CARTILLA
del participante

Alimentación correcta para una vida saludable

Orientación en alimentación

Esta cartilla te brinda información valiosa relacionada con tu alimentación

Instituto Nacional de Salud Pública

DICONSA

CONTENIDO

1.
Alimentación correcta para una vida saludable

2.
Alimentación materno-infantil

3.
Elecciones saludables y gasto familiar

Prefiere tu tienda

DICONSA

1. Alimentación correcta para una vida saludable

- Características de una alimentación correcta
- Recomendaciones para prevenir y controlar obesidad, desnutrición y anemia

Instituto Nacional de Salud Pública

DICONSA

RECETA
ALMUERZO
saludable

Papaya con amaranto y torta de frijol

Ingredientes para 6 personas:

Papaya con amaranto

1 kg papaya (puedes cambiar por otra fruta de temporada y disponible en tu región)
6 cucharadas amaranto o avena

Torta de frijol

Bolillo o telera
Frijoles
¼ kg de queso fresco
Jitomates
Chile al gusto

Preparación:

Papaya con amaranto

1. Lava la fruta, limpia y pica.
2. Sirve en tazón.
3. Agrega amaranto y mezcla con la fruta.

Torta de frijol

1. Abre los panes por la mitad y quita el migajón.
2. Unta los frijoles (cocidos y machacados) en uno de los panes.
3. Coloca el queso sobre el pan con frijoles.
4. Rebana el jitomate y agrégalo.
5. Pon chile o salsa.
6. Tapa con el otro pan.

Alimentos intercambiables

Recuerda:

Si no encuentras algún alimento de las recetas, puedes intercambiar por otros que estén disponibles dependiendo de la estación del año. Te mostramos algunos ejemplos.

Instituto Nacional de Salud Pública
DICONSA

RECETA
COLACIÓN
saludable

Zanahoria con limón

Ingredientes para 6 personas:
6 zanahorias medianas
(puedes cambiar por jícama o pepino)
3 limones medianos

Preparación:
1. Lava la verdura y desinfecta.
2. Ralla la verdura.
3. Sirve y acompaña con unas gotas de limón.

Características
de la alimentación correcta

Tu alimentación diaria y la de tu familia debe contener:

Verduras y frutas

+

Cereales

+

Leguminosas y alimentos de origen animal

Instituto Nacional de Salud Pública
DICONSA

Arroz blanco con verdura y huevos ahogados con nopal

RECETA
COMIDA
saludable

Ingredientes para 6 personas:

Arroz con verduras
1 taza de arroz
2 zanahorias pequeñas (puedes cambiar por otra verdura de temporada y disponible en tu región)
2 dientes de ajo
5 cucharaditas de aceite
2 tazas de agua

Huevos con nopales
6 nopales
4 piezas medianas de chile guajillo
3 jitomates medianos
¼ de cebolla mediana
1 diente de ajo
2 cucharaditas de aceite
Orégano seco al gusto
6 huevos

Sandía
1 pieza de sandía pequeña (puedes cambiar por otra fruta de temporada y disponible en tu región).

EN TU TIENDA DICONSA

Preparación:

Arroz blanco con verdura:
1. Enjuaga, remoja y escurre el arroz.
2. Lava las zanahorias y córtalas en cubos.
3. Pica el ajo, acitrona el arroz junto con el ajo.
4. Agrega las zanahorias y el agua,
5. Sazona y deja hervir hasta que el agua se seque.

Huevos ahogados con nopal:
1. Limpia, lava y pica los nopales, ponlos a cocer y escúrrelos.
2. Desvena los chiles guajillo y hiérvelos junto con los jitomates.
3. Muele los chiles y jitomates junto con el ajo, la cebolla y un poco de agua.
4. Cuela la salsa y cósela en un sartén hondo, sazona con orégano.
5. Cuando empiece la salsa a hervir agrega, uno por uno, los huevos a la salsa, déjalos cocer.

Sandía:
1. Lava, pela y pica la fruta.

El Plato del Bien Comer

Caldo de habas con nopal + tortillas + mandarina

Este guisado contiene alimentos de los tres grupos

Instituto Nacional de Salud Pública
DICONSA

RECETA
COLACIÓN
saludable

Guayaba

Prevención y control
de obesidad, desnutrición y anemia

Para evitar estas enfermedades tú y tu familia deben consumir verduras y frutas verdes, rojas, amarillas y anaranjadas.

PREVIENEN ALGUNAS FORMAS DE ANEMIA
Contienen ácido fólico

VISION NOCTURNA
Contienen vitamina A

PROTEGEN DE INFECCIONES
Contienen vitamina C

Instituto Nacional de Salud Pública

DICONSA

Tacos de requesón (o queso fresco) con frijoles y espinaca

RECETA
MERIENDA
saludable

Ingredientes para 6 personas:

Tacos de requesón

1 cebolla mediana
6 cucharaditas de aceite
1 rama de epazote
¼ kg de requesón (puedes cambiar por queso fresco)
1 manojo de espinacas
6 ó 10 tortillas de maíz
(puedes hacerlas con harina de maíz Diconsa)
1 taza de frijoles (cocidos y machacados)

Preparación:

