

Menú 12

desayuno

Pera

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Pera (F)	1 pieza	231 g

Preparación

1. Lavar la fruta y servir.



Enchiladas de espinaca

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Queso fresco (POA)	20 g	20 g
Espinaca (V)	1 taza	60 g
Jitomate (V)	1/2 pieza	60 g
Cebolla (V)	1/2 pieza	140 g
Ajo (Con)	1/2 diente	0.5 g
Aceite vegetal (G)	1 cucharadita	5 ml
Tortilla de maíz (C)	2 pieza	60 g

Preparación

1. Lavar y desinfectar la espinaca y los demás vegetales.
2. Cortar la espinaca y picar la cebolla.
3. Sofreír la cebolla, la espinaca y el jitomate con la cantidad de aceite sugerida.
4. Reservar.
5. Cortar el queso en cuadritos.
6. Licuar el jitomate con cebolla y ajo.
7. Poner la salsa en el sartén y dejar hervir por 15 minutos.
8. Armar las enchiladas con queso y espinacas.
9. Pasar por la salsa las enchiladas.
10. Servir.



Frijoles de la olla

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Frijol (Leg)	3 cucharadas	35 g
Ajo (Con)	1/2 diente	0.5 g
Sal (Con)	1 pizca	1 g

Preparación

1. Cocer el frijol en agua con ajo, una vez cocido agregar sal y dejar hervir.
2. Servir.

Leche

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Leche de vaca semidescremada fortificada (L)	1/2 taza	120 ml

Preparación

1. Servir la leche semidescremada.

Menú 12

comida

Arroz verde		cantidad / persona
Ingrediente	medida casera	
Chile poblano (V)	1 pieza	64 g
Cilantro (Con)	3 rama	12 g
Ajo (Con)	1/2 diente	0.5 g
Cebolla (V)	1/4 pieza	69.5 g
Aceite vegetal (G)	1 cucharadita	5 ml
Arroz crudo (C)	1/2 taza	35 g

Preparación

1. Lavar y desinfectar el cilantro y la cebolla.
2. Remojar el arroz en agua.
3. Asar, despellejar y desvenar el chile poblano.
4. Licuar el chile con ajo, cebolla y cilantro.
5. Agrega el arroz en una cacerola con aceite caliente.
6. Verter el chile molido sobre el arroz y agua, hasta completar 1 taza.
7. En cuanto empiece a hervir bajar la lumbre, tapar y dejar al fuego por 15 minutos.
8. Apagar, pero no destapar y dejar reposar por 10 minutos.

Jitomates rellenos de atún		cantidad / persona
Ingrediente	medida casera	
Atún en agua (POA)	2/3 de lata	62.5 g
Queso fresco (POA)	20 g	20 g
Jitomate (V)	1 pieza	150 g
Apio (V)	3/4 de taza	75 g
Tortilla de maíz (C)	1 pieza	30 g
Pimienta (Con)	1 pizca	0.8 g
Hojas de laurel (Con)	1/2 hoja	1.2 g

Preparación

1. Lavar el jitomate y el aguacate.
2. Cortar un poco el jitomate por la parte en donde va unido a la rama.
3. Con una cuchara vaciar el jitomate.
4. Voltear el jitomate para que escurra el jugo del jitomate.
5. Picar el apio y el queso.
6. Mezclar el atún con el apio y el queso.
7. Agregar las hojas de laurel y la pimienta a la mezcla.
8. Rellenar el jitomate.
9. Servir acompañado de tortilla.



Frijoles de la olla		cantidad / persona
Ingrediente	medida casera	
Frijol (Leg)	3 cucharadas	35 g
Ajo (Con)	1/2 diente	0.5 g
Sal (Con)	pizca	1 g

Preparación

1. Cocer el frijol en agua con el ajo y sal.
2. Servir.

Agua potable		cantidad / persona
Ingrediente	medida casera	
Agua potable	2 vasos	500 ml

Preparación

1. Hervir o desinfectar el agua y servir.

Coctel de frutas		cantidad / persona
Ingrediente	medida casera	
Sandía (F)	1/2 taza	75 g
Pera (F)	1/2 pieza	91 g
Melón (F)	1/3 de taza	50 g
Granola (C)	3 cucharadas	21 g

- ### Preparación
1. Lavar las frutas.
 2. Picar las frutas.
 3. Mezclar las frutas y servir.

Menú 13

desayuno



Plátano

Ingrediente

medida casera

cantidad /
persona

Plátano (F)

1/2 pieza

80 g

Preparación

1. Servir 1/2 pieza por persona.



Sopes de frijol con queso

Ingrediente

medida casera

cantidad /
persona

Queso fresco (POA)

1 rebanada

25 g

Cebolla (V)

2 cucharadas

20 g

Cilantro (Con)

1 cucharada

10 g

Chile serrano (V)

1 cucharadita

5 g

Jitomate (V)

1/2 pieza

60 g

Frijol cocido (Leg)

1/2 taza

86 g

Aceite vegetal (G)

1 cucharadita

5 ml

Masa de maíz (C)

90 g

90 g

Sal (Con)

1 pizca

1 g



Preparación

1. Lavar toda la verdura y desinfectar el cilantro.
2. Con la masa de maíz formar los sopes haciendo como tortitas y luego crearles un borde.
3. Cocinar los sopes en un comal.
4. En una sartén poner poco aceite, ahí mismo calentar y machacar los frijoles, una vez calientes poner sobre cada sope.
5. Para la salsa licuar la cebolla, jitomate, cilantro y chile serrano con poca agua, después poner a hervir en una olla y sazonar con poca sal.
6. Agregar la salsa a los sopes junto con el queso desmoronado.
7. Servir dos sopes por persona.



Leche

Ingrediente

medida casera

cantidad /
persona

Leche de vaca
semidescremada fortificada (L)

1/2 taza

120 ml

preparación

1. Servir en una taza.

Menú 13

comida



Arroz blanco

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Cebolla (V)	2 rodajas	10 g
Ajo (Con)	1/2 diente	0.5 g
Aceite vegetal (G)	1 cucharadita	5 ml
Arroz (C)	1/4 taza	20 g

Preparación

1. Enjuagar el arroz.
2. En una cacerola calentar el aceite, agregar la cebolla y el ajo, después agregar el arroz escurrido.
3. Mover hasta que el arroz tome un color aperlado.
4. Agregar cuatro partes de agua por una parte de arroz.
5. Esperar a que se consuman los líquidos y servir.



Caldo tlalpeño

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Pollo (POA)	1 pieza	100 g
Zanahoria (V)	1/4 de taza	32 g
Ejotes (V)	1/4 taza	31 g
Calabacita (V)	1/2 pieza	55 g
Jitomate (V)	1/2 pieza	60 g
Cebolla blanca (V)	1 cucharada	10 g
Chile chipotle (V)	1 pieza	10 g
Garbanzo (Leg)	1/2 taza	35 g
Aguacate (G)	1/4 de pieza	40 g
Elote (C)	1/2 pieza	72 g
Papa amarilla (C)	1/4 pieza	43 g
Tortilla de maíz (C)	1 pieza	30 g
Limón (F)	1 pieza	58 g
Tomillo (Con)	1/2 cucharadita	1 g
Sal (Con)	1 pizca	1 g

preparación

1. Poner a hervir agua con la cebolla y el jitomate.
2. Cuando el agua hierva, agregar el pollo.
3. Limpiar impurezas.
4. Agregar los garbanzos, zanahoria, elote y papa, sazonar.
5. Agregar sal y tomillo.
6. Agregar la calabacita y los ejotes.
7. Sacar la pechuga y deshebrarla.
8. Servir el caldo de verduras con el pollo deshebrado, chile chipotle y aguacate.
9. Acompañar con tortillas.

