



Gobierno de
México

Salud
Secretaría de Salud

SNDIF
Sistema Nacional de
Desarrollo Integral de la Familia

**potas
sin límites**
Programa de Alimentación
y Nutrición



DIF
Departamento del
Fomento Social



Atención Alimentaria a Personas en Situación de Emergencia o Desastre





Presentación

Presentación

Los 5 menús contenidos en el presente manual, se encuentran alineados con los insumos alimenticios que conforman la canasta alimentaria, con la finalidad de preparar menús saludables, reducir el consumo de productos con sellos de advertencia y fomentar la combinación de cereales con leguminosas para mejorar el aprovechamiento de las proteínas de los insumos alimenticios de la canasta alimentaria.

La canasta alimentaria esta conformada por insumos alimenticios no perecederos que cumplen con los Criterios de Calidad Nutricia establecidos en la EIASADC 2026 y con pertinencia cultural de las personas beneficiarias, con los cuales se conforman **5 menús**, para promover una alimentación correcta.

Los menús **cubren el 25% de los requerimientos diarios individuales** y se diseñan considerando:

- ☐ Bebida: agua y/o leche descremada.
- ☐ Platillo fuerte.
- ☐ Fruta fresca de temporada.

Los **5 menús** deberán ser **entregados a las personas beneficiarias como una herramienta de Orientación y Educación Alimentaria.**



Canasta Alimentaria

Conformación de la canasta alimentaria

Alimentos No Perecederos

No.	Insumo alimenticio	Número de unidades entregadas por canasta	Presentación del insumo	Responsable de su adquisición
1	Leche descremada ultra pasteurizada	2	Brick de 1 L	DIF Estatal
2	Harina de maíz nixtamalizado	1	Bolsa de 1 kg	
3	Avena en hojuelas	1	Bolsa de 250 g	
4	Arroz	1	Bolsa de 900 g	
5	Sardina en salsa de tomate	1	Lata 425 g	
6	Carne de pollo deshebrado	1	Pouch 120 g	
7	Frijol en grano (claro u oscuro)	1	Bolsa de 500 g	
8	Lenteja	1	Bosa de 500 g	
9	Chicharos y zanahorias envasados	1	Lata 225 g	



5 menús

Los menús contienen:



Verduras y frutas frescas de temporada.



Leguminosas.



Pollo, sardina o atún para en lugar de carnes rojas.



Agua natural para promover su consumo diario como primer fuente de hidratación, y en lugar de bebidas azucaradas.



Menús

Los menús se diseñaron contemplando:



Bebida: agua y/o leche descremada



Platillo fuerte



Fruta fresca de temporada



Porciones recomendadas por grupo de edad

De manera general, se calcula la cantidad total de los insumos para cada persona beneficiaria de acuerdo con el número de días que se brindará el apoyo, y el tipo de población a quien van dirigido, de acuerdo con los cálculos y las porciones sugeridas en la siguiente tabla:

Grupo de alimentos	Numero de porciones para un tiempo de comida por grupo de edad
	Adultos (19 a 59 años)
Verduras	2
Frutas	1
Cereales integrales	2
Leguminosas y/o Alimentos de origen animal	2
Grasas saludables	1
Leche	1
Todos los menús deberán ir acompañados de agua natural, se sugiere de 1 a 2 vasos.	

Las porciones recomendadas cubren el 25% de los requerimientos nutrimentales diarios por grupo de edad

Conformación	Ingredientes	Mures embarazadas y madres lactantes	
		g o ml	Medida casera
Bebida	Leche descremada ultrapasteurizada	240	1 taza
Platillo fuerte	Verduras		
	Chícharos y zanahorias envasados	56	¼ lata
	Jitomate saladet picado	130	Libre
	Granos, cereales y tubérculos		
	Harina de maíz nixtamalizado	18	5 cda
	Arroz	20	NA
	Origen animal y/o leguminosas		
	Lentejas	70	NA
Fruta fresca	Aceites y grasas saludables		
	Aceite vegetal comestible	5	1 cda
	Fruta Fresca		
	Plátano	80	½ pieza

PREPARACIÓN: ARROZ CON VERDURA

- ✓ Sofreír el arroz (previamente lavado) hasta que adquiera un color ligeramente dorado.
- ✓ Agregar agua, sazonar, tapar y dejar cocer a fuego lento.
- ✓ Lavar, desinfectar la lata de la **chícharos y zanahoria**, abrir la lata, enjuagar con agua potable la verdura agregar al final de la cocción del arroz.
- ✓ En un plato servir arroz con lentejas.
- ✓ Elaborar las tortillas con la **harina de maíz nixtamalizado**.

PREPARACIÓN: LENTEJAS

- ✓ Enjuagar las lentejas muy bien hasta que salga el agua clara.
- ✓ Añadir las lentejas en una olla con agua, cebolla y ajo.
- ✓ Cocinar a fuego medio hasta que empiecen a hervir.
- ✓ Después de esto, bajar el fuego y tapar por 20 minutos hasta que estén suaves.
- ✓ Lavar y picar el jitomate saladet para después añadir a las lentejas.
- ✓ Sazonar al gusto.

Todos los menús deberán ir acompañados de agua natural (1 a 2 vasos).

Conformación	Ingredientes	Adultos (19 a 59 años)	
		g o ml	Medida casera
Bebida	Agua natural	480	2 vasos
Platillo fuerte	Verduras		
	Chayote crudo	102	½ lata
	Zanahoria picada	64	½ taza
	Granos, cereales y tubérculos		
	Harina de maíz nixtamalizado	18	5 cda
	Arroz	20	NA
	Origen animal y/o leguminosas		
	Sardina en salsa de tomate	76	6 piezas
	Aceites y grasas saludables		
	Aceite vegetal comestible	5	1 cdita
Fruta fresca de temporada	Fruta Fresca		
	Guayaba	135	3 piezas

PREPARACIÓN: CALDO DE SARDINA

- ✓ En una olla agregar suficiente agua y sazonar al gusto al grado de hervor.
- ✓ Lavar y picar la zanahoria en cubos pequeños e incorporar, dejar cocinar durante 5 minutos.
- ✓ Lavar y picar en cubos el chayote y agregar a la preparación, dejar cocer durante 10 minutos.
- ✓ Lavar, desinfectar la lata de sardinas en salsa de tomate (pueden ir enteras o picadas). Agregar al caldo con las verduras.
- ✓ Sazonar al gusto.
- ✓ Cocinar por 5 minutos más a fuego bajo.
- ✓ Apagar el fuego y dejar reposar por 2 minutos más antes de servir.