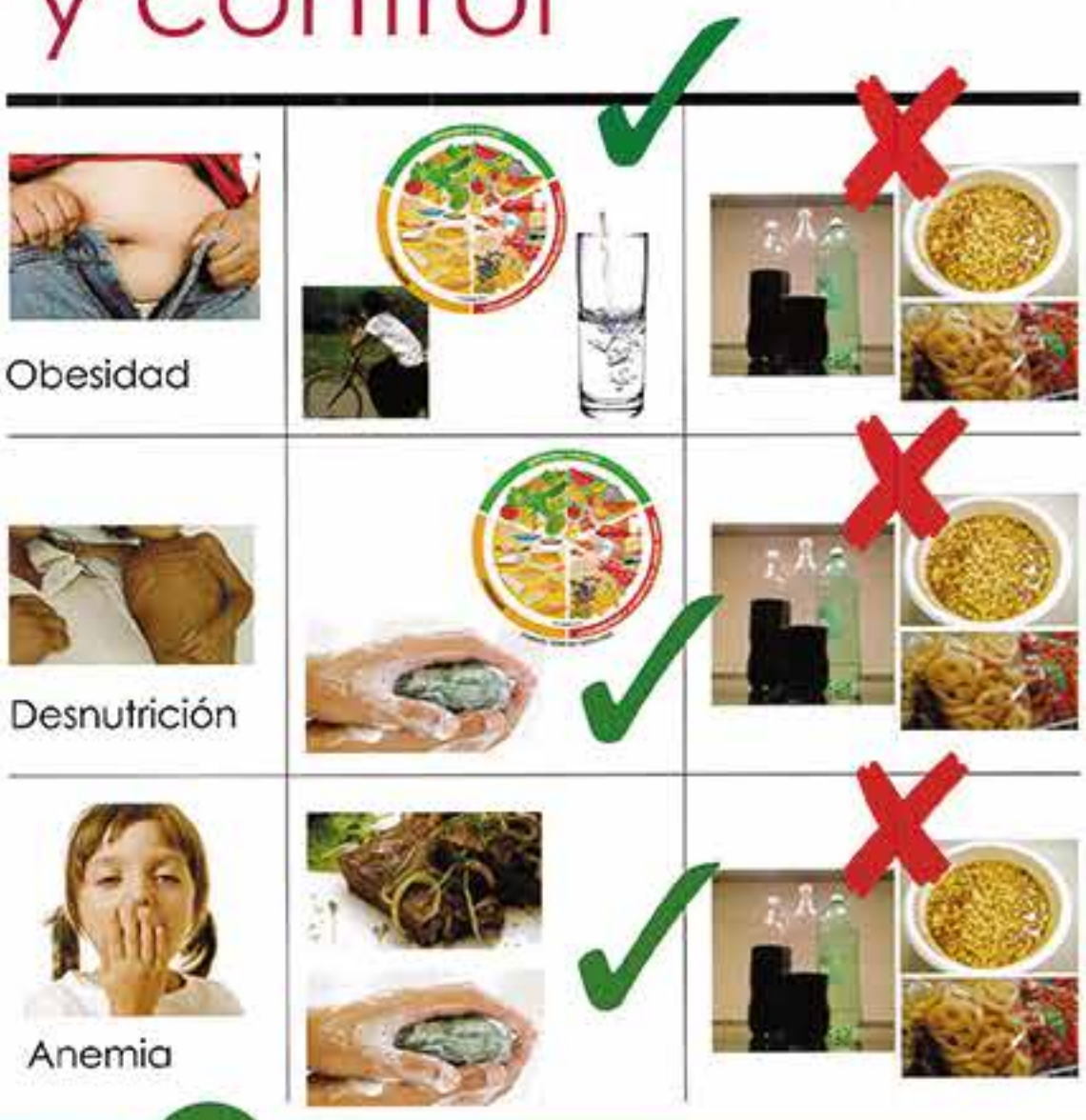
Tacos de requesón

1. Pica finamente la cebolla y divídela en dos partes.
2. En una cacerola calienta la mitad de aceite, agrega la mitad de la cebolla, el requesón y el epazote. Cocínalos unos minutos, sazona con pimienta.
3. Aparte, calienta el resto del aceite, agrega el resto de la cebolla y las espinacas, cocínalas por unos minutos, sazona.
4. Para armar los tacos calienta las tortillas, unta los frijoles y rellena con requesón (o queso) y espinacas, enróllalos y sírvelos calientes.

Prevención y control

de obesidad, desnutrición y anemia

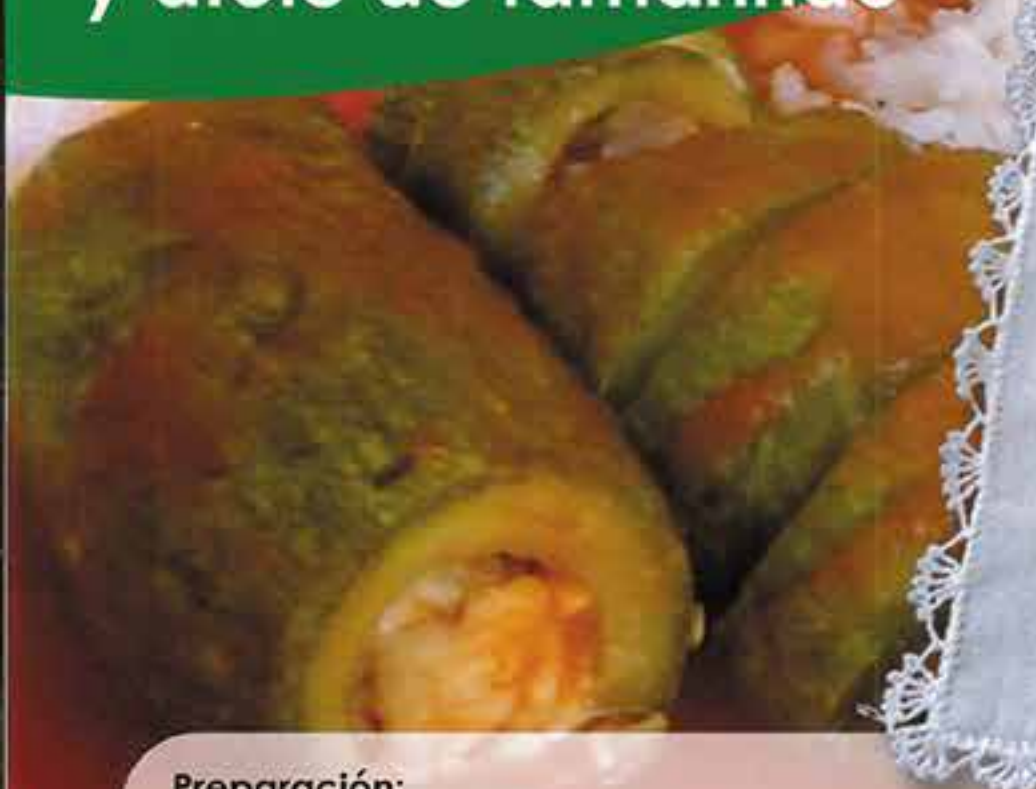
Tú y tu familia deben tener en cuenta los siguientes alimentos y acciones para prevenir enfermedades como la obesidad, la desnutrición y la anemia. Revisen los alimentos que no deben comer porque pueden causar daños a la salud.