Charales secos

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Charales secos (POA)	15 g	15 g

Preparación

1. Servir los charales y acompañar con limón.

Frijoles de la olla

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Frijol (Leg)	3 cucharadas	35 g
Ajo (Con)	1/2 diente	0.5 g
Sal (Con)	pizca	1 g

Preparación

1. Cocer el frijol en agua con el ajo, una vez cocido agregar sal y dejar hervir.
2. Servir.

Agua potable

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Agua potable	2 vasos	500 ml

Preparación

1. Hervir o desinfectar el agua y servir.

Sandía

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Sandía (F)	1/2 taza	80 g

Preparación

1. Lavar la sandía, partirla en trozos.
2. Servir.

Menú 14

desayuno

Pera

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Pera (F)	1 pieza	182 g

Preparación

1. Lavar la pera con agua y jabón.
2. Servir.

Quesadilla de espinaca

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Queso fresco (POA)	40 g	40 g
Espinaca (V)	1 1/2 taza	90 g
Aceite vegetal (G)	1 cucharadita	5 ml
Tortilla de maíz (C)	2 piezas	60 g

Preparación

1. Lavar las espinacas.
2. Guisar las espinacas con cebolla y aceite.
3. Armar la quesadilla con espinaca y queso y ponerla al comal sin añadir aceite.
4. Servir.

Frijoles de la olla

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Frijol (Leg)	3 cucharadas	35 g
Ajo (Con)	1/2 diente	0.5 g
Sal (Con)	1 pizca	1 g

Preparación

1. Cocer el frijol en agua con el ajo, una vez cocido agregar sal y dejar hervir.
2. Servir.

Leche

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Leche de vaca semidescremada fortificada (L)	1/2 taza	120 ml

Preparación

1. Servir la leche semidescremada.



Menú 14

comida

Sopa de pasta con chayote

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Chayote (V)	1 pieza	204 g
Jitomate (V)	1 pieza	90 g
Cebolla (V)	1/8 pza	34.7 g
Ajo (Con)	1 diente	2 g
Aceite vegetal (G)	1 cucharadita	5 ml
Pasta enriquecida (C)	2/3 tza	37.5 g
Tortilla de maíz (C)	1 pieza	30 g



Preparación

1. Lavar los vegetales.
2. Pelar y picar los chayotes.
3. Freír la pasta con la cantidad de aceite sugerida.
4. Hacer el recaudo licuando jitomate, cebolla y ajo.
5. Una vez dorada la pasta añadir el recaudo, el chayote picado y agua.
6. Dejar hervir por aproximadamente 15 minutos.
7. Servir y acompañar con tortilla.

Tortitas asadas de plátano

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Queso fresco (POA)	80 g	80 g
Aceite vegetal (G)	2 cucharaditas	10 ml
Plátano macho (F)	1/4 pieza	77.5 g

Preparación

1. Hervir el plátano macho hasta que se cueza (como las papas para el puré de papas), sin nada solo con agua.
2. Una vez suave aplastar para formar un puré.
3. Después hacer bolitas y en medio poner un pedazo de queso y pasarlas por el aceite con la cantidad sugerida.

Frijoles de la olla

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Frijol (Leg)	3 cucharadas	35 g
Ajo (Con)	1/2 diente	0.5 g
Sal (Con)	pizca	1 g

Preparación

1. Cocer el frijol en agua con el ajo, una vez cocido agregar sal y dejar hervir.
2. Servir.

Agua potable

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Agua potable	2 vasos	500 ml

Preparación

1. Hervir o desinfectar el agua y servir.

Piña

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Piña (F)	1 1/2 taza	148 g

Preparación

1. Lavar la piña con agua y jabón.
2. Quitar la cáscara de la piña y rebanar.
3. Servir.

Menú 15

desayuno

Melón

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Melón (F)	1 taza	160 g

Preparación

1. Lavar el melón.
2. Picar el melón.
3. Servir.



Huevos al albañil

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Huevo de gallina (POA)	1 pieza	50 g
Queso fresco (POA)	2 rebanadas	50 g
Jitomate (V)	1 pieza	120 g
Cebolla (V)	1/4 pieza	69.5 g
Ajo (Con)	1/2 diente	0.5 g
Chile de árbol (V)	2 piezas	4 g
Frijol cocido (Leg)	1/2 taza	86 g
Aceite vegetal (G)	1 cucharadita	5 ml
Tortilla de maíz (C)	1 pieza	30 g
Sal (Con)	1 pizca	1 g



Preparación

1. Lavar la verdura.
2. Batir los huevos en un molde.
3. En una sartén calentar el aceite, agregar los huevos y mezclar.
4. Una vez cocidos los huevos, reservar.
5. Asar los jitomates, cebolla, ajo y chiles en el comal y licuar.
6. Cocinar la salsa en una sartén y sazonar.
7. Agregar los huevos a la salsa e incorporar.
8. Servir el huevo sobre las tortillas calientes y acompañar con frijoles previamente cocidos.

Atole de amaranto con avena

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Leche semidescremada de vaca fortificada (L)	1 taza	240 ml
Atole de amaranto con avena (C)	2 cucharadas	20 g

Preparación

1. Calentar la leche, mezclar con el atole de amaranto hasta disolver y servir.

Menú 15

comida

Sopa de habas con nopales

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Nopales (V)	1 taza	140 g
Jitomate (V)	1/2 pieza	32.5 g
Haba seca (Leg)	3 cucharadas	35 g
Sal (Con)	1 pizca	1 g

Preparación

1. Lavar las verduras.
2. Poner a cocer las habas con los nopales en suficiente agua.
3. Licuar el jitomate y agregar a las habas y nopales cocidos, sazonar y dejar hervir.
4. Servir.



Picadillo de soya

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Jitomate (V)	1/2 pieza	35 g
Zanahoria (V)	1 pieza	50.6 g
Soya texturizada (Leg)	50 g	50 g
Aceite vegetal (G)	1 cucharadita	5 ml
Cacahuete tostado (G)	9 piezas	15 g
Papa (C)	1 pieza	85 g
Tortilla de maíz (C)	3 piezas	90 g
Hojas de laurel (Con)	1 pieza	1 g



Preparación

1. Lavar las verduras.
2. Cocinar la soya previamente hidratada directo en una cazuela con un poco de aceite.
3. Licuar el jitomate, agregar a la soya junto con las hojas de laurel.
4. Agregar la papa y zanahoria picadas.
5. Agregar el cacahuete.
6. Servir y acompañar con tortilla de maíz.



Agua potable

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Agua potable	2 vasos	500 ml

Preparación

1. Hervir o desinfectar el agua y servir.



Manzana

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Manzana (F)	1 pieza	140 g

Preparación

1. Lavar y picar la manzana.
2. Servir.

Menú 16

desayuno

Avena casera

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Leche de vaca semidescremada fortificada (L)	1/2 taza	117 ml
Avena (C)	1/3 taza	27 g
Plátano (F)	1/2 pieza	80 g
Canela (Con)	1 pizca	1 g

Preparación

1. Poner en un plato avena cocida previamente con canela.
2. Agregar la leche descremada y el plátano en rebanadas.
3. Servir.



Tortilla de acelgas

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Huevo de gallina (POA)	1 pieza	50 g
Acelga (V)	1 taza	60 g
Frijol cocido (Leg)	1/2 taza	86 g
Aceite vegetal (G)	1/2 cucharadita	2.5 ml
Tortilla de maíz (C)	1 tortilla	30 g
Pimienta (Con)	1 pizca	0.75 g
Sal (Con)	1 pizca	1 g

Preparación

1. Limpiar bien las acelgas y hervir en agua durante dos minutos.
2. Lavar las verduras y picar la cebolla.
3. Calentar el aceite y agregar la cebolla.
4. Batir el huevo y añadir las acelgas, sazonar con sal y pimienta.
5. Vaciar la mezcla sobre la cebolla y dejar cuajar hasta que este cocido.
6. Servir acompañado de aguacate, tortilla y frijoles previamente cocidos.