PREPARACIÓN: ARROZ

- ✓ Sofreír el arroz (previamente lavado) hasta que adquiera un color ligeramente dorado.
- ✓ Agregar agua, sazonar, tapar y dejar cocer a fuego lento.
- ✓ Elaborar las tortillas con la **harina de maíz nixtamalizado**.

Conformación	Ingredientes	Adultos (19 a 59 años)	
		g o ml	Medida casera
Bebida	Leche descremada ultrapasteurizada	240	1 taza
Platillo fuerte	Verduras		
	Calabacita cruda	111	1 pieza
	Jitomate picado	65	1 pieza
	Cebolla blanca cruda	29	¼ taza
	Granos, cereales y tubérculos		
	Harina de maíz nixtamalizado	18	5 cda
	Avena en hojuelas	20	½ taza
	Origen animal y/o leguminosas		
	Lentejas	70	NA
Fruta fresca de temporada	Aceites y grasas saludables		
	Aceite vegetal comestible	5	1 cda
	Fruta Fresca		
	Naranja	242	2 piezas

Todos los menús deberán ir acompañados de agua natural (1 a 2 vasos).

PREPARACIÓN: LENTEJAS A LA MEXICANA

- ✓ Lavar las lentejas y retirar impurezas.
- ✓ En una olla, poner a cocer las lentejas con el agua por 20 minutos, hasta que estén suevas.
- ✓ Lavar y picar en cubos la calabacita, el jitomate y la cebolla blanca.
- ✓ En una sartén u olla aparte, calienta una cucharadita de aceite y sofríe durante 3 a 5 minutos la cebolla para después agregar el jitomate picado hasta soltar su jugo.
- ✓ Agregar el sofrito a la olla para añadir la calabacita picada, dejar cocinar todo junto durante 10 minutos, hasta que este suave.
- ✓ Apagar y añade hierbas de olor de su preferencia.
- ✓ Elaborar las tortillas con la **harina de maíz nixtamalizado**.

PREPARACIÓN: LECHE CON AVENA

- ✓ Hierve el agua con la canela por 5 minutos.
- ✓ Licua la avena con 1 taza de agua caliente (retira la canela).
- ✓ Regresa la mezcla a la olla y cocina a fuego medio, moviendo constantemente .
- ✓ Cuando espese (de 5 a 10 minutos), añade la leche, mezcla muy bien y cocina por 2 minutos más.
- ✓ Retira la canela y sirve una taza.

Conformación	Ingredientes	Adultos (19 a 59 años)	
		g o ml	Medida casera
Bebida	Agua natural	480	2 vasos
Platillo fuerte	Verduras		
	Jitomate picado	130	2 pieza
	Cebolla blanca cruda	58	½ taza
	Granos, cereales y tubérculos		
	Harina de maíz nixtamalizado	36	5 cdas
	Origen animal y/o leguminosas		
	Carne de pollo deshebrado	30	NA
	Frijol en grano (claro u oscuro)	35	NA
	Aceites y grasas saludables		
	Aguacate Hass	58	1/3 pieza
Fruta fresca de temporada	Fruta Fresca		
	Manzana	138	1 pieza

PREPARACIÓN

- ✓ Elaborar las tortillas con la **harina de maíz nixtamalizado** y dejarlas al comal por mas tiempo hasta obtener una tostada crujiente.
- ✓ Limpiar, lavar y dejar remojar los **frijoles en grano (claro u oscuro)** un día antes de utilizarlos.
- ✓ Cocer los frijoles con agua, cebolla y ajo.
- ✓ Machacar los frijoles para que queden de una textura espesa.
- ✓ Lavar y picar en cubos el jitomate y repetir el mismo proceso con la cebolla, sofreír y agregar el pollo deshebrado.
- ✓ Unta los frijoles machacados a la tostadas y agregar el pollo a la mexicana
- ✓ Agregar rodajas de aguacate hass.

Conformación	Ingredientes	Adultos (19 a 59 años)	
		g o ml	Medida casera
Bebida	Leche descremada ultrapasteurizada	240	1 taza
	Verduras		
Platillo fuerte	Nopal	140	2 piezas
	Chícharos y zanahorias envasados	56	¼ taza
	Granos, cereales y tubérculos		
	Harina de maíz nixtamalizado	18	5 cda
	Arroz	20	NA
	Origen animal y/o leguminosas		
	Frijol en grano (claro u oscuro)	70	NA
	Aceites y grasas saludables		
Fruta fresca de temporada	Fruta Fresca		
	Mango Ataúlfo	95	½ pieza

PREPARACIÓN: ARROZ Y FRIJOLES DE LA OLLA

- ✓ Sofreír el arroz (previamente lavado) hasta que adquiera un color ligeramente dorado.
- ✓ Agregar agua, sazonar, tapar y dejar cocer a fuego lento.
- ✓ Lavar, desinfectar la lata de la **chícharos y zanahoria**, abrir la lata y lavar, enjuagar con agua potable la verdura agregar al final de la cocción del arroz.
- ✓ Limpiar, lavar y dejar remojar los **frijoles en grano (claro u oscuro)** un día antes de utilizarlos.
- ✓ Cocer los frijoles.
- ✓ Hervir los nopales con agua y sazonar.
- ✓ Cocinar durante 10 a 15 minutos, enjuagar y lavar.
- ✓ En un plato servir arroz, frijoles y los nopales.
- ✓ Elaborar las tortillas con la **harina de maíz nixtamalizado**.

