Preparación:

1. Hierva el agua o la leche con la canela.
2. Disuelva la fécula de maíz en poca agua.
3. Agregue la mezcla anterior y el azúcar a la leche o el agua.
4. Mueva constantemente y deje hervir.



Comida



Chileatoletole

Alimentos	Cantidad
Granos de elote	1¼ tazas
Harina de maíz	¾ taza
Chile	al gusto
Cebolla	¼ pieza med.
Epazote y sal	al gusto

Preparación:

1. Lave las verduras.
2. Cueza los granos en suficiente agua con sal. Escúrralos.
3. Disuelva la harina de maíz en cinco tazas de agua. Cocínela a fuego bajo.
4. Muela con un poco de agua los chiles, la cebolla y el epazote.
5. Agregue a la masa la mezcla anterior y los granos de elote. Sazone con sal.
6. Deje hervir 10 minutos más.



Atún a la veracruzana

Alimentos	Cantidad
Atún	2 latas
Papa	5 piezas med.
Zanahoria	4 piezas med.
Jitomate	5 piezas med.
Cebolla	½ pieza med.
Aceite	5 cucharadas
Perejil, ajo y sal	al gusto

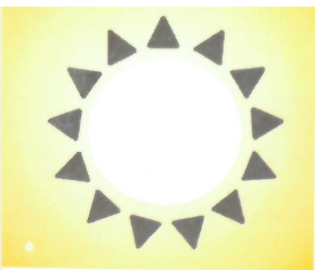
Preparación:

1. Lave las verduras.
2. Cueza y escurra las papas. Quíteles la piel y córtelos en cubos.
3. Quite la cáscara, corte en cubos y cueza las zanahorias. Escúrralas.
4. Corte en cubos los jitomates.
5. Pique la cebolla, el perejil y los ajos.
6. Fría los jitomates junto con la cebolla, los ajos y el perejil. Sazone con sal.
7. Añada un poco de agua y deje hervir.
8. Agregue el atún, las papas y las zanahorias. Deje hervir cinco minutos más.



Tortilla

Alimentos	Cantidad
Tortilla de harina de maíz	al gusto



Agua de pepino con limón



Alimentos	Cantidad
Agua	8 tazas
Pepino	2 piezas med.
Limón	2 piezas med.
Azúcar	5 cucharadas

Preparación:

1. Hierva el agua y déjela enfriar.
2. Lave la verdura y la fruta.
3. Quite la cáscara y corte en trozos los pepinos.
4. Exprima los limones.
5. Muela los pepinos con el agua, el jugo de limón y el azúcar. Cuele.

Merienda

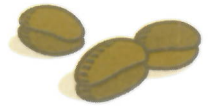


Café

Alimentos	Cantidad
Agua o leche	5 tazas
Azúcar	5 cucharadas
Café en grano	½ sobre

Preparación:

1. Hierva el agua o la leche con el azúcar y el café.
2. Cuele.

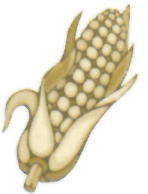


Gorditas de frijol

Alimentos	Cantidad
Harina de maíz	1¾ tazas
Frijol cocido	1¼ tazas
Jitomate	3 piezas med.
Chile	al gusto
Lechuga o repollo	¼ pieza med.
Cebolla	½ pieza med.

Preparación:

1. Lave, pique y desinfecte la lechuga o el repollo.
2. Lave y desinfecte el resto de las verduras.
3. Pique la cebolla.
4. Añada agua y sal a la harina de maíz. Amase.
5. Machaque los frijoles.
6. Muela los jitomates con los chiles, el ajo y la sal.
7. Forme bolitas con la masa, rellénelas con los frijoles y aplánelas con la mano. Cuézalas en el comal por ambos lados.
8. Sirva las gorditas acompañadas de la lechuga o repollo, la cebolla y la salsa.



Menú 3

5 personas

Almuerzo

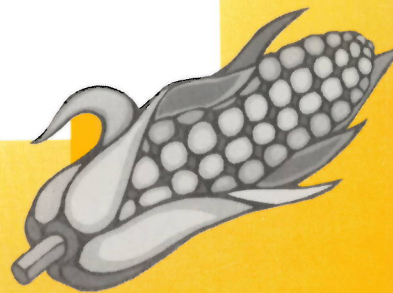
Mango
Tacos de nopales con salsa
Frijoles de la olla
Leche con cereal

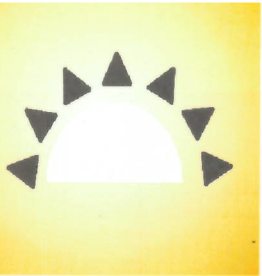
Comida

Sopa de lenteja
Pollo con plátano macho
Tortillas
Agua de harina de maíz

Merienda

Café
Frijoles a la mexicana con arroz
Tortillas





Almuerzo

Mango



Alimentos
Mango criollo

Cantidad
5 piezas med.

