



Gobierno de
México

Salud

SNDIF

por los
primeros
1,000 días



DIF



Programa de
Atención Alimentaria
en los Primeros
1,000 Días y
Primera Infancia





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 percederos 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** serán entregados a las personas beneficiarias para mejorar el aprovechamiento de los insumos alimenticios que se otorgan a través de las canastas alimentarias.



Canasta Alimentaria

Conformación de la canasta alimentaria

No.	Insumo alimenticio	Presentación del insumo alimenticio	Número de unidades entregadas por canasta	Responsable de su adquisición
1	Leche descremada ultrapasteurizada	Brick de 1 L	2	DIF Estatal
2	Harina de maíz nixtamalizado	Bolsa de 1 kg	1	
3	Amaranto reventado	Bolsa de 50 g	1	
4	Avena en hojuela	Bolsa de 250 g	1	
5	Arroz	Bolsa de 900 g	1	
6	Carne de pollo deshebrado	Pouch de 120 g	1	
7	Sardina en salsa de tomate	Lata de 425 g	1	
8	Frijol en grano (claro u oscuro)	Bolsa de 500 g	1	
9	Lenteja	Bolsa de 500 g	1	
10	Garbanzo seco	Bolsa de 200 g	1	
11	Semilla de girasol sin cascara	Bolsa de 180 g	1	
12	Chicharos y zanahorias envasados	Lata de 225 g	1	

La adquisición de los insumos alimenticios es responsabilidad compartida entre el DIF Estatal y las personas beneficiarias. En el siguiente cuadro, se indica quien es responsable de adquirir cada insumo alimenticio, el cual es importante para que las personas beneficiarias reciban el menú completo.

Tipo de apoyo	No. de menús	Insumos alimenticios	
		DIF Estatal	Personas beneficiarias
Canasta alimentaria	5 menús	No Percederos	<ul style="list-style-type: none"> • Perecederos • Verdura fresca • Fruta fresca



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



Conformación de menús

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
	Mujeres embarazadas y madres lactantes**
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

Arroz con verduras, frijoles de la olla y tortillas

Conformación	Ingredientes	Mujeres embarazadas y madres lactantes	
		g o ml	Medida casera
Bebida	Leche descremada ultrapasteurizada	240	1 taza
	Agua natural	480	2 taza
Platillo fuerte	Verduras		
	Brócoli	44	½ taza
	Calabaza	55.5	½ pieza
	Ejote	31.5	¼ taza
	Zanahoria	32	¼ taza
	Granos, cereales y tubérculos		
	Harina de maíz nixtamalizado	18	2 ½ cucharadas
	Arroz	20	NA
	Avena	20	½ taza
	Origen animal y/o leguminosas		
	Frijol crudo (claro u oscuro)	70	NA
Aceites y grasas saludables			
Aguacate hass	58	1/3 pieza	
Fruta fresca	Fruta Fresca		
	Plátano	80	½ pieza

PREPARACIÓN: SOPA DE ARROZ CON VERDURAS

- ✓ Sofreír el arroz (previamente lavado) hasta que adquiera un color ligeramente dorado.
- ✓ Agregar agua, sazonar, tapar y dejar cocer a fuego lento.
- ✓ Lavar y picar las verduras en cubos.
- ✓ Cuando el arroz comience a hervir, agregar las verduras en el siguiente orden: zanahoria, ejotes, calabaza y al final el brócoli.
- ✓ Mezclar solamente 1 vez, tapar y dejar cocinar 15 minutos.
- ✓ En un plato servir arroz.
- ✓ Elaborar las tortillas con la **harina de maíz nixtamalizado**.

PREPARACIÓN: FRIJOLES DE LA OLLA

- ✓ Limpiar, lavar y dejar **remojar los frijoles en grano (claro u oscuro)** un día antes de utilizarlos.
- ✓ Cocer los frijoles con agua, cebolla y sazonar.

PREPARACIÓN: AVENA CON LECHE

- ✓ En una olla, calienta la leche a fuego medio.
- ✓ Agregar la avena y mezclar constantemente, cocinar durante 5 a 10 minutos hasta que espese.
- ✓ Servir en un taza para consumir.

