



MENÚ PARA EL APROVECHAMIENTO DE LOS INSUMOS DEL PROGRAMA DE ATENCIÓN ALIMENTARIA EN LOS PRIMEROS 1000 DÍAS (EMBARAZADA Y LACTANTE)

DIRECCIÓN DE DESARROLLO
COMUNITARIO Y ALIMENTACIÓN





Contenido

1) Frijol con puerco	Pág. 3
2) Carne de puerco con alubia	Pág. 4
3) Carne molida con caldo de frijol	Pág. 5
4) Joroches yucatecos	Pág. 6
5) Hot cake de zanahoria con cacahuete	Pág. 7
6) Picadillo a la jardinera y crema de zanahoria	Pág. 8
7) Tzik de pollo y ensalada	Pág. 9
8) Pollo pibil	Pág. 10
9) Carne de puerco con arroz y verduras	Pág. 11
10) Potaje de lentejas con huevo	Pág. 12
11) Trapo viejo	Pág. 13
12) Pollo a la mexicana	Pág. 14
13) Tortitas de atún y avena	Pág. 15
14) Pan de atún	Pág. 16
15) Pollo con verdura y alubias	Pág. 17
16) Puerco entomatado	Pág. 18
17) Albóndigas con fideos	Pág. 19
18) Carne de pollo con pasta	Pág. 20
19) Huevo a la mexicana	Pág. 21
20) But negro	Pág. 22
Referencias	Pág. 23



FRIJOL CON PUERCO

BEBIDA:
AGUA NATURAL

INGREDIENTES	PORCIONES
Jícama	60 g
Zanahoria	55 g
Tortilla de maíz	60 g (2 piezas)
Frijol cocido	86 g
Carne de cerdo	80 g
Aguacate hass	58 g

FRUTA:
PLÁTANO
54 G (1/2 PIEZA)



PREPARACIÓN

- 1 Antes de cocinar, lava y desinfecta las frutas y verduras. Enjuaga a chorro de agua la carne de puerco que utilizarás y retira las partes no comestibles.
- 2 Previo a la cocción, se recomienda espulgar los frijoles de cualquier parte no comestible, y remojar mínimo por 12 horas. En una olla, cuece los frijoles, y cuando esté por terminar su cocción agrega la carne de cerdo y el epazote. Rectifica sazón con sal y apaga.
- 3 Para la ensalada, corta o ralla la zanahoria y jícama, agrega limón si lo deseas.
- 4 Sirve el platillo y acompaña con tortilla de maíz, aguacate hass y salsa de tomate.
- 5 Para la fruta, lava, desinfecta y pela el plátano.



CARNE DE PUERCO CON ALUBIA

BEBIDA:
AGUA NATURAL

INGREDIENTES	PORCIONES
Chayote	80 g
Calabaza de castilla cocida	110 g
Arroz cocido	47 g
Tortilla de maíz	30 g (1 pieza)
Alubia cocida	90 g
Carne de cerdo	80 g
Aceite vegetal	5 ml

FRUTA:
PLÁTANO
54 G (1/2 PIEZA)



PREPARACIÓN

- 1 Antes de cocinar, lava y desinfecta todas las verduras y frutas y retira las partes no comestibles.
- 2 Para la alubia, se recomienda dejar reposar en agua por 12 horas antes de la cocción. En una olla, cuece la alubia, y cuando esté lista agrega la carne de cerdo. Pasado el tiempo y cocidos los frijoles y la carne, agrega las verduras, deja hervir, rectifica sazón con sal y apaga.
- 3 Sirve con arroz y acompaña con 1 tortilla de maíz.
- 4 Para la fruta, lava, desinfecta y pela el plátano.



