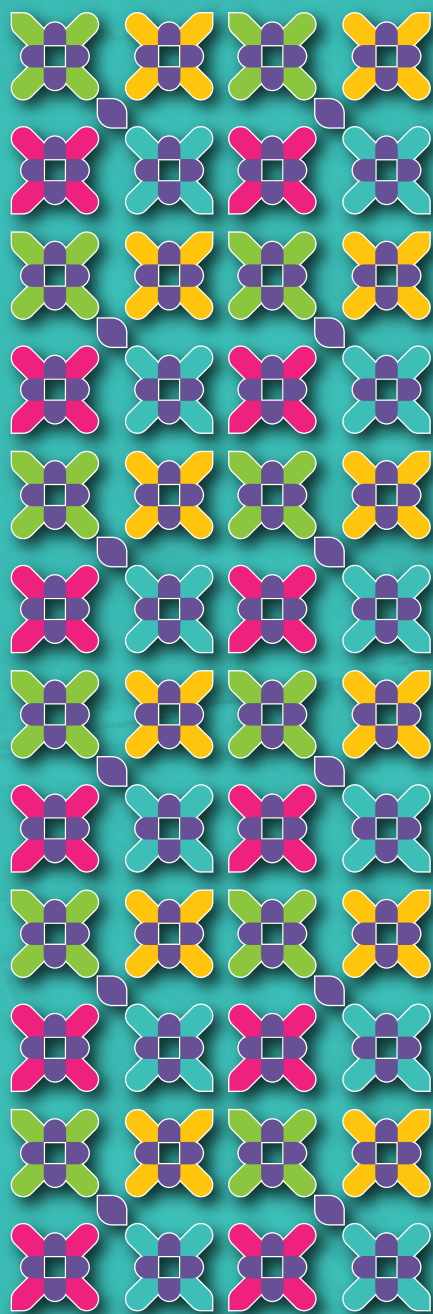




Programa de Atención Alimentaria a Personas en Situación de Vulnerabilidad

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político.
Queda prohibido el uso para fines distintos a
los establecidos en el programa.







FRIJOL KABAX

Ingredientes:

- 70 gr de frijol negro crudo.
- 1/2 cebolla blanca (entera o partida a la mitad).
- 2 dientes de ajo.
- 2 ramas de epazote (opcional, pero muy típico).
- Sal al gusto.
- 2 piezas de rábano.
- 1/2 cebolla picada.
- Cilantro.
- 60 gr de carne de puerco.
- 1/4 jugo de limón.



Lo puede acompañar con:

Chiltomate: salsa yucateca de tomate asado.

Dos tortillas de maíz.

Preparación

- 1 Lavar los frijoles y escurrir. Puedes dejarlos en remojo unas horas antes para que se cocinen más rápido, aunque no es obligatorio.
- 2 En una olla grande, agrega los frijoles con suficiente agua, la cebolla, los ajos y el epazote.
- 3 Dejar que hierva, luego baja el fuego y cocina a fuego lento hasta que los frijoles estén suaves (puede tardar de 1 a 2 horas).
- 4 Cuando estén casi listos, agrega carne de puerco.
- 5 Luego agregar sal al gusto. No la pongas antes para que no endurezca los frijoles y la carne de puerco.
- 6 Puedes dejar los frijoles con bastante caldito o más espesos, según tu gusto.
- 7 Exprimir el jugo de 1/4 de limón.

Porción para 1 persona INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Calorías	162 kcal
Hidratos de carbono	55 gr
Lípidos	5 gr
Proteína	30 gr
Fibra	20 gr

*Si agregas carne de puerco considera que este es un alimento de baja frecuencia por lo que podrán consumirse una vez por semana.

*Combina cereales como arroz o tortilla con leguminosas como el frijol para mejorar el aprovechamiento de las proteínas.



POTAJE DE LENTEJAS

Ingredientes:

- 70 gr de lentejas crudas,
lavadas y escurridas.
- 1/2 zanahoria grande en cubos pequeños.
- 1/4 calabaza local picado.
- 1/2 chayote picado.
- 1/2 de chile dulce cortado en cubos.
- 1/4 cebolla picada.
- 2 dientes de ajo picados o enteros,
según gusto.
- 1 tomate grande maduro picado.
- 1 hoja de laurel.
- 1 cucharada de aceite vegetal.
- 1 pieza de huevo.
- Sal y pimienta al gusto.
- Agua.

Acompañar con dos
tortillas de maíz.