Menú

2

Tostadas de sardina a la mexicana

Conformación	Ingredientes	Mujeres embarazadas y madres lactantes	
		g o ml	Medida casera
Bebida	Agua natural	480	2 taza
Platillo fuerte	Verduras		
	Chile poblano	40	½ pieza
	Jitomate picado	130	2 piezas
	Granos, cereales y tubérculos		
	Harina de maíz nixtamalizado	36	5 cucharadas
	Amaranto	16	¼ taza
	Origen animal y/o leguminosas		
	Sardina en salsa de tomate	76	6 piezas
Aceites y grasas saludables			
Aceite vegetal comestible	5	1 cucharadita	
Fruta fresca	Fruta Fresca		
	Guayaba	135	3 piezas

PREPARACIÓN:

- ✓ Lavar, desinfectar la lata de la sardina en salsa de tomate, abrir la lata.
- ✓ Escurrir ligeramente las sardinas y desmenuzalas con un tenedor.
- ✓ En una sartén, calentar una cucharada de aceite y sofreír cebolla hasta que este transparente.
- ✓ Agregar el chile poblano en rajas y el jitomate picado; cocina de 3 a 5 minutos hasta que suelte su jugo.
- ✓ Incorporar el amaranto y las sardinas; mezclar con cuidado y sazona.
- ✓ Cocinar de 2 a 3 minutos más, apagar el fuego y agregar limón y cilantro si lo deseas.
- ✓ Elaborar las tortillas con la **harina de maíz nixtamalizado** y dejarlas al comal por mas tiempo hasta obtener una tostada crujiente.

Huevo en torta con espinaca, lentejas y tortilla

Conformación	Ingredientes	Mujeres embarazadas y madres lactantes	
		g o ml	Medida casera
Bebida	Leche descremada ultrapasteurizada	240	1 taza
	Agua natural	480	2 taza
Platillo fuerte	Verduras		
	Jitomate saladet picado	65	1 piezas
	Espinaca cruda	120	2 piezas
	Cebolla cruda picada	29	¼ taza
	Granos, cereales y tubérculos		
	Harina de maíz nixtamalizado	36	5 cucharadas
	Arroz	20	¼ taza
	Origen animal y/o leguminosas		
	Huevo	50	1 pieza
	Lentejas	35	
Aceites y grasas saludables			
	Aguacate has	58	1/3 pieza
Fruta fresca	Fruta Fresca		
	Naranja	242	2 piezas

PREPARACIÓN: HUEVO EN TORTA CON ESPINACA

- ✓ Lavar, desinfectar y picar las espinacas.
- ✓ Batir ligeramente los huevos en un bowl hasta que se incorporen la yema y la clara para después agregar al final la espinaca.
- ✓ Calentar una cucharada de aceite en una sartén a fuego medio y verter la mezcla y dejar cocinar sin mover.
- ✓ Cuando este casi cuajado, doblar por la mitad (o en tres) formando la torta de huevo.
- ✓ Cocina de 1 a 2 minutos más y retira.
- ✓ Lavar y cortar el aguacate en rodajas y agrégalo a la torta.
- ✓ Elaborar las tortillas con la **harina de maíz nixtamalizado**.

PREPARACIÓN: LENTEJAS CON ARROZ

- ✓ Limpiar, lavar y hervir las lentejas con suficiente agua y sazonar.
- ✓ Cuando las lentejas estén en un punto medio de cocimiento agregar el arroz.
- ✓ Lavar y picar el jitomate para después agregarlo a la preparación.
- ✓ Hervir hasta que todos los ingredientes estén suaves.

Conformación	Ingredientes	Mujeres embarazadas y madres lactantes	
		g o ml	Medida casera
Bebida	Leche descremada ultrapasteurizada	240	1 taza
	Agua natural	480	2 taza
Platillo fuerte	Verduras		
	Chícharos y zanahorias envasados	56	¼ lata
	Ejote cocidos picados	63	½ taza
	Jitomate molido	Libre	Libre
	Granos, cereales y tubérculos		
	Harina de maíz nixtamalizado	36	5 cucharadas
	Arroz	20	¼ taza
	Origen animal y/o leguminosas		
	Garbanzo	70	NA
	Aceites y grasas saludables		
Aceite vegetal comestible	5	1 cucharadita	
Fruta fresca	Fruta Fresca		
	Manzana	138	1 pieza