CARNE MOLIDA CON CALDO DE FRIJOL

BEBIDA:
AGUA NATURAL

INGREDIENTES	PORCIONES
Jicama	60 g
Zanahoria	55 g
Tortilla de maíz	60 g (2 piezas)
Carne molida de pollo	60 g
Aguacate hass	58 g
Frijol cocido	86 g
Jitomate molido	Cantidad necesaria

FRUTA:
CIRUELA CRIOLLA
158 G (3 PIEZAS)

PREPARACIÓN

- 1 Antes de cocinar, lava y desinfecta todas las verduras y frutas y retira las partes no comestibles.
- 2 Para el frijol, se recomienda dejar reposar en agua 12 horas antes de la cocción. Una vez transcurrido el tiempo, en una olla con agua potable, hierva el frijol, agrega cebolla y epazote. Una vez listo, rectifica sazón agregando sal y retira del fuego.
- 3 En una cacerola con aceite vegetal, agrega salsa de tomate al gusto (cantidad necesaria) y agrega la carne molida. Rectifica sazón agregando sal y pimienta y retire del fuego.
- 4 Para la ensalada, ralla o pica la jicama y zanahoria. Si lo desea puede agregar limón.
- 5 Sirva el caldo de frijol (añada unas gotitas de limón, para mejorar la absorción de hierro), la carne molida y acompañe con tortillas de maíz.
- 6 Para la fruta, lava y desinfecta y retira las partes no comestibles de la ciruela. Se recomienda consumir con cáscara para aprovechar al máximo la fibra.



JOROCHES YUCATECOS

BEBIDA:
AGUA NATURAL

INGREDIENTES	PORCIONES
Pepino	104 g
Zanahoria rallada	55 g
Jitomate molido	Cantidad necesaria
Harina de maíz nixtamalizada	30 g (1 pza.)
Frijol cocido	172 g
Aguacate hass	58 g
Cacahuate	12 g

FRUTA:
PLÁTANO
54 G (1/2 PIEZA)



PREPARACIÓN

- 1 Antes de cocinar, lava y desinfecta todas las frutas y verduras y retira las partes no comestibles.
- 2 Para el frijol, se recomienda dejar reposar en agua 12 horas antes de la cocción. En una olla con agua potable, hierva el frijol, agrega cebolla y epazote. Una vez hervido, licua los frijoles y el caldo. Y regrese a la olla. Rectifique sazón agregando sal, y deja hervir a fuego bajo.
- 3 Mientras tanto. En un recipiente coloque la masa y agua potable para hidratar, hasta obtener la consistencia deseada, rectifica sazón con sal. Cuando la masa esté lista, forma una pieza ovalada en forma de campana con una cavidad central (a eso se le conoce como joroch). Repite el paso, hasta terminar toda la masa.
- 4 Cuando el frijol esté hirviendo, agrega los joroches con delicadeza. Tapa la olla y deja hervir hasta que la masa cueza. Una vez listo, retira del fuego.
- 5 Para la salsa, hierva los tomates y licua con ajo y sazón con sal.
- 6 Para la ensalada. Pela y ralla la zanahoria y pepino. Puedes agregar limón si así lo deseas.
- 7 Sirva los joroches con frijol, añade salsa de tomate y acompaña con la ensalada.
- 8 Para la fruta, lava y desinfecta y retira las partes no comestibles del plátano, y acompaña con la crema de cacahuate.



HOT CAKE DE ZANAHORIA CON CACAHUATE

BEBIDA:
AGUA NATURAL

INGREDIENTES	PORCIONES
Zanahoria rallada	110 g
Avena en hojuelas	40 g
Huevo fresco	50 g
Leche descremada en polvo	30 g
Aceite vegetal	5 ml
Cacahuete	12 g

FRUTA:
PLÁTANO
54 G (1/2 PIEZA)



PREPARACIÓN

- 1 Lava y desinfecta los vegetales y retira las partes no comestibles.
- 2 Prepara 30gr de leche descremada en polvo, como lo indica el empaque.
- 3 En un recipiente, mezcla todos los ingredientes: zanahoria rallada, avena en hojuelas, huevo fresco, leche y cacahuete.
- 4 En una sartén con aceite vegetal, prepara los hot cake, dejando cocer.
- 5 Sirve los hot cake con rebanadas de plátano. Disfruta



PICADILLO A LA JARDINERA Y CREMA DE ZANAHORIA

BEBIDA:
AGUA NATURAL

INGREDIENTES	PORCIONES
Zanahoria rallada	55 g
Jícama	60 g
Tortilla de maíz	60 g (2 piezas)
Carne molida de pollo	60 g
Aguacate hass	58 g
Leche descremada en polvo	30 g

FRUTA:
PAPAYA
140 G (1 TAZA)