Preparación:
1. Lave los mangos.

Tacos de nopales con salsa

Alimentos
Tortilla de harina de maíz

Cantidad
10 piezas med.
3 piezas med.
4 piezas med.
al gusto
½ pieza med.
5 cucharadas
al gusto

Preparación:
1. Lave las verduras.
2. Corte en cuadritos y cueza los nopales. Escúrralos.
3. Rebane la cebolla.
4. Muela los jitomates con los chiles, un poco de cebolla y el ajo.
5. Fría la salsa en la mitad del aceite y sazone con sal. Añada agua y deje hervir.
6. Fría los nopales con la cebolla restante y sazone con sal.
7. Rellene las tortillas con nopales y forme los tacos. Fríalos.
8. Sirva los tacos y báñelos con la salsa.

Nopales
Jitomate
Chile
Cebolla
Aceite
Ajo y sal



Frijoles de la olla

Ver recetas básicas

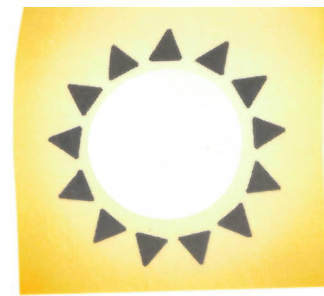


Leche con cereal

Alimentos
Leche
Cereal extruído

Cantidad
5 tazas
2½ tazas

Preparación:
1. Sirva el cereal y añádale la leche.

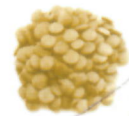


Sopa de lenteja

Alimentos	Cantidad
Lenteja	1/2 taza
Jitomate	3 piezas med.
Cebolla	1/4 pieza med.
Aceite	2 1/2 cucharadas
Ajo y sal	al gusto

Preparación:

1. Lave las verduras.
2. Lave y cueza las lentejas en suficiente agua y sal.
3. Muela los jitomates con la cebolla y el ajo.
4. Fría el puré y agréguelo al caldo de lentejas. Sazone con sal.
5. Añada agua y deje hervir.



Pollo con plátano macho

Alimentos	Cantidad
Pollo	5 piezas med.
Plátano macho	1 piezas med.
Jitomate	5 piezas med.
Cebolla	1/2 pieza med.
Aceite	5 cucharadas
Ajo y sal	al gusto

Preparación:

1. Lave las verduras y el plátano macho.
2. Lave y escurra el pollo.
3. Corte en cubos el plátano y los jitomates.
4. Pique la cebolla y el ajo.
5. Fría el pollo con la cebolla y el ajo. Sazone con sal.
6. Añada el jitomate y el plátano.
7. Cocine hasta que todo se cueza.



Alimentos	Cantidad
Tortilla de harina de maíz	al gusto

Tor

Agua de harina

Alimentos	Cantidad
Leche	6 cucharadas
Agua	8 tazas
Harina de maíz	3/4 taza
Azúcar	5 cucharadas

Preparación:

1. Hierva el agua y la canela. Déjela hervir.
2. Disuelva la harina de maíz en el agua y la leche.





Merienda

Café

Alimentos	Cantidad
Agua o leche	5 tazas
Azúcar	5 cucharadas
Café	1 sobre

Preparación:

1. Hierva el agua o la leche con el azúcar y el café.
2. Cuele.

Frijoles a la mexicana con arroz

Alimentos	Cantidad
Frijol cocido	1¼ tazas
Arroz	½ taza
Tomate	2 piezas
Verdura	½ pieza
Sal	al gusto
Caldo	al gusto

Preparación

1. Lave las verduras.
2. Enjuague y remoje el arroz. Escúrralos.
3. Pique las verduras.
4. Fría el arroz y añádale agua. Sazone con sal y hervir a fuego bajo hasta que se cueza.
5. Hierva los frijoles con suficiente caldo y las verduras. Sazone con sal.
6. Añada el arroz y cocine unos minutos más. Si es necesario agregue más agua o caldo de frijol.



