

A vertical red decorative border on the left side of the page, featuring a repeating pattern of white food icons such as pizzas, burgers, coffee cups, and cutlery.

# Directorio

## **Secretaría de Salud Pública del Estado de Sonora**

### **Dr. Gilberto Ungson Beltrán**

Secretario de Salud y Presidente Ejecutivo  
de los Servicios de Salud de Sonora

### **Dr. Luis Becerra Hurtado**

Subsecretario de Servicios de Salud

### **Dr. Gerardo Álvarez Hernández**

Director General de Promoción a la Salud y Prevención  
de Enfermedades

### **Lic. Rodrigo Duarte Gutiérrez**

Director de Promoción de la Salud

### **Lic. Alejandra Sánchez Rodríguez**

Coordinadora del Programa de Alimentación y Actividad Física

**Área de Nutrición de nivel estatal del Programa de  
Acción Específico de Alimentación y Actividad Física**

# Introducción

La mala alimentación y el sedentarismo provocan en Sonora que 7 de cada 10 personas tengan sobrepeso u obesidad, contribuyendo sustancialmente al incremento de diversas complicaciones médicas, sociales y emocionales tanto en niños y adolescentes como adultos; lo cual provoca un acelerado crecimiento de enfermedades crónicas como la diabetes, las enfermedades del corazón y algunos tumores malignos. El paulatino exilio de alimentos típicos de la región y la preferencia por la comida rápida, que es alta en grasa, sodio y azúcar, representan para nuestro estado un desafío complejo y multifactorial que comparten todos los miembros que componen a la sociedad.

La calidad de vida y el bienestar individual y comunitario están profundamente vinculados a sus condiciones de salud, en los que una alimentación correcta es un determinante central para preservar la salud o restaurar su pérdida. En tal contexto, la Secretaría de Salud Pública del Estado de Sonora, a través del Programa de Acción Específico Alimentación y Actividad Física, organizó el presente Recetario Regional: "Promoviendo la cultura alimentaria tradicional", para ofrecer opciones de recetas equilibradas en su contenido energético, y que además sean variadas y saludables. Las recetas se caracterizan porque para su elaboración es posible utilizar productos propios de la región