



Gobierno de
México

Salud
bienestar

SNDIF
Secretaría Nacional de
Desarrollo Integral de la
Familia

Potosí
sin límites



DIF
Desarrollo Integral de la
Familia



Atención Alimentaria a Personas en Situación de Vulnerabilidad





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	Número de unidades entregadas por canasta	Presentación del insumo	Responsable de su adquisición
1	Leche descremada ultra pasteurizada	1	Brick de 1 L	DIF Estatal
2	Harina de maíz nixtamalizado	1	Bolsa de 1 kg	
3	Arroz	1	Bolsa de 900 g	
4	Amaranto reventado	1	Bolsa de 50 g	
5	Garbanzo seco	1	Bolsa de 200 g	
6	Frijol en grano (claro u oscuro)	1	Bolsa de 500 g	
7	Lenteja	1	Bolsa de 200 g	
8	Alubias	1	Bolsa de 200 g	
9	Carne de pollo deshebrado	1	Pouch de 120 g	
10	Sardina en salsa de tomate	1	Lata de 425 g	
11	Chicharos y zanahorias envasados	1	Lata de 225 g	

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 Perecederos	<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



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)	Personas mayores (59 años o más)
Verduras	2	1
Frutas	1	1
Cereales integrales	2	2
Leguminosas y/o Alimentos de origen animal	2	1
Grasas saludables	1	1
Leche	1	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	Adultos (19 a 59 años)		Personas mayores (59 años o más)	
		g o ml	Medida casera	g o ml	Medida casera
Bebida	Leche descremada ultrapasteurizada	240	1 taza	240	1 taza
Platillo fuerte	Verduras				
	Chícharos y zanahorias envasados	112	½ lata	56	¼ lata
	Chiles secos	Libre	Libre	Libre	Libre
	Lechuga	Libre	Libre	Libre	Libre
	Granos, cereales y tubérculos				
	Harina de maíz nixtamalizado	36	5 cucharadas	36	5 cucharadas
	Origen animal y/o leguminosas				
	Frijol crudo (claro u oscuro)	35	NA	17.5	NA
	Queso fresco/panela	40	NA	20	NA
	Aceites y grasas saludables				
Aceite vegetal comestible	5	1 cucharadita	5	1 cucharadita	
Fruta fresca de temporada	Fruta Fresca				
	Plátano	80	½ pieza	80	½ pieza

PREPARACIÓN: TACOS ROJOS CON VERDURA

- ✓ Elaborar las tortillas con la harina de maíz nixtamalizado.
- ✓ Quitar semillas y rabos a los chiles secos, asar en un comal. Antes de licuar, deja reposar en agua caliente hasta que se ablanden.
- ✓ Poner en la licuadora los chiles, ajo, cebolla y licuar bien.
- ✓ En una sartén caliente agregar aceite vegetal y sofreír la salsa.
- ✓ Rallar el queso panela/fresco.
- ✓ Pasar las tortillas por la salsa y a su vez por aceite caliente, colocar en un plato con una cama de lechuga ya lavada y desinfectada y rellenar con el queso rallado.
- ✓ Lavar y desinfectar la lata de **chícharos y zanahorias envasados**, escurrir el líquido y enjuagar con agua limpia.
- ✓ Si así lo desea, puede calentar las verduras en un poco de la salsa sobrante.
- ✓ Servir la mezcla de chícharos y zanahorias sobre los tacos y un poco más de queso rallado.

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, sazonar y servir.

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

¿Por que consumir frijol?
Alto en fibra, mejora la digestión, previene el estreñimiento y ayuda a la salud intestinal.