To

Alime
Tortilla
de maíz

dad

Menú 4

5 personas

Almuerzo

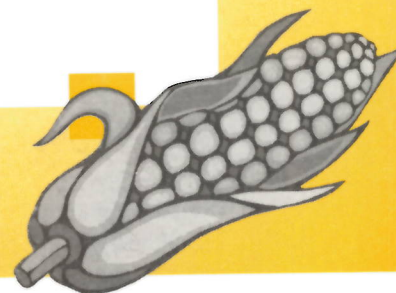
Guayaba
Huevo con nopales
Frijoles de la olla
Tortillas
Champurrado

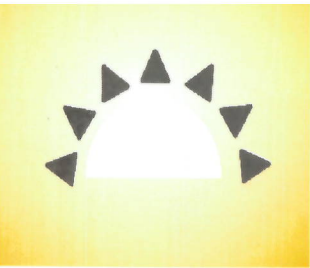
Comida

Arroz blanco con verduras
Sopes con carne seca
Agua de piña

Merienda

Té de sabor
Tamal de cazuela





Almuerzo

Guayaba

Alimentos	Cantidad
Guayaba	15 piezas med.

Preparación:
1. Lave las guayabas.



Huevo con nopales

Alimentos	Cantidad
Huevo	5 piezas med.
Nopales limpios	3 piezas med.
Chile	al gusto
Cebolla	½ pieza med.
Aceite	5 cucharadas
Sal	al gusto

Preparación:
1. Lave las verduras.
2. Corte en tiras y cueza los nopales. Escúrralos.
3. Pique los chiles y la cebolla.
4. Fría los nopales con los chiles y la cebolla.
5. Agregue los huevos batidos. Sazone y siga cocinando.



Frijoles de la olla

Ver recetas básicas

Tortilla

Alimentos	Cantidad
Tortilla de harina de maíz	al gusto



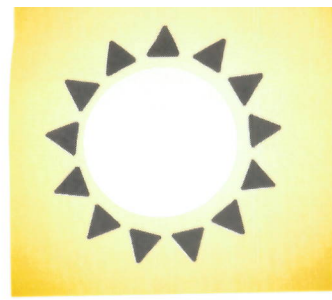
Champurrado

Alimentos	Cantidad
Agua o leche	5 tazas
Harina de maíz	¾ taza
Chocolate en polvo	5 cucharadas
Canela	al gusto

Preparación:
1. Disuelva la harina de maíz en 1½ taza de agua.
2. Hierva el agua o la leche con la harina disuelta, el chocolate y la canela.
3. Cocine durante 15 minutos a fuego bajo sin dejar de mover.



Comida



Arroz blanco con verduras

Alimentos	Cantidad
Arroz	1/2 taza
Zanahoria	2 piezas med.
Aceite	2 1/2 cucharadas
Ajo y sal	al gusto

Preparación:

1. Lave las verduras.
2. Enjuague, remoje y escurra el arroz.
3. Quite la cáscara y corte en cubos las zanahorias.
4. Pique el ajo.
5. Dore el arroz junto con el ajo.
6. Agregue las zanahorias y el agua. Sazone con sal y deje hervir.
7. Cocine hasta que el agua se consuma.



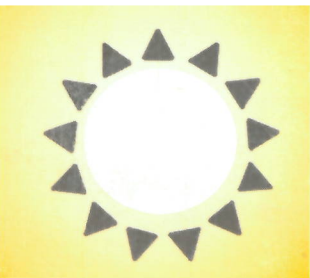
Sopes con carne seca

Alimentos	Cantidad
Harina de maíz	1 1/2 taza
Carne seca	1/2 paquete
Frijol cocido	1 1/4 taza
Jitomate	3 piezas med.
Chile serrano	al gusto
Lechuga o repollo	1/4 pieza med.
Cebolla	1/2 pieza med.
Aceite	5 cucharadas
Ajo y sal	al gusto

Preparación:

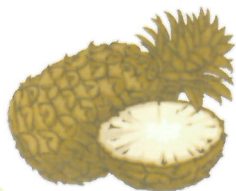
1. Lave, pique y desinfecte la lechuga o repollo.
2. Lave y desinfecte las verduras restantes.
3. Añada agua y sal a la harina de maíz. Amase.
4. Machaque los frijoles.
5. Muela los jitomates con los chiles, un poco de cebolla y el ajo.
6. Fría la salsa y sazone con sal.
7. Añada una taza de agua y deje hervir. Incorpore la carne, mezcle y retire del fuego.
8. Pique finamente la cebolla restante.
9. Forme los sopes, cuézalos en el comal y pellízqueles las orillas.
10. Ponga los sopes en un comal y añádales el aceite y los frijoles.
11. Sírvalos con la carne, la lechuga o repollo y la cebolla.