Instituto Nacional de Salud Pública
DICONSA

Calabazas rellenas de queso, frijoles de olla, tortillas, y atole de tamarindo

RECETA
ALMUERZO
saludable



Ingredientes para 6 personas:

Calabaza rellena de queso

6 calabazas medianas
½ kg de queso fresco
3 jitomates grandes
2 ramitas de cilantro
3 chiles serranos

Atole de tamarindo

¼ kg de tamarindo sin cáscara, lavado
125 g de masa (prefiere harina de maíz Diconsa)
6 tazas de agua

EN TU TIENDA DICONSA

Preparación:

Calabaza rellena de queso

1. Corta la tapa de arriba de las calabazas, saca la pulpa y mézclala con el queso. Rellena las calabazas con la mezcla.
2. Aparte licúa los jitomates, el chile, la cebolla y el cilantro más dos tazas de agua. Una vez licuado hierve para hacer la salsa.
3. Una vez que empiece a hervir la salsa agrega las calabazas ya rellenas al caldillo. Deja hervir por 5 minutos más.

* Puedes acompañar con frijoles de la olla y tortillas de maíz.

Atole de tamarindo

1. Hierve el tamarindo en 2 tazas de agua, pasa por un colador y obtén la pulpa.
2. Disuelve la masa en agua.
3. Pon a hervir el resto de agua, agrega la masa disuelta y posteriormente la pulpa de tamarindo.
4. Deja hervir hasta que espese, sin dejar de mover, por aproximadamente 15 minutos.

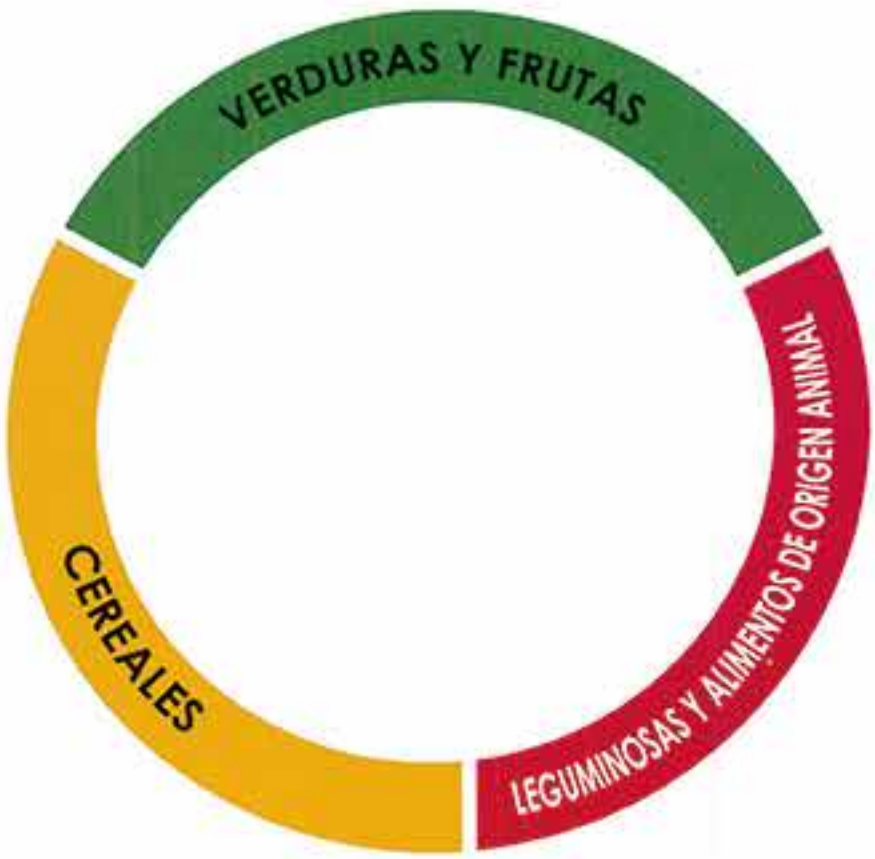
Ejercicio 1

Instrucciones:

1. Elige el guisado típico de tu región que más te guste.

2. Piensa en cada uno de los alimentos que componen tu guisado favorito.

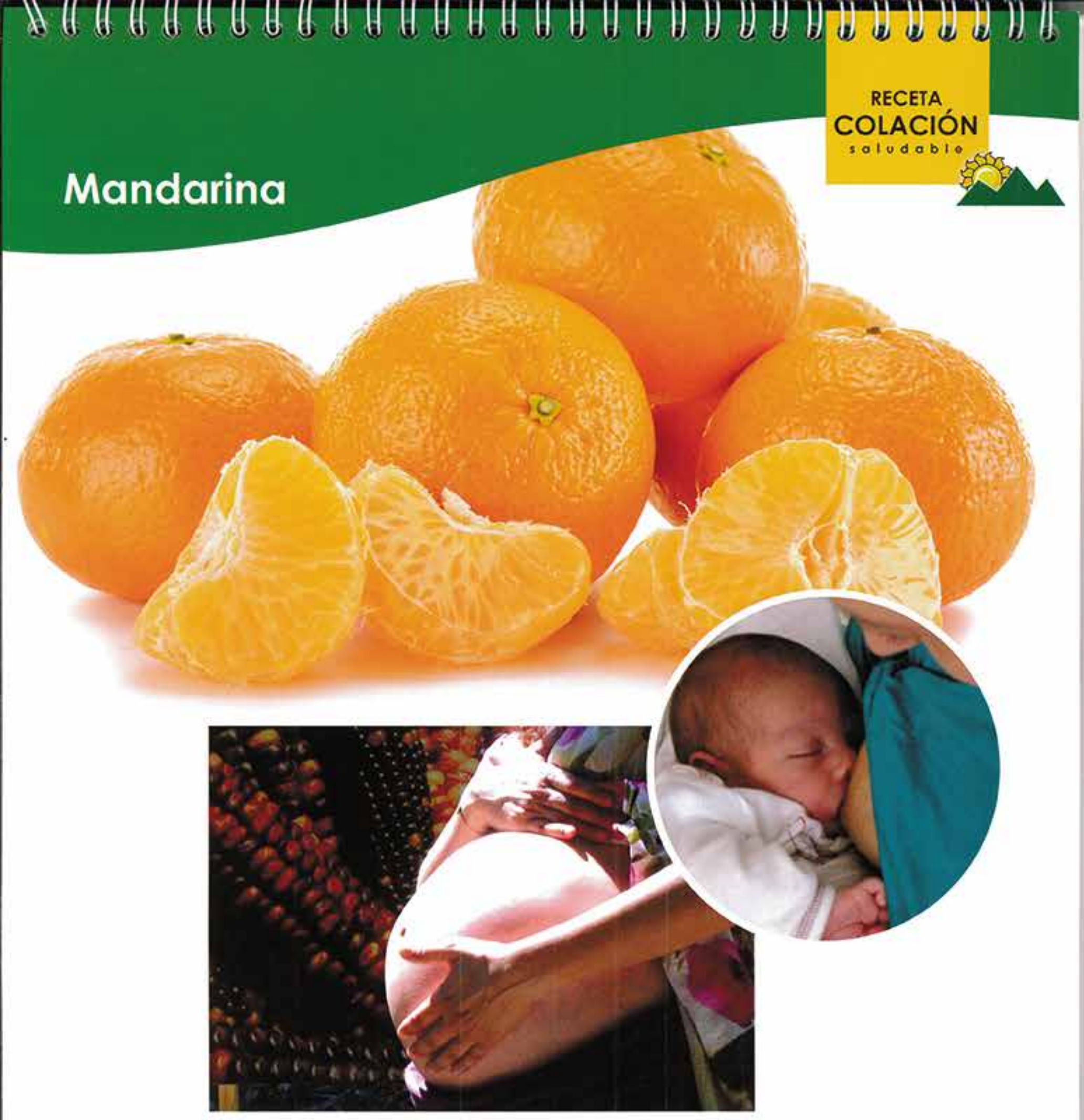
3. Dibuja o escribe en el plato vacío los alimentos de tu guisado favorito y ubícalos de acuerdo con los 3 grupos de alimentos del Plato del Bien Comer.