Café con leche*

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Leche de vaca semidescremada Fortificada (L)	3/4 taza	180 ml
Agua potable	1/4 taza	60 ml
Café de grano molido(Con)	1 cucharadita	5 g

Preparación

1. Poner a hervir el agua y agregar el café de grano molido.
2. Dejar reposar unos minutos para que se asiente el café.
3. Calentar la leche y una vez caliente agregar el café utilizando un colador.
4. Servir.

* El café en niños no se recomienda a menos que sea descafeinado

Galletas

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona	cantidad para
Galleta tipo María (C)	5 piezas	20 g	80 personas

Preparación

1. Servir

Menú 16

comida



Pollo al pibil

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Pollo (POA)	1 pieza	100 g
Chile ancho (V)	1 pieza	20 g
Chile habanero (V)	1 cucharadita	5 g
Cebolla morada (V)	1 cucharada	10 g
Ajo (Con)	1/2 diente	0.5 g
Tortilla de maíz (C)	2 piezas	60 g
Naranja (F)	1 pieza	12 g
Limón (F)	1 pieza	58 g
Achiote (Con)	1/2 cucharada	8 g
Orégano (Con)	1 pizca	1 g
Vinagre (Con)	2 cucharaditas	10 ml
Sal (Con)	1 pizca	1 g
Mezcla fortificada de verduras deshidratadas sabor pollo (C)	1 cucharadas	20 g

Preparación

1. Lavar las frutas y las verduras.
2. Hervir el chile ancho por 5 minutos, hasta suavizar.
3. Escurrir el chile y licuar con el achiote, ajo, jugo de la naranja, jugo de limón, agua y sal.
4. Poner el pollo en una olla y bañar con la mezcla de achiote, tapar y dejar que el pollo se cueza.
5. Para la salsa, picar el habanero y cebolla morada, mezclar en un recipiente con vinagre y orégano.
6. Servir el pollo acompañado de la salsa, mezcla fortificada de verduras hidratada y tortillas.

Frijoles de la olla

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Frijol (Leg)	3 cucharadas	35 g
Ajo(Con)	1/2 diente	0.5 g
Sal(Con)	pizca	1 g

Preparación

1. Cocer el frijol en agua con el ajo, una vez cocido agregar sal y dejar hervir.
2. Servir.

Fruta picada

ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Mango petacón (F)	1 pieza	400 g
Pera (F)	1 pieza	231 g

Preparación

1. Lavar la pera y el mango con agua y jabón.
2. Picar la fruta.
3. Servir.

Agua potable

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Agua potable	2 vasos	500 ml

Preparación

1. Hervir o desinfectar el agua y servir.



Menú 17

desayuno

Mandarina y naranja en gajos

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Mandarina (F)	1 pieza	100 g
Naranja (F)	1 pieza pequeña	100 g

Preparación

1. Lavar y pelar la mandarina y la naranja.
2. Partirlas en gajos y servir una mezcla de las dos.



Tlacoyos de frijol y epazote

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Queso fresco (POA)	2 rebanadas	50 g
Lechuga (V)	50 g	50 g
Cilantro (Con)	1 cucharada	10 g
Cebolla (V)	2 cucharadas	20 g
Frijol cocido (Leg)	1/2 taza	86 g
Aceite de girasol (G)	1 cucharadita	5 ml
Masa de maíz (C)	63 g	63 g
Epazote (Con)	1 cucharada	10 g
Sal (Con)	1 pizca	1 g

Preparación

1. Lavar las verduras y desinfectar lechuga, cilantro y epazote.
2. Calentar poco aceite en una olla, poner los frijoles y machacarlos.
3. Revolver la masa de maíz con el epazote picado, formar tortitas, agregar los frijoles en medio y cerrar dando la forma de tlacoyo.
4. Asar los tlacoyos en el comal.
5. Picar la cebolla, lechuga, cilantro y queso y poner sobre los tlacoyos.
6. Servir.

Leche

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Leche de vaca semidescremada fortificada (L)	1/2 taza	120 ml

Preparación

1. Servir en una taza.

Menú 17

comida

Ensalada de espinaca y zanahoria

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Espinaca (V)	1 taza	60 g
Zanahoria (V)	1 pieza	55 g
Limón (F)	1 pieza	58 g

Preparación

1. Lave y desinfecte las verduras y el limón.
2. Rallar la zanahoria.
3. Servir la espinaca y zanahoria con limón.



Tortitas asadas de atún con lentejas

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Atún en agua (POA)	1 pieza	100 g
Huevo de gallina (POA)	1/2 pieza	25 g
Espinaca (V)	1 taza	60 g
Lenteja cocida (Leg)	1/2 taza	99 g
Aguacate (G)	3 cucharadas	42 g
Aceite de girasol (G)	1 cucharadita	5 ml g
Avena (C)	1/3 taza	27 g
Tortilla de maíz (C)	3 piezas	90 g
Mostaza (Con)	1/2 cucharadita	2.5 ml
Pimienta (Con)	1 pizca	0.75 g



Preparación

1. Moler la avena en la licuadora hasta que quede bien fina como harina de avena.
2. Desinfectar y picar la espinaca. Lavar la lata de atún.
3. En un recipiente mezclar el atún drenado, huevo, harina de avena, lentejas previamente cocidas, mostaza, espinaca cruda y sazonar con pimienta.
4. Formar tortitas con las manos y cocinarlas por los dos lados con poco aceite en una sartén.
5. Retirar de la sartén y servir acompañado de tortillas y el aguacate machacado como guacamole.



Agua potable

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Agua potable	2 vasos	500 ml

Preparación

1. Hervir o desinfectar el agua y servir.



Melón

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Melón (F)	1 taza	160 g

Preparación

1. Lavar el melón. Quitar la cáscara y semilla y picar.
2. Servir.

Menú 18

desayuno

Plátano

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Plátano (F)	1 pieza	40 g

Preparación

1. Servir.



Quesadillas de hongos

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Queso fresco (POA)	40 g	40 g
Hongos (V)	1 1/2 taza	50 g
Epazote (V)	1 rama	5 g
Aceite vegetal (G)	1 cucharadita	5 ml
Tortilla de maíz (C)	2 piezas	60 g

Preparación

1. Lavar al chorro de agua los hongos hasta eliminar la tierra y desinfectar el epazote.
2. Guisar los champiñones previamente picados con cebolla, epazote y la cantidad de aceite sugerida.
3. Armar las quesadillas con queso fresco y la preparación de champiñones.



Frijoles de la olla

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Ajo (Con)	1/2 diente	0.55 g
Frijol (Leg)	3 cucharadas	35 g
Sal (Con)	1 pizca	1 g

Preparación

1. Cocer el frijol en agua con el ajo, una vez cocido agregar sal y dejar hervir.
2. Servir.

Leche

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Leche de vaca semidescremada fortificada (L)	1/2 taza	120 ml

Preparación

1. Servir en una taza.

Menú 18

comida

Sopa de alubias

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Alubia cruda (Leg)	3 cucharadas	35 g
Poro (V)	1/4 taza	40 g
Jitomate (V)	2 pieza	240 g
Cebolla (V)	1/4 pieza	69.5 g
Zanahoria (V)	1/2 taza	64 g
Ajo (Con)	1/2 diente	0.55 g
Perejil (Con)	1 rama	4 g
Tomillo (Con)	1 rama	4 g
Aceite vegetal (G)	1 cucharadita	5 ml

Preparación

1. Lavar los vegetales.
2. Poner a remojar las alubias la noche anterior.
3. Escurrir las alubias y ponerlas a cocer durante 2 horas cubiertas de agua con el poro, la cebolla, el diente de ajo y las zanahorias (todo ello entero), junto con la ramita de perejil, la de tomillo y el aceite.
4. Una vez cocidas las alubias sacar las verduras de la cocción y machacarlas junto con el jitomate hecho previamente puré.
5. Añadir de nuevo a las alubias.
6. Dejar que empiece a hervir y cocinar a fuego bajo durante 30 minutos.
7. Retirar el perejil y el tomillo.
8. Añadir el perejil picado fresco y servir inmediatamente.