Agua de piña

Alimentos	Cantidad
Agua	8 tazas
Piña	½ pieza med.
Azúcar	5 cucharadas



Preparación:

1. Hierva el agua y déjela enfriar.
2. Lave la fruta.
3. Quite la cáscara y muele la piña. Vacíe la piña en el agua.
4. Añada el azúcar y mezcle.

Merienda



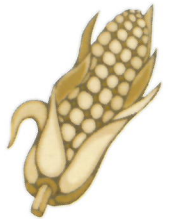
Té de sabor

Alimentos	Cantidad	Preparación:
Agua	5 tazas	1. Hierva el agua con el azúcar y las hojas o la canela.
Azúcar	5 cucharadas	2. Cuele.
Hojas o canela	al gusto	

Tamal de cazuela



Alimentos	Cantidad	Preparación:
Harina de maíz	2 tazas	1. Lave las verduras.
Frijol cocido	1¼ tazas	2. Añada agua y sal a la harina de maíz. Amase.
Chipilin, quelite o chaya	5 tazas	3. Mezcle la masa con la mitad del aceite.
Jitomate	2 piezas med. al gusto	4. Machaque los frijoles.
Chile	1/4 pieza med.	5. Muela los jitomates con los chiles, la cebolla y el ajo.
Cebolla	5 cucharadas al gusto	6. Fría la salsa junto con los frijoles. Sazone con sal y cocine hasta que reseque.
Aceite		7. Extienda la masa con sus manos.
Ajo y sal		8. Ponga la mitad de la masa en una cazuela previamente engrasada.
		9. Añada la salsa y las hojas verdes.
		10. Extienda la preparación y cubra con la masa restante.
		11. Cubra la cazuela y cocine hasta que la masa se cueza.
		12. Corte en porciones.



Menú 5

5 personas

Almuerzo

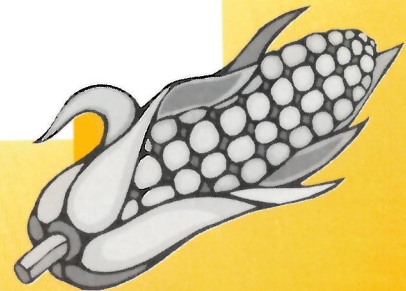
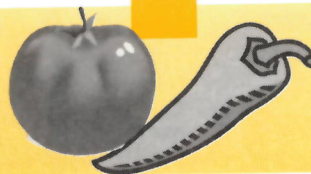
Plátano
Dobladas de flor de calabaza
Frijoles fritos
Té de sabor

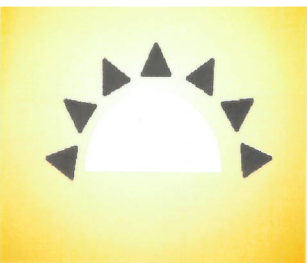
Comida

Sopa de verduras
Panuchos de sardina
Tortillas
Agua de limón

Merienda

Atole de garbanzo
Tortitas verdes
Tortillas





Almuerzo

Plátano

Alimentos	Cantidad	Preparación:
Plátano tabasco	5 piezas chicas	1. Lave los plátanos.

Dobladas de flor de calabaza



Alimentos	Cantidad	Preparación:
Tortillas de harina de maíz	10 piezas med.	1. Lave las verduras.
Flor de calabaza	5 tazas	2. Pique los chiles, la cebolla y el epazote.
Chile	al gusto	3. Fría las flores de calabaza con los chiles, la cebolla y el epazote. Sazone con sal.
Cebolla	½ pieza	4. Rellene las tortillas con las flores guisadas. Caliéntelas.
Aceite	2½ cucharaditas	
Sal y epazote	al gusto	



Frijoles fritos

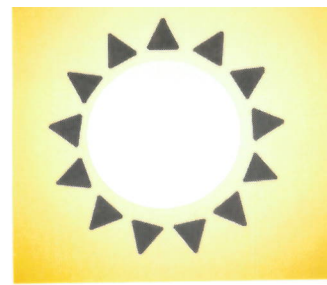
Ver recetas básicas

Té de sabor

Alimentos	Cantidad	Preparación:
Agua	5 tazas	1. Hierva el agua con la manzanilla.
Azúcar	5 cucharadas	2. Cuele.
Manzanilla	al gusto	