Conformación	Ingredientes	Adultos (19 a 59 años)		Personas mayores (59 años o más)	
		g o ml	Medida casera	g o ml	Medida casera
Bebida	Agua natural	480	2 vasos	480	2 vasos
Platillo fuerte	Verduras				
	Brócoli crudo	132	¾ taza	44	¼ taza
	Zanahoria picada*	64	½ taza	32	¼ taza
	Jitomate molido	Libre	Libre	Libre	Libre
	Granos, cereales y tubérculos				
	Harina de maíz nixtamalizado	18	2 ½ cucharadas	18	2 ½ cucharadas
	Arroz	20	NA	20	NA
	Origen animal y/o leguminosas				
	Sardina en salsa de tomate	76	6 piezas	38	3 piezas
	Aceites y grasas saludables				
Aceite vegetal comestible	5	1 cucharadita	5	1 cucharadita	
Fruta fresca de temporada	Fruta Fresca (consultar calendario de temporada y regional).				
	Guayaba	135	3 piezas	135	3 piezas

PREPARACIÓN: ARROZ ROJO CON SARDINA

- ✓ 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.
- ✓ Lavar, desinfectar la lata de la **sardina en salsa de tomate**, abrir la lata.
- ✓ En un plato servir arroz y la **sardina en salsa de tomate** con su propia salsa de tomate, a un lado.
- ✓ Elaborar las tortillas con la **harina de maíz nixtamalizado**.

PREPARACIÓN: ENSALADA DE VERDURAS AL VAPOR

- ✓ Lavar y desinfectar la zanahoria y el brócoli, rebanar la zanahoria y separar en pequeños floretes el brócoli.
- ✓ Cocer a vapor por aproximadamente 8 minutos ambas verduras.
- ✓ Servir en el plato junto con los demás alimentos.

¿Por que consumir sardinas?

Contiene grasa saludable, es buena para mejorar la memoria y la salud del corazón.

Conformación	Ingredientes	Adultos (19 a 59 años)		Personas mayores (59 años o más)	
		g o ml	Medida casera	g o ml	Medida casera
Bebida	Leche descremada ultrapasteurizada	240	1 taza	240	1 taza
Platillo fuerte	Verduras				
	Jitomate Saladet Picado	65	1 pieza	32.5	½ pieza
	Pepino	104	½ taza	52	½ taza
	Pimiento morrón crudo	30	½ taza	15	¼ taza
	Perejil crudo o cocido	Libre	Libre	Libre	Libre
	Granos, cereales y tubérculos				
	Harina de maíz nixtamalizado	36	5 cucharadas	36	5 cucharadas
	Origen animal y/o leguminosas				
	Garbanzo crudo	70	NA	35	NA
Aceites y grasas saludables					
Aguacate has*	58	1/3	58	1/3 pieza	
Fruta fresca de temporada	Fruta Fresca (consultar calendario de temporada y regional).				
	Naranja	242	2 piezas	242	2 piezas

PREPARACIÓN: ARROZ ROJO CON SARDINA

- ✓ Limpiar, lavar y dejar remojar los **garbanzos secos** un día antes de utilizarlos.
- ✓ Cocer los **garbanzos secos** con agua, cebolla y sazonar.
- ✓ Lavar y desinfectar el jitomate, pepino, pimiento morrón, perejil y cebolla.
- ✓ Picar finamente el jitomate, pimiento morrón, cebolla, perejil y el pepino.
- ✓ Mezclar la verdura con los garbanzos delicadamente y sazonar.
- ✓ Lavar y desinfectar el aguacate, picar en cuadritos, agregar a la ensalada.
- ✓ Elaborar las tortillas con la **harina de maíz nixtamalizado** y dejarlas al comal por mas tiempo hasta obtener una tostada crujiente o consumirla como tortilla.

¿Por que consumir garbanzos?

La fibra de los garbanzos favorece una buena digestión y puede ayudar a prevenir problemas como el estreñimiento.

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

Calabacitas a la mexicana con pollo, alubias y tortillas

Conformación	Ingredientes	Adultos (19 a 59 años)		Personas mayores (59 años o más)	
		g o ml	Medida casera	g o ml	Medida casera
Bebida	Leche descremada ultrapasteurizada	240	1 taza	240	1 taza
Platillo fuerte	Verduras				
	Calabacita cruda*	111	1 pieza	55.5	½ pieza
	Jitomate saladet picado*	130	2 piezas	65	1 pieza
	Granos, cereales y tubérculos				
	Harina de maíz nixtamalizado	36	5 cucharadas	36	5 cucharadas
	Origen animal y/o leguminosas				
	Pollo sin piel cocido	30	NA	15	NA
	Alubias crudas	35	NA	17.5	NA
	Aceites y grasas saludables				
Aceite vegetal comestible	5	1 cucharadita	5	1 cucharadita	
Fruta fresca de temporada	Fruta Fresca (consultar calendario de temporada y regional).				
	Manzana	138	1 pieza	138	1 pieza