Calabacitas a la mexicana

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Queso fresco (POA)	60 g	60 g
Calabacita (V)	1 pieza	100 g
Jitomate (V)	1/2 pieza	60 g
Cebolla (V)	1/4 pieza	69.5 g
Aceite vegetal (G)	1 cucharadita	5 ml
Elote desgranado (C)	1/2 taza	83 g
Tortilla de maíz (C)	2 pieza	30 g

Preparación

1. Lavar los vegetales.
2. Freír la cebolla, las calabacitas y el elote desgranado. Una vez que las calabacitas suelten su caldito añadir el jitomate molido con cebolla.
3. Dejar hervir por 15 minutos o hasta que estén cocidas las calabazas y el jitomate se torne de un color más oscuro.
4. Retirar del fuego y añadir el queso.
5. Dejar reposar aproximadamente 15 minutos antes de servir.
6. Servir y acompañar con tortilla de maíz.

Agua potable

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Agua potable	2 vasos	500 ml

Preparación

1. Hervir o desinfectar el agua y servir.

Sandía con amaranto

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Sandía (F)	1 taza	160 g
Amaranto (C)	3 cucharadas	32 g

Preparación

1. Lavar la fruta con agua y jabón.
2. Retirar la cáscara, picar la fruta.
3. Espolvorear el amaranto.
4. Servir.

Menú 19

desayuno

Guayaba

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Guayaba (F)	3 piezas	180 g

Preparación

1. Lavar las guayabas y servir.



Tacos de Garbanzo

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Queso fresco (POA)	40 g	40 g
Jitomate (V)	1 pieza	120 g
Cebolla (V)	1/4 pieza	69.5 g
Lechuga (V)	1 taza	50 g
Chile serrano (V)	1 pieza	4 g
Garbanzo crudo (Leg)	3 cucharadas	35 g
Aceite vegetal (G)	1 cucharadita	5 ml
Tortilla de maíz (C)	2 piezas	60 g

Preparación

1. Lavar, picar y desinfectar la lechuga y lavar el resto de las verduras.
2. Cocer los garbanzos en agua con cebolla y sal hasta que estén blandos.
3. Machacar los garbanzos.
4. Moler el jitomate con la cebolla y el ajo.
5. Guisar la salsa en poco aceite. Agregar agua y dejar hervir.
6. Rellenar las tortillas con los garbanzos y formar los tacos.
7. Bañar los tacos con la salsa y servirlos con lechuga.

Leche

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Leche de vaca semidescremada fortificada (L)	1/2 taza	120 ml

Preparación

1. Servir en una taza.

Menú 19

comida

Sopa de pasta con brócoli

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Jitomate (V)	2 pieza	240 g
Brócoli (V)	1 taza	88 g
Cebolla (V)	1/4 pieza	69.5 g
Ajo (Con)	1/2 diente	0.55 ml
Aceite vegetal (G)	1 cucharadita	5 ml
Pasta enriquecida (C)	1 1/2 tza	76 g

Preparación

1. Lavar las verduras.
2. Cocer el brócoli al primer hervor.
3. Freír la pasta con la cantidad de aceite sugerida.
4. Hacer el recaudo licuando jitomate, cebolla y ajo.
5. Una vez dorada la pasta añada el recaudo, el brócoli y agua hervir por aproximadamente 15 minutos.
6. Servir.

Pollo en salsa verde con nopales

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Pollo (POA)	1 pza	150 g
Tomate verde (V)	2 piezas	50 g
Nopales (V)	2 piezas	150 g
Cebolla (V)	1/4 pieza	69.5 g
Cilantro (Con)	3 ramitas	20 g
Frijol cocido (Leg)	1/2 taza	86 g
Aceite vegetal (G)	1 cucharadita	5 ml
Tortilla de maíz (C)	2 piezas	30 g

Preparación

1. Lavar las verduras.
2. Cocer el pollo con cebolla. Posteriormente licuar los tomates, la cebolla, el cilantro con el caldo de pollo y freír esa salsa en el sartén.
3. A continuación, añadir el pollo y los nopales y dejar hervir por unos 30 minutos.
4. Servir y acompañar con tortilla de maíz y frijoles molidos.



Agua potable

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Agua potable	2 vasos	500 ml

Preparación

1. Hervir o desinfectar el agua y servir.

Piña

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Piña (F)	1 1/2 tazas	148 g

Preparación

1. Lavar la piña con agua y jabón.
2. Quitar la cáscara de la piña y rebanar.
3. Servir.



Menú 20

desayuno

Mango

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Mango (F)	1 pieza	190 g

Preparación

1. Lavar el mango, pelarlo y servir.



Chilaquiles rojos de pollo

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Pollo (POA)	2/3 pza	100 g
Jitomate (V)	2 piezas	240 g
Cebolla (V)	1/4 pieza	69.5 g
Chile (V)	1 pieza	4 g
Ajo (Con)	1 diente	2.5 g
Aceite vegetal (G)	1 cucharadita	5 ml
Tostada horneada (C)	3 piezas	60 g

Preparación

1. Cocer el pollo y deshebrarlo.
2. Lavar los vegetales y licuar.
3. Poner a cocer la salsa con el aceite sugerido.
4. Dejar hervir por 10 minutos la salsa.
5. Retirar la salsa del fuego y añadir las tostadas en trozos.
6. Servir.



Leche

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Leche de vaca semidescremada fortificada (L)	1/2 taza	120 ml

Preparación

1. Servir en una taza.

Frijoles de la olla

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Ajo (Con)	1/2 diente	0.55 g
Frijol (Leg)	3 cucharadas	35 g
Sal (Con)	1 pizca	1 g

Preparación

1. Cocer el frijol en agua con el ajo, una vez cocido agregar sal y dejar hervir.
2. Servir.

Cacahuates tostados

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona	cantidad para 80 personas
Cacahuates Tostados (G)	13 piezas	12 g	0.9 g

Preparación

1. Servir los cacahuates tostados.



Menú 20

comida



Sopa de verduras con arroz

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Col (V)	1 1/2 taza	105 g
Calabacita (V)	1 pieza	111 g
Zanahoria (V)	1/2 taza	64 g
Aguacate (G)	1/3 pieza	58 g
Arroz (C)	1/4 taza	47 g

Preparación

1. Lavar las verduras.
2. Picar las verduras.
3. Lavar el arroz o remojarlo hasta que el agua salga transparente.
4. Agregar las verduras y el arroz en agua suficiente para su cocción.
5. Servir y acompañar con aguacate.



Sardinas a la campesina

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Sardinas (POA)	5 piezas	54 g
Jitomate (V)	1 pieza	0.12 g
Cebolla (V)	1/4 pieza	69.5 g
Chile serrano (V)	1 pieza	4 g
Cilantro (Con)	1 rama	4 g

Preparación

1. Lavar las verduras, picarlas y colocar en un recipiente.
2. Agregar las sardinas con las verduras y mezclar.
3. Servir.