Comida



Sopa de verduras

Alimentos	Cantidad
Chayote	1 pieza med.
Zanahoria	3 piezas med.
Calabacita	3 piezas med.
Repollo	¼ pieza med.
Jitomate	3 piezas med.
Cebolla	¼ pieza med.
Aceite	2½ cucharadas
Ajo y sal	al gusto

Preparación:

1. Lave y pique el repollo.
2. Lave el resto de las verduras.
3. Quite la cáscara al chayote y a las zanahorias. Córte las en cubos.
4. Quite el tallo y corte en cubos las calabacitas.
5. Muela los jitomates con la cebolla y el ajo.
6. Fría el puré y agréguele las verduras. Sazone con sal.
7. Añada agua y deje hervir hasta que las verduras se cuezan.



Panuchos de sardina

Alimentos	Cantidad
Sardina	1 lata
Tortillas de harina de maíz	10 piezas med.
Frijoles cocidos	1¼ taza
Camote, malanga o yuca	1 pieza med.
Jitomate	3 piezas med.
Chile	al gusto
Cebolla	¼ pieza med.
Aceite	5 cucharadas
Sal	al gusto

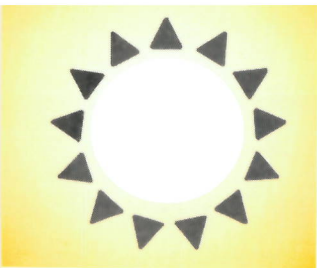
Preparación:

1. Lave las verduras.
2. Cueza, quite la cáscara y corte en cubos el camote, malanga o yuca.
3. Muela los jitomates con los chiles, la cebolla y el ajo.
4. Fría el puré y sazone con sal. Añada agua y deje hervir.
5. Agregue la sardina y el camote, malanga o yuca. Deje hervir 5 minutos más.
6. Machaque los frijoles.
7. Fría las tortillas y úntelas de frijoles.
8. Distribuya el guisado de sardina en las tortillas.



Tortilla

Alimentos	Cantidad
Tortilla de harina de maíz	al gusto



Agua de limón

Alimentos	Cantidad
Agua	8 tazas
Limón	7 piezas med.
Azúcar	5 cucharadas

Preparación:

1. Hierva el agua y déjela enfriar.
2. Lave, corte y exprima los limones.
3. Añada el jugo y el azúcar en el agua. Mezcle.



Merienda



Atole de garbanzo

Alimentos

Agua o **leche**
Garbanzo cocido
Harina de maíz
Azúcar
Canela

Cantidad

5 tazas
1¼ tazas
½ taza
10 cucharadas
al gusto

Preparación:

1. Machaque los garbanzos.
2. Disuelva la harina de maíz y los garbanzos en 2 tazas de agua.
3. Hierva la mezcla anterior.
4. Incorpore el agua o la leche, el azúcar y la canela.
5. Deje hervir 10 minutos a fuego lento, sin dejar de mover.



Tortitas verdes

Alimentos

Chipilin, quelites o
chaya
Huevo
Harina de trigo
Jitomate
Chile
Cebolla
Aceite
Ajo y sal

Cantidad

5 tazas
3 piezas
¼ taza
3 piezas med.
al gusto
¼ pieza med.
5 cucharadas
al gusto

Preparación:

1. Lave las verduras.
2. Cueza a fuego bajo las hojas verdes. Sazone con sal.
3. Bata las claras de huevo hasta que esponjen; añada las yemas y la harina. Mezcle en forma envolvente.
4. Añada las hojas verdes. Revuelva en forma envolvente.
5. Sobre el aceite caliente vacíe una cuchara de la mezcla y forme la tortita. Fríala por ambos lados.
6. Siga con el mismo procedimiento hasta que termine la mezcla.
7. Muela los jitomates con los chiles, la cebolla y el ajo.
8. Fría la salsa y sazone con sal. Añádale agua y deje hervir.
9. Bañe las tortitas con la salsa.