Instituto Nacional de Salud Pública
DICONSA

RECETA
COLACIÓN
saludable

Mandarina



2. Alimentación
Materno-infantil

- Alimentación durante el embarazo y la lactancia
- Alimentación al seno materno y en el primer año de vida
- Vigilancia del crecimiento durante la infancia

Instituto Nacional de Salud Pública

DICONSA

Sopa de fideos con verdura y atún a la veracruzana

RECETA
COMIDA
saludable

Ingredientes para 6 personas:

Sopa de fideos con verdura

4 jitomates medianos
½ cebolla chica
1 diente de ajo
1 paquete de sopa de pasta (prefiere la marca Diconsa)
3 cucharaditas de aceite
4 calabazas o chayotes medianos (puedes cambiar por otra verdura de temporada y disponible en tu región)
4 tazas de agua

Atún a la veracruzana

5 papas medianas
4 zanahorias medianas
4 jitomates medianos
½ cebolla mediana
2 cucharaditas de aceite
1 rama de perejil
1 diente de ajo
2 latas de atún

Preparación:

Sopa de fideos con verdura:

1. Para preparar el caldillo de la sopa licúa el jitomate con ajo, cebolla y agua.
2. Calienta una cacerola, agrega el aceite e inmediatamente después la pasta. Déjala dorar.
3. Una vez dorada la pasta agrega el caldillo y deja que éste hierva.
4. Aparte lava y pica en cubos pequeños la verdura.
5. Cuando haya hervido el caldillo agrega la verdura y deja que hierva por 5 minutos más.

Atún a la veracruzana:

1. Lava las verduras.
2. Cuece las papas y las zanahorias y córtalas en cubos.
3. Corta en cubos los jitomates, pica la cebolla, el perejil y los ajos.
4. Acitrona la cebolla con el aceite, los jitomates, los ajos y el perejil. Añade un poco de agua y déjala hervir.
5. Agrega el atún, las papas y las zanahorias. Deja hervir por 5 minutos.

Alimentación durante el embarazo y la lactancia

Si estás embarazada o estás dando pecho a tu bebé incluye en tu alimentación:

Consume un alimento de cada grupo del Plato del Bien Comer

Combina verduras y frutas verdes con verduras y frutas anaranjadas o amarillas

Instituto Nacional de Salud Pública

DICONSA

RECETA
COLACIÓN
saludable

Pepino en rebanadas con limón

Ingredientes para 6 personas:
3 pepinos (puedes cambiar por jícama o zanahoria)
Limón al gusto.

Preparación:
1. Lava los pepinos
2. Sin quitar la cáscara córtalos en rodajas.
3. Sírvelos y agrégales una gotas de limón.

Recomendaciones

Para que tu alimentación sea correcta durante el embarazo y mientras das pecho, haz lo siguiente:

1. Incluye un alimento de cada grupo en tu desayuno, comida y cena diaria.

2. No te autorecetes.
No tomes remedios caseros ni tés.

3. Visita frecuentemente tu unidad de salud para vigilar tu salud y la de tu bebé.

Quesadillas de queso con rajas, salsa y leche con café

RECETA
MERIENDA
saludable

Ingredientes para 6 personas:
6 chiles poblanos o chilacas medianos
200 g de queso para derretir (oaxaca, asadero, etc.)
2 cebollas medianas
2 cucharaditas de aceite
12 tortillas de maíz (puedes hacerlas con harina de maíz Diconsa)

EN TU TIENDA DICONSA

Preparación:
1. Asa, limpia y desvena los chiles.
2. Aparte rebana la cebolla y acitrónala con el aceite, una vez que cambie de color agrégale las rajas.
3. Deshebra el queso o córtalo en rebanadas delgadas.
4. Calienta las tortillas y rellénalas con las rajas y el queso.
5. Deja las quesadillas en el comal hasta que el queso se derrita.

*Puedes acompañar con leche y si gustas agrégale café.