Todos los menús deberán ir acompañados de agua natural (1 a 2 vasos).



Anexos

Calendario de verduras y frutas de temporada, por región

Con la finalidad de fomentar el consumo de productos de temporada porque permiten acceder a una mayor variedad de alimentos a un menor costo, a continuación se presenta un calendario de verduras y frutas de temporada de cada zona del estado de San Luis Potosí.

Zona Altiplano

CALENDARIO DE Verduras y frutas DE TEMPORADA

Zona Altiplano

Verduras	Temporada					
	enero-enero	febrero-enero	marzo-enero	abril-enero	mayo-enero	junio-enero
Acelga	*	*	*	*	*	*
Berenjena		*				
Betabel	*	*	*	*	*	*
Brócoli		*				
Calabacita	*	*	*	*	*	*
Cebolla blanca	*	*	*	*	*	*
Chayote	*	*	*	*	*	*
Coliflor	*	*	*	*	*	*
Ejote	*	*	*	*	*	*
Espinaca	*	*	*	*	*	*
Flores de calabaza			*			
Flores de palmito				*		
Haba verde		*				
Jicama				*		
Jitomate	*	*	*	*	*	*
Lecuga	*	*	*	*	*	*
Nopal		*	*			
Pepino	*	*	*	*	*	*
Pimiento morrón	*	*	*	*	*	*
Quelite			*	*		
Repollo	*					
Tomatillo verde	*	*	*	*		
Verdolaga			*	*		
Zanahoria	*	*	*	*	*	*

Frutas	Temporada					
	enero-enero	febrero-enero	marzo-enero	abril-enero	mayo-enero	junio-enero
Chabacano			*			
Cinuela			*	*	*	*
Durazno amarillo				*		*
Granada roja			*			
Guyaba	*	*			*	*
Higo				*	*	
Limon	*					
Mandarina	*				*	*
Manzana				*	*	*
Melón	*	*	*	*	*	*
Membrillo				*	*	
Mora			*			
Naranja	*	*	*	*	*	*
Papaya	*	*	*	*	*	*
Plátano	*	*	*	*	*	*
Pera	*	*	*	*	*	*
Piña	*	*	*	*	*	*
Sandia	*	*	*	*	*	*
Tuna			*	*		
Tejocote	*					*
Uva				*		
Zapote				*		
Zarzamora		*				

Fuente: EIASADC 2026.
Información proporcionada por madres, padres de familia y población beneficiaria de la Zona Altiplano.







CALENDARIO DE Verduras y frutas DE TEMPORADA

Zona Huasteca

Verduras	Temporada					
	ENERO FEBRERO	MARZO ABRIL	MAYO JUNIO	JULIO AGOSTO	SEPTIEMBRE OCTUBRE	NOVIEMBRE DICIEMBRE
Acelga	*	*	*	*	*	*
Betabel	*	*	*	*	*	*
Brócoli			*			
Calabacita	*	*	*	*	*	*
Cabolla blanca	*	*	*	*	*	*
Champiñón				*	*	*
Chaya	*	*	*	*	*	*
Chayote	*	*	*	*	*	*
Coliflor	*	*	*	*	*	*
Ejotes	*	*	*	*		
Espinaca	*	*	*		*	*
Flor de calabaza				*	*	*
Flor de palma				*		
Maíz verde		*	*			
Huitlacoche			*	*	*	
Jacube			*	*	*	*
Jicama			*	*	*	*
Jitomate		*	*	*	*	*
Lechuga	*	*	*	*	*	*
Nopal	*	*	*	*	*	*
Palmito	*	*	*	*	*	*
Pernuchos		*	*	*	*	*
Pepino	*	*	*	*	*	*
Pimiento morrón		*	*	*	*	*
Quelite		*	*	*	*	*
Zarabanda		*	*	*	*	*
Soyá	*	*	*	*	*	*
Tomatillo verde	*	*	*	*	*	*
Verdoleña		*	*	*	*	*
Zanahoria	*	*	*	*	*	*

Frutas	Temporada					
	ENERO FEBRERO	MARZO ABRIL	MAYO JUNIO	JULIO AGOSTO	SEPTIEMBRE OCTUBRE	NOVIEMBRE DICIEMBRE
Carambolo				*		
Capulín				*		
Chirimoya	*				*	*
Chicozapote		*				
Ciruela		*	*	*	*	*
Durazno prieco				*		
Gusayaba	*	*			*	*
Garambullo			*			
Lichi			*			
Lima	*					
Limón	*					
Mandarina	*				*	*
Mango		*	*	*	*	*
Manzana				*	*	*
Maracuyá	*	*	*	*	*	*
Melón		*	*	*	*	*
Naranja	*	*	*	*	*	*
Nanche agrio		*	*			
Papaya	*	*	*	*	*	*
Plátano	*	*	*	*	*	*
Pera	*	*	*	*	*	*
Piña	*	*	*	*	*	*
Sandía	*	*	*	*	*	*
Tamarindo	*	*	*	*	*	*
Tejocote	*	*	*	*	*	*
Toronja	*	*	*	*	*	*
Tuna			*	*	*	*



Gobierno de
México

Salud
Secretaría de Salud

SNDIF
SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL DE DESARROLLO SOCIAL
DIF ESTATAL

**potosi
sin límites**
GOBIERNO DEL ESTADO DE POTOSÍ
SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL

**DIF
ESTATAL**

Fuente: EIASADC 2026.
Información proporcionada por madres, padres de familia y población beneficiaria de la Zona Huasteca.

Cantidad sugerida por porción del grupo de verduras y frutas

Con la finalidad de ajustar los menús según la estacionalidad, manteniendo la calidad nutrimental de los alimentos proporcionados, a continuación se presenta las verduras y frutas locales y de temporada, con la cantidad en peso bruto y medida casera para que se puedan intercambiar en el menú de acuerdo a la disponibilidad.