Tortilla

Alimentos

**Tortilla de
harina de maíz**

Cantidad

al gusto

Menú 6

5 personas

Almuerzo

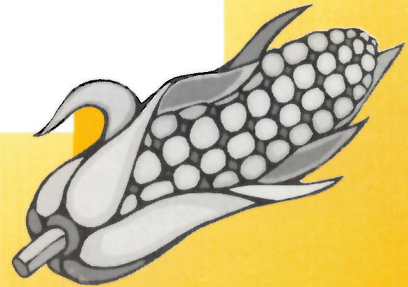
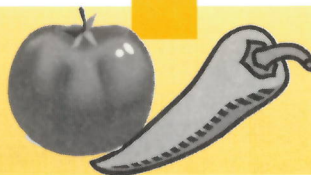
Melón
Molotitos
Frijoles con nopales
Tortillas
Café

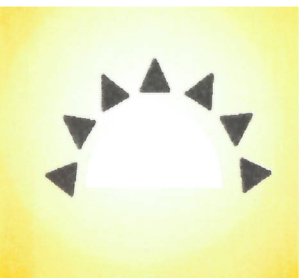
Comida

Sopa de frijol
Churipo
Tortillas
Agua de naranja

Merienda

Atole de pinole
Pasta con lentejas
Frijoles fritos
Tortillas





Almuerzo

Melón

Alimentos

Melón

Cantidad

1 pieza med.

Preparación:

1. Lave el melón.
2. Quítele la cáscara y córtelo en rebanadas o cubos.



Molotitos

Alimentos

Camote, yuca o malanga

Harina de maíz

Jitomate

Chile

Cebolla

Aceite

Ajo y sal

Cantidad

1 pieza chica

$\frac{3}{4}$ taza

3 piezas med.

al gusto

$\frac{1}{4}$ pieza med.

5 cucharadas

al gusto

Preparación:

1. Lave las verduras.
2. Cueza el camote, yuca o malanga.
3. Quíteles la cáscara y hágalo puré.
4. Muela los jitomates con los chiles, la cebolla y el ajo.
5. Fría la salsa y sazone con sal. Añada agua y deje hervir.
6. Añada agua y sal a la harina de maíz. Amase.
7. Haga bolitas con la masa, aplánelas y rellénelas con el puré. Forme los molotitos y fríalos.
8. Agregue los molotitos a la salsa y deje hervir hasta que se cueza.



Frijoles con nopales

Alimentos

Frijol

Nopal

Cebolla

Sal

Cantidad

$\frac{1}{2}$ taza

3 piezas

$\frac{1}{4}$ pieza

al gusto

Preparación:

1. Limpie, lave y ponga a remojar los frijoles desde la noche anterior. Escúrralos.
2. Cueza los frijoles en suficiente agua con cebolla y sal.
3. Pique, cueza y escurra los nopales. Agréguelos a los frijoles.

Tortilla

Alimento

Tortilla de harina de maíz

Cantidad

al gusto

Café

Alimento

Agua o leche

Azúcar

Café en grano

Cantidad

5 tazas

5 cucharadas

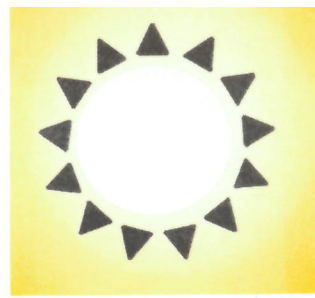
$\frac{1}{2}$ sobre

Preparación:

1. Hierva el agua o la leche con el azúcar y el café.
2. Cuele.



Comida



Sopa de frijol

Alimentos	Cantidad
Frijol cocido	1¼ tazas
Tortilla de harina de maíz	5 piezas med.
Jitomate	2 piezas med.
Cebolla	¼ pieza med.
Chile	al gusto
Aceite	5 cucharadas
Epazote y sal	al gusto

Preparación:

1. Lave las verduras.
2. Machaque los frijoles.
3. Corte en tiras y fría las tortillas.
4. Muela los jitomates con los chiles y la cebolla.
5. Fría el puré y sazone con sal.
6. Agregue los frijoles, caldo de frijol o agua y el epazote. Deje hervir.
7. Sirva la sopa con las tortillas fritas.



Churipo

Alimentos	Cantidad
Carne seca	1½ paquete
Chile ancho o pasilla	3 piezas med.
Chile guajillo	3 piezas med.
Calabacita	5 piezas med.
Zanahoria	5 piezas med.
Cebolla	¼ pieza med.
Aceite	2½ cucharadas
Cilantro	1 manojito
Ajo y sal	al gusto

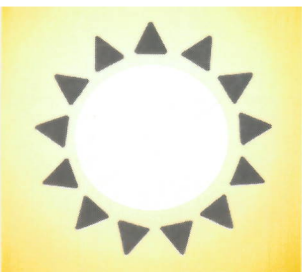
Preparación:

1. Lave las verduras.
2. Quite las semillas y hierva los chiles. Muela con la cebolla y el ajo. Cuele.
3. Quite el tallo y corte en cubos las calabacitas.
4. Quite la cáscara y corte en cubos las zanahorias.
5. Pique el cilantro.
6. Fría la salsa. Añada las verduras y dos tazas de agua. Cocine a fuego bajo hasta que las verduras se cuezan.
7. Incorpore la carne, mezcle y retire del fuego.