Alimentación

al seno materno y en el primer año de vida

Lee cada columna de arriba hacia abajo para saber qué alimentos dar a tu hijo según su edad

0 a 6 meses	A partir de los 6 meses	7 meses	8 meses	9 a 12 meses	24 meses
SOLO leche materna	**Leche materna**	**Leche materna**	**Leche materna**	**Leche materna**	**Leche materna**
	+	+	+	+	+
No le des agua ni tés ni caldos	Purés de verduras y frutas de temporada (calabaza, chayote, espinaca, zanahoria, manzana, plátano, guayaba sin azúcar ni sal.	Papillas de cereales, sin azúcar ni sal, de arroz, maíz, cebada y avena Papillas de tubérculos: papa, camote y yuca Papillas de leguminosas: frijol, garbanzo, haba y lenteja.	Papillas de carne de pollo, guajolote, res y ternera e hígado de pollo.	Integrarlo a la alimentación familiar. Pica sus alimentos en trozos pequeños.	Puedes empezar a darle huevo, cerdo, pescado, frutos cítricos y leche de vaca (hervida).
	Evita darle frutos cítricos como: naranja, mandarina, lima y toronja, tampoco fresas.			**Evita darle** pescado, cerdo, huevo y frutos cítricos.	

Instituto Nacional de Salud Pública

DICONSA

Huevo con ejotes, tortilla, fruta y leche con café

RECETA
ALMUERZO
saludable

Ingredientes para 6 personas:
1/4 kg ejotes
1/3 de cebolla mediana picada
Chile verde picado al gusto
2 cucharaditas de aceite
6 huevos

Preparación:
1. Lava, despunta y pica los ejotes.
2. Pon un poco de agua a hervir, cuando ya esté hirviendo sumerge durante 5 minutos los ejotes, escúrrelos.
3. Calienta el sartén, agrega el aceite e inmediatamente después la cebolla y los chiles, acitrona por un momento y agrega los ejotes.
4. Bate los huevos y añádelos a los ejotes.
5. Revuelve y espera a que se cueza evitando que se pegue.

*Complementa tu almuerzo con una tortilla, una porción de fruta y leche con café.

Vigilancia del crecimiento y desarrollo del niño y de la niña

Debes estar pendiente de lo siguiente:

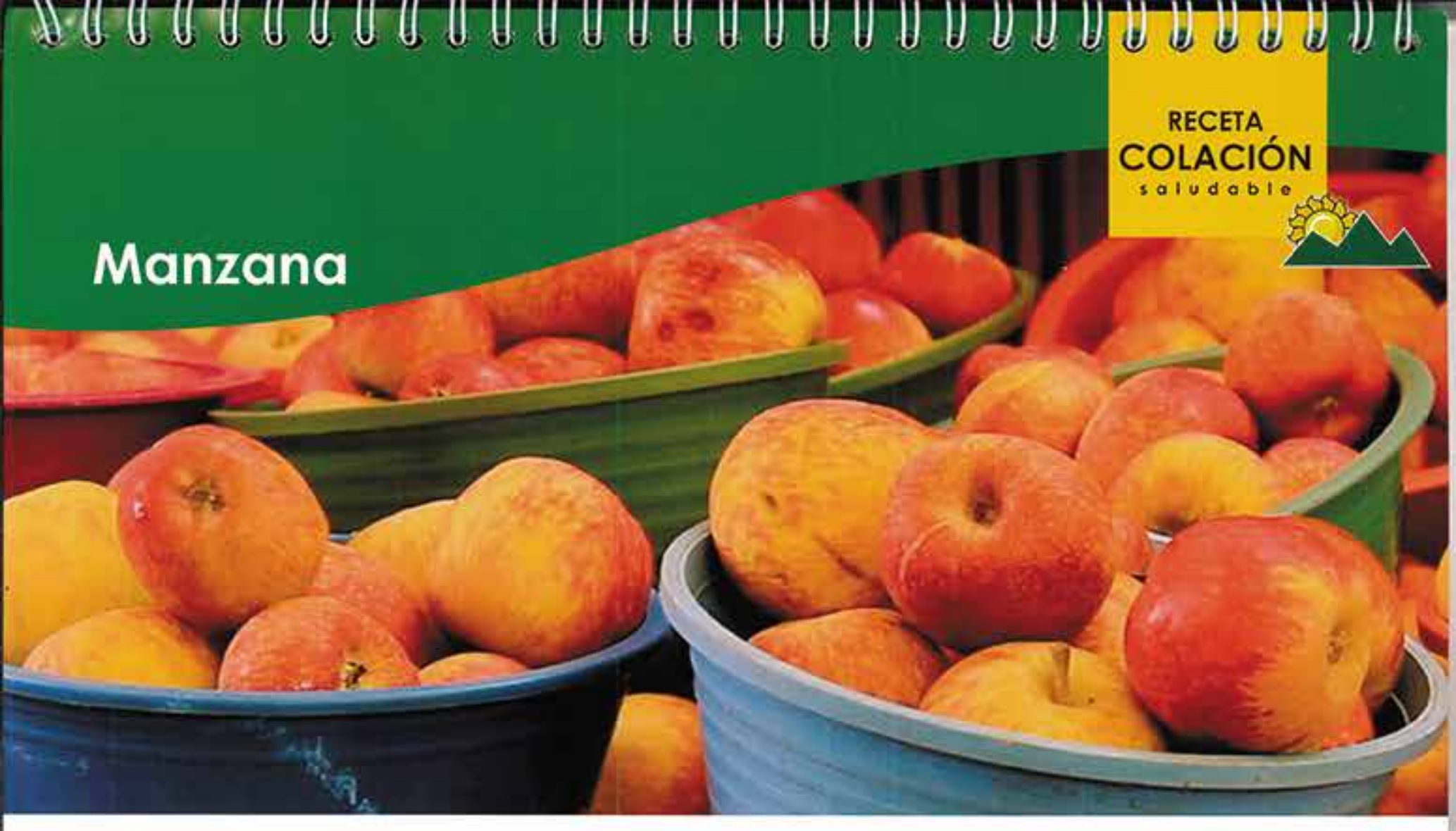
1. Si tu hijo no aumenta de peso puede **desnutrirse**

2. Si sube mucho de peso puede tener **obesidad**

7 a 9 meses

3. Debe mantenerse sentado sin apoyo y ya podría comenzar a gatear con manos y rodillas

Instituto Nacional de Salud Pública
DICONSA



Vigilancia del crecimiento y desarrollo del niño y de la niña

Debes estar pendiente de lo siguiente:

10 a 12 meses

4. Debe mantenerse de pie y podría empezar a caminar con ayuda

13 a 18 meses

5. Debe mantenerse de pie y ya podría caminar sin ayuda

6. Llevarlo a la unidad de salud para **vigilar su salud y nutrición**

Instituto Nacional de Salud Pública

DICONSA

Sopa de verduras, sardinas a la mexicana, tortillas, frijoles machacados

RECETA
COMIDA
saludable

Ingredientes para 6 personas:

Sopa de verduras

2 chayotes (puedes cambiar por cualquier otra verdura de temporada y disponible en tu región)
4 calabazas (puedes cambiar por cualquier otra verdura de temporada y disponible en tu región)
4 zanahorias (puedes cambiar por cualquier otra verdura de temporada y disponible en tu región)
1/4 de repollo o col (puedes cambiar por cualquier otra verdura de temporada y disponible en tu región)
2 jitomates
1/4 de cebolla
1 diente de ajo

Sardina a la mexicana

3 jitomates
1/2 cebolla
5 chiles serranos
1 lata de sardinas

EN TU TIENDA DICONSA

Preparación:

Sopa de verduras:

1. Lava y pica en cubos pequeños las verduras.
2. Pónlas a cocer en agua hirviendo.
3. Lava y muele el jitomate con la cebolla y el ajo.
4. Sazona el puré y agrégalo al caldo con las verduras cuando éstas ya estén cocidas.
5. Deja hervir 5 minutos más y apaga.

Sardinas a la mexicana:

1. Lava el jitomate y el chile.
2. Pica el jitomate, la cebolla y el chile.
3. Agrega a la sardina los ingredientes anteriores y mezcla perfectamente.

*Acompaña tu comida con tortillas y frijoles machacados.

Ejercicio 3

Instrucción:
Coloca una palomita o tache, según sea el caso, a las actividades que has realizado con tu hijo o hija.

De 0 a 2 años
Llevarlo cada mes a supervisar su salud y nutrición.

De 3 a 5 años
Llevarlo cada 4 ó 6 meses a supervisar su salud y nutrición.

Llevarlo a la unidad de salud para vacunarlo de acuerdo con su edad.

Instituto Nacional de Salud Pública
DICONSA

RECETA
COLACIÓN
saludable

Apio

Ingredientes para 6 personas:
4 tallos de apio (puedes cambiar por jícama o zanahoria)
Limón al gusto

Preparación:
1. Lava los tallos de apio y los limones.
2. Corta los tallos en trozos largos.
3. Agrega el jugo de los limones.

Material

Práctica Tema 2

Mujer embarazada	Mujer dando pecho	Mujer introduciendo nuevos alimentos a la dieta de su bebé	
Pareja de la mujer	Suegra de la mujer	Mamá de la mujer	Promotor de la salud
Enfermera	Médico	Pediatra	Partera
Comadre			

Instituto Nacional de Salud Pública
DICONSA

Atole de avena y chayotes al epazote

RECETA MERIENDA saludable

Preparación:

Chayotes al epazote

1. Lava, limpia y pica en cubos pequeños los chayotes.
2. Pica finamente la cebolla y los chiles.
3. Pon a calentar una cacerola, ya que esté caliente agrega el aceite e inmediatamente después la cebolla y los chiles.
4. Agrega los chayotes y un poco de agua para que se cuezan al vapor, añade el epazote.
5. Sirve con un poco de queso fresco desmenuzado.

Atole de avena

1. Unos minutos antes de preparar el atole, remoja la avena en un recipiente con agua tibia.
2. Después cuece la avena en agua junto con la canela.
3. Una vez cocida, agrega la leche y deja hervir a fuego bajo durante 10 minutos sin dejar de mover.

Ingredientes para 6 personas:

Chayotes al epazote

5 chayotes medianos
¼ de cebolla
Chile verde al gusto
2 cucharaditas de aceite
1 rama de epazote
¼ kg queso fresco

Atole de avena

1½ taza de avena — EN TU TIENDA DICONSA
2 litros de leche — EN TU TIENDA DICONSA
3 tazas de agua
Canela en raja al gusto

3. Elecciones saludables y gasto familiar

- Identificación de alimentos dentro de la localidad
- Organización de menús y gasto en alimentos

Instituto Nacional de Salud Pública
DICONSA

Queso en salsa con verduras, tortilla, mango y leche con café

RECETA
ALMUERZO
saludable

Ingredientes para 6 personas:

3 brócolis
1 chayote pequeño
Chile verde al gusto
2 jitomates
¼ de cebolla
1 diente de ajo
500 g queso fresco
1 cucharadita de aceite

Preparación:

1. Lava y desinfecta el brócoli.
2. Pica en trozos pequeños el brócoli y el chayote y ponlos a cocer.
3. Muele el jitomate con el chile, cebolla y ajo.
4. Corta en trozos medianos el queso y ásalos.
5. Hierve el puré y agrega el queso, los chayotes y los brócolis y deja hervir unos minutos más.

Alimentos adecuados
dentro de tu localidad

Los alimentos que uses para preparar diariamente los guisados para toda tu familia los puedes conseguir en:

Mercado local

Huerto familiar

Tienda DICONSA

Instituto Nacional de Salud Pública

DICONSA

Naranja

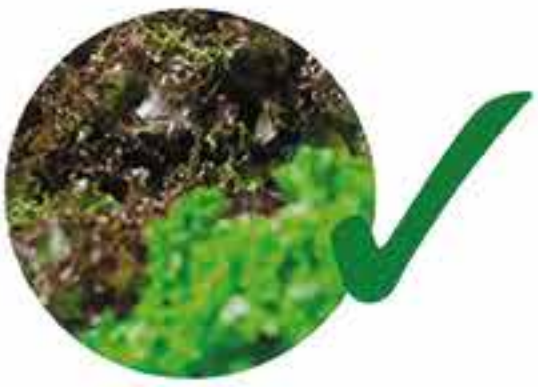
Recomendaciones

Para que alcance tu dinero del gasto familiar

ten en cuenta lo siguiente cuando vayas a comprar tus alimentos:

1. De calidad nutricional

son más baratos de temporada



No gastes tu dinero en estos alimentos

Instituto Nacional de Salud Pública

DICONSA

RECETA
COMIDA
saludable

Sopa de lentejas, chile relleno de arroz con verduras, tortilla, toronja y agua pura

Ingredientes para 6 personas:

Sopa de lentejas
2 tazas de lentejas
3 jitomates
¼ de cebolla
1 diente de ajo
2 cucharaditas de aceite
1 ½ litros de agua

Chile relleno
2 tazas de arroz
1 diente de ajo
½ cebolla
4 cucharaditas de aceite
2 zanahorias
6 chiles poblanos
4 tazas de agua
Epazote al gusto

Salsa
3 jitomates
¼ de cebolla
1 diente de ajo
1 cucharadita de aceite

Preparación:

Sopa de lentejas:
1. Lava y cuece las lentejas en suficiente agua.
2. Lava el jitomate y muélelo con la cebolla y el ajo.
3. Acitrona el jitomate molido.
4. Agrega el jitomate molido y agua al caldo de lentejas. Deja hervir.