PREPARACIÓN

- 1 Antes cocinar, lava y desinfecta las frutas y verduras y retira las partes no comestibles.
- 2 En una sartén, agrega el aceite y sofríe la carne. Sazona con sal y pimienta. Mueve muy bien, para evitar que se queme. Agrega agua y deja cocer.
- 3 Para la ensalada corta la jícama. Si deseas, agrega limón.
- 4 Para la crema, hierva la zanahoria y licúa o machaca, añadiendo la leche preparada (de acuerdo a las indicaciones del empaque), hasta que quede una consistencia cremosa. Sazona con sal y pimienta. Retira del fuego.
- 5 Sirve la carne, la crema de zanahoria y acompaña con tortillas de maíz.
- 6 Para la fruta, lava, desinfecta y retira las partes no comestibles de la papaya.



TZIK DE POLLO Y ENSALADA

BEBIDA:
AGUA NATURAL

INGREDIENTES	PORCIONES
Pepino	104 g
Zanahoria rallada	55 g
Tortilla de maíz	60 g (2 piezas)
Pollo deshebrado	76 g
Aguacate hass	58 g
Frijol cocido	86 g

FRUTA:
MANDARINA
128 G (2 PIEZAS)



PREPARACIÓN

- 1 Antes de cocinar, lava y desinfecta todas las frutas y verduras y retira las partes no comestibles.
- 2 Pica el pepino y la zanahoria.
- 3 En una sartén prepara el pollo como dicen las instrucciones en el empaque. Mezcla con las verduras, agrega limón o naranja agria.
- 4 Sirve y acompaña con tortillas de maíz y aguacate.
- 5 Para la fruta lava, desinfecta la mandarina y retira las partes no comestibles.



POLLO PIBIL

BEBIDA:
AGUA NATURAL

INGREDIENTES	PORCIONES
Chayote cocido	80 g
Calabaza de castilla cocida	110 g
Tortilla de maíz	60 g (2 piezas)
Pollo sin piel cocido	60 g
Aceite vegetal	5 ml
Verduras de lata	56 g

FRUTA:
CIRUELA CRIOLLA
158 G (3 PIEZAS)



PREPARACIÓN

- 1 Antes de cocinar, lava y desinfecta todos los ingredientes y retira las partes no comestibles.
- 2 Exprime las naranjas agrias y mezcla con recado rojo (achiote), sal y pimienta. Marina el pollo con la mezcla y deja reposar 10 minutos aproximadamente, asegurando que el pollo se cubra por completo. Pasado el tiempo, sofríe con aceite vegetal.
- 3 Prepara la sopa de verduras deshidratada tal como lo indica el empaque, agregando el chayote, calabaza, y las verduras de lata.
- 4 Sirve la sopa y pollo pibil. Acompaña con tortilla de maíz.
- 5 Para la fruta, lava y desinfecta y retira las partes no comestibles de la ciruela. Se recomienda consumir con cáscara para aprovechar al máximo la fibra.



CARNE DE PUERCO CON ARROZ Y VERDURAS

BEBIDA:
AGUA NATURAL

INGREDIENTES	PORCIONES
Jícama picada	60 g
Zanahoria rallada	55 g
Aarroz cocido	47 g
Tortilla de maíz	30 g (1 pieza)
Carne de cerdo	80 g
Aceite vegetal	5 ml
Verduras de lata	56 g
Jitomate molido	Cantidad necesaria

FRUTA:
MELÓN
160 G (1 TAZA)



PREPARACIÓN

- 1 Antes de cocinar, lava y desinfecta las frutas y verduras y retira las partes no comestibles.
- 2 En una sartén sofríe la carne de puerco y añade el jitomate molido (la cantidad necesaria) y sazonar con sal y pimienta
- 3 Prepara el arroz y añade el pouch de verduras (previamente drenado) y deja cocer.
- 4 Para la ensalada pica la zanahoria y jícama, agrega limón si lo deseas.
- 5 Sirve el arroz y carne y acompaña con tortilla de maíz.
- 6 Para la fruta, lava y desinfecta el melón, retira la cáscara y corta.