Tortilla

Alimentos	Cantidad
Tortilla de harina de maíz	al gusto



Agua de naranja



Alimentos	Cantidad
Agua	8 tazas
Naranja	5 piezas med.
Azúcar	5 cucharadas

Preparación:

1. Hierva el agua y déjela enfriar.
2. Lave las naranjas.
3. Corte y exprima las naranjas.
4. Añada el jugo y el azúcar en el agua.
5. Mezcle y sirva.

Merienda



Atole de pinole

Alimentos	Cantidad
Agua o leche	5 tazas
Harina de maíz	$\frac{3}{4}$ taza
Azúcar	5 cucharadas

Preparación:

1. En una sartén dore la harina de maíz, sin dejarla de mover.
2. Disuelva la harina en $1\frac{1}{2}$ taza de agua.
3. Hierva el agua o la leche con la harina disuelta, el azúcar y la canela.
4. Cocine durante 15 minutos sin dejar de mover.



Pasta con lentejas

Alimentos	Cantidad
Pasta	$\frac{1}{2}$ paquete
Lentejas cocidas	$1\frac{1}{4}$ tazas
Zanahoria	2 piezas med.
Jitomate	3 piezas med.
Cebolla	$\frac{1}{4}$ pieza med.
Aceite	$2\frac{1}{2}$ cucharadas
Ajo, perejil y sal	al gusto

Preparación:

1. Lave las verduras.
2. Quite la cáscara y corte en cubos las zanahorias.
3. Dore la pasta.
4. Muela los jitomates con la cebolla y el ajo. Añada a la pasta y deje espesar.
5. Agregue las zanahorias, el agua y el perejil. Sazone con sal y deje hervir.
6. Añada las lentejas y cocine 5 minutos más.



Tortilla

Alimentos	Cantidad
Tortilla de harina de maíz	al gusto



Menú 7

5 personas

Almuerzo

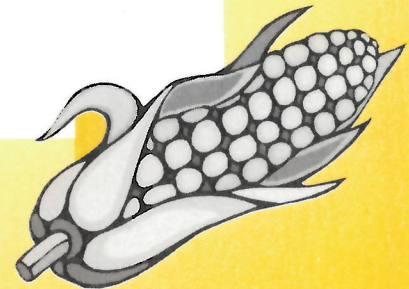
Sandía
Tacos de garbanzo
Café

Comida

Arroz rojo
Sardina a la naranja
Tortillas
Agua de guayaba

Merienda

Leche con cereal
Molletes



Almuerzo

Sandía

Alimentos	Cantidad
Sandía	½ pieza med.

Preparación:

1. Lave la sandía.
2. Quítele la cáscara y rebánela o córtela en cubos.

Tacos de garbanzo

Alimentos	Cantidad
Tortilla de harina de maíz	10 piezas med.
Garbanzo cocido	1¼ tazas
Jitomate	5 piezas med.
Cebolla	¼ pieza med.
Repollo o lechuga	¼ pieza med.
Chile	al gusto
Aceite	5 cucharadas
Sal y ajo	al gusto

Preparación:

1. Lave, pique y desinfecte el repollo o la lechuga.
2. Lave el resto de las verduras.
3. Machaque los garbanzos
4. Rellene las tortillas con los garbanzos.
5. Muela el jitomate con la cebolla y el ajo.
6. Fría la salsa en poco aceite. Agregue agua y sal. Deje hervir.
7. Rellene las tortillas con los garbanzos y forme los tacos. Fríalos.
8. Bañe los tacos con la salsa y sívalos con el repollo o la lechuga.

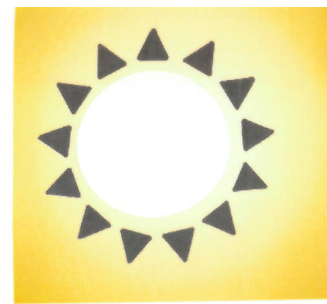
Café

Alimento	Cantidad
Agua o leche	5 tazas
Azúcar	5 cucharadas
Café en grano	½ sobre

Preparación:

1. Hierva el agua o la leche con el azúcar y el café.
2. Cuele.

Comida



Arroz rojo

Alimentos	Cantidad
Arroz	½ taza
Zanahoria	2 piezas med.
Jitomate	3 piezas med.
Cebolla	¼ pieza med.
Aceite	2½ cucharadas
Ajo y sal	al gusto

Preparación:

1. Lave las verduras.
2. Enjuague, remoje y escurra el arroz.
3. Quite la cáscara y corte en cubos las zanahorias.
4. Muela los jitomates con la cebolla y el ajo.
5. Dore el arroz.
6. Agregue el puré y las zanahorias. Sazone con sal y cocine hasta que reseque.
7. Añada agua y deje hervir hasta que el agua se consuma.