Temporada	Verduras y frutas	Peso bruto (G)	Medida Casera
Todo el año	Plátano	80	½ pieza
	Papaya picada	140	1 taza
	Acelga cocida	72	½ taza
	Acelga cruda	120	2 tazas
	Betabel crudo	43	¼ pieza
	Betabel crudo rallado	38	¼ pieza
	Calabacita cruda	111	1 pieza
	Cebolla blanca cruda	58	½ taza
	Cebolla cocida	53	¼ taza
	Chayote cocido	80	½ taza
	Coliflor cocida	125	1 taza
	Lechuga	141	3 tazas
	Pepino	104	1 taza
	Zanahoria rallada	55	½ taza
	Zanahoria picada	64	½ taza
Enero / Febrero	Guayaba	135	3 piezas
	Naranja	242	2 piezas
	Mandarina	180	2 piezas
	Pera	95	½ pieza
	Piña picada	124	¾ pieza
	Sandía picada	160	1 taza
	Tejocote	70	2 piezas
	Ejotes cocidos picados	63	½ taza
	Jitomate saladet picado	130	2 piezas
	Jitomate saladet rebanado	130	2 piezas
	Tomate verde	100	5 piezas
	Espinaca cruda	120	2 tazas
	Espinaca cocida	90	½ taza

Temporada	Verduras y frutas	Peso Bruto (G)	Medida Casera
Marzo / Abril	Tuna	250	2 piezas
	Guayaba	135	3 piezas
	Piña picada	124	¾ taza
	Melón picado	160	1 taza
	Sandía picada	160	1 taza
	Nopal crudo	140	2 piezas
	Nopal cocido	149	1 taza
	Ejotes cocidos picados	63	½ taza
	Haba verde	32	4 piezas
	Orejones de calabaza	*	*
	Tomate verde	100	5 piezas
	Pimiento morrón crudo	60	1 taza
	Pimiento morrón cocido	68	½ taza
	Berenjena cocida	99	1 taza
Mayo / junio	Ciruela	198	3 piezas
	Chabacano	140	4 piezas
	Membrillo	163	1 pieza
	Moras	108	¾ taza
	Pera	95	½ pieza
	Tuna	250	2 piezas
	Zarzamoras	150	1 taza
	Melón picado	160	1 taza
	Naranja	242	2 piezas
	Piña picada	124	¾ taza
	Sandía picada	160	1 taza
	Nopal crudo	140	2 piezas
	Nopal cocido	149	1 taza
	Quelite crudo	80	NA

Temporada	Verduras y frutas	Peso Bruto (G)	Medida Casera
Mayo / junio	Verdolaga cocida	115	1 taza
	Verdolaga cruda limpia	192	2 tazas
	Acelga cocida	72	½ taza
	Acelga cruda	120	2 tazas
	Brócoli crudo	88	1 taza
	Brócoli cocido	92	½ taza
	Ejotes cocidos picados	63	½ taza
	Flor de calabaza cruda	132	4 taza
	Jitomate saladet picado	130	2 piezas
	Jitomate saladet rebanado	130	2 piezas
	Pimiento morrón crudo	60	1 taza
	Pimiento morrón cocido	68	½ taza
	Espinaca cruda	120	2 taza
	Espinada cocida	90	½ taza
Julio / agosto	Tomate verde	100	5 piezas
	Ciruela	198	3 piezas
	Granada roja	190	1 pieza
	Durazno amarillo	174	2 piezas
	Higo	80	2 piezas
	Pera	95	½ pieza
	Tuna	250	2 piezas
	Zapote	56	¼ pieza
	Manzana	138	1 pieza
	Melón picado	160	1 taza
	Piña picada	124	¾ pieza
	Sandía picada	160	1 taza
	Quelite crudo	80	NA
	Verdolaga cocida	115	1 taza
	Verdolagas cruda limpia	192	2 tazas
	Ejote cocidos picados	63	½ taza
	Flor de palma cruda	50	1 ½ taza
	Jícama picada	60	½ taza
	Pimiento morrón crudo	60	1 taza
	Pimiento morrón cocido	68	½ taza
	Tomate verde	100	5 piezas

Temporada	Verduras y frutas	Peso Bruto (G)	Medida Casera
Septiembre / Octubre	Ciruela	198	3 piezas
	Guayaba	135	3 piezas
	Higo	80	2 piezas
	Membrillo	163	1 pieza
	Manzana	138	1 pieza
	Melón picado	160	1 taza
	Pera	95	½ pieza
	Mandarina	180	2 piezas
	Naranja	242	2 piezas
	Piña picada	124	¾ taza
	Pimiento morrón crudo	60	1 taza
	Pimiento morrón cocido	68	½ taza
Noviembre / Diciembre	Higo	80	2 piezas
	Membrillo	163	1 pieza
	Durazno amarillo	174	2 piezas
	Mandarina	180	2 piezas
	Guayaba	135	3 piezas
	Manzana	138	1 pieza
	Tejocote	70	2 piezas
	Acelga cocida	72	½ taza
	Acelga cruda	120	2 tazas
	Espinaca cruda	120	2 tazas
	Espinaca cocida	90	½ taza
	Pimiento morrón crudo	60	1 taza
	Pimiento morrón cocido	68	½ taza

NOTA: * El aporte nutrimental de estos alimentos regionales no se encuentran en el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, se registran debido a que si se consumen en las localidades.