POTAJE DE LENTEJAS CON HUEVO

BEBIDA:
AGUA NATURAL

INGREDIENTES	PORCIONES
Chayote cocido	80 g
Calabaza de castilla cocida	110 g
Tortila de maíz	60 g (2 piezas)
Lenteja cocida	99 g
Huevo fresco	100 g
Aguacate hass	58 g

FRUTA:
PLÁTANO
54 G (1/2 PIEZA)



PREPARACIÓN

- 1 Antes de cocinar, lava y desinfecta las frutas y verduras y retira las partes no comestibles.
- 2 En una olla hierva las lentejas, una vez listas agrega las verduras y el huevo.
- 3 Una vez que todos los ingredientes estén hervidos, rectifica sazón, agregando sal, pimienta y hierbas de olor.
- 4 Sirve y acompaña con tortilla de maíz y aguacate.
- 5 Para la fruta, lava, desinfecta y pela el plátano.



TRAPO VIEJO

BEBIDA:
AGUA NATURAL

INGREDIENTES	PORCIONES
Zanahoria rallada	55 g
Jícama	60 g
Tortilla de maíz	60 g (2 piezas)
Huevo fresco	50 g
Pollo deshebrado	38 g
Aceite vegetal	5 ml
Verduras de lata	56 g
Jitomate molido	Cantidad necesaria

FRUTA:
PLÁTANO
54 G (1/2 PIEZA)



PREPARACIÓN

- 1 Lava y desinfecta todos los ingredientes y retira las partes no comestibles.
- 2 Sofríe el jitomate molido y la lata de verduras previamente drenada. Agrega el huevo y revuelve. Cuando esté a punto de cocer, agrega el pouch de carne de pollo (siguiendo las instrucciones del empaque). Rectifica sazón con sal y pimienta.
- 3 Para la ensalada, ralla la zanahoria y jícama. Agrega limón si lo deseas.
- 4 Sirve el trapo viejo y la ensalada. Acompaña con tortilla de maíz.
- 5 Para la fruta, lava, desinfecta y pela el plátano.



POLLO A LA MEXICANA

BEBIDA:
AGUA NATURAL

INGREDIENTES	PORCIONES
Zanahoria rallada	55 g
Jícama	60 g
Tortilla de maíz	60 g (2 piezas)
Pollo sin piel cocido	60 g
Aceite vegetal	5 ml
Lenteja cocida	99 gr
Jitomate molido	C/N

FRUTA:
MELÓN
160 G (1 TAZA)



PREPARACIÓN

- 1 Antes de cocinar, lava y desinfecta todos los vegetales y retira las partes no comestibles.
- 2 En una olla con agua potable hierve la lenteja, puedes agregar agua (de la misma cocción) para obtener la consistencia deseada. Sazona con sal y reserva.
- 3 En una sartén cocina el pouch de carne de pollo siguiendo las instrucciones del empaque. Agrega el jitomate molido y sazonar con sal y pimienta.
- 4 Para la ensalada, ralla la zanahoria y jícama. Si lo deseas agrega limón.
- 5 Sirve el pollo y la ensalada, acompaña con las lentejas licuadas y tortilla de maíz.
- 6 Para la fruta, lava y desinfecta el melón, retira la cáscara y corta.



TORTITAS DE ATÚN Y AVENA

BEBIDA:
AGUA NATURAL

INGREDIENTES	PORCIONES
Pepino	104 g
Jícama	60 g
Avena en hojuelas	40 g
Atún en agua drenado	66 g
Aguacate hass	58 g
Verduras de lata	56 g

FRUTA:
PLÁTANO
54 G (1/2 PIEZA)



PREPARACIÓN

- 1 Antes de comenzar, lava y desinfecta los vegetales y retira las partes no comestibles.
- 2 En un recipiente limpio, revuelve las hojuelas de avena, el atún drenado y las verduras de lata, sazona con sal y pimienta. Una vez mezclados los ingredientes, forma "tortitas" y sállalas, compactándolas lo mejor posible. Sofríe procurando que no se deshagan.
- 3 Para la ensalada, pica el pepino y jícama, si lo deseas agrega limón.
- 4 Sirve las tortitas de atún y la ensalada con aguacate.
- 5 Para la fruta, lava, desinfecta y pela el plátano.