Preparación

- 1 En una olla grande, calienta un poco de aceite y sofríe la cebolla, ajo, chile dulce y tomate.
- 2 Añadir las lentejas y cubrir con suficiente agua.
- 3 Agrega la hoja de laurel.
Hervir, luego baja el fuego y cocina a fuego lento, tapado, unos 40 - 50 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas. Si es necesario, agrega más agua durante la cocción.
- 5 En una olla aparte poner a hervir agua y colocar el huevo para sancochar.

Porción para 1 persona

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Calorías	520 kcal
Hidratos de carbono	61.6 gr
Lípidos	10 gr
Proteína	27 gr
Fibra	23 gr

*Combina cereales como arroz o tortilla con leguminosas como el frijol para mejorar el aprovechamiento de las proteínas.



ARROZ BLANCO CON VERDURAS

Ingredientes:

- 40 gr de arroz blanco crudo.
- 2 tazas de agua.
- 1/2 cebolla picada.
- 1 diente de ajo.
- 1/2 lata de verduras, zanahorias y ejote.
- 70 gr de pechuga de pollo.
- 2 cucharadas de aceite vegetal.
- Sal y pimienta al gusto.



Preparación

- 1 Enjuaga el arroz bajo el chorro de agua hasta que salga clara (esto quita el almidón y evita que quede pegajoso). Escurre bien.
- 2 En una cacerola, calienta el aceite a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo, y sofríe hasta que estén transparentes.
- 3 Agrega el arroz escurrido y fríelo unos minutos hasta que comience a verse doradito.
- 4 Añade las 2 tazas de agua.
- 5 Agrega sal al gusto.
- 6 Escurre las verduras enlatadas y agrégalas al arroz. Revuelve suavemente para que se distribuyan bien.
- 7 Dejar de hervir luego baja el fuego al mínimo, tapa bien y deja cocinar unos 15-18 minutos sin destapar, hasta que el arroz absorba todo el líquido.
- 8 Cocinar la pechuga de pollo a la plancha, sazonar con sal y pimienta.
- 9 Servir en arroz con verduras y la pechuga de pollo.

Porción para 1 persona

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Calorías	416 kcal
Hidratos de carbono	38 gr
Lípidos	12 gr
Proteína	29 gr
Fibra	1 gr



ESPAGUETI ROJO

Ingredientes:

- 40 gr de espagueti integral crudo.
- 4-5 tomates grandes rojos y maduro.
- 2 dientes de ajo picados finamente.
- 1/4 de cebolla picada.
- 2 cucharadas de aceite vegetal.
- 1/2 lata de pollo deshebrado.
- Sal y pimienta al gusto.
- Hojas de albahaca fresca u orégano seco.

Preparación

Hacer la salsa

- 1 Hervir los tomates de 1-2 minutos en agua caliente hasta que la piel se empiece a levantar.
- 2 Licuar con un poquito del agua de cocción. Puedes colar si no quieres cáscaras ni semillas
- 3 En una sartén, calienta el aceite y sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén doraditos.
- 4 Agrega el puré de tomate natural.
- 5 Sazonar con sal, pimienta.
- 6 Cocinar a fuego medio-bajo por unos 15-20 minutos, moviendo de vez en cuando hasta que espese y se concentren los sabores.
- 7 Si tienes albahaca u orégano, agrégalos casi al final.

Cocer la pasta

- 1 Hierve abundante agua con sal. Cocina el espagueti según las instrucciones del paquete (normalmente 8-10 minutos).
- 2 Escúrrelo y reserva un poco del agua de cocción.
- 3 Añadir la pasta cocida a la sartén con la salsa de tomate y mezclar bien.

Pollo deshebrado

- 1 Ecurrir bien el pollo.

Servir en espagueti junto con el pollo deshebrado.

Porción para 1 persona

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Calorías	380 kcal
Hidratos de carbono	30 gr
Lípidos	13 gr
Proteína	20 gr
Fibra	7.2 gr



LICUADO DE AVENA

Ingredientes:

- 1/2 taza de avena en hojuelas.
- 4 cucharaditas de leche en polvo descremada.
- 1 cucharadita de canela en polvo.
- Opcional 1/2 cucharadita de extracto de vainilla.
- Hielo al gusto si lo quiere frío.
- 1/2 pieza de plátano.
- 1 taza de agua.