Temporada	Verduras y frutas	Peso bruto (G)	Medida Casera
Todo el año	Plátano	80	½ pieza
	Papaya picada	140	1 taza
	Acelga cocida	72	½ taza
	Acelga cruda	120	2 tazas
	Betabel crudo	43	¼ pieza
	Betabel crudo rallado	38	¼ pieza
	Calabacita cruda	111	1 pieza
	Cebolla blanca cruda	58	½ taza
	Cebolla cocida	53	¼ taza
	Chayote cocido	80	½ taza
	Coliflor cocida	125	1 taza
	Lechuga	141	3 tazas
	Pepino	104	1 taza
	Zanahoria rallada	55	½ taza
	Zanahoria picada	64	½ taza
	Pera	95	½ pieza
	Guayaba	135	3 piezas
	Naranja	242	2 piezas
	Mandarina	180	2 piezas
	Piña picada	124	¾ taza
Enero / Febrero	Sandía picada	160	1 taza
	Tejocote	70	2 piezas
	Nopal Crudo	140	2 piezas
	Nopal Cocido	149	1 taza
	Ejotes cocidos picados	63	½ taza
	Jitomate saladet picado	130	2 piezas
	Jitomate saladet rebanado	130	2 piezas
	Tomate verde	100	5 piezas
	Espinaca cruda	120	2 piezas
	Espinaca cocida	90	½ taza

Temporada	Verduras y frutas	Peso bruto (G)	Medida Casera
Marzo / Abril	Tuna	250	2 piezas
	Zarzamora	150	1 taza
	Guayaba	135	3 piezas
	Piña picada	124	¾ taza
	Naranja	242	2 piezas
	Melón picado	160	1 taza
	Sandía picada	160	1 taza
	Nopal crudo	140	2 piezas
	Nopal cocido	149	1 taza
	Ejotes cocidos picados	63	½ taza
	Haba verde	32	4 piezas
	Tomate verde	100	5 piezas
	Pimiento morrón crudo	60	1 taza
	Pimiento morrón cocido	68	½ taza
	Berenjena cocida	99	1 taza
Mayo / Junio	Ciruela	198	3 piezas
	Membrillo	163	1 pieza
	Moras	108	¾ taza
	Pera	95	½ pieza
	Tuna	250	2 piezas
	Zarzamoras	150	1 taza
	Melón picado	160	1 taza
	Naranja	242	2 piezas
	Piña picada	124	¾ taza
	Sandía picada	160	1 taza
	Nopal crudo	140	2 piezas
	Nopal cocido	149	1 taza
	Quelite crudo	80	NA
	Verdolaga cocida	115	1 taza
	Verdolaga cruda limpia	192	2 tazas

Temporada	Verduras y frutas	Peso bruto (G)	Medida Casera
Mayo / Junio	Tomate verde	100	5 piezas
	Flor de calabaza cruda	132	4 tazas
	Brócoli crudo	88	1 taza
	Brócoli cocido	92	½ taza
	Ejotes cocidos picados	63	½ taza
	Jitomate saladet picado	130	2 piezas
	Jitomate saladet rebanado	130	2 piezas
	Pimiento morrón crudo	60	1 taza
	Pimiento morro cocido	68	½ taza
Julio / Agosto	Ciruela	198	3 piezas
	Durazno amarillo	174	2 piezas
	Higo	80	2 piezas
	Tuna	250	2 piezas
	Zapote	56	¼ pieza
	Pera	95	½ pieza
	Manzana	138	1 pieza
	Melón picado	160	1 taza
	Piña picada	124	¾ taza
	Sandía picada	160	1 taza
	Ejotes cocidos picados	63	½ taza
	Flor de palma cruda	50	1 ½ taza
	Huitlacoche cocido	66	1/3 taza
	Pimiento morrón crudo	60	1 taza
	Pimiento morrón cocido	68	½ taza
	Tomate verde	100	5 piezas
	Quelite crudo	80	NA
	Verdolaga cocida	115	1 taza
	Verdolaga cruda limpia	192	2 tazas
	Jícama picada	60	½ tazas

NOTA: * El aporte nutrimental de estos alimentos regionales no se encuentran en el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, se registran debido a que si se consumen en las localidades.

Temporada	Verduras y frutas	Peso bruto (G)	Medida Casera
Septiembre / Octubre	Ciruela	198	3 piezas
	Chirimoya	112	1/3 pieza
	Guayaba	135	3 piezas
	Limón real	232	4 piezas
	Higo	80	2 piezas
	Membrillo	163	1 pieza
	Pera	95	½ pieza
	Manzana	138	1 pieza
	Melón picado	160	1 taza
	Mandarina	180	2 piezas
	Naranja	242	2 piezas
	Piña picada	124	¾ taza
	Champiñón cocido	70	½ taza
	Champiñón crudo	105	1 ½ taza
	Huitlacoche cocido	66	1/3 taza
	Pimiento morrón crudo	60	1 taza
	Pimiento morrón cocido	68	½ taza
Noviembre / Diciembre	Jícama picada	60	½ taza
	Guayaba	135	3 piezas
	Naranja	242	2 piezas
	Durazno amarillo	174	2 piezas
	Higo	80	2 piezas
	Tejocote	70	2 piezas
	Membrillo	163	1 pieza
	Mandarina	180	2 piezas
	Manzana	138	1 pieza
	Champiñón cocido	70	½ taza
	Champiñón crudo	105	1 ½ taza
	Espinaca cruda	120	2 tazas
	Espinaca cocida	90	½ taza
	Pimiento morrón crudo	60	1 taza
	Pimiento morrón cocido	68	½ taza
	Jícama picada	60	½ taza