PAN DE ATÚN

BEBIDA:
AGUA NATURAL

INGREDIENTES	PORCIONES
Jícama	30 g
Pepino	52 g
Zanahoria rallada	55 g
Tortilla de maíz	60 g (2 piezas)
Frijol cocido	86 g
Atún en agua drenado	66 g
Aguacate hass	58 g
Verduras de lata	56 g
Jitomate molido	Cantidad necesaria

FRUTA:
PLÁTANO
54 G (1/2 PIEZA)



PREPARACIÓN

- 1 Antes de comenzar, lava y desinfecta los vegetales y retira las partes no comestibles.
- 2 Para el frijol, se recomienda retirar todas las partes no comestibles y dejar reposar en agua 12 horas antes de la cocción. Transcurrido el tiempo, hierva con agua potable y dando el primer hervor, agrega las hierbas de olor de tu preferencia. Una vez listo, licua, rectifica sazón con sal y reserva.
- 3 En una olla o sartén, sofríe el jitomate molido (puedes agregar cebolla si lo deseas). Agrega el atún drenado, cuece y sazonar con sal y pimienta.
- 4 Para formar el pan de atún, coloca una tortilla, frijol, atún, y así sucesivamente, hasta formar una torre.
- 5 Para la ensalada, ralla la jícama, pepino y zanahoria, agrega limón si lo deseas.
- 6 Sirva el pan de atún con aguacate y la ensalada. Disfruta.



POLLO CON VERDURA Y ALUBIAS

BEBIDA:
AGUA NATURAL

INGREDIENTES	PORCIONES
Chayote cocido	80 g
Calabaza de castilla cocida	110 g
Tortilla de maiz	60 g (2piezas)
Pollo sin piel cocido	60 g
Alubia cocida	90 g
Aceite vegetal	5ml

FRUTA:
MANDARINA
128 G (2 PIEZAS)



PREPARACIÓN

- 1 Lava y desinfecta todos los vegetales y retira las partes no comestibles.
- 2 En una sartén con aceite vegetal, agrega el pouch de pollo y cocina siguiendo las instrucciones del empaque.
- 3 En una olla con agua potable hierva las alubias. Al primer hervor agrega las verduras (previamente picadas) y deja hervir. Cuando todo esté cocido, agrega el pollo. Rectifica sazón con sal y pimienta y hierbas de olor de tu preferencia.
- 4 Sirve la sopa y acompaña con tortillas de maíz.
- 5 Lava, desinfecta la mandarina y retira cáscara.



PUERCO ENTOMATADO

BEBIDA:
AGUA NATURAL

INGREDIENTES	PORCIONES
Jicama	60 g
Zanahoria rallada	55 g
Jitomate molido	Cantidad necesaria
Tortilla de maíz	60 g (2piezas)
Carne de cerdo	80 g
Aguacate hass	58 g
Verduras de lata	56 g

FRUTA:
PLÁTANO
54 G (1/2 PIEZA)



PREPARACIÓN

- 1 Lava y desinfecta todos los ingredientes, retirando las partes no comestibles
- 2 Corta la carne en cubos pequeños y condimenta con sal y pimienta.
- 3 En una sartén sofríe el jitomate molido, puedes agregar cebolla si lo deseas. Agrega la carne, deja que hierva todo (si fuera necesario, puedes agregar agua potable para asegurar una cocción correcta). Rectifica sazón con sal y pimienta y reserva.
- 4 Para la ensalada, ralla la zanahoria y jicama, añade limón si lo deseas.
- 5 Sirve el puerco entomatado con ensalada y aguacate y acompaña con tortilla de maíz.
- 6 Lava, desinfecta y pela el plátano.



ALBÓNDIGAS CON FIDEOS

BEBIDA:
AGUA NATURAL

INGREDIENTES	PORCIONES
Chayote cocido	80 g
Zanahoria picada	64 g
Pasta integral cocida	46 g
Tortilla de maíz	30 g (1 pieza)
Carne molida de pollo	60 g
Aguate hass	58 g
Crema de cacahuete	12 g

FRUTA:
MANZANA
106 G (1 PIEZA)



PREPARACIÓN

- 1 Lava y desinfecta todos los vegetales y retira las partes no comestibles.
- 2 En una olla, hierva agua potable. Forma pequeñas albóndigas con la carne molida y hierva. Al primer hervor, agrega las verduras (previamente picadas). Transcurridos unos minutos, agrega la pasta integral y deja que hierva todo. Puedes agregar las hierbas de olor de tu preferencia y rectificas sazón con sal y pimienta.
- 3 Sirve las albóndigas con fideos y acompaña con tortilla de maíz. Disfruta.
- 4 Para la fruta, lava y desinfecta y retira las partes no comestibles de la manzana. Se recomienda consumir con cáscara para aprovechar al máximo la fibra. Acompaña con la crema de cacahuete.



