



**OAXACA**  
GOBIERNO DEL ESTADO



**DIF**  
DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA



# Nutrir con amor Recetario

## Objetivo

Proporcionar las herramientas necesarias para guiar la elaboración de platillos que garanticen el estado nutricional de las personas beneficiarias de los programas alimentarios del Sistema Estatal DIF Oaxaca.



Me llena de alegría y entusiasmo saber que tienes en tus manos este recetario realizado con gran dedicación por el equipo de la Dirección de Operación de Asistencia Alimentaria, el cual fomenta una alimentación sana sin perder la esencia de nuestra gastronomía oaxaqueña.

En cada página encontrarás una guía para nutrir con amor a las niñas, niños, adolescentes y personas adultas mayores; como un homenaje a la cocina tradicional de nuestros pueblos y a todas las personas involucradas en la preparación de los platillos calientes que se sirven en los comedores de las ocho regiones.

Estoy orgullosa de que el trabajo en comunidad sea el motor para garantizar el derecho a la alimentación y que el hambre no impida aprender en las escuelas, soñar con otras oportunidades y tener una vida digna.

Recibe un gran abrazo.

*Irma Bolaños Quijano*

Presidenta Honoraria del Sistema DIF Oaxaca





Me siento colmada de alegría porque tengan en sus manos el presente recetario 2024, resultado del esfuerzo y compromiso de profesionales en el área de nutrición, quienes, en coordinación con los diferentes representantes de las cocinas comunitarias y las cocineras tradicionales de nuestro estado, contribuyeron a la elaboración de las recetas que aquí se presentan con el propósito de ofrecer una alimentación nutritiva, pero, además, deliciosa.

Reconozco el amor reflejado en cada plato caliente que se prepara en las comunidades, a partir de las diferentes recetas que se presentan este año, por parte de nuestro Sistema DIF Oaxaca. Doy por hecho que será de gran ayuda y contribuirá a que niñas, niños, adolescentes y toda persona que pruebe los platillos, disfruten de cada bocado nutritivo.

En el Sistema DIF Oaxaca trabajamos con ustedes, de la mano, para ofrecerles una alimentación balanceada porque para nosotros es importante que ¡Nadie se queda atrás y nadie se queda afuera!

*Maribel Salinas Velasco*

DIRECTORA GENERAL DEL SISTEMA DIF ESTATAL



# Calendario de frutas y verduras



**DESAYUNO DE LETRITAS**





# TACOS DE SOYA AL PASTOR

Acompañados de sopa de espinacas, agua de jamaica y fruta de la región con cacahuete picado, tostado y sin sal

Simbología



Recuerda lavar y desinfectar frutas y verduras

## Procedimiento

Al gusto	Concentrado de jamaica	Vinagre de manzana	Piña	Chile guajillo	Comino
	Tomate	Limón	Ajo	Miltomate	Cilantro

Ingredientes	Agua natural	Harina de maíz nixtamalizada
	240 mL	18 g
	480 mL	36 g
	480 mL	54 g
	Soya texturizada	Cebolla
	30 g	5 g
	30 g	5 g
	60 g	10 g
	Sal	Cebolla morada
	0.5 g	5 g
0.5 g	5 g	
0.5 g	10 g	
Aceite	Espinacas	
3.75 mL	120 g	
5 mL	120 g	
5 mL	240 g	
Cacahuete	Fruta de la región	
4 g	1/2 pieza	
6 g	1 pieza	
6 g	1 pieza	

- Ocupar agua hervida, clorada o filtrada para la preparación de los alimentos.
- En un recipiente hondo colocar la soya y cubrirla al doble con agua hervida. Dejar reposar 15 minutos aproximadamente.
- Una vez hidratada la soya, se pasa a un colador y se deja escurrir ligeramente para que suelte el exceso de líquido. Reservar.
- Para la salsa, en una licuadora agregar los chiles, el comino, el vinagre, el agua, la sal, ¼ pieza de cebolla y el ajo; moler y colar.
- Sofreír la cebolla previamente fileteada, añadir la soya, la salsa y cocinar hasta que espese, moviendo ocasionalmente.
- Sofreír el tomate o jitomate rojo y la cebolla picada. Posteriormente, agregarlo a una olla con una taza de agua hirviendo.
- Picar las espinacas y agregarlas a la olla anterior.
- Agregar cilantro y sazonar con sal al gusto.
- En una olla poner a hervir los tomates verdes o miltomates, posteriormente licuar con ajo, cebolla y cilantro.
- En un vaso con agua agregar el concentrado de jamaica al gusto.
- Elaborar las tortillas de acuerdo a las instrucciones del empaque.
- Servir la soya en las tortillas, acompañar con la piña, la cebolla morada, el cilantro, limón y salsa.
- Acompañar los tacos con sopa de verdura, agua de jamaica y fruta de la región con cacahuete tostado previamente picado.

NOTA: Según el anexo T3.C Preparaciones de baja frecuencia de la EIASADC 2024, la soya texturizada se podrá incluir en una preparación por semana.



# TORTA DE HUEVO RELLENA DE VERDURAS RALLADAS

Acompañada de ensalada de hojas verdes, frijoles de la olla, tortillas, agua natural y fruta de la región

Simbología



Preescolar



Primaria



Secundaria

Recuerda lavar y desinfectar frutas y verduras

## Procedimiento

Al gusto	Ajo		Epazote			
Ingredientes	Agua natural			Huevo		
	240 mL	480 mL	480 mL	25 g	25 g	50 g
	Zanahoria			Calabacita		
	27.5 g	27.5 g	55 g	55.5 g	55.5 g	111 g
	Cebolla			Sal		
	5 g	5 g	10 g	0.5 g	0.5 g	0.5 g
	Harina de maíz nixtamalizada			Aceite		
	18 g	36 g	54 g	3.75 mL	5 mL	5 mL
Acelga			Espinacas			
60 g	60 g	120 g	60 g	60 g	120 g	
Frijol			Fruta de la región			
17.5 g	17.5 g	35 g	1/2 pieza	1 pieza	1 pieza	

- Ocupar agua hervida, clorada o filtrada para la preparación de los alimentos.
- Lavar y desinfectar frutas, verduras, huevo y frijoles.
- Dejar los frijoles remojando una noche antes, posteriormente tirarle el agua y ponerlos en una olla a cocer con ajo, cebolla, epazote (opcional) y sal.
- Pelar y rallar las verduras (zanahoria y calabaza).
- En un recipiente limpio agregar el huevo con una pizca de sal y con ayuda de un tenedor batir hasta incorporarlos.
- En un sartén agregar aceite y el huevo, esperar cocción y voltear, agregar las verduras ralladas a la mitad de la torta y cerrar. Retirar del fuego. Servir.
- Elaborar las tortillas de acuerdo a las instrucciones del empaque.
- Agregar al plato la ensalada de verduras de hojas verdes.
- Acompañar con los frijoles y fruta de la región.