Temporada	Verduras y frutas	Peso bruto (G)	Medida Casera
Todo el Año	Plátano	80	½ taza
	Papaya picada	140	1 taza
	Betabel crudo	43	¼ pieza
	Betabel crudo rallado	38	¼ pieza
	Calabacita cruda	111	1 pieza
	Cebolla blanca cruda	58	½ taza
	Cebolla cocida	53	¼ taza
	Chayote cocido	80	½ taza
	Coliflor cocida	125	1 taza
	Pepino	104	1 taza
	Lechuga	141	3 tazas
	Nopal crudo	140	2 piezas
	Nopal cocido	149	1 taza
	Zanahoria rallada	55	½ taza
	Zanahoria picada	64	½ taza
Enero / Febrero	Sandia picada	160	1 taza
	Guayaba	135	3 piezas
	Naranja	242	2 piezas
	Mandarina	180	2 piezas
	Pera	95	½ pieza
	Piña picada	124	¾ taza
	Tejocote	70	2 piezas
	Chochas (flor de palma cruda)	50	1 ½ taza
	Flor de calabaza cruda	132	4 tazas
	Flor de calabaza cocida	134	1 taza
	Ejotes cocidos picados	63	½ taza
	Jitomate saladet picado	130	2 piezas
	Jitomate saladet rebanado	130	2 piezas
	Tomate verde	100	5 piezas
	Espinaca cruda	120	2 tazas
	Espinaca cocida	90	½ taza

Temporada	Verduras y frutas	Peso bruto (G)	Medida Casera
Marzo / Abril	Sandia picada	160	1 taza
	Guayaba	135	3 piezas
	Piña picada	124	¾ taza
	Melón picado	160	1 taza
	Haba verde	32	4 piezas
	Tomate verde	100	5 piezas
	Acelga cocida	72	½ taza
	Ejote cocidos picados	63	½ taza
	Chochas (Flor de palma cruda)	50	1 ½ taza
	Pimiento morrón crudo	60	1 taza
	Pimiento morrón crudo	68	½ taza
	Garambullo	*	*
Mayo / Junio	Naranja	242	2 piezas
	Pitahaya	240	2 piezas
	Melón picado	160	1 taza
	Pera	95	½ pieza
	Piña picada	124	¾ taza
	Sandia picada	160	1 taza
	Quelite crudo	80	NA
	Verdolaga cocida	115	1 taza
	Verdolaga cruda limpia	192	2 tazas
	Acelga cocida	72	½ taza
	Acelga cruda	120	2 tazas
	Ejotes cocidos picados	63	½ taza
	Flor de calabaza cruda	132	4 tazas
	Flor de calabaza cocida	134	1 taza
	Jitomate saladet picado	130	2 piezas
	Jitomate saladet rebanado	130	2 piezas
	Pimiento morrón crudo	60	1 taza
	Pimiento morrón cocido	68	½ taza
	Espinaca cruda	120	2 tazas
	Espinaca cocida	90	½ taza
	Tomate verde	100	5 piezas

Temporada	Verduras y frutas	Peso bruto (G)	Medida Casera
Julio / Agosto	Pitahaya	240	2 piezas
	Manzana	138	1 pieza
	Melón picado	160	1 taza
	Naranja	242	2 pieza
	Piña picada	124	$\frac{3}{4}$ taza
	Pera	95	$\frac{1}{2}$ taza
	Sandia picada	160	1 taza
	Flor de palma cruda	50	1 $\frac{1}{2}$ taza
	Huitlacoche cocido	66	$\frac{1}{3}$ taza
	Jícama picada	60	$\frac{1}{2}$ taza
	Ejotes cocidos picados	63	$\frac{1}{2}$ taza
	Pimiento morrón crudo	60	1 taza
	Pimiento morrón cocido	68	$\frac{1}{2}$ taza
	Tomate verde	100	5 piezas
	Quelite crudo	80	NA
	Verdolaga cocida	115	1 taza
	Verdolaga cruda limpia	192	2 tazas
Septiembre/ Octubre	Ciruela	198	3 piezas
	Chirimoya	112	$\frac{1}{3}$ pieza
	Guayaba	135	3 piezas
	Manzana	138	1 pieza
	Melón picado	160	1 taza
	Mandarina	180	2 piezas
	Naranja	242	2 piezas
	Piña picada	124	$\frac{3}{4}$ taza
	Pera	95	$\frac{1}{2}$ taza
	Huitlacoche cocido	66	$\frac{1}{3}$ taza
	Acelga cocida	72	$\frac{1}{2}$ taza
	Acelga cruda	120	2 tazas
	Jícama picada	60	$\frac{1}{2}$ taza
	Pimiento morrón crudo	60	1 taza
	Pimiento morrón cocido	68	$\frac{1}{2}$ taza

Temporada	Verduras y frutas	Peso bruto (G)	Medida Casera
Noviembre / Diciembre	Guayaba	135	3 piezas
	Naranja	242	2 piezas
	Mandarina	180	2 piezas
	Higo	80	2 piezas
	Manzana	138	1 pieza
	Tejocote	70	2 piezas
	Jícama picada	60	$\frac{1}{2}$ taza
	Acelga cocida	72	$\frac{1}{2}$ taza
	Acelga cruda	120	2 tazas
	Espinaca cruda	120	2 tazas
	Espinaca cocida	90	$\frac{1}{2}$ taza
	Pimiento morrón crudo	60	1 taza
	Pimiento morrón cocido	68	$\frac{1}{2}$ taza
	Jitomate saladet picado	130	2 piezas
	Jitomate saladet rebanado	130	2 piezas

NOTA: * El aporte nutrimental de estos alimentos regionales no se encuentran en el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, se registran debido a que si se consumen en las localidades.