CARNE DE POLLO CON PASTA

**BEBIDA: AGUA NATURAL
Y LICUADO DE CACAHUATE**

INGREDIENTES	PORCIONES
Zanahoria picada	64 g
Chayote cocido	80 g
Pasta integral cocida	92 g
Pollo deshebrado	76 g
Aceite vegetal	5 ml
Crema de cacahuete	12 g
Leche descremada en polvo	30 g

**FRUTA:
SANDÍA
160 G (1 TAZA)**

PREPARACIÓN

- 1 Lava y desinfecta todos los vegetales, retirando las partes no comestibles.
- 2 Corta en cubos pequeños los vegetales y en una sartén con aceite vegetal sofríe hasta que estén listos. En la misma sartén sofríe el pouch de carne de pollo (siguiendo las instrucciones del empaque).
- 3 En una olla aparte, con agua potable, hierva la pasta de espagueti integral. Una vez cocida, drena el agua y sirve con todos los ingredientes.
- 4 Para la fruta, lava, desinfecta la sandía y retira las partes no comestibles.
- 5 Para beber, prepara 30gr de leche descremada en polvo (siguiendo las instrucciones del empaque) y licua o revuelve con la crema de cacahuete



HUEVO A LA MEXICANA

BEBIDA:
AGUA NATURAL

INGREDIENTES	PORCIONES
Zanahoria rallada	55 g
Pepino	104 g
Tortilla de maíz	60 g (2 piezas)
Huevo fresco	100 g
Aceite vegetal	5 ml
Frijol cocido	86 g

FRUTA:
MANDARINA
128 G (2 PIEZAS)



PREPARACIÓN

- 1 Lava y desinfecta todos los vegetales y retira las partes no comestibles.
- 2 Para el frijol, se recomienda retirar todas las partes no comestibles y dejar reposar en agua 12 horas antes de la cocción. Una vez transcurrido el tiempo, en una olla con agua potable, hierva el frijol, si deseas agrega cebolla y epazote. Una vez listo, rectifica sazón agregando sal, retira del fuego y reserva.
- 3 En una sartén con aceite vegetal sofríe el jitomate molido y prepara el huevo, añade sal. Deja cocer.
- 4 Para la ensalada, ralla la zanahoria y pepino, si lo deseas añade limón.
- 5 Sirve el huevo y acompaña con frijol, ensalada y tortilla de maíz.
- 6 Lava, desinfecta y retira las partes no comestibles de la mandarina.



BUT NEGRO

BEBIDA:
AGUA NATURAL

INGREDIENTES	PORCIONES
Jícama	60 g (2piezas)
Zanahoria rallada	55 g
Tortilla de maíz	60 g (2piezas)
Carne molida de cerdo	80 g
Aceite vegetal	5 ml
Verduras de lata	56 g

FRUTA:
SANDÍA
160 G (1 TAZA)



PREPARACIÓN

- 1 Lava y desinfecta los vegetales y retira las partes no comestibles.
- 2 En un recipiente, mezcla jugo de naranja agria y recado negro y vierte la mezcla a la carne molida.
- 3 En una sartén con aceite, cocina la carne, es necesario mover para evitar que se queme. Agrega agua si es necesario. Al primer hervor, agrega las verduras de lata y deja hervir todo. Rectifica sazón con sal y pimienta.
- 4 Para la ensalada, ralla la zanahoria y jícama, añade limón si lo deseas.
- 5 Sirve el but negro y la ensalada. Acompaña con tortilla de maíz.
- 6 Para la fruta, lava, desinfecta la sandía y retira las partes no comestibles.



Referencias

Estrategia Integral de Asistencia Social, Alimentación y Desarrollo Comunitario (EIASADC 2024)



Juntos transformemos
Yucatán
GOBIERNO DEL ESTADO



dif.yucatan.gob.mx



DIF Yucatán



dif_yucatan



DIF_yucatan

Av. Alemán, núm. 355, Colonia Itzimná,
C.P. 97100, Mérida, Yucatán, México.
Tel. (999) 942-2030