# MEMELAS DE TORTILLA DE NOPAL CON ATÚN

Acompañadas de frijoles de la olla, agua natural y fruta de la región con cacahuate picado, tostado y sin sal

Simbología



Recuerda lavar y desinfectar frutas y verduras

## Procedimiento

Al gusto	Ajo			Epazote			Aguacate		
Ingredientes	Agua natural			Harina de maíz nixtamalizada					
	240 mL	480 mL	480 mL	18 g	36 g	54 g			
	Nopal			Cebolla					
	140 g	140 g	280 g	5 g	5 g	10 g			
	Tomate			Lentejas					
	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g	20 g			
	Atún aleta amarilla en agua			Queso fresco					
	16.5 g	16.5 g	33 g	5 g	5 g	10 g			
Sal			Aceite						
0.5 g	0.5 g	0.5 g	3.75 mL	5 mL	5 mL				
Cacahuate			Fruta de la región						
4 g	6 g	6 g	1/2 pieza	1 pieza	1 pieza				

- Ocupar agua hervida, clorada o filtrada para la preparación de los alimentos.
- Lavar y desinfectar frutas, verduras y frijoles.
- Dejar los frijoles remojando una noche antes, posteriormente tirarle el agua y ponerlos en una olla a cocer con ajo, cebolla, epazote (opcional) y sal.
- Licuar una parte de los frijoles y sofreír en una cacerola. Reservar.
- Picar el nopal y molerlo para obtener una mezcla, agregar harina de maíz nixtamalizada y revolver para obtener una masa.
- Con la ayuda de una prensa y bolsas transparentes, colocar una bolita de masa y aplastar para obtener un círculo (tortilla), colocar sobre un comal caliente y dejar cocer por ambos lados.
- Picar tomate o jitomate rojo y cebolla, sofreír en un sartén, agregar el atún antes drenado y mezclar perfectamente. Reservar.
- Tomar una memela y colocarla en el comal, agregarle los frijoles, el guisado de atún y espolvorearle queso; decorar con aguacate (opcional) y servir.
- Acompañar con fruta de la región con cacahuate tostado previamente picado y frijoles de la olla.



# PICADILLO DE SOYA CON VERDURAS

Acompañado de arroz, frijoles, tortillas, agua con hierbabuena - limón y fruta de la región

Simbología



## Recuerda lavar y desinfectar frutas y verduras

## Procedimiento

Al gusto	Limón Hierbabuena Ajo Perejil Epazote
	Agua natural Soya texturizada
Tomate Cebolla	
Calabacita Zanahoria	
Arroz Frijol	
Sal Aceite	
Harina de maíz nixtamalizada Fruta de la región	

240 mL 480 mL 480 mL	15 g 15 g 30 g
5 g 5 g 10 g	5 g 5 g 10 g
55 g 55 g 111 g	32 g 32 g 64 g
10 g 20 g 30 g	17.5 g 17.5 g 35 g
0.5 g 0.5 g 0.5 g	3.75 mL 5 mL 5 mL
9 g 18 g 27 g	1/2 pieza 1 pieza 1 pieza

- Ocupar agua hervida, clorada o filtrada para la preparación de los alimentos.
- Lavar y desinfectar frutas, verduras y frijoles.
- En un recipiente hondo colocar la soya y cubrirla al doble con agua hervida. Dejar reposar 15 minutos aproximadamente.
- Una vez hidratada la soya, se pasa a un colador y se deja escurrir ligeramente para que suelte el exceso de líquido. Reservar.
- Pelar y picar el tomate o jitomate rojo, cebolla, ajo, calabacitas y zanahoria en cuadritos pequeños.
- En un sartén agregar aceite y sofreír la cebolla y ajo. Agregar la soya y sazonar con sal y pimienta. Revolver.
- Incorporar el resto de las verduras, agregar media taza de agua y esperar su cocción.
- Lavar y escurrir el arroz.
- Licuar cebolla y ajo. Reservar.
- Echar el arroz en un sartén con aceite vegetal, dorar un poco y verter la molienda, esperar su cocción y reservar.
- Dejar los frijoles remojando una noche antes, posteriormente tirarle el agua y ponerlos en una olla a cocer con ajo, cebolla, epazote (opcional) y sal.
- Partir el limón en rodajas y agregarlo en un vaso con agua junto con las hojas de hierbabuena.
- Elaborar las tortillas de acuerdo a las instrucciones del empaque.
- Acompañar con fruta de la región.

NOTA: Según el anexo T3.C Preparaciones de baja frecuencia de la EIASADC 2024, la soya texturizada se podrá incluir en una preparación por semana.



# SARDINA CON VERDURAS

Acompañada de sopa de lentejas con chayote y ejote, tortillas, agua natural y fruta de la región con cacahuate picado, tostado y sin sal

Simbología



Recuerda lavar y desinfectar frutas y verduras

## Procedimiento

01. Ocupar agua hervida, clorada o filtrada para la preparación de los alimentos.
02. Limpiar, lavar y desinfectar frutas, verduras y lentejas.
03. Dejar las lentejas remojando una noche antes, posteriormente tirarle el agua y ponerlas en una olla a cocer con ajo, cebolla y sal.
04. Agregar ejote y chayote previamente picado en cuadros chicos, añadir el cilantro, tapar y dejar cocer.
05. Picar en tiras las calabacitas, zanahoria y la cebolla en cuadros medianos.
06. En un sartén sofreír con aceite la cebolla, calabacitas y zanahoria, posteriormente incorporar la sardina previamente drenada.
07. Elaborar las tortillas de acuerdo a las instrucciones del empaque.
08. Servir y acompañar con fruta de la región con cacahuate tostado previamente picado.

Al gusto	Ajo			Cilantro		
Ingredientes	Agua natural			Sardina		
	240 mL	480 mL	480 mL	19 g	19 g	38 g
	Cebolla			Calabacita		
	5 g	5 g	10 g	55 g	55 g	111 g
	Ejote			Sal		
	31.5 g	31.5 g	63 g	0.5 g	0.5 g	0.5 g
	Zanahoria			Lentejas		
32 g	32 g	64 g	17.5 g	17.5 g	35 g	
Chayote			Harina de maíz nixtamalizada			
51 g	51 g	51 g	18 g	36 g	54 g	
Aceite			Cacahuate			
3.75 mL	5 mL	5 mL	4 g	4 g	6 g	
Fruta de la región						
			1/2 pieza	1 pieza	1 pieza	



# DOBLADAS DE FLOR DE CALABAZA

Con queso, frijoles de la olla con nopales, leche y fruta de la región con cacahuete picado, tostado y sin sal