Temporada	Verduras y frutas	Peso bruto (G)	Medida Casera
Todo el Año	Plátano	80	½ taza
	Papaya picada	140	1 taza
	Acelga cocida	72	½ taza
	Betabel crudo rallado	38	¼ taza
	Calabacita cruda	111	1 pieza
	Cebolla blanca cruda	58	½ taza
	Cebolla cocida	53	¼ taza
	Chayote cocido	80	½ taza
	Coliflor cocida	125	1 taza
	Pepino	104	1 taza
	Lechuga	141	3 tazas
	Soyo	*	*
	Zanahoria rallada	55	½ taza
	Zanahoria picada	64	½ taza
Enero / febrero	Guayaba	135	3 piezas
	Chirimoya	112	1/3 pieza
	Naranja	242	2 piezas
	Mandarina	180	2 piezas
	Maracuyá	150	3 piezas
	Pera	95	½ pieza
	Piña picada	124	¾ taza
	Sandia picada	160	1 taza
	Toronja	246	1 pieza
	Tejocote	70	2 piezas
	Chaya	147	3 tazas
	Palmito	33	1 pieza
	Pemoches (Flor de colorín) cocida	40	½ taza
	Nopal crudo	140	2 piezas
	Nopal cocido	149	1 taza

Temporada	Verduras y frutas	Peso bruto (G)	Medida Casera
Enero / febrero	Ejotes cocidos picados	63	½ taza
	Jitomate saladet picado	130	2 piezas
	Jitomate saladet rebanado	130	2 piezas
	Tomate verde	100	5 piezas
	Espinaca cruda	120	2 tazas
	Espinaca cocida	90	½ taza
Marzo / Abril	Ciruela	198	3 piezas
	Guayaba	135	3 piezas
	Chicozapote	85	½ pieza
	Mago picado	165	1 taza
	Maracuyá	150	3 piezas
	Melón picado	160	1 taza
	Nanche agrio	225	45 piezas
	Sandia picada	160	1 taza
	Toronja	246	1 pieza
	Piña picada	124	¾ taza
	Chaya	147	3 tazas
	Jacube	*	*
	Nopal crudo	140	2 piezas
	Nopal cocido	149	1 taza
	Palmito	33	1 pieza
	Pemoches (Flor de colorín) cocida	40	½ taza
	Ejotes cocidos picados	63	½ taza
	Haba verde	32	4 piezas
	Tomate verde	100	5 piezas
	Pimiento morrón crudo	60	1 taza
	Pimiento morrón cocido	68	½ taza
	Tamarindo	50	NA

Temporada	Verduras y frutas	Peso bruto (G)	Medida Casera
Mayo / Junio	Ciruela	198	3 piezas
	Garambullo	*	*
	Mango picado	165	1 taza
	Maracuyá	150	3 piezas
	Nanche agrio	225	45 piezas
	Pera	95	½ pieza
	Naranja	242	2 piezas
	Lichis	180	12 piezas
	Melón picado	160	1 taza
	Piña picada	124	¾ taza
	Sandía picada	160	1 taza
	Chaya	147	3 tazas
	Flor de calabaza cruda	132	4 tazas
	Flor de calabaza cocida	134	1 taza
	Palmito	33	1 pieza
	Nopal crudo	140	2 piezas
	Nopal cocido	149	1 taza
	Acelga cocida	72	½ taza
	Acelga cruda	120	2 tazas
	Brócoli crudo	88	1 taza
	Brócoli cocido	92	½ taza
	Quelite crudo	80	NA
	Verdolaga cocida	115	1 taza
	Verdolaga cruda limpia	192	2 tazas
	Ejotes cocidos picados	63	½ taza
	Jitomate saladet picado	130	2 piezas
	Jitomate saladet rebanado	130	2 piezas
	Pimiento morrón crudo	60	1 taza
	Pimiento morrón cocido	68	½ taza
	Espinacas cruda	120	2 tazas
	Espinaca cocida	90	½ taza

Temporada	Verduras y frutas	Peso bruto (G)	Medida Casera
Mayo / Junio	Sarabanda	*	*
	Tomate verde	100	5 piezas
	Sarabanda crudo	35	1 taza
	Sarabanda cocido	86	½ taza
	Tamarindo	50	NA
	Tuna	250	2 piezas
Julio / Agosto	Ciruela	198	3 piezas
	Carambolo	191	1 ½ pieza
	Capulín	480	3 tazas
	Durazno prisco	150	3 piezas
	Mango picado	165	1 taza
	Maracuyá	150	3 piezas
	Manzana	138	1 pieza
	Melón picado	160	1 taza
	Piña picada	124	¾ taza
	Pera	95	½ pieza
	Sandía picada	160	1 taza
	Chaya	147	3 tazas
	Chochas (flor de palma cruda)	50	1 ½ taza
	Jícama picada	60	½ taza
	Huitlacoche cocido	66	1/3 taza
	Nopal crudo	140	2 piezas
	Nopal cocido	149	1 taza
	Palmito	33	1 pieza
	Quelite crudo	80	NA
	Verdolaga cocida	115	1 taza
	Verdolaga cruda limpia	192	2 tazas
	Ejotes cocidos picados	63	½ taza
	Pepino	104	1 taza
	Pimiento morrón crudo	60	1 taza
	Pimiento morrón cocido	68	½ taza
	Tomate verde	100	5 piezas

Temporada	Verduras y frutas	Peso bruto (G)	Medida Casera
Septiembre / Octubre	Ciruela	198	3 piezas
	Chirimoya	112	1/3 pieza
	Guayaba	135	3 piezas
	Maracuyá	150	3 piezas
	Mango picado	165	1 taza
	Melón picado	160	1 taza
	Mandarina	180	2 piezas
	Naranja	242	2 piezas
	Manzana	138	1 pieza
	Piña picada	124	¾ taza
	Pera	95	½ pieza
	Acelga cocida	72	½ taza
	Chaya	147	3 tazas
	Acelga cruda	120	2 tazas
	Flor de calabaza cocida	134	1 taza
	Chayote cocido	80	½ taza
	Huitlacoche cocido	66	1/3 taza
	Nopal crudo	140	2 piezas
	Nopal cocido	149	1 taza
	Palmito	33	1 pieza
	Pimiento morrón crudo	60	1 taza
	Pimiento morrón cocido	68	½ taza
	Champiñón cocido	70	½ taza
	Champiñón crudo	105	1 ½ taza
	Jícama picada	60	½ taza