Galleta habanera

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Cebolla (V)	1/4 pieza	69.5 g
Frijol (Leg)	1/3 taza	35 g
Aceite vegetal (G)	1 cucharadita	5 ml
Galleta habanera (C)	8 piezas	32 g

Preparación

1. Cocinar los frijoles con agua y cebolla hasta que estén tiernos.
2. Sofreír la cebolla y machacar los frijoles en una sartén.
3. Untar los frijoles a las galletas.
4. Servir.

Agua potable

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Agua potable	2 vasos	500 ml

Preparación

1. Hervir o desinfectar el agua y servir.

Papaya con amaranto

Ingrediente	medida casera	cantidad / persona
Amaranto (C)	2 cucharadas	8.5 g
Papaya (F)	2 tazas	280 g

Preparación

1. Lavar, pelar y picar la fruta.
2. Servir con amaranto espolvoreado.





DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS POR ESTADO

Baja California



Disponibilidad de alimentos

Estos son los alimentos que se producen mayormente en el estado, a continuación, encontrarás los alimentos que provienen de la pesca, la ganadería y la agricultura.

Pesca

Se producen:



Atún
15,135,339 toneladas



Almeja
3,294,938.3 toneladas



Calamar
3,061,098.8 toneladas



Ostión
2,157,248.7 toneladas



Camarón
1,195,255.4 toneladas

Ganadería

Se producen:



Leche
168,817.4 miles de litros



Bovino
87,077.7 toneladas



Huevo de ave
25,516.2 toneladas



Ave
1,087 toneladas



Porcino
873.5 toneladas

Agricultura

Se producen:



Trigo grano
520,299.5 toneladas



Fresa
145,768.6 toneladas



Tomate rojo (jitomate)
135,741 toneladas



Cebolla
123,511 toneladas



Pepino
27,915.4 toneladas

Fuente: Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera (SIAP) de SAGARPA.

Ejemplo de menú con alimentos de intercambio

A continuación, se da un ejemplo de cómo intercambiar alimentos que se producen en Baja California en un menú.

Menú

Desayuno

Alimento que viene en el menú

Alimento por el cual se puede intercambiar

Manzana
Papas con acelgas y queso
Frijoles
Tortilla de maíz
Atole de amaranto con avena

Manzana
Acelgas

Fresa o frambuesa
Col de Bruselas o
Espárrago



Comida

Alimento que viene en el menú

Alimento por el cual se puede intercambiar

Sopa de frijol
Atún a la veracruzana
Galletas saladas
Agua potable
Piña

Atún en lata

Atún fresco

Piña

Uva



Alimentos de intercambio en tu Estado

En la siguiente lista podrás encontrar opciones de alimentos por grupo que puedes intercambiar en tus comidas.

Verduras=V		Cereales y tubérculos=C		Leche y yogurt=L	
Alimento	Toneladas	Alimento	Toneladas	Alimento	Miles de L
Tomate Rojo (jitomate)	135,741.05	Trigo Grano	520,299.55	Leche de vaca	168,817.43
Cebolla	123,511.61	Papa	4,398.51		
Pepino	27,915.45				
Col De Bruselas	24,014.86	Productos origen animal=POA		Condimentos=Con	
Nopalitos	23,344.59	Alimento	Toneladas	Alimento	Toneladas
Chile Verde	17,726.01	Atún	15,135,339.00	Cilantro	9,893.92
Lechuga	16,127.30	Almeja	3,294,938.30	Ajo	3,616.48
Esparrago	13,884.11	Calamar	3,061,098.87	Perejil	2,676.56
Calabacita	12,800.54	Ostión	2,157,248.70		
Tomate Verde	9,710.92	Camarón	1,195,255.46		
Apio	7,525.00	Langosta	1,036,853.22		
Chícharo	6,308.25	Lenguado	466,557.78		
Rábano	5,598.56	Cazón	171,806.62		
Brócoli	5,464.76	Mojarra	146,762.54		
Zanahoria	4,614.58	Bovino	87,077.70		
		Mero	48,300.79		
		Huevo de ave	25,516.19		
		Bonito	24,646.22		
		Jaiba	16,911.38		
		Carpa	16,722.22		
		Bagre	7,520.56		
		Pargo	2,269.92		
		Ave	1,087.01		
		Porcino	873.48		
Frutas=F					
Alimento	Toneladas				
Fresa	145,768.62				
Uva	24,704.66				
Sandia	8,949.56				
Frambuesa	8,773.20				
Naranja	3,487.34				

Chiapas



Disponibilidad de alimentos

Estos son los alimentos que se producen mayormente en el estado, a continuación, encontrarás los alimentos que provienen de la pesca, la ganadería y la agricultura.

Pesca

Se producen:



Atún
25,475,946.1 toneladas



Mojarra
23,937,858.3 toneladas



Camarón
4,018,672.6 toneladas



Bagre
495,693.5 toneladas



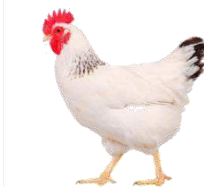
Jaiba
299,812.9 toneladas

Ganadería

Se producen:



Leche
410,737.8 miles de litros



Ave
153,599.5 toneladas



Bovino
113,534.1 toneladas



Porcino
25,507.2 toneladas



Miel de abeja
5,116.8 toneladas

Agricultura

Se producen:



Maíz grano
1,188,399.8 toneladas



Plátano
701,394.1 toneladas



Mango
196,166 toneladas



Papaya
159,564 toneladas



Frijol
61,412 toneladas

Fuente: Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera (SIAP) de SAGARPA.

Ejemplo de menú con alimentos de intercambio

A continuación, se da un ejemplo de cómo intercambiar alimentos que se producen en Chiapas en un menú.

Menú

Desayuno	Alimento que viene en el menú	Alimento por el cual se puede intercambiar	Comida	Alimento que viene en el menú	Alimento por el cual se puede intercambiar
Papaya con plátano	Papaya y plátano	Sandía y durazno o ciruela	Frijoles y ejotes con verduras fortificadas	Mezcla fortificada de verduras	Papa
Sardinas con lentejas a la mexicana	Sardinas en lata y lentejas	Atún fresco y soya	Pollo a la mexicana	Pollo	Mojarra
Tortilla de maíz			Tortilla de maíz		
Leche			Agua potable		
			Guayaba	Guayaba	Mango



ELABORACIÓN PROPIA

Alimentos de intercambio en tu estado

En la siguiente lista podrás encontrar opciones de alimentos por grupo que puedes intercambiar en tus comidas.

Verduras=V		Cereales y tubérculos=C		Leche y yogurt=L	
Alimento	Toneladas	Alimento	Toneladas	Alimento	Miles de L
Tomate Rojo (jitomate)	35,636.39	Maíz Grano	1,188,399.89	Leche de vaca	410,737.82
Col (repollo)	19,713.60	Papa	29,807.23		
Chile Verde	17,973.71				
Tomate Verde	5,383.33				
Cebolla	4,325.50				
				Grasas=G	
				Alimento	Toneladas
				Cacahuete	12,015.63
				Cacao	10,480.21
				Aguacate	7,547.55
				Ajonjolí	4,319.10
Frutas=F		Productos origen animal=POA			
Alimento	Toneladas	Alimento	Toneladas		
Plátano	701,394.19	Atún	25,475,946.13		
Mango	196,166.05	Mojarra	23,937,858.39		
Papaya	159,564.01	Camarón	4,018,672.61		
Sandía	40,895.29	Bagre	495,693.51		
Círuela	17,678.75	Jaiba	299,812.94		
Naranja	16,533.49	Ave	153,599.52		
Durazno	9,485.53	Bovino	113,534.12		
Limón	8,524.66	Pargo	98,933.89		
Piña	6,359.00	Mero	71,523.30		
Manzana	3,269.22	Carpa	49,312.83		
Rambután	1,834.00	Porcino	25,507.22		
Mamey	667.76	Cazón	20,762.74		
		Huachinango	14,511.88		
		Huevo de ave	4,892.14		
		Oveja	1,505.20		
				Azúcares=Az	
				Alimento	Toneladas
				Miel de abeja	5,116.85

Guerrero



Disponibilidad de alimentos

Estos son los alimentos que se producen mayormente en el estado, a continuación, encontrarás los alimentos que provienen de la pesca, la ganadería y la agricultura.