Simbología



Recuerda lavar y desinfectar frutas y verduras

## Procedimiento

Al gusto	Tomate	Ajo	Chile de la región	Epazote	Hoja de laurel	
Ingredientes	Agua natural 240 mL	Leche en polvo 22.5 g	480 mL	30 g	480 mL	30 g
	Harina de maíz nixtamalizada 18 g	Queso fresco 20 g	36 g	20 g	54 g	40 g
	Flor de calabaza 66 g	Frijol 17.5 g	66 g	17.5 g	132 g	35 g
	Cebolla 5 g	Sal 0.5 g	5 g	0.5 g	10 g	0.5 g
	Nopal 70 g	Cacahuete 4 g	70 g	6 g	140 g	6 g
	Fruta de la región 1/2 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza

- Ocupar agua hervida, clorada o filtrada para la preparación de los alimentos.
- Lavar y desinfectar frutas, verduras y frijoles.
- En un vaso con agua de 240 ml agregar de 22.5 a 30 gramos de leche en polvo.
- Dejar los frijoles remojando una noche antes, posteriormente tirarle el agua y ponerlos en una olla a cocer con ajo, cebolla, epazote (opcional) y sal.
- Picar los nopales en cuadros medianos y ponerlos a hervir en una olla pequeña, agregarle sal, cebolla y hoja de laurel. Colar e incorporar a los frijoles.
- Elaborar las tortillas de acuerdo a las instrucciones del empaque, sin retirar del fuego, agregar el queso y la flor de calabaza, después doblar por la mitad y dar vuelta a la doblada.
- Asar los tomates o jitomates rojos junto con la cebolla y chile de la región. Con ayuda de un molcajete, machacar los alimentos anteriores. Agregar sal.
- Acompañar las dobladas con los frijoles de la olla y nopales, salsa roja, leche y fruta de la región con cacahuete tostado previamente picado.



# CLUB SÁNDWICH DE SOYA

Acompañado de ensalada fresca con cacahuate picado, tostado y sin sal, agua natural y fruta de la región

Simbología



Preescolar



Primaria



Secundaria

## Recuerda lavar y desinfectar frutas y verduras

## Procedimiento

Al gusto	Ajo	Perejil	Avena molida (opcional)	Pimienta	Lechuga	Aguacate	
Ingredientes	Agua natural	Pan de caja					
	240 mL 480 mL 480 mL	1 rebanada	2 rebanadas	3 rebanadas			
	Soya texturizada	Cebolla					
	30 g 30 g 60 g	5 g	5 g	10 g			
	Huevo	Aceite					
	10 g 10 g 15 g	3.75 mL	5 mL	5 mL			
	Sal	Tomate					
	0.5 g 0.5 g 0.5 g	32.5 g	32.5 g	65 g			
	pepino	Zanahoria					
	52 g 52 g 104 g	32 g	32 g	64 g			
Jícama	Cacahuate						
30 g 30 g 60 g	4 g	6 g	6 g				
Fruta de la región	1/2 pieza	1 pieza	1 pieza				

- Ocupar agua hervida, clorada o filtrada para la preparación de los alimentos.
- En un vaso con agua de 240 ml agregar de 22.5 a 30 gramos de leche en polvo.
- En un recipiente hondo colocar la soya y cubrirla al doble con agua hervida. Dejar reposar 15 minutos aproximadamente.
- Una vez hidratada la soya, se pasa a un colador y se deja escurrir ligeramente para que suelte el exceso de líquido. Reservar.
- Picar finamente ajo, cebolla y perejil, agregar en un recipiente hondo junto con la soya, avena previamente molida, huevo, sal, pimienta y la verdura anterior. Mezclar.
- Con la ayuda de las manos formar las tortitas de soya, colocarlas en el sartén y dorar por ambos lados. Reservar.
- En un plato hondo pequeño colocar aguacate y con la ayuda de un tenedor machacarlo, para después embarrar el pan de caja por un solo lado.
- Una vez colocado el aguacate en el pan, agregar la lechuga, la tortita de soya, tomate y pepino en rodajas.
- Cortar el sándwich de esquina a esquina de manera que quede en forma de triángulos.
- Pelar y cortar en palitos medianos la jícama y zanahoria, acompañar con cacahuate tostado sin sal, previamente picado. Servir con el sándwich.
- Acompañar con fruta de la región

NOTA: Según el anexo T3.C Preparaciones de baja frecuencia de la EIASADC 2024, la soya texturizada se podrá incluir en una preparación por semana.



# TAMAL DE CHEPIL

Acompañado de salsa de tomate o jitomate rojo, verduras hervidas, frijoles de la olla, agua de limón- hierbabuena y fruta de la región

Simbología



Preescolar



Primaria



Secundaria

## Recuerda lavar y desinfectar frutas y verduras

## Procedimiento

Al gusto						
	Limón	Tomate	Hierbabuena	Ajo	Chile de la región	Epazote

Ingredientes	Agua natural 240 mL  480 mL  480 mL	Hoja de totomoxtle 1 pieza  1 pieza  1 pieza
	Chepil 70 g  70 g  140 g	Aceite 3.75 mL  5 mL  5 mL
	Sal 0.5 g  0.5 g  0.5 g	Harina de maíz nixtamalizada 18 g  36 g  63 g
	Cebolla 5 g  5 g  10 g	Calabacita 55 g  55 g  111 g
	Ejote 31.5 g  31.5 g  63 g	Frijol 35 g  70 g  105 g
	Fruta de la región  1/2 pieza  1 pieza  1 pieza	

- Ocupar agua hervida, clorada o filtrada para la preparación de los alimentos.
- Lavar y desinfectar frutas, verduras y frijoles.
- En un recipiente agregar la harina de maíz nixtamalizada, sal, aceite y agua tibia. Mezclar hasta obtener una masa; posteriormente agregar las hojas de chepil y continuar mezclando.
- Remojar la hoja de totomoxtle en agua para ablandar, enseguida utilizar el totomoxtle agregando la masa anterior. Formar los tamales. Reservar.
- Colocar los tamales en una vaporera y dejar cocer por 30 minutos.
- En una olla limpia hervir los tomates o jitomates rojos con ajo, cebolla y chile jalapeño (opcional), licuar y agregarle sal al gusto. Reservar.
- Picar las calabacitas y ejotes en tiras medianas y ponerlas a hervir, agregar sal y escurrir.
- Dejar los frijoles remojando una noche antes, posteriormente tirarle el agua y ponerlos en una olla a cocer con ajo, cebolla, epazote (opcional) y sal.
- Partir el limón en rodajas y agregarlo en un vaso con agua junto con las hojas de hierbabuena.
- Acompañar con fruta de la región.