Chile relleno:
1. Lava y escurre el arroz.
2. Acitrona el ajo y la cebolla, añade el arroz, baja la flama y mueve hasta dorar.
3. Lava y pica en cubos pequeños las verduras.
4. Vierte el agua, agrega las verduras y el epazote, tapa y cocina hasta que se cueza.
5. Lava, asa, limpia y desvena los chiles.
6. Rellena los chiles con el arroz.

Salsa:
1. Licua el jitomate con el ajo y la cebolla y acitrona.

2. Que tengan buen aspecto

Verduras y frutas no deben estar maltratadas

3. Que tengan buen aspecto

Pescado y carne deben ser firmes y de olor fresco

4. Que no tengan insectos

Arroz, frijol y lenteja

Instituto Nacional de Salud Pública

DICONSA

Papaya

5. No deben estar abombadas, oxidadas ni golpeadas

Latas

6. Revisa la fecha de vencimiento

De los productos empaquetados

7. Compara precios de un producto

En diferentes lugares
(prefiere tu tienda Diconsa)

Instituto Nacional de Salud Pública

DICONSA

RECETA
MERIENDA
saludable

Calabacitas con elote

Ingredientes para 6 personas:
7 calabacitas
3 jitomates
2 tazas de granos de elote
½ cebolla
1 diente de ajo
1 cucharadita de aceite
Epazote al gusto

Preparación:
1. Lava y corta en cuadritos las calabacitas y el jitomate.
2. Lava los granitos de elote.
3. Pica finamente la cebolla y el ajo.
4. Acitrona la cebolla y el ajo.
5. Agrega las calabazas y los elotes, deja cocer 5 minutos y agrega el jitomate.
6. Deja cocer unos minutos más y agrega el epazote.

8. Aprovecha tus alimentos al máximo

- Si te sobró comida del día anterior reutilízala el día siguiente
- Utiliza cáscara y bagazo de frutas y verduras para preparar tortitas, panes o postres
- Utiliza las tortillas y el pan para hacer tostadas y postres

9. Reutiliza en tu huerto familiar o en tus plantas

Cascarones de huevo, semillas o cáscaras

Instituto Nacional de Salud Pública
DICONSA

RECETA
ALMUERZO
saludable

Garbanzos con nopales

Ingredientes para 6 personas:

¼ kg de garbanzo
6 nopales
½ cebolla
1 rama de cilantro
5 chiles guajillos
1 diente de ajo
½ cucharadita de comino
2 ramas de epazote

Preparación:

1. Limpia y deja remojando los garbanzos una noche antes.
2. Cuece los garbanzos con abundante agua
3. Pica los nopales y hierve con ¼ de cebolla y el cilantro.
4. Limpia los chiles, tuéstalos, remójalos en agua tibia y licúalos con el resto de la cebolla, el ajo y los cominos.
5. Acitrona la salsa y agrega los garbanzos, los nopales y el epazote.
6. Déjalo hervir durante 5 minutos.

10. Combina alimentos

Cuando no puedas comprar carne, prepara otras igualmente saludables y económicas con:

Son alimentos de origen animal

Instituto Nacional de Salud Pública
DICONSA

RECETA
COLACIÓN
saludable

Jícama con limón

Ingredientes para 6 personas:
3 jícamas medianas (puedes cambiar por zanahoria o pepino).

Preparación:
1. Lava la verdura y desinféctala.
2. Ralla la verdura.
3. Sirve y acompaña con unas gotas de limón.

Ejercicio 3

Situación 1

Instrucciones:
A continuación se presentan 2 situaciones.
1. Marca con una palomita dentro del círculo en blanco la situación que se muestra en las imágenes que creas que es correcta.
2. Marca con una equis dentro del círculo en blanco la situación que se muestra en las imágenes que creas que es incorrecta.

Instituto Nacional de Salud Pública
DICONSA

Sopa de zanahoria, pollo en chipotle y ensalada verde

RECETA
COMIDA
saludable

Preparación:

Sopa de zanahoria

1. Lava y corta la zanahoria.
2. Cuece las zanahorias en poca agua a partir del primer hervor, déjalas enfriar y muele con la cebolla y el ajo.
3. Disuelve la fécula de maíz en poca agua.
4. Hierve el puré de zanahoria y agrega la fécula, la leche y un poco de agua, mueve hasta lograr la consistencia deseada. Deja hervir unos minutos hasta lograr la consistencia deseada.

Pollo en chipotle

1. Muele los chiles, el ajo y el jugo de limón, agrega agua hasta que quede una consistencia espesa.
2. Lava y corta en cubos medianos las papas.
3. Lava el pollo.
4. Acitrona las papas y el pollo.
5. Agrega la salsa y deja que se cuezan las papas y el pollo.

Ensalada

1. Corta en trozos la lechuga, lávala y desinféctala.
2. Lava el pepino y córtalo en rodajas.
3. Al chile quítale las semillas y córtalo en rodajas delgadas.
4. Lava la hierbabuena y muélela con el ajo, el jugo de limón y el aceite.
5. Revuelve las verduras y agrega el aderezo.