Pesca

Se producen:



Mojarra
3,134,317.1 toneladas



Bagre
1,948,739.8 toneladas



Guachinango
1,086,030.3 toneladas



Ostión
921,962.5 toneladas



Pargo
571,165.5 toneladas

Ganadería

Se producen:



Leche
83,893.8 miles de litros



Bovino
45,632.1 toneladas



Porcino
22,531.0 toneladas



Ave
11,302.1 toneladas



Huevo de ave
9,192.1 toneladas

Agricultura

Se producen:



Maíz grano
1,331,607.6 toneladas



Mango
364,317.5 toneladas



Melón
83,729.5 toneladas



Limón
71,553.2 toneladas



Sandía
49,906.6 toneladas

Fuente: Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera (SIAP) de SAGARPA.

Ejemplo de menú con alimentos de intercambio

A continuación, se da un ejemplo de cómo intercambiar alimentos que se producen en Guerrero en un menú.

Menú

Desayuno	Alimento que viene en el menú	Alimento por el cual se puede intercambiar	Comida	Alimento que viene en el menú	Alimento por el cual se puede intercambiar
Papaya y plátano Huevo con nopales Frijoles Tortilla de maíz Café con leche Galletas	Papaya y plátano Nopal	Mango y sandía Calabacita	Ensalada de pepino, jícama y mango Sopa de papa Chayotes rellenos de carne Frijoles Tortilla de maíz Agua potable	Mango Papa Chayote y carne seca	Melón Elote Jitomate y carne molida de res magra



ELABORACIÓN PROPIA

Alimentos de intercambio en tu estado

En la siguiente lista podrás encontrar opciones de alimentos por grupo que puedes intercambiar en tus comidas.

Verduras=V		Cereales y tubérculos=C		Leche y yogurt=L	
Alimento	Toneladas	Alimento	Toneladas	Alimento	Miles de L
Tomate Rojo (jitomate)	18,714.12	Maíz Grano	1,331,607.65	Leche de vaca	83,893.77
Tomate Verde	8,776.18	Elote	4,692.00		
Chile Verde	7,423.23				
Calabacita	6,766.39	Productos origen animal=POA		Condimentos=Con	
Calabaza	3,517.60	Alimento	Toneladas	Alimento	Toneladas
		Mojarra	3,134,317.16	Jamaica	4,634.75
		Bagre	1,948,739.84	Pápalo	4,030.00
		Guachinango	1,086,030.32		
		Ostión	921,962.46		
		Pargo	571,165.47	Leguminosas=Leg	
		Camarón	546,209.20	Alimento	Toneladas
		Langostino	402,315.49	Frijol	12,110.43
		Charal	286,716.43		
		Atún	234,544.66		
		Langosta	126,028.99	Grasas=G	
		Cazón	119,342.74	Alimento	Toneladas
		Carpa	90,679.49	Ajonjolí	14,838.45
		Bovino	45,632.10	Aguacate	14,827.79
		Trucha	45,000.00	Cacahuate	4,541.33
		Almeja	25,874.29		
		Porcino	22,531.04	Azúcares=Az	
		Mero	14,400.92	Alimento	Toneladas
		Ave	11,302.07	Miel de abeja	1,946.50
		Huevo de ave	9,192.14		
		Cabra	3,806.90		
		Oveja	1,253.10		

Estado de México



Disponibilidad de alimentos

Estos son los alimentos que se producen mayormente en el estado, a continuación, encontrarás los alimentos que provienen de la pesca, la ganadería y la agricultura.

Pesca

Se producen:



Carpa
8,247,525.2 toneladas



Trucha
4,794,875.8 toneladas



Mojarra
1,940,734.8 toneladas



Charal
615,207.99 toneladas



Bagre
8,539 toneladas

Ganadería

Se producen:



Leche
460,167.2 miles de litros



Ave
104,193.9 toneladas



Bovino
45,207.6 toneladas



Porcino
21,065.0 toneladas



Huevo de ave
14,570.4 toneladas

Agricultura

Se producen:



Maíz grano
1,856,138 toneladas



Tuna
183,458 toneladas



Papa
141,279 toneladas



Tomate rojo (jitomate)
96,159.4 toneladas



Elote
90,349.1 toneladas

Fuente: Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera (SIAP) de SAGARPA.

Ejemplo de menú con alimentos de intercambio

A continuación, se da un ejemplo de cómo intercambiar alimentos que se producen en el Estado de México en un menú.

Menú

Desayuno	Alimento que viene en el menú	Alimento por el cual se puede intercambiar	Comida	Alimento que viene en el menú	Alimento por el cual se puede intercambiar
Mandarina y naranja en gajos	Mandarina y naranja	Durazno y guayaba	Ensalada de espinaca y zanahoria	Espinaca y zanahoria	Lechuga y pepino
Tlacoyos de frijol y epazote	Frijol y epazote	Haba y cebolla	Tortitas de atún con lentejas	Atún en lata	Carpa o trucha
Leche			Tortilla de maíz		
			Agua potable		
			Melón	Melón	Tuna o fresa



ELABORACIÓN PROPIA

Michoacán



Disponibilidad de alimentos

Estos son los alimentos que se producen mayormente en el estado, a continuación, encontrarás los alimentos que provienen de la pesca, la ganadería y la agricultura.

Pesca

Se producen:



Mojarra
15,598,825 toneladas



Trucha
6,461,565.9 toneladas



Carpa
5,015,320.2 toneladas



Guachinango
1,339,590.6 toneladas



Charal
887,889.2 toneladas

Ganadería

Se producen:



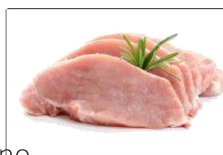
Leche
335,684.7 miles de litros



Bovino
74,768.2 toneladas



Ave
52,557.5 toneladas



Porcino
40,733.4 toneladas



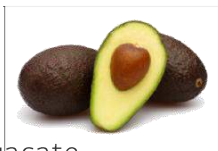
Huevo de ave
19,596.9 toneladas

Agricultura

Se producen:



Maíz grano
1,935,286.7 toneladas



Aguacate
1,219,553.6 toneladas



Limón
636,768 toneladas



Fresa
259,190 toneladas



Tomate rojo (jitomate)
169,769 toneladas

Fuente: Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera (SIAP) de SAGARPA.

Ejemplo de menú con alimentos de intercambio

A continuación, se da un ejemplo de cómo intercambiar alimentos que se producen en Michoacán en un menú.

Menú

Desayuno	Alimento que viene en el menú	Alimento por el cual se puede intercambiar	Comida	Alimento que viene en el menú	Alimento por el cual se puede intercambiar
Sandía y melón picados	Sandía y melón	Fresa y zarzamora	Sopa de verduras	Papa y chayote	Elote y brócoli
Tacos de nopales con salsa	Nopales	Calabacita	Tostadas de sardina y frijoles	Sardina enlatada	Mojarra o trucha
Frijoles de la olla			Agua potable		
Leche			Plátano	Plátano	Mango
			Cacahuates tostados		



ELABORACIÓN PROPIA

Alimentos de intercambio en tu estado

En la siguiente lista podrás encontrar opciones de alimentos por grupo que puedes intercambiar en tus comidas.