PREPARACIÓN

- ✓ Limpiar, lavar y dejar remojar las **alubias** un día antes de utilizarlas.
- ✓ Cocerlas con agua, cebolla, sazonar y escurrir, reservar.
- ✓ Lavar y desinfectar la calabacita y el jitomate.
- ✓ Cortar en cuadritos pequeños el jitomate, cebolla, ajo y la calabacita.
- ✓ Sofreír la cebolla con aceite vegetal comestible hasta que este transparente, agregar el ajo, el jitomate y cocinar por unos minutos, agregar la calabacita y cuando este suave, agregar las alubias y el pollo.
- ✓ Elaborar las tortillas con la **harina de maíz nixtamalizado**.

¿Por que consumir pollo?

Es alto en proteína de buena calidad, ayuda a formar y reparar músculos, tejidos y células.

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

Conformación	Ingredientes	Adultos (19 a 59 años)		Personas mayores (59 años o más)	
		g o ml	Medida casera	g o ml	Medida casera
Bebida	Agua natural	480	2 vasos	480	2 vasos
Platillo fuerte	Verduras				
	Nopal crudo*	140	2 piezas	70	1 pieza
	Cebolla blanca cruda	58	½ taza	29	¼ taza
	Granos, cereales y tubérculos				
	Amaranto tostado	16	¼ taza	16	¼ taza
	Harina de maíz nixtamalizado	18	2 ½ cucharadas	18	2 ½ cucharadas
	Origen animal y/o leguminosas				
	Frijol crudo (claro u oscuro)	70	NA	35	NA
	Aceites y grasas saludables				
Aguacate Hass	58	1/3 pieza	58	1/3 pieza	
Fruta fresca de temporada	Fruta Fresca (consultar calendario de temporada y regional).				
Papaya picada	140	1 taza	140	1 taza	

PREPARACIÓN: RELLENO NOPALES CON FRIJOLES

- ✓ Limpiar, lavar y dejar **remojar los frijoles en grano (claro u oscuro)** un día antes de utilizarlos.
- ✓ Cocer los frijoles con agua, cebolla y sazónar.
- ✓ Lavar, desinfectar, cortar y cocinar los nopales junto con la cebolla, sazónar.

PREPARACIÓN: GORDITAS

- ✓ Mezclar la **haría de maíz nixtamalizado** y el **amaranto reventado** con poca agua para mantener una masa manejable.
- ✓ Hacer las gorditas y cocerlas en un comal.
- ✓ Rellenar las gorditas con los nopales cocidos.
- ✓ Lavar, desinfectar y partir en rebanadas el aguacate, servir con las gorditas y frijoles de la olla.

¿Por que consumir amaranto?

El amaranto es excelente fuente de calcio que ayuda a fortalecer los huesos y dientes.



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 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
Sistema Nacional de Diagnóstico e Información de Alimentos

POTOSÍ 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 Centro.



CALENDARIO DE Verduras y frutas DE TEMPORADA

Zona Media

Verduras	Temporada					
	ENERO FEBRERO	MARZO ABRIL	MAYO JUNIO	JULIO AGOSTO	SEPTIEMBRE OCTUBRE	NOVIEMBRE DICIEMBRE
Aceña	*	*	*	*	*	*
Betabel	*	*	*	*	*	*
Brócoli		*				
Calabacita	*	*	*	*	*	*
Cebolla blanca	*	*	*	*	*	*
Chayote	*	*	*	*	*	*
Coliflor	*	*	*	*	*	*
Ejotes	*	*	*	*		
Espinaca	*	*	*		*	*
Flores de calabaza	*		*			
Flores de palma	*	*		*		
Haba verde		*				
Huitacoche				*	*	
Jicama				*	*	*
Jitomate	*	*	*	*	*	*
Lechuga	*	*	*	*	*	*
Nopal	*	*	*	*	*	*
Pepino	*	*	*	*	*	*
Pimiento morrón	*	*	*	*	*	*
Rábano	*					
Repollo	*					
Quelite			*	*		
Tomatillo verde	*	*	*	*		
Verdúcula			*	*		
Zanahoria	*	*	*	*	*	*