PREPARACIÓN: ARROZ ROJO

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

PREPARACIÓN: CALDO DE GARBANZOS

- ✓ Lavar el garbanzo y dejar remojando mínimo 8 horas y después desechar el agua de remojo.
- ✓ Colocar en una olla con agua limpia que lo cubra bien.
- ✓ Dejar cocinar 1 hora aproximadamente y al final de la cocción sazonar.
- ✓ lavar y picar los ejotes.
- ✓ Lavar, desinfectar la lata de la **chícharos y zanahoria**, abrir la lata, enjuagar con agua potable la verdura.
- ✓ Cuando este hirviendo el caldo agregar los ejotes para después agregar los chícharos y zanahorias.
- ✓ Sazonar al gusto y dejar cocinar 10 a 15 minutos mas a fuego medio.

Conformación	Ingredientes	Mujeres embarazadas y madres lactantes	
		g o ml	Medida casera
Bebida	Agua natural	480	1 taza
Platillo fuerte	Verduras		
	Calabazas	222	2 piezas
	Jitomate	Libre	Libre
	Granos, cereales y tubérculos		
	Harina de maíz nixtamalizado	18	2 ½ cucharadas
	Amaranto	16	¼ taza
	Arroz	20	¼ taza
	Origen animal y/o leguminosas		
	Pollo sin piel cocido	60	NA
	Aceites y grasas saludables		
Semilla de girasol	12	4 cucharaditas	
Fruta fresca	Fruta Fresca		
	Papaya picada	140	1 taza

PREPARACIÓN: CALABAZAS RELLENAS DE POLLO

- ✓ Lavar las calabazas y pártelas a la mitad a lo largo.
- ✓ Retira un poco del centro con una cuchara y después cuécelas en agua durante 5 a 8 minutos, hasta que estén suaves pero firmes.
- ✓ Escúrrelas y resérvalas.
- ✓ Calienta una cucharada de aceite en una sartén y sofríe cebolla hasta que este transparente, incorporar el pollo y sazonar al gusto.
- ✓ Cocina de 2 a 3 minutos mas y apaga el fuego.
- ✓ Rellena las calabazas y colócalas en una sartén grande
- ✓ Agregar ½ taza de agua o caldo de fondo .
- ✓ Tapa y cocina a fuego bajo durante 8 a 10 minutos para que se integren los sabores .
- ✓ Al finalizar agregar las semillas de girasol sobre las calabacitas rellenas y bañarlas con salsa de tomate.

PREPARACIÓN: ARROZ BLANCO

- ✓ Lavar el arroz o enjuagar directo al chorro hasta que el agua salga limpia y dejar escurrir en colador.
- ✓ En una olla, sofreír el arroz hasta que se vea ligeramente dorado.
- ✓ Incorporar ajo y cebolla.
- ✓ Agregar agua y sazonar al gusto.
- ✓ Cuando comience a hervir, bajar un poco el fuego y cocinar por 10 a 15 min sin destapar



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	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
Acelga	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Berenjena			*									
Betabel	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Brócoli			*									
Calabacita	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Cebolla blanca	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Chayote	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Coflour	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Ejote	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Espinaca	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Flor de calabaza			*									
Flor de palma				*								
Haba verde		*										
Jicama				*								
Jitomate	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lechuga	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Nopal		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Pepino	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Pimiento morrón	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Quelite			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Repollo	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Tomatillo verde	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Verdolaga			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Zanahoria	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Frutas	Temporada											
	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
Chabacano				*								
Cinuela				*	*	*	*	*	*	*	*	*
Durazno amarillo				*	*	*	*	*	*	*	*	*
Granada roja				*	*	*	*	*	*	*	*	*
Guyaba	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Higo				*	*	*	*	*	*	*	*	*
Limón	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Mandarina	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Manzana				*	*	*	*	*	*	*	*	*
Melón	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Membrillo				*	*	*	*	*	*	*	*	*
Mora				*	*	*	*	*	*	*	*	*
Naranja	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Papaya	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Plátano	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Pera	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Piña	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sandía	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
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 Centro