Temporada	Verduras y frutas	Peso bruto (G)	Medida Casera
Noviembre / Diciembre	Guayaba	135	3 piezas
	Chirimoya	112	1/3 pieza
	Naranja	242	2 piezas
	Mandarina	180	2 piezas
	Manzana	138	1 pieza
	Maracuyá	150	3 piezas
	Tejocote	70	2 piezas
	Flor de calabaza cocida	134	1 taza
	Pemoches (Flor de colorín) cocida	40	½ taza
	Acelga cocida	72	½ taza
	Acelga cruda	120	2 tazas
	Chaya	147	3 tazas
	Chayote cocido	80	½ taza
	Nopal crudo	140	2 piezas
	Nopal cocido	149	1 taza
	Palmito	33	1 pieza
	Espinaca cruda	120	2 tazas
	Espinaca cocida	90	½ taza
	Pimiento morrón crudo	60	1 taza
	Pimiento morrón cocido	68	½ taza
	Champiñón cocido	70	½ taza
	Champiñón crudo	105	1 ½ taza
	Jícama picada	60	½ taza

NOTA: * El aporte nutrimental de estos alimentos regionales no se encuentran en el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, se registran debido a que si se consumen en las localidades.

Técnicas culinarias saludables



Se recomienda el uso de técnicas culinarias saludables, acordes a la cultura de cada región y al equipo de cocina disponible en la comunidad, como por ejemplo: preparaciones hervidas, cocidas al vapor o asadas.

Técnica	Explicación de la técnica	Alimentos que se utilizan
Hervido	Los alimentos en un recipiente con agua hirviendo, el nivel del agua por encima de ellos.	Verdura, chícharos verdes, garbanzos, frijoles y lentejas.
Cocido al vapor	Los alimentos se colocan en una rejilla sobre un recipiente con agua hirviendo y tapa cerrada. La cocción sucede a través del calor que transmite el vapor sobre los alimentos. El recipiente debe estar tapado para evitar que el vapor salga y los alimentos no entren en contacto con el agua.	Verduras, papa, carne o pescado.
Asado	Los alimentos se colocan en una plancha metálica o comal. La cocción sucede por la evaporación de los líquidos presentes en los alimentos.	Verduras, carne, papa, elote.
Guisado	Los alimentos se colocan en un recipiente con algún líquido (salsa, caldo) a baja temperatura. Se puede sofreír ligeramente los alimentos antes de introducir al líquido.	Verduras, papa, carne de pollo o res.

Dar prioridad a las preparaciones en salsa, asadas, tostadas, horneadas, cocidas al vapor que no requieran aceite o grasa para su preparación, o que la requieran en muy pequeñas cantidades.

Usar condimentos naturales y especias regionales como una opción para sazonar los menús, por ejemplo: **Albahaca, cilantro, hierbabuena, orégano, perejil, laurel, romero, tomillo, mejorana, ajo y pimienta.**

Para agregar un poco de sabor al agua natural, se puede preparar infusiones con fruta, por ejemplo:

- ☐ **Rebanadas de limón o naranja.**
- ☐ **Hierbas aromáticas como menta, hierbabuena o romero.**

Recomendaciones de las Guías alimentarias para la población mexicana

10 RECOMENDACIONES

Para la población mexicana

- 1** Durante los primeros 6 meses de vida, los bebés necesitan solo pecho y después pecho junto con otros alimentos nutritivos y variados hasta por lo menos los 2 años de edad. Es la manera más saludable y responsable con el medio ambiente de empezar a alimentarlos.


- 2** Comamos más verduras y frutas frescas en todas nuestras comidas. Elijamos las de temporada, que son más económicas y, cuando sea posible, las de producción local.


- 3** Consumamos diariamente frijoles, lentejas o habas, preparados como guisados, sopas o con verduras. Tienen proteínas y fibra, son prácticos y económicos.


- 4** Elijamos cereales integrales o de granos enteros como tortillas de maíz, avena, arroz; o tubérculos como la papa. Tienen vitaminas, fibra y dan energía.


- 5** Comamos menos carne de res y evitemos carnes procesadas. En su lugar, consumamos frijoles, lentejas, huevo, pollo o pescado. Por nuestra salud y la del planeta, elijamos más alimentos de origen vegetal.


- 6** Evitemos los alimentos ultraprocesados como embutidos, papitas, galletas, pan dulce y cereales de caja, ya que tienen mucha grasa, sal y/o azúcar. Elijamos los alimentos sin sellos o con el menor número de sellos posible.


- 7** Tomemos más agua natural a lo largo del día y con todas las comidas, en lugar de bebidas azucaradas como refrescos, jugos, aguas preparadas con sobres en polvo y bebidas deportivas. El azúcar en exceso es dañino para nuestro cuerpo y los envases contaminan el ambiente.


- 8** Evitemos el consumo de alcohol. Por el bienestar de nuestras familias y nuestra salud física y mental.


- 9** Hagamos más actividad física como caminar, correr o bailar. Pasemos menos tiempo sentados o frente a la pantalla (celulares, televisión, videojuegos y otras). ¡Cada movimiento cuenta!


- 10** Disfrutemos nuestros alimentos en familia o con amigos cuando sea posible. Participemos todos en la planeación y preparación de las comidas. ¡Evitemos desperdiciar alimentos!



Para mayor información, contactar a:

Dirección General de Promoción de la Salud - Correo: zaira.valderrama@salud.gob.mx
 Dirección de Políticas y Programas de Nutrición: CInyS, INSP - Correo: bonvecchio@insp.mx

El desarrollo de estos materiales ha sido posible gracias a la contribución del Instituto Nacional de Salud Pública y UNICEF.



Gobierno de México



Salud



SNDIF



POTOSÍ sin límites



DIF

Fuente: SSA, INSP, UNICEF. (2025) Guías Alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana. México.

Dieta de la milpa



Elabora y revisa

Actividad	Nombre	Puesto
Elaboran	T. S. Rosa Maria Solis Morales	Jefa de Departamento de Programación, Orientación y Educación Alimentaria
	L. N. Lucila Peña Gómez	Jefa de Grupo
Revisa	Lic. Diana Ruelas Gaitán	Directora de Desarrollo Comunitario y Asistencia Alimentaria