Frutas	Temporada					
	ENERO FEBRERO	MARZO ABRIL	MAYO JUNIO	JULIO AGOSTO	SEPTIEMBRE OCTUBRE	NOVIEMBRE DICIEMBRE
Chirimoya					*	
Ciuela					*	
Garambullo			*			
Granada					*	
Guayaba	*	*			*	*
Higo				*	*	
Lima	*					
Limón	*					
Mandarina	*				*	*
Mango manila				*		
Manzana				*	*	*
Melón		*	*	*	*	*
Naranja	*		*	*	*	*
Pajayo	*	*	*	*	*	*
Plátano	*	*	*	*	*	*
Pera	*	*	*	*	*	*
Pitahaya			*	*	*	
Piña	*	*	*	*	*	*
Saxsía	*	*	*	*		
Tejocote	*					*
Toronja	*					
Tuna			*	*		

Gobierno de México
Salud Secretaría de Salud
SNDIF SISTEMA NACIONAL DE INFORMACIÓN DE DATOS ALIMENTARIOS Y NUTRICIONALES
POTOSÍ sin límites GOBIERNO DEL ESTADO DE POTOSÍ
DIF ESTATAL GOBIERNO DEL ESTADO DE POTOSÍ

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	*	*	*	*	*	*
Cebolla blanca	*	*	*	*	*	*
Champiñón				*	*	
Chaya	*		*	*	*	*
Chayote	*	*	*	*	*	*
Coliflor	*	*	*	*	*	*
Ejotes	*	*	*	*		
Espinaca	*	*	*		*	*
Flor de calabaza					*	*
Flor de palma				*		
Maíz verde		*	*			
Huitlacoche				*	*	
Jacabe			*			
Jicama				*	*	*
Jitomate		*	*	*	*	*
Lechuga	*	*	*	*	*	*
Nopal	*	*	*	*	*	*
Palmito	*	*	*	*	*	*
Pernambuco	*	*	*	*	*	*
Pepino	*	*	*			
Pimiento morrón		*	*	*	*	*
Quelite			*	*		
Zarabandó			*			
Soyá	*	*	*	*	*	*
Tomatillo verde	*	*	*	*		
Verdoleño			*	*		
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
SISTEMA NACIONAL DE DEFENSA ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

potosi sin límites
COMANDO EN JEFE DEL EJERCITO

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
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
Noviembre / Diciembre	Pimiento morrón crudo	60	1 taza
	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	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	

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
	Garambullo	*	*
	Naranja	242	2 piezas
	Pitahaya	240	2 piezas
	Mayo / Junio	Melón picado	160
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
	Ciruela	198	3 piezas
	Carambolo	191	1 ½ pieza
	Capulín	480	3 tazas
	Durazno prisco	150	3 piezas
Julio / Agosto	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

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: borvechio@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



porosis
sin límites



INEGI

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 equilibrada, sustentado en la amplia diversidad biológica, cultural y social de México. Está basada en los valores y sistemas de nuestra cultura, herencia y sabiduría de nuestros pueblos. Esta dieta incluye, promueve y defiende los alimentos de origen mexicano, de cultivo predominantemente regional y su producción local, y **FORMA TRES COMPONENTES:** 1) Fomenta la salud propia y colectiva y promueve prácticas sostenibles que reducen el riesgo de deforestación; 2) Respeta el agua y el espacio que tienen las personas que forman parte de nuestra identidad nacional; 3) Le promueve a los padres cuidar sus prácticas cotidianas con la familia y la comunidad, a partir de establecer las conexiones, prácticas y el respeto propios para la alimentación.

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:
 + **FORMA AGUA + REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA**
 + **BIEN NERVIOSO**

Distribución GRATUITA - PROMUEVE SU VENTA
 Más información en: www.biodiversidad.gob.mx

Logos: SALUD, MEDIO AMBIENTE, CONABIO, agro, Biodiversidad mexicana

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