Sardina a la naranja

Alimentos	Cantidad
Sardina	1 lata
Camote, yuca o malanga	1 pieza med.
Naranja	3 piezas med.
Cebolla	¼ pieza med.
Clavo, laurel y pimienta	al gusto

Preparación:

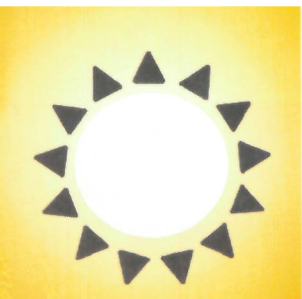
1. Lave las verduras y la fruta.
2. Cueza, quite la cáscara y corte en cubos el camote, la yuca o malanga.
3. Exprima las naranjas.
4. Mezcle el jugo con el azúcar, el clavo, el laurel y la pimienta.
5. Hierva el jugo junto con el camote, yuca o malanga.
6. Añada la sardina y cocine 5 minutos más.



Tortilla

Alimentos	Cantidad
Tortilla de harina de maíz	al gusto





Agua de guayaba

Alimentos	Cantidad
Agua	8 taza
Guayaba	8 piezas med.
Azúcar	5 cucharadas

Preparación:

1. Hierva el agua y déjela enfriar.
2. Lave las guayabas.
3. Muela las guayabas con el agua y el azúcar. Cuele.



Merienda



Leche con cereal

Alimentos	Cantidad
Leche	5 tazas
Cereal extruído	2½ tazas

Preparación:

1. Sirva el cereal y añádale la leche.



Molletes

Alimentos	Cantidad
Pan blanco	5 piezas
Frijol cocido	1¼ tazas
Jitomate	3 piezas med.
Cebolla	½ pieza med.
Chile	al gusto
Aceite	2½ cucharadas
Sal	al gusto

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Machaque los frijoles.
Fríalos hasta que resequen.
3. Pique los jitomates, la cebolla y los chiles.
Sazone con sal y mezcle.
4. Corte los panes por la mitad y únteles frijoles. Añádales la salsa.



Recetas Básicas

Agua hervida

Preparación:

1. Hierva el agua de 5 a 10 minutos. Deje enfriar.

Agua desinfectada

Preparación:

1. Agregue 2 gotas de cloro por cada litro de agua y déjela reposar 30 minutos.

Frijoles de la olla

Alimentos	Cantidad
Frijol	½ tazas
Cebolla	¼ pieza med.
Sal	al gusto

Preparación:

1. Limpie, lave y ponga remojar los frijoles desde la noche anterior. Escúrralos.
2. Lave la cebolla.
3. Cueza los frijoles en suficiente agua con cebolla y sal.

Frijoles fritos

Alimentos	Cantidad
Frijol	½ taza
Cebolla	½ pieza med.
Aceite	2½ cucharadas
Sal	al gusto

Preparación:

1. Limpie, lave y ponga a remojar los frijoles desde la noche anterior. Escúrralos.
2. Lave la cebolla.
3. Cueza los frijoles en suficiente agua con la mitad de la cebolla y sal.
4. Pique la cebolla restante.
5. Fría la cebolla. Agregue los frijoles y macháquelos.

Lentejas

Alimentos	Cantidad
Lenteja	½ taza
Cebolla	¼ pieza med.
Sal	al gusto

Preparación:

1. Limpie, lave y ponga a remojar las lentejas. Escúrralas.
2. Lave la cebolla.
3. Cueza las lentejas en suficiente agua con cebolla y sal.

EL PLATO DEL BIEN COMER



- Incluye al menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas del día
- Prefiere los aceites a la manteca
- Cocina con poca sal
- Endulza con poca azúcar
- Prepara la leche en polvo con agua hervida o clorada
- Lava y desinfecta las verduras y frutas que se comen crudas.
- Lávate las manos con agua y jabón antes de cocinar, comer y después de ir al baño o de cambiar pañales.