Verduras=V		Cereales y tubérculos=C		Leche y yogurt=L	
Alimento	Toneladas	Alimento	Toneladas	Alimento	Miles de L
Tomate Rojo (jitomate)	169,768.98	Maíz Grano	1,935,286.73	Leche de vaca	335,684.74
Chile Verde	154,838.80	Trigo Grano	154,976.00	Leche de cabra	3,795.22
Cebolla	139,590.15	Papa	54,246.50		
Pepino	95,101.72	Elote	26,914.10		
Tomate Verde	49,099.81				
Brócoli	45,878.00				
		Productos origen animal=POA			
Col (repollo)	44,757.60	Alimento	Toneladas	Alimento	Toneladas
Calabacita	35,965.10	Mojarra	15,598,825.06	Aguacate	1,219,553.58
Jícama	25,420.84	Trucha	6,461,565.90		
		Carpa	5,015,320.16		
		Guachinango	1,339,590.61		
		Charal	887,889.15		
		Pargo	707,601.22		
		Bagre	637,864.52		
		Cazón	317,266.90		
		Langosta	226,804.46		
		Mero	132,667.21		
		Ostión	115,122.01		
		Bovino	74,768.17		
		Ave	52,557.48		
		Porcino	40,733.44		
		Langostino	22,171.85		
		Huevo de ave	19,596.97		
		Lenguado	16,095.24		
		Jaiba	6,368.62		
		Cabra	2,445.53		
		Oveja	1,464.88		

Puebla



Disponibilidad de alimentos

Estos son los alimentos que se producen mayormente en el estado, a continuación, encontrarás los alimentos que provienen de la pesca, la ganadería y la agricultura.

Pesca

Se producen:



Trucha
2,775,834 toneladas



Mojarra
1,082,729.5 toneladas



Carpa
101,271.5 toneladas



Bagre
43,586.0 toneladas



Langosta
409.0 toneladas

Ganadería

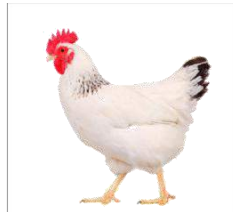
Se producen:



Huevo de ave
488,617.2 toneladas



Leche
443,443.3 miles de litros



Ave
165,408.8 toneladas



Porcino
156,275.2 toneladas



Bovino
40,678.1 toneladas

Agricultura

Se producen:



Maíz grano
960,405.8 toneladas



Naranja
222,656 toneladas



Papa
171,044.5 toneladas



Elote
161,927.8 toneladas



Tuna
91,984.80 toneladas

Fuente: Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera (SIAP) de SAGARPA.

Ejemplo de menú con alimentos de intercambio

A continuación, se da un ejemplo de cómo intercambiar alimentos que se producen en Puebla en un menú.

Menú

Desayuno	Alimento que viene en el menú	Alimento por el cual se puede intercambiar	Comida	Alimento que viene en el menú	Alimento por el cual se puede intercambiar
Mango	Mango	Plátano, tuna o manzana	Sopa de tortilla con calabacita	Calabacita	Zanahoria o brócoli
Tostadas de haba	Haba	Frijol	Tortas asadas de avena	Avena	Papa
Leche			Frijoles de la olla	Frijol	Haba
Cacahuates tostados			Agua potable		
			Melón	Melón	Naranja, mandarina o durazno



ELABORACIÓN PROPIA

Alimentos de intercambio en tu estado

En la siguiente lista podrás encontrar opciones de alimentos por grupo que puedes intercambiar en tus comidas.

Verduras=V		Cereales y tubérculos=C		Leche y yogurt=L	
Alimento	Toneladas	Alimento	Toneladas	Alimento	Miles de L
Cebolla	75,639.42	Maíz Grano	960,405.84	Leche de vaca	443,443.37
Tomate Rojo (jitomate)	75,219.09	Papa	171,044.56	Leche de cabra	1,951.39
Zanahoria	64,387.95	Elote	161,927.88		
Col (repollo)	57,271.28			Leguminosas=Leg	
Lechuga	56,265.24			Alimento	Toneladas
Calabacita	55,454.24	Productos origen animal=POA		Frijol	43,001.98
Tomate Verde	44,286.63	Alimento	Toneladas	Haba Grano	16,652.07
Haba Verde	30,788.29	Trucha	2,775,834.05		
Brócoli	26,002.71	Mojarra	1,082,729.50	Condimentos=Con	
Nopalitos	16,841.80	Huevo de ave	488,617.22	Alimento	Toneladas
Chícharo	14,270.70	Ave	165,408.86	Cilantro	22,033.14
		Porcino	156,275.29		
		Carpa	101,271.50	Azúcares=Az	
Alimento	Toneladas	Alimento	Toneladas	Alimento	Toneladas
Naranja	222,656.09	Bagre	43,586.00	Miel de abeja	2,369.03
Tuna	91,984.80	Bovino	40,678.11		
Mandarina	57,893.29	Oveja	4,292.85		
Manzana	32,474.61	Cabra	4,014.87		
Plátano	26,669.25	Guajolote	2,374.35		
Limón	26,014.62	Langosta	409.00		
Durazno	16,597.12				
Tangerina	15,773.15				

Quintana Roo



Disponibilidad de alimentos

Estos son los alimentos que se producen mayormente en el estado, a continuación, encontrarás los alimentos que provienen de la pesca, la ganadería y la agricultura.

Pesca

Se producen:



Camarón
952,640.2 toneladas



Mero
751,162.2 toneladas



Langosta
354,321.2 toneladas



Pargo
235,982.8 toneladas



Mojarra
190,870.7 toneladas

Ganadería

Se producen:



Porcino
5,619 toneladas



Leche
4,671.7 miles de litros



Ave
3,984.6 toneladas



Bovino
3,688.6 toneladas



Miel de abeja
3,350.8 toneladas

Agricultura

Se producen:



Maíz grano
49,417.4 toneladas



Limón
24,099.9 toneladas



Elote
23,973.5 toneladas



Coco
18,503.9 toneladas



Chile verde
16,816 toneladas

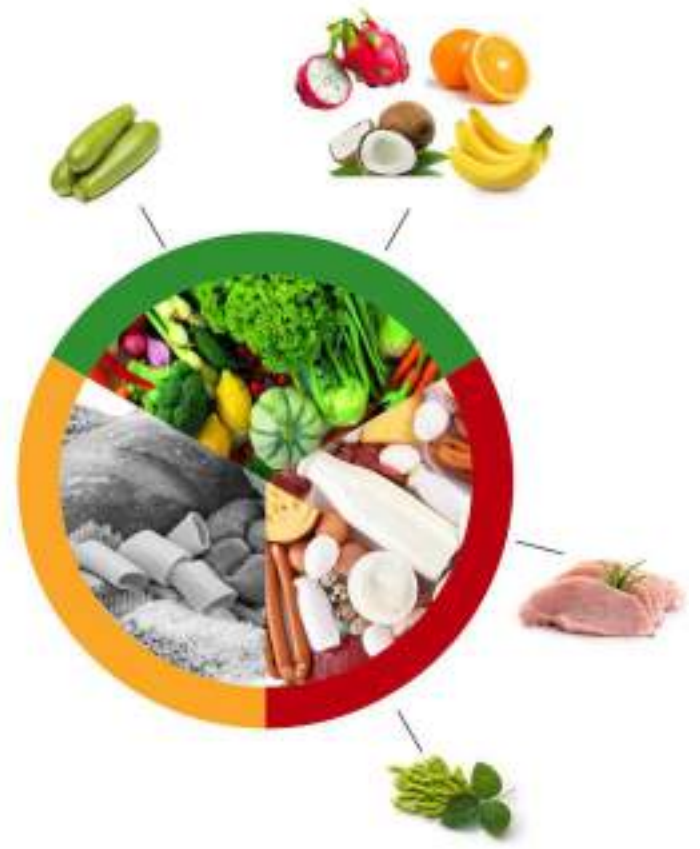
Fuente: Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera (SIAP) de SAGARPA.