Verduras	Temporada					
	ENERO FEBRERO	MARZO ABRIL	MAYO JUNIO	JULIO AGOSTO	SEPTIEMBRE OCTUBRE	NOVIEMBRE DICIEMBRE
Acelga	*	*	*	*	*	*
Berenjena		*				
Betabel	*			*	*	*
Brócoli			*			
Calabacita	*	*	*	*	*	*
Cebolla blanca	*	*	*	*	*	*
Champiñón				*	*	*
Chayote	*	*	*	*	*	*
Coliflor	*	*	*	*	*	*
Ejote	*	*	*	*		
Espinaca	*	*	*		*	*
Flor de calabaza		*				
Flor de palma				*		
Habas verde		*				
Huitacoche				*	*	
Jicama			*	*	*	*
Jitomate		*	*	*	*	*
Lechuga	*	*	*	*	*	*
Nopal	*	*	*			
Pepino	*	*	*	*	*	*
Pimiento morrón		*	*	*	*	*
Quelite			*	*		
Tomatillo verde	*	*	*	*		
Verdolaga			*	*		
Zanahoria	*	*	*	*	*	*

Frutas	Temporada					
	ENERO FEBRERO	MARZO ABRIL	MAYO JUNIO	JULIO AGOSTO	SEPTIEMBRE OCTUBRE	NOVIEMBRE DICIEMBRE
Chirimoya					*	
Cinuela			*	*	*	*
Durazno amarillo				*	*	*
Guayaba	*	*	*	*	*	*
Higo				*	*	
Limón real					*	
Mandarina				*	*	*
Manzana				*	*	*
Melón		*	*	*	*	*
Membrillo				*	*	
Mora			*			
Naranja	*	*			*	*
Papaya	*	*	*	*	*	*
Plátano	*	*	*	*	*	*
Pera			*	*	*	*
Piña		*	*	*	*	*
Sandía			*	*		
Tejocote	*					*
Tuna			*	*		
Zapote				*		
Zarzamora	*	*				



Gobierno de México

Salud
Secretaría de Salud

SNDIF
SECRETARÍA DE SALUD
DIRECCIÓN GENERAL DE POLÍTICAS
DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

POTOSÍ
sin límites
CONSEJO DE GOBIERNO LOCAL
DE POTOSÍ

DIF
ESTATAL

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



CALENDARIO DE Verduras y frutas DE TEMPORADA

Zona Media

Verduras	Temporada						Frutas	Temporada						
	ENERO ENERO	FEBRERO FEBRERO	MARZO MARZO	ABRIL ABRIL	MAYO MAYO	JUNIO JUNIO		SEPTIEMBRE SEPTIEMBRE	OCTUBRE OCTUBRE	NOVIEMBRE NOVIEMBRE	DICIEMBRE DICIEMBRE			
Acelga	*	*	*	*	*	*								
Betabel	*	*	*	*	*	*								
Brócoli		*												
Calabacita	*	*	*	*	*	*								
Cebolla blanca	*	*	*	*	*	*								
Chayote	*	*	*	*	*	*								
Coliflor	*	*	*	*	*	*								
Ejotes	*	*	*	*	*	*								
Espinaca	*	*	*	*	*	*								
Flor de calabaza	*	*	*	*	*	*								
Flor de palma	*	*	*	*	*	*								
Haba verde	*	*	*	*	*	*								
Huilitacoche	*	*	*	*	*	*								
Jicama	*	*	*	*	*	*								
Jitomate	*	*	*	*	*	*								
Lechuga	*	*	*	*	*	*								
Nopal	*	*	*	*	*	*								
Pepino	*	*	*	*	*	*								
Pimiento morrón	*	*	*	*	*	*								
Rábano	*	*	*	*	*	*								
Repollo	*	*	*	*	*	*								
Quelite	*	*	*	*	*	*								
Tomatillo verde	*	*	*	*	*	*								
Verdúcula	*	*	*	*	*	*								
Zanahoria	*	*	*	*	*	*								
Chirimoya							*	*	*	*	*	*	*	*
Ciuela														
Garambullo							*	*	*	*	*	*	*	*
Granada							*	*	*	*	*	*	*	*
Guayaba	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Higo							*	*	*	*	*	*	*	*
Lima	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Limón	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Mandarina	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Mango manila							*	*	*	*	*	*	*	*
Manzana							*	*	*	*	*	*	*	*
Melón							*	*	*	*	*	*	*	*
Naranja	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Papaya	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Plátano	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Pera	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Pitahaya							*	*	*	*	*	*	*	*
Piña	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sandía	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Tajocote	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Toronja	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Tuna	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*