Ingredientes para 6 personas:

Sopa de zanahoria

4 zanahorias
¼ cebolla
1 diente de ajo
1 ½ cucharadas de fécula de maíz
¾ de taza de leche (prefiere Liconsa)

EN TU TIENDA DICONSA

Pollo en chipotle

1 lata mediana de chiles chipotle adobados
4 dientes de ajo
3 limones
5 papas
6 piezas de pierna o muslo de pollo sin piel
6 cucharaditas de aceite

Ensalada verde

½ pieza mediana de lechuga
1 pepino
1 chile cuaresmeño

Aderezo

20 hojas de hierbabuena
2 dientes de ajo
8 limones (jugo)
1 cucharadita de aceite

Evita comprar botanas, pastelitos y refrescos

Prefiere
Alimentos saludables

Instituto Nacional de Salud Pública

DICONSA

Tunas

Material

Práctica Tema 3

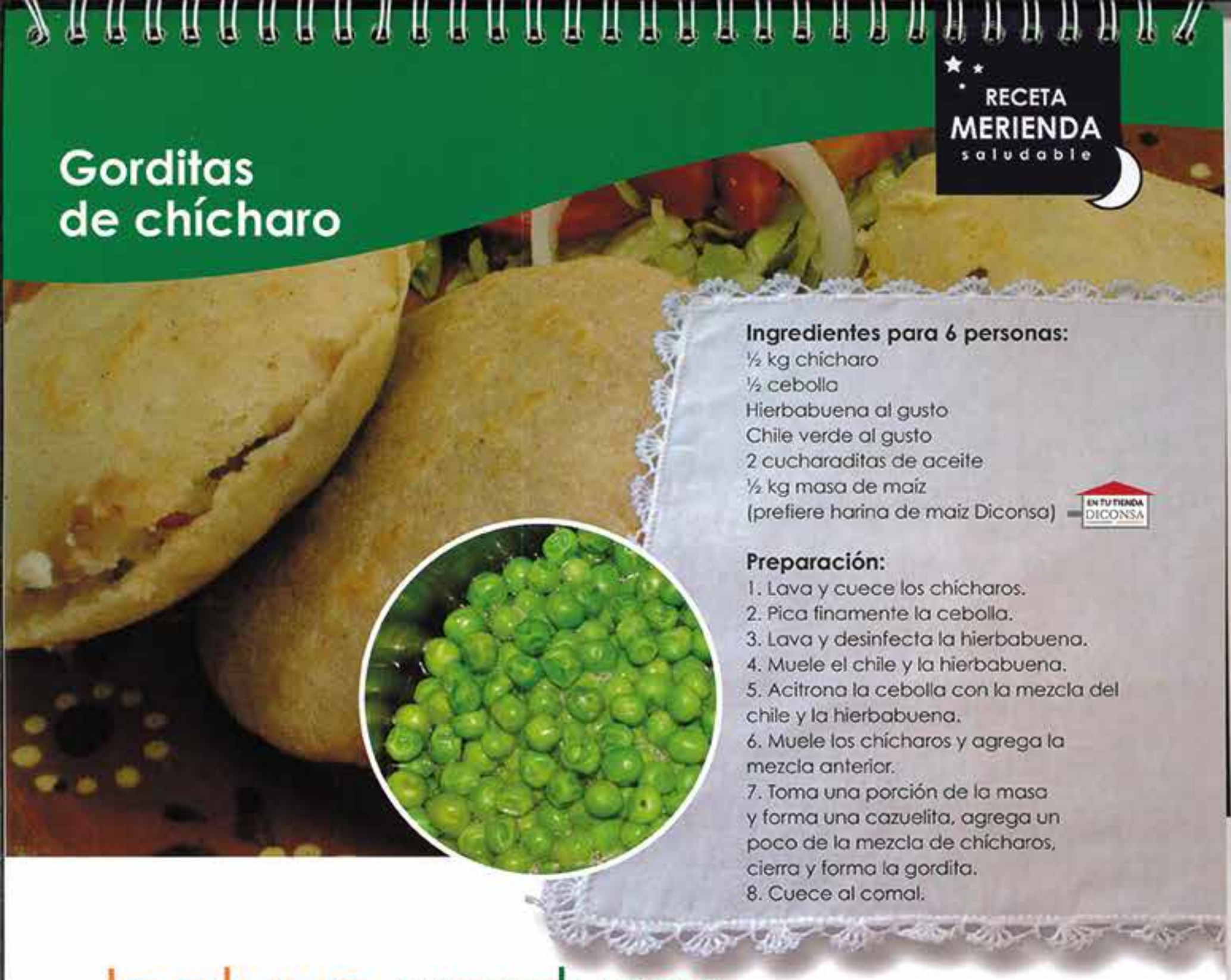
Platillo saludable para la familia

Nombre del platillo:					
Ingredientes	**Mercado Local**	**Huerto**	**Tienda Diconsa**	**Cantidad por ingrediente**	**Precio**
1.					$
2.					$
3.					$
4.					$
5.					$
6.					$
Total:					$

Instituto Nacional de Salud Pública
DICONSA

RECETA
MERIENDA
saludable

Gorditas de chícharo



Ingredientes para 6 personas:

½ kg chícharo
½ cebolla
Hierbabuena al gusto
Chile verde al gusto
2 cucharaditas de aceite
½ kg masa de maíz
(prefiere harina de maíz Diconsa)

Preparación:

1. Lava y cuece los chícharos.
2. Pica finamente la cebolla.
3. Lava y desinfecta la hierbabuena.
4. Muele el chile y la hierbabuena.
5. Acitrona la cebolla con la mezcla del chile y la hierbabuena.
6. Muele los chícharos y agrega la mezcla anterior.
7. Toma una porción de la masa y forma una cazuelita, agrega un poco de la mezcla de chícharos, cierra y forma la gordita.
8. Cuece al comal.

Incluye verduras, frutas y agua pura en cada una de tus comidas

Instituto Nacional de Salud Pública
DICONSA

Hoja para notas

Instituto Nacional de Salud Pública

DICONSA

Hoja para notas

Instituto Nacional
de Salud Pública

DICONSA

Hoja para notas

Instituto Nacional de Salud Pública

DICONSA

Investigadora

Dra. Teresa Shamah Levy

Co-investigadoras participantes

M. en C. Ma. del Carmen Morales Ruán
M. en C. Alejandra Jiménez Aguilar
M. en S.P. Alejandra Amaya Castellanos
M. en S.P. Rebeca Uribe Carvajal
M. en S.P. Araceli Salazar Coronel
M. en C. Brenda Martínez Tapia

Equipo de nutrición

Lic. Nut. Nohemí Hernández Carapia
Lic. Nut. Militza Berenice Martínez Estrada
Lic. Nut. María Concepción Medina Zacarías
Pasante en Nut. María de los Ángeles Torres Valencia

MÉXICO 2013

DICONSA

DICONSA