Ejemplo de menú con alimentos de intercambio

A continuación, se da un ejemplo de cómo intercambiar alimentos que se producen en Quintana Roo en un menú.

Menú

Desayuno	Alimento que viene en el menú	Alimento por el cual se puede intercambiar	Comida	Alimento que viene en el menú	Alimento por el cual se puede intercambiar
Guayaba	Guayaba	Papaya, piña o sandía	Sopa de pasta con brócoli	Brócoli	Calabacita
Tacos de garbanzo	Garbanzo y queso	Frijol o camarón	Pollo en salsa verde con nopales	Pollo	Soya o carne de puerco magra
Leche			Frijoles de la olla		
			Tortilla de maíz	Piña	Naranja, plátano, pitaya o coco
			Agua potable		
			Piña		



ELABORACIÓN PROPIA

Alimentos de intercambio en tu estado

En la siguiente lista podrás encontrar opciones de alimentos que puedes intercambiar en tus comidas.

Verduras=V		Cereales y tubérculos=C		Leche y yogurt=L	
Alimento	Toneladas	Alimento	Toneladas	Alimento	Miles de L
Chile Verde	16,816.02	Maíz Grano	49,417.46	Leche de vaca	4,671.77
Tomate Rojo (jitomate)	1,411.60	Elote	23,973.50		
Calabacita	756.25				
Pepino	460.00				
Tomate Verde	139.70				
		Productos origen animal=POA			
Jícama	20.80			Cacahuete	38.03
		Alimento	Toneladas		
		Camarón	952,640.20		
		Mero	751,162.28		
		Langosta	354,321.22	Leguminosas=Leg	
		Pargo	235,982.85	Alimento	Toneladas
		Mojarra	190,870.70	Soya	3,712.00
		Langostino	150,928.81	Frijol	1,240.15
		Cazón	47,957.60		
		Guachinango	36,313.85	Condimentos=Con	
		Bonito	6,834.20	Alimento	Toneladas
		Porcino	5,619.00	Achiote	247.6
		Ave	3,984.65		
		Bovino	3,688.68	Azúcares=Az	
		Calamar	2,000.00	Alimento	Toneladas
		Bagre	1,027.40	Miel de abeja	3,350.89

Tamaulipas

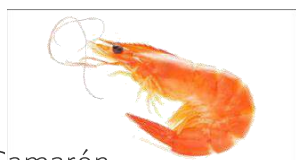


Disponibilidad de alimentos

Estos son los alimentos que se producen mayormente en el estado, a continuación, encontrarás los alimentos que provienen de la pesca, la ganadería y la agricultura.

Pesca

Se producen:



Camarón
11,305,086.4 toneladas



Carpa
4,250,642.8 toneladas



Jaiba
3,232,947.6 toneladas



Ostión
2,737,308.8 toneladas



Mojarra
2,280,404.2 toneladas

Ganadería

Se producen:



Bovino
55,941.9 toneladas



Leche
21,752.93 miles de litros



Porcino
14,316 toneladas



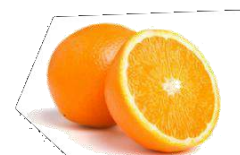
Oveja
2,062.6 toneladas



Cabra
1,848.4 toneladas

Agricultura

Se producen:



Naranja
596,890.5 toneladas



Maíz grano
527,056.2 toneladas



Soya
180,281.2 toneladas



Cebolla
129,172.9 toneladas



Chile verde
106,076.8 toneladas

Fuente: Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera (SIAP) de SAGARPA.

Ejemplo de menú con alimentos de intercambio

A continuación, se sugieren alimentos intercambiables que se producen en Tamaulipas.

Menú

Desayuno	Alimento que viene en el menú	Alimento por el cual se puede intercambiar	Comida	Alimento que viene en el menú	Alimento por el cual se puede intercambiar
Melón	Melón	Toronja, sandía, papaya o melón	Sopa de habas con nopales	Nopales	Calabacita o zanahoria
Huevos al bañil	Salsa con jitomate	Salsa con tomate verde	Picadillo de soya	Soya	Carne de res magra o camarón
Frijoles de la olla			Tortilla de maíz		
Atole de amaranto con avena			Agua potable		
			Manzana	Manzana	Naranja, mandarina o mango



ELABORACIÓN PROPIA

Veracruz



Disponibilidad de alimentos

Estos son los alimentos que se producen mayormente en el estado, a continuación, encontrarás los alimentos que provienen de la pesca, la ganadería y la agricultura.

Pesca

Se producen:



Ostión
21,718,957.1 toneladas



Mojarra
13,392,514.6 toneladas



Jaiba
4,530,454.1 toneladas



Trucha
3,036,922.9 toneladas



Almeja
2,592,548.5 toneladas

Ganadería

Se producen:



Leche
693,950.5 miles de litros



Ave
293,684.5 toneladas



Bovino
243,779.2 toneladas



Porcino
118,318.8 toneladas



Huevo de ave
15,791.3 toneladas

Agricultura

Se producen:



Naranja
2,353,669.6 toneladas



Maíz grano
1,264,855.4 toneladas



Limón
623,062 toneladas



Piña
567,534 toneladas



Plátano
291,090 toneladas

Fuente: Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera (SIAP) de SAGARPA.

Ejemplo de menú con alimento de intercambio

A continuación, se da un ejemplo de cómo intercambiar alimentos que se producen en Veracruz en un menú.

Menú

Desayuno	Alimento que viene en el menú	Alimento por el cual se puede intercambiar	Comida	Alimento que viene en el menú	Alimento por el cual se puede intercambiar
Mango	Mango	Piña, sandía o Lichi	Sopa de verduras con arroz	Calabacita	Chayote
Chilaquiles rojos de pollo	Pollo	Huevo	Sardinas a la campesina	Sardina	Ostión o mojarra
Frijoles de la olla	Frijol	Haba	Galleta habanera con frijol	Frijol	Soya
Leche			Agua potable		
Cacahuates tostados			Papaya con amaranto	Papaya	Plátano, naranja o mandarina



ELABORACIÓN PROPIA

Alimentos de intercambio en tu estado

En la siguiente lista podrás encontrar opciones de alimentos por grupo que puedes intercambiar en tus comidas.

Verduras=V		Cereales y tubérculos=C		Leche y yogurt=L	
Alimento	Toneladas	Alimento	Toneladas	Alimento	Miles de L
Chayote	134,522.00	Maíz Grano	1,264,855.36	Leche de vaca	693,950.50
Tomate Rojo (jitomate)	48,387.12	Papa	174,238.25	Leche de cabra	2,114.71
Chile Verde	30,115.82				
Jícama	23,729.50	Productos origen animal=POA		Leguminosas=Leg	
Zanahoria	8,102.00	Alimento	Toneladas	Alimento	Toneladas
Tomate Verde	7,861.65	Ostión	21,718,957.08	Soya	30,453.20
Pepino	3,709.25	Mojarra	13,392,514.64	Frijol	24,077.07
		Jaiba	4,530,454.14	Haba grano	10,839.30
		Trucha	3,036,922.92		
		Almeja	2,592,548.50	Azúcares=Az	
		Camarón	2,329,566.30	Alimento	Toneladas
		Carpa	1,543,358.36	Miel de abeja	4,124.10
		Atún	1,350,811.66		
		Cazón	392,437.23		
		Guachinango	372,833.19		
		Bonito	353,345.94		
		Ave	293,684.51		
		Bagre	263,725.89		
		Bovino	243,779.18		
		Pargo	229,177.04		
		Mero	130,938.33		
		Porcino	118,318.77		
		Calamar	19,663.00		
		Huevo de ave	15,791.29		
		Oveja	4,750.57		
		Guajolote	1,217.74		