Gobierno de México

Salud
Secretaría de Salud

SNDIF
SECRETARÍA DE SALUD
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

POTOSÍ
sin límites
COMANDO EN JEFE
COMANDO EN JEFE

DIF
ESTATAL

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



CALENDARIO DE Verduras y frutas DE TEMPORADA

Zona Huasteca

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

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



Gobierno de México

Salud
Secretaría de Salud

SNDIF
SECRETARÍA NACIONAL DE DESARROLLO ALIMENTARIO Y NUTRICIONAL

potosi sin límites
GOBIERNO DEL ESTADO DE POTOSÍ

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 nutricional 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
	Tomate verde	100	5 piezas
	Julio / agosto	Ciruela	198
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
Noviembre / Diciembre	Pimiento morrón cocido	68	½ taza
	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
Sandía picada	160	1 taza	
Enero / Febrero	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
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	

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
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

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
	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	Sandía 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	Sandía 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
	Mayo / Junio	Garambullo	*
Naranja		242	2 piezas
Pitahaya		240	2 piezas
Melón picado		160	1 taza
Pera		95	½ pieza
Piña picada		124	¾ taza
Sandía 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	¾ taza
	Pera	95	½ taza
	Sandía picada	160	1 taza
	Flor de palma cruda	50	1 ½ taza
	Huitlacoche cocido	66	1/3 taza
	Jícama picada	60	½ taza
	Ejotes cocidos picados	63	½ 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	
Septiembre/ Octubre	Ciruela	198	3 piezas
	Chirimoya	112	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	¾ taza
	Pera	95	½ taza
	Huitlacoche cocido	66	1/3 taza
	Acelga cocida	72	½ taza
	Acelga cruda	120	2 tazas
	Jícama picada	60	½ taza
	Pimiento morrón crudo	60	1 taza
	Pimiento morrón cocido	68	½ 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	½ taza
	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
	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
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
Sandía 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	
Sandía 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		

Z
o
n
a

H
u
a
s
t
e
c
a

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 sí 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

Recomendaciones de las Guías Alimentarias para mujeres embarazadas y en periodo de lactancia

- 1** Come más verduras y frutas frescas en todas tus comidas. Elige las de temporada, que son más económicas y, cuando sea posible, las de producción local. Aportan vitaminas y minerales necesarios para esta etapa. 
- 2** Consume diariamente frijoles, lentejas o habas, preparados como guisados, sopas o con verduras. Tienen proteína y fibra, son prácticos y económicos. 
- 3** Elige cereales integrales o de granos enteros como tortillas de maíz, avena, arroz integral; o tubérculos como la papa. Tienen vitaminas, fibra y dan energía. 
- 4** Incluye diariamente carnes, pollo o hígado en tus comidas. Son ricos en hierro y te protegen de la anemia. Evita chorizo, longaniza y otros, ya que tienen mucha sal y grasa, y no son buenos para tu salud ni la de tu bebé. 
- 5** Evita los productos ultraprocesados como papitas, galletas, pan dulce, cereales de caja, carnes procesadas, comidas rápidas y comidas instantáneas, ya que tienen mucha grasa, sal, azúcar y aditivos. Elige los productos sin sellos o con el menor número de sellos. 
- 6** Toma agua natural a lo largo del día y con todas tus comidas: 9 vasos al día en el embarazo y 10 vasos al día durante la lactancia. Evita tomar bebidas azucaradas como refrescos, jugos, aguas preparadas con sobres en polvo y bebidas deportivas. El azúcar en exceso es dañino para la salud y los envases contaminan el ambiente. 
- 7** No tomes bebidas alcohólicas. Pueden causar la muerte del feto, discapacidades físicas, intelectuales y del comportamiento en el bebé para toda la vida. 
- 8** Continúa haciendo actividad física como caminar, trotar, bailar o nadar. Pasa menos tiempo sentada o frente a pantallas como el celular y la televisión. ¡Cada movimiento cuenta para tu salud y la de tu bebé! 
- 9** Procura hacer tus comidas en horarios fijos y en compañía de familia o amigos. Evita saltarte comidas o pasar mucho tiempo sin comer. Esto ayudará a evitar el reflujo y las náuseas. 
- 10** Prepárate para dar pecho. Durante los primeros 6 meses de vida, los bebés necesitan solo leche materna, después, complementar su alimentación junto con otros alimentos nutritivos y variados, hasta por lo menos los dos años de edad. 