Preparación

Remoja la avena. Puedes dejar la avena en la leche unos 10-15 minutos antes de licuarla para que quede más suave, o incluso desde la noche ¹ anterior en el refrigerador si quieres un licuado más cremoso.

En la licuadora pon la leche, el plátano, la avena, la canela, vainilla. ² Agrega hielos si lo quieres fresco.

Licúa por 1-2 minutos hasta que esté bien integrado y sin grumos. ³

Porción para 1 persona INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Calorías	218 kcal
Hidratos de carbono	35 gr
Lípidos	2 gr
Proteína	15.2 gr
Fibra	4.8 gr



*La fruta puede variar según los gustos, preferencias y temporada.

Renacer por una vida saludable; Come frutas y verduras, nutre tu cuerpo con amor.



SANDWICH DE POLLO DESHEBRADO



Ingredientes:

- 2 rebanadas de pan integral.
- ½ lata de Pollo deshebrado.
- 1 pieza de limón.
- 1 hoja de lechuga orejona.
- 2 rodajas de tomate rojo.
- 1/3 de aguacate (una rebanada).

Preparación

- 1 Drenar bien el pollo en lata.
- 2 Colocar en un recipiente y sazonar con jugo de un limón, sal y pimienta.
- 3 En una rebanada de pan colocar la lechuga el tomate.
- 4 Colocar el pollo deshebrado y la rebanada de aguacate.



Porción para 1 persona

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Calorías	263 kcal
Hidratos de carbono	31.4 gr
Lípidos	4 gr
Proteína	18 gr
Fibra	4.1 gr



ALUBIAS CON ATÚN

Ingredientes:

- 1 lata de atún en agua.
- 70 gr de alubias crudas.
- 1/2 cebolla picada.
- 1 tomate rojo picado.
- 2 piezas de rábano.
- 1/3 de aguacate local.
- 1 pieza de limón.
- Sal y pimienta al gusto.



Preparación

Hervir las alubias en agua suficiente para cubrirlas y la cebolla blanca hasta que estén cocidas; escúrrelas y reserva. ①

Picar el tomate, la cebolla y el rábano. ②

Drenar la lata de atún y colocarlo en un plato. ③

Mezclar el atún con las verduras y las alubias. ④

Exprimir el limón, agregar la sal y pimienta. ⑤

Acompañar con la rebanada de aguacate. ⑥



Porción para 1 persona

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Calorías	302 kcal
Hidratos de carbono	40 gr
Lípidos	5 gr
Proteína	37 gr
Fibra	7 gr





Una alimentación saludable y la actividad física regular pueden ser clave para una buena salud a cualquier edad.



Recomendaciones

- Seleccione alimentos ricos en fibra como panes y cereales integrales, frijoles, nueces, cacahuates tostados sin sal.
- Se recomiendan consumir alrededor de 1 litro y medio de agua al día.
- Es importante que durante la preparación de los alimentos esta se realice con las medidas de higiene necesarias.
- Lavarse las manos antes de comenzar a comer.
- Comer al menos dos porciones de fruta por día.

Recomendación de almacenamiento

- Para el almacenamiento de productos enlatados y bolsas, se recomienda un lugar fresco y seco, lejos de la luz solar directa y de fuentes de calor.
- Consumir los productos antes de su consumo preferente o caducidad.
- No almacenar alimentos enlatados por más de un año, aunque puedan ser seguros si las latas no muestran deterioro.
- Mantener la zona de almacenamiento limpia y libre de insectos.



Elaboró:

Nutrióloga, Milagros Sofía Dzul Gil



Revisó

Nutriólogo Especialista en Diabetes, Mauricio Noé Mendoza García





Gobierno de
México

Salud
Secretaría de Salud

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA



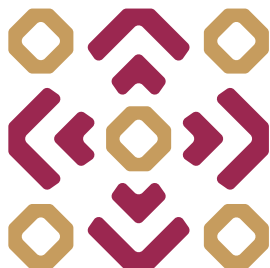
RENACIMIENTO MAYA
YUCATÁN
GOBIERNO DEL ESTADO | 2024-2030



DIF
YUCATÁN • 2024-2030



Renacer por una vida saludable; Come frutas y verduras, nutre tu cuerpo con amor.



RENACIMIENTO MAYA
YUCATÁN

GOBIERNO DEL ESTADO | 2024 ♦ 2030



YUCATÁN • 2024 • 2030

 **DIF Yucatán**

 **dif_yucatan**

 **DIF_yucatán**

www.dif.yucatan.gob.mx