# NOPALES NAVEGANTES DE SARDINA

Arroz con chícharo, tortillas, agua de té limón y fruta de la región

Simbología



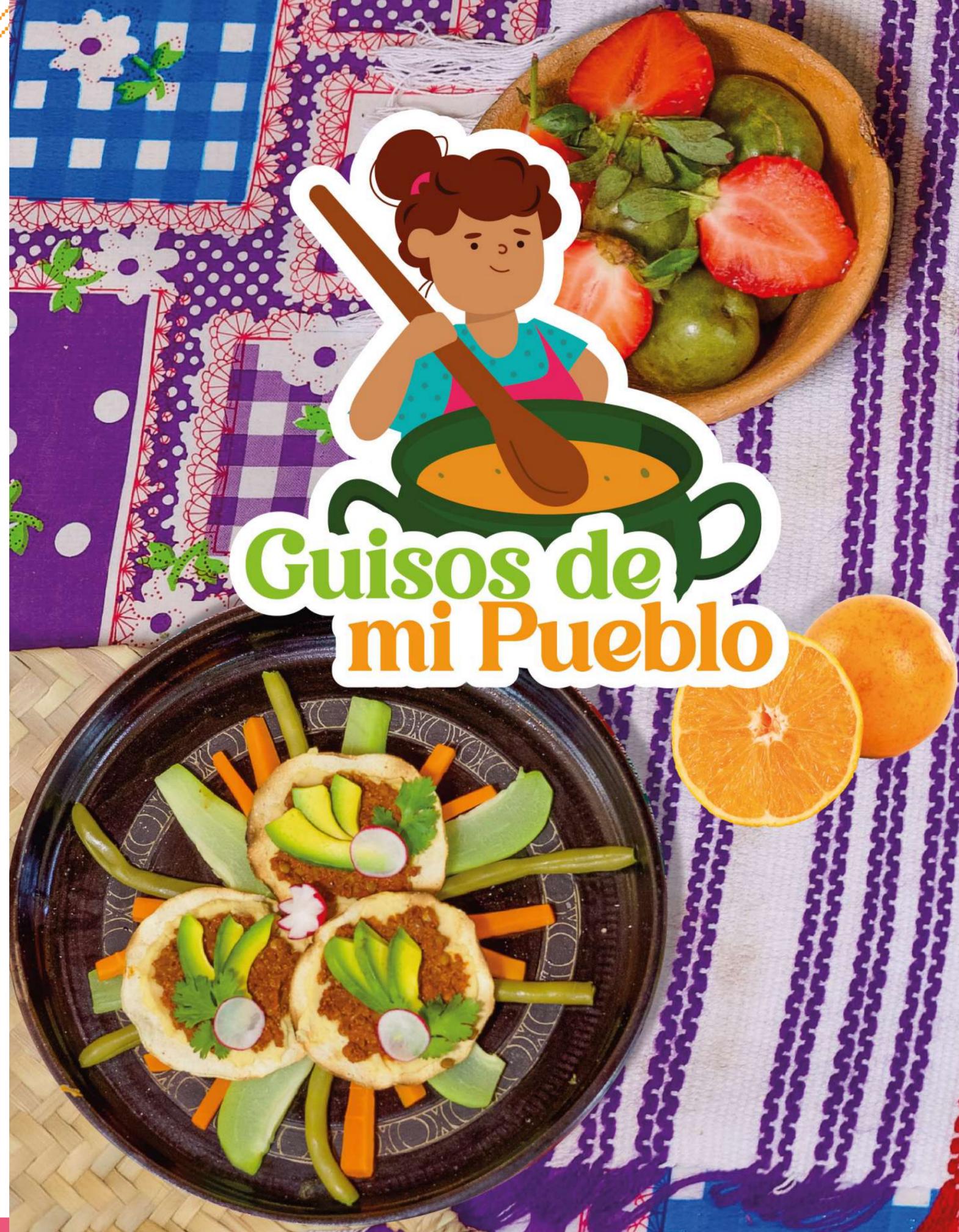
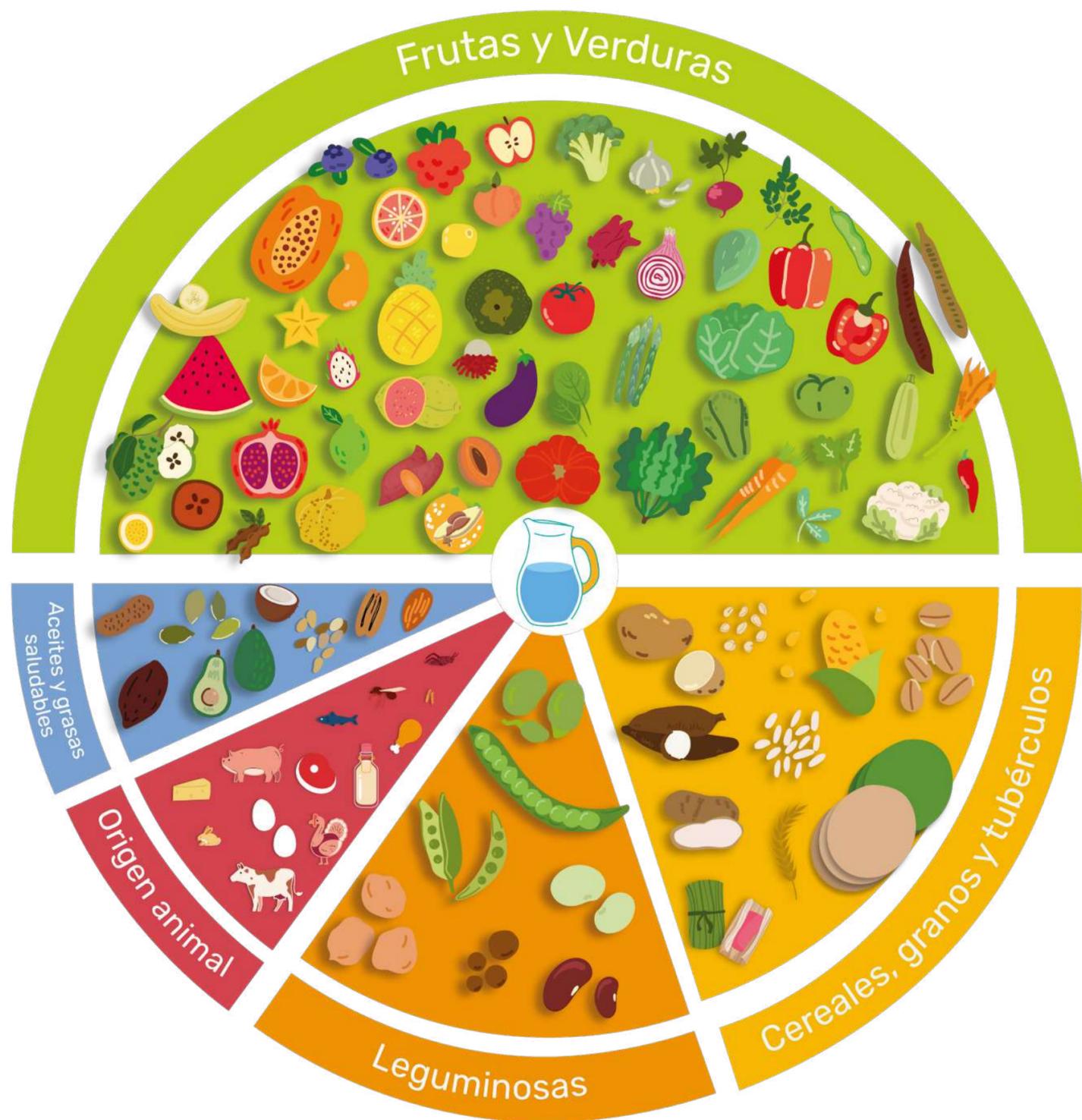
Recuerda lavar y desinfectar frutas y verduras