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: bonvechcio@insp.mx



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

Recomendaciones de las Guías Alimentarias Para una alimentación óptima en bebés de 0 a 2 años

- 1** Durante los primeros 6 meses de vida, dale a tu bebé sólo 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 alimentarlo. 
- 2** A los 6 meses incorpora alimentos de origen animal como carnes, pollo, huevo o pescado; molidos, machacados o en trocitos pequeños. Te protegen de la anemia y contribuyen a su crecimiento y desarrollo. Ofrécelos diariamente. 
- 3** A partir de los 6 meses, dale a tu bebé verduras y frutas frescas en todas sus comidas. Tienen muchas vitaminas y minerales que le protegen contra enfermedades. Elige las de temporada, que son más económicas y, cuando sea posible, las de producción local. 
- 4** A partir de los 6 meses, dale a tu bebé frecuentemente frijoles, lentejas o habas con muy poco caldo. Tienen proteínas, vitaminas, minerales y fibra, son prácticas y económicas 
- 5** A partir de los 6 meses, ofrece diariamente cereales integrales o de granos enteros como tortillas de maíz, avena, arroz; o tubérculos como la papa o camote. Tienen vitaminas, fibra y le dan energía a tu bebé 
- 6** No le des productos ultraprocesados como papillas envasadas, embutidos, galletas, pan dulce, papitas, cereales para papilla o de caja. Tienen mucha sal, azúcar, grasa y aditivos que favorecen el desarrollo de enfermedades. En su lugar, dale alimentos naturales, sin agregar sal o azúcar. 
- 7** A partir de los 7 meses, ofrece agua natural o simple todos los días a tu bebé. No le des refrescos, jugos, aguas preparadas con sobres en polvo o bebidas deportivas. El azúcar en exceso le acostumbra al sabor dulce y favorece el desarrollo de caries, sobrepeso, obesidad e incluso diabetes. 
- 8** Estimula a tu bebé a que se mueva. Juega con ella o él a alcanzar objetos, gatear, caminar, brincar, bailar o correr. Trata de que pase menos tiempo sentada(o) y que no vea pantallas como celulares, televisión o videojuegos ¡Cada movimiento cuenta! 
- 9** Integra a tu bebé a comer en familia lo antes posible, brindándole un ambiente agradable, sin prisas ni distracciones de pantallas como tabletas, televisión o celular. 
- 10** Ofrece alimentos saludables y variados a tu bebé, permitiendo que ella o él decida cuánto comer y cuándo dejar de hacerlo, no le presiones para comer. 

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: bonvechcio@insp.mx



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

Dieta de la milpa

La dieta de la milpa

Corazón de la cocina mexicana

Alimentación regional saludable, culturalmente pertinente y amable con el ambiente.

La dieta de la milpa es un modelo de alimentación saludable, variada y amable, sustentado en la amplia diversidad biológica, cultural y social de México. Está basada en los cultivos y productos de la milpa tradicional: maíz, frijol, calabacita, chile, tomate, pepino, papaya, aguacate y otros. Incluye también el uso de otros productos de origen mexicano, la leche pasteurizada y regular y la proteína láctea y **TIPO DE CARBOHIDRATOS: 1)** Harinas de alta proteína en tortillas y panes de consumo diario. **2)** Productos de consumo diario que incluyen el maíz, el frijol y el chile. **3)** Productos que forman parte de la dieta tradicional mexicana y **4)** Los productos que son cultivados tradicionalmente en la milpa y la comunidad, a partir de semillas locales, autóctonas, y se manejan respetando su biodiversidad.

Vegetales y hortalizas

Frutas

Cereales integrales

Semillas oleaginosas y leguminosas

Proteína animal

Endulzantes

Tubérculos

Acetites insaturados y cardioprotectores

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda lactancia materna: exclusiva hasta los 6 meses, continúa hasta los dos años, junto con alimentación complementaria.

También se recomienda:

- Tomar agua y realizar actividad física.
- Consumir alimentos saludables.
- Beber menos.

Diferenciación GRATUITA + PROMUEVA SU VENTA

SALUD MEDIO AMBIENTE CONABIO agro Biodiversidad

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