## Procedimiento

Al gusto	Té limón Tomate Chile Guajillo Ajo Cilantro				
	Agua natural 240 mL 480 mL 480 mL	Nopal crudo 140 g 140 g 280 g			
Sardina 38 g 38 g 76 g	Cebolla 5 g 10 g 10 g				
Aceite 3.75 mL 5 mL 5 mL	Sal 0.5 g 0.5 g 0.5 g				
Arroz 10 g 20 g 30 g	Chícharo 36.5 g 36.5 g 73 g				
Harina de maíz nixtamalizada 9 g 18 g 27 g	Fruta de la región 1/2 pieza 1 pieza 1 pieza				

- Ocupar agua hervida, clorada o filtrada para la preparación de los alimentos.
- Lavar y desinfectar frutas, verduras y lata o bolsa.
- Cortar los nopales en cuadritos. Cocerlos en una olla con poca agua, escurrir y reservar.
- Pelar y picar en cubos pequeños la papa, ponerlos a hervir.
- Desvenar los chiles.
- Licuar los tomates o jitomate rojos, chiles, cebolla y ajo.
- Sofreír la salsa y sazonar con sal. Agregar agua y cilantro, una vez que empiece a hervir agregar los nopales y la sardina previamente drenada; dejar cocinar durante 5 minutos.
- Lavar y escurrir el arroz.
- Licuar la cebolla, ajo y sal.
- Echar el arroz en un sartén con aceite vegetal, dorar un poco y verter la molienda.
- Dejar escurrir el chícharo, enjuagar y agregar al arroz, esperar de 5 a 10 minutos. Reservar.
- En una olla de agua hirviendo agregar las hojas del té limón, espera 5 minutos y colar. Servir.
- Elaborar las tortillas de acuerdo a las instrucciones del empaque.
- Acompañar con fruta de la región.

## Plato del Bien Comer





# MILANESA DE SOYA

Acompañada de sopa de verduras, tortillas, agua de jamaica y fruta de la región

## Simbología

-  Mujeres Embarazadas y/o en periodo de lactancia
-  2 a 5 años 11 meses No Escolarizados
-  Adultos 19 a 59 años
-  Personas mayores (59 años o más)

## Recuerda lavar y desinfectar frutas y verduras

## Procedimiento

Al gusto	 Tomate	 Cebolla	 Ajo	 Cilantro	 Huevo	 Concentrado de jamaica
Ingredientes	 Agua natural			 Harina de maíz nixtamalizada		
	 480 mL	 240 mL	 18 g	 9 g	 480 mL	 480 mL
	 480 mL	 480 mL	 18 g	 18 g		
	 Soya texturizada			 Avena molida		
	 70 g	 35 g	 20 g	 10 g	 70 g	 35 mL
	 70 g	 35 mL	 20 g	 20 g		
	 Sal			 Aceite		
	 0.5 g	 0.5 g	 5 mL	 5 mL	 0.5 g	 0.5 g
	 0.5 g	 0.5 g	 5 mL	 5 mL		
	 Calabacita			 Zanahoria		
 111 g	 55 g	 64 g	 32 g	 111 g	 55 g	
 111 g	 55 g	 64 g	 32 g			
Fruta de la región  1 ración  1/2 ración  1 ración  1 ración						

01. Ocupar agua hervida, clorada o filtrada para la preparación de los alimentos.
02. En un recipiente hondo colocar la soya y cubrirla al doble con agua hervida. Dejar reposar 15 minutos aproximadamente.
03. Una vez hidratada la soya, se pasa a un colador y se deja escurrir ligeramente para que suelte el exceso de líquido. Reservar.
04. En un recipiente agregar la soya hidratada, ajo, huevo, sal, pimienta y avena molida (opcional); revolver para integrar los ingredientes.
05. Con la ayuda de las manos formar bolitas, presionarlas y estirarlas hasta formar la milanesa. Se recomienda refrigerarlas para que en la cocción no se desbaraten.
06. Colocar en un sartén aceite y dorar por ambos lados la milanesa.
07. Pelar y picar en cuadros chicos las calabacitas y zanahorias.
08. Licuar tomate o jitomate rojo, cebolla y ajo. Reservar.
09. En una olla sofreír la mezcla anterior, agregar las verduras picadas y caldo de pollo (opcional).
10. Agregar cilantro y sazonar con sal al gusto. Tapar y dejar cocer.
11. En un vaso con agua agregar el concentrado de jamaica al gusto.
12. Elaborar las tortillas de acuerdo a las instrucciones del empaque.
13. Servir y acompañar con la sopa de verdura, agua de jamaica y fruta de la región.

NOTA: Según el anexo T3.C Preparaciones de baja frecuencia de la EIASADC 2024, la soya texturizada se podrá incluir en una preparación por semana.



# ATÚN A LA VIZCAÍNA

Acompañado de verduras, frijoles de la olla, leche, tostadas y fruta de la región

## Simbología

Mujeres Embarzadas y/o en periodo de lactancia
 2 a 5 años 11 meses No Escolarizados
 Adultos 19 a 59 años
 Personas mayores (59 años o más)

**Recuerda lavar y desinfectar frutas, verduras y latas de atún**

## Procedimiento

**Al gusto**

Cebolla
 Ajo
 Perejil
 Tomate
 Concentrado de jamaica
 Chile jalapeño

<b>Ingredientes</b>	Agua natural		Leche en polvo	
	240 mL	480 mL	30 g	30 g
	480 mL	240 mL	30 g	30 g
	Aceite		Atún aleta amarilla en agua	
	5 mL	3.75 g	66 g	33 g
	5 mL	5 mL	66 g	33 g
	Papas		Ejote	
	36 g	36 g	63 g	31.5 g
	68 g	68 g	63 g	31.5 g
	Chayote		Acelga	
102 g	51 g	120 g	N/A	
102 g	51 g	N/A	N/A	
Frijol		Sal		
17.5 g	17.5 g	0.5 g	0.5 g	
35 g	17.5 g	0.5 g	0.5 g	
Harina de maíz nixtamalizada		Fruta de la región		
18 g	9 g	1 ración	1/2 ración	
18 g	18 g	1 ración	1 ración	

- Ocupar agua hervida, clorada o filtrada para la preparación de los alimentos.
- Lavar y desinfectar frutas, verduras y lata.
- En un vaso con agua de 240 ml agregar 30 gramos de leche en polvo.
- Picar finamente cebolla y ajo, y colocarlos en un sartén para dorarlos ligeramente.
- Picar los tomates o jitomates rojos en cuadros chicos y agregarlos al sartén, revolver y dejar por unos minutos.
- Incorporar el perejil finamente picado, el atún, los cubos de papas y chile jalapeño al gusto. Revolver y sazonar con sal y hojas de laurel.
- Pelar y picar en cubos medianos el chayote y ejote; ponerlas a hervir. Reservar. Agregar la acelga en caso de mujer embarazada y mujer lactante.
- Dejar los frijoles remojando una noche antes, posteriormente tirarle el agua y ponerlos en una olla a cocer con ajo, cebolla y sal.
- Elaborar las tortillas de acuerdo a las instrucciones del empaque y dejarlas más tiempo en el comal hasta tener la textura de tostada.
- Acompañar con fruta de la región.



# TOSTADAS DE MAÍZ CON PURÉ DE GARBANZO

Acompañadas de longaniza de lentejas con verduras, agua con naranja y fruta de la región

## Simbología



Mujeres Embarazadas y/o en periodo de lactancia



2 a 5 años 11 meses No Escolarizados



Adultos 19 a 59 años



Personas mayores (59 años o más)

## Recuerda lavar y desinfectar frutas y verduras

Al gusto



Rodajas de naranja



Ajo



Jugo de limón



Vinagre blanco



Pimienta



Chile guajillo



Chile de árbol



Comino



Orégano

## Procedimiento

01. Ocupar agua hervida, clorada o filtrada para la preparación de los alimentos.
02. Elaborar las tortillas de acuerdo a las instrucciones del empaque y dejar más tiempo en el comal hasta tener la textura de tostada.
03. Dejar los garbanzos y lentejas remojando una noche antes, posteriormente tirarle el agua y ponerlos en una olla a cocer con ajo, cebolla y sal.
04. Licuar los garbanzos cocidos y agregar aceite, jugo de limón, vinagre blanco, leche, sal y pimienta, hasta obtener la consistencia de puré.
05. Colocar las lentejas cocidas en un refractario y batir ligeramente hasta obtener una consistencia pastosa, después agregar el amaranto.
06. Hervir el chile guajillo y chile de árbol; posteriormente licuar con ajo, comino, orégano y vinagre blanco, para después colar.
07. Integrar la mezcla anterior a las lentejas y amaranto. Rectificar sabor y dejar refrigerar.
08. En un sartén agregar aceite y sofreír la longaniza por 5 minutos aproximadamente.
09. En una jarra agregar rodajas de naranja y dejar reposar una noche antes. Servir.
10. Utilizar la tostada elaborada previamente y untar puré de garbanzo, agregar la longaniza de lentejas y amaranto y acompañar con aguacate y cilantro (opcional).
11. Servir y acompañar con fruta de la región.

Ingredientes

<p> Agua natural</p> <p> 480 mL  240 mL</p> <p> 480 mL  240 mL</p>	<p> Harina de maíz nixtamalizada</p> <p> 18 g  9 g</p> <p> 18 g  18 g</p>
<p> Garbanzo</p> <p> 35 g  17.5 g</p> <p> 35 g  17.5 g</p>	<p> Aceite</p> <p> 5 mL  5 mL</p> <p> 5 mL  5 mL</p>
<p> Sal</p> <p> 0.5 g  0.5 g</p> <p> 0.5 g  0.5 g</p>	<p> Cebolla</p> <p> 10 g  5 g</p> <p> 10 g  10 g</p>
<p> Lentejas</p> <p> 35 g  17.5 g</p> <p> 35 g  17.5 g</p>	<p> Amaranto</p> <p> 16 g  8 g</p> <p> 16 g  16 g</p>
<p> Chayote</p> <p> 102 g  51 g</p> <p> 102 g  51 g</p>	<p> Fruta de la región</p> <p> 1 ración  1/2 ración</p> <p> 1 ración  1 ración</p>



# FLOR DE QUIOTE CON ATÚN

Acompañada de sopa de garbanzo con calabacita, tortillas, té de limón y fruta de la región

## Simbología



Mujeres Embarazadas y/o en periodo de lactancia



2 a 5 años 11 meses No Escolarizados



Adultos 19 a 59 años



Personas mayores (59 años o más)

## Recuerda lavar y desinfectar frutas y verduras

## Procedimiento

Al gusto	Ajo		Hojas de té de limón		Hierba santa		
Ingredientes	Agua natural		Flor de quiote				
	Calabacita		Cebolla				
	Aceite		Atún aleta amarilla en agua				
Sal		Garbanzo					
Harina de maíz nixtamalizada		Fruta de la región					

- Ocupar agua hervida, clorada o filtrada para la preparación de los alimentos.
- Lavar y desinfectar frutas, verduras y garbanzos.
- En un recipiente con agua hervir la flor de quiote, posteriormente se cuele para retirar el exceso de agua. Reservar.
- Picar cebolla finamente y agregar al sartén con aceite y sofreír hasta dorarla. Posteriormente agregar la flor de quiote y atún previamente drenado, revolver y dejar a fuego durante 15 minutos aproximadamente.
- Dejar los garbanzos remojando una noche antes, posteriormente tirarle el agua y ponerlos en una olla a cocer con ajo, cebolla, hierba santa y sal. Licuarlos y agregar la verdura (calabacita).
- Elaborar las tortillas de acuerdo a las instrucciones del empaque.
- En un pocillo con agua caliente agregar las hojas de té limón.
- Servir y acompañar con fruta de la región.





# MINILLA DE ATÚN

Acompañada de ensalada de verduras, sopa de pasta, tostadas, agua con naranja y fruta de la región

## Simbología



Mujeres Embarazadas y/o en periodo de lactancia



2 a 5 años 11 meses No Escolarizados



Adultos 19 a 59 años



Personas mayores (59 años o más)

**Recuerda lavar y desinfectar frutas, verduras y latas de atún.**

## Procedimiento

Al gusto	Rodajas de naranja	Ajo	Chile jalapeño	Caldo de pollo
		Cilantro	Aguacate	Lechuga

**01.** Ocupar agua hervida, clorada o filtrada para la preparación de los alimentos.

**02.** Limpiar, lavar y desinfectar frutas, verduras y lata.

**03.** Licuar el atún previamente drenado junto con la cebolla, tomate o jitomate rojo, ajo, chile jalapeño y huevo.

**04.** En un sartén sofreír cebolla fileteada y agregar la mezcla anterior, incorporar sal y revolver hasta su cocimiento.

**05.** En un sartén agregar aceite y dorar la sopa de pasta.

**06.** Licuar tomate o jitomate rojo, cebolla, ajo y sal.

**07.** En una cacerola colar el puré de tomate, agregar caldo de pollo y la sopa de pasta, verificar sabor e incorporar el cilantro; esperar su cocción.

**08.** Elaborar las tortillas de acuerdo a las instrucciones del empaque y dejar más tiempo en el comal hasta tener la textura de tostada.

**09.** Picar finamente la lechuga y el tomate o jitomate rojo y cebolla en rebanadas delgadas, acompañar con aguacate.

**10.** En una jarra agregar rodajas de naranja y dejar reposar una noche antes. Servir.

**11.** Servir la tostada con la mezcla de atún y acompañarla con la ensalada de verduras frescas y sopa de pasta.

**12.** Acompañar con fruta de la región.

Ingredientes	Agua natural	Atún aleta amarilla en agua
	480 mL	240 mL
	480 mL	480 mL
	Cebolla	Tomate
	10 g	5 g
	10 g	10 g
	Huevo	Sal
	50 g	25 g
	50 g	25 g
	Aceite	Sopa de pasta
5 mL	3.75 mL	
5 mL	5 mL	
Zanahoria	pepino	
64 g	32 g	
64 g	32 g	
Harina de maíz nixtamalizada	Fruta de la región	
18 g	9 g	
18 g	18 g	
	1 ración	
	1/2 ración	
	1 ración	
	1 ración	



# SALPICÓN DE SOYA CON VERDURAS

Acompañado de sopa de pasta con verduras, tostadas, leche y fruta de la región

### Simbología

- 

Mujeres Embarazadas y/o en periodo de lactancia
- 

2 a 5 años 11 meses No Escolarizados
- 

Adultos 19 a 59 años
- 

Personas mayores (59 años o más)

### Recuerda lavar y desinfectar frutas y verduras

### Procedimiento

Al gusto	Tomate	Aguacate	Limón	Vinagre	Orégano
					
Ingredientes	Pimienta	Cilantro	Caldo de pollo	Ajo	Chile de la región
					

 Agua natural	 Leche en polvo
 480 mL	 240 mL
 480 mL	 480 mL
 Soya texturizada	 Cebolla morada
 70 g	 35 g
 70 g	 35 g
 Rábano	 Aceite
 10 g	 5 g
 10 g	 5 g
 Sal	 Zanahoria
 0.5 g	 0.5 g
 0.5 g	 0.5 g
 Chayote	 Sopa de pasta
 102 g	 20 g
 102 g	 10 g
 Harina de maíz nixtamalizada	 Fruta de la región
 18 g	 1 ración
 18 g	 1/2 ración
	 1 ración
	 1 ración

01. Ocupar agua hervida, clorada o filtrada para la preparación de los alimentos.
02. En un recipiente hondo colocar la soya y cubrirla al doble con agua hervida. Dejar reposar 15 minutos aproximadamente.
03. Una vez hidratada la soya, se pasa a un colador y se deja escurrir ligeramente para que suelte el exceso de líquido. Reservar.
04. En otra olla limpia, poner a sazonar la soya con ajo, cebolla y sal.
05. Pelar y picar en cuadros chicos la cebolla morada. Agregar al recipiente de la soya.
06. Cortar en rebanadas delgadas el rábano y aguacate. Agregar al recipiente.
07. Sazonar el salpicón con sal, pimienta, orégano, vinagre y limón. Revolver.
08. En un sartén agregar aceite y dorar la sopa de pasta.
09. Licuar tomate o jitomate rojo, cebolla, ajo y sal.
10. En una cacerola colar el puré de tomate, agregar caldo de pollo, la sopa de pasta y las verduras previamente picadas. Verificar sabor e incorporar el cilantro, esperar su cocción.
11. Elaborar las tortillas de acuerdo a las instrucciones del empaque y dejar más tiempo en el comal hasta tener la textura de tostada.
12. Servir el salpicón en la tostada con la sopa y acompañar con fruta de la región.

NOTA: Según el anexo T3.C Preparaciones de baja frecuencia de la EIASADC 2024, la soya texturizada se podrá incluir en una preparación por semana.



# GARBANZO CON POLLO EN SALSA ROJA

Acompañado de verduras hervidas, tortilla, agua natural con hojas de hierbabuena y fruta de la región

## Simbología



Mujeres Embarazadas y/o en periodo de lactancia



2 a 5 años 11 meses No Escolarizados



Adultos 19 a 59 años



Personas mayores (59 años o más)

## Recuerda lavar y desinfectar frutas y verduras

## Procedimiento

Al gusto	Hojas de hierbabuena		Tomate		Cebolla		Caldo de pollo	
Ingredientes	Ajo		Comino		Cilantro			
	Agua natural		Calabacita					
	480 mL	240 mL	111 g	55 g				
	480 mL	480 mL	111 g	55 g				
	Pollo deshebrado		Ejote					
	38 g	19 g	32 g	32 g				
	38 g	19 g	32 g	32 g				
	Zanahoria		Aceite					
	32 g	32 g	5 mL	3.75 mL				
	32 g	32 g	5 mL	5 mL				
Sal		Garbanzo						
0.5 g	0.5 g	35 g	17.5 g					
0.5 g	0.5 g	35 g	17.5 g					
Harina de maíz nixtamalizada		Fruta de la región						
36 g	18 g	1 ración	1/2 ración					
36 g	36 g	1 ración	1 ración					

- Ocupar agua hervida, clorada o filtrada para la preparación de los alimentos.
- Lavar y desinfectar frutas, verduras y garbanzo.
- Drenar el pollo enlatado. Reservar.
- Dejar los garbanzos remojando una noche antes, posteriormente tirarle el agua y ponerlos en una olla a cocer con ajo, cebolla y sal.
- En una cacerola sofreír cebolla y ajo previamente fileteada acompañada de comino, revolver de 5 a 10 minutos aproximadamente.
- Licuar tomate o jitomate rojo, ajo y cebolla; agregar a la cacerola anterior. Incorporar los garbanzos junto con el pollo y agregar sal. Tapar y dejar cocer.
- Cortar en tiras largas las verduras (calabacita, ejote y zanahoria) y poner a hervir al vapor en una cacerola.
- Elaborar las tortillas de acuerdo a las instrucciones del empaque.
- En un pocillo con agua caliente agregar hojas de hierbabuena, dejar enfriar para servir a temperatura ambiente.
- Servir y acompañar con fruta de la región.



# ALAMBRE DE SOYA CON VERDURAS

Acompañado de arroz con chepil, tortilla, leche y fruta de la región

## Simbología



Mujeres Embarazadas y/o en periodo de lactancia



2 a 5 años 11 meses No Escolarizados



Adultos 19 a 59 años



Personas mayores (59 años o más)

## Recuerda lavar y desinfectar frutas y verduras

## Procedimiento

Al gusto	Tomate	Cebolla	Ajo	Caldo de pollo
Ingredientes	Agua natural 480 mL  240 mL 480 mL  480 mL		Leche en polvo 30 g  30 g 30 g  30 g	
	Soya texturizada 60 g  30 g 60 g  30 g		Chile jalapeño 20 g  10 g 20 g  10 g	
	Cebolla morada 29 g  29 g 29 g  29 g		Aceite 5 mL  3.75 mL 5 mL  5 mL	
	Sal 0.5 g  0.5 g 0.5 g  0.5 g		Chepil 68 g  68 g 68 g  68 g	
	Arroz 20 g  10 g 20 g  20 g		Harina de maíz nixtamalizada 18 g  9 g 18 g  18 g	
	Fruta de la región  1 ración  1/2 ración  1 ración  1 ración			

- Ocupar agua hervida, clorada o filtrada para la preparación de los alimentos.
- Lavar y desinfectar frutas y verduras.
- En un vaso con agua de 180 a 250 ml agregar de 22 a 30 gramos de leche en polvo.
- En un recipiente hondo colocar la soya y cubrirla al doble con agua hervida. Dejar reposar 15 minutos aproximadamente.
- Una vez hidratada la soya, se pasa a un colador y se deja escurrir ligeramente para que suelte el exceso de líquido. Reservar.
- Picar finamente en tiras el chile jalapeño, cebolla morada y tomate o jitomate rojo.
- En una olla limpia sofreír cebolla y ajo con el aceite por 5 minutos, posteriormente incorporar las rajadas de chile jalapeño, cebolla morada y tomate.
- Incorporar la soya y sal. Mezclar, tapar y dejar cocer.
- Lavar y escurrir el arroz.
- Licuar cebolla y ajo. Reservar.
- Echar el arroz en un sartén con aceite vegetal, dorar un poco e incorporar la molienda anterior y el chepil. Tapar y dejar cocer. Elaborar las tortillas de acuerdo a las instrucciones del empaque.
- Servir y acompañar con fruta de la región.

NOTA: Según el anexo T3.C Preparaciones de baja frecuencia de la EIASADC 2024, la soya texturizada se podrá incluir en una preparación por semana.

## Anexo T3.C Preparaciones de baja frecuencia

De la siguiente lista, únicamente se podrá incluir una preparación por semana

### Preparaciones que son fuente de azúcares

Hot-cakes integrales  
Tortilla de harina integral  
Miel 100 % de abeja (NMX -F036-NOR-MEX-2006), miel 100 % de agave o piloncillo (panela)<sup>11</sup>  
Puré de tomate envasado

### Preparaciones con fuente de grasa

Tamales  
Mole casero

### Otros

Soya texturizada, harina de soya (que cumplan al menos 50 % de harina), atole con proteína de soya o frijol de soya tostado

## Anexo T3.F Alimentos no permitidos por ser fuente importante de azúcares simples, harinas refinadas, grasas y/o sodio

### Por ser fuente importante de azúcares simples:

Leche con saborizantes y azúcares añadidos, leche condensada	Jugos de frutas ni de verduras naturales
Bebida láctea endulzada	Mazapanes
Verdura y/o fruta cristalizada	Cualquier tipo de bebida industrializada endulzada
Pupas o colado de verduras y/o fruta	Jarabes azucarados ni jarabe de alta fructosa
Mermeladas, ates, jaleas, cajeta, entre otros	Polvos para preparar bebidas azucaradas
Fruta en almíbar o en jugo de fruta	Avena saborizada o con azúcar añadida
Azúcar	Gelatina y/o flan
Salsa tipo cátsup	Chocolate en polvo
Atoles, licuados de fruta, agua de fruta o cereales (avena, arroz, cebada, etc.) con azúcar añadida	

### Por ser fuente importante de harinas refinadas, con o sin azúcares:

Cereales de caja, galletas y barras con coberturas y/o rellenos azucarados	Pan dulce y pastelillos
Harinas y pastas refinadas	Atoles de harinas refinadas
Pan blanco	Tortilla de harina refinada
Hot-cakes de harina refinada	Féculas

<sup>11</sup> Únicamente con justificación por parte del SEDIF, de acuerdo al contexto de la región, y validación por parte del SNDIF.

### Por ser fuente importante de grasa (Saturada, trans e hidrogenada):

Alimentos empanizados, capeados y/o fritos	Fécula
Botanas fritas	Crema
Embutidos (jamón, salchicha, chorizo, tocino, entre otros)	Quesos cremosos (amarillo, doble crema)
Mantequilla	Mayonesa
Margarina	Aderezos industrializados
Mole embalsado	Manteca vegetal o de cerdo
Tostadas fritas	Consomé en pasta o polvo
Frutas fritas	Chicharrón
	Atún o sardina en aceite

### Por ser fuente importante de sodio:

Sal	Fécula
Consomé en polvos o cubos	Galletas saladas refinadas
Sopas instantáneas	Salsa de soya
Cualquier alimento que exceda 300mg de sodio en 100 g de producto	

### Otros

Productos de imitación de leche	Postres como flan, arroz con leche, paletas heladas con azúcar añadida
Fórmulas comerciales infantiles/sucedáneos de la leche materna	Cualquier alimento que contenga edulcorantes no calóricos o sustitutos de azúcar. Por ejemplo: sucralosa, sacarina, aspartame, stevia, asesulfame k, neotame, ciclamatos, entre otros.
Cualquier insumo que por su apariencia puedan parecer dulces o golosinas	

Nota: Esta lista es enunciativa más no limita considerar como alimento no permitido, todo aquel insumo que cuente con las características antes mencionadas y se pueda considerar en algunos de estos supuestos.

## Referencias bibliográficas

Secretaría de Gobernación. (2013). NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Recuperado en: [https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=528572&fecha=22/01/2024#gsc.tab=0](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=528572&fecha=22/01/2024#gsc.tab=0)

Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (2024), Lineamientos de la Estrategia Integral de Asistencia Social, Alimentación y Desarrollo Comunitario. Recuperado de: [https://sitios1.dif.gob.mx/alimentacion/docs/formatos/2024/Tomo\\_3\\_EIASADC.PDF](https://sitios1.dif.gob.mx/alimentacion/docs/formatos/2024/Tomo_3_EIASADC.PDF)

## Glosario

g	Gramos	Se refiere a cantidad de peso
ml	Mililitros	Se refiere a cantidad en liquido
pza	Pieza	
tza	Taza	Taza de 250 ml
cdta	Cucharadita	Cuchara cafetera
ración		Cantidad específica de alimento
Preparaciones de baja frecuencia		Preparaciones que, por su contenido de azúcar, grasa, harina refinada y/o sodio; solo se permite incluirlas esporádicamente dentro de los menús

## Agradecimientos

**Irma Bolaños Quijano**  
Presidenta Honoraria del Sistema DIF Oaxaca

**Maribel Graciela Salinas Velasco**  
Directora General

**Gabriela García Ramos**  
Directora de Operación de Asistencia Alimentaria

**Especialistas**  
L.N Norma Adelina Vargas Domínguez  
L.N José Guadalupe Cruz Rodríguez

**Colaboradores**  
Almú Cocina Tradicional  
Mogote Alta Temperatura  
Universidad Tecnológica de los Valles Centrales de Oaxaca  
Dirección de Operación de Asistencia Alimentaria  
Coordinación de Comunicación Social  
Comités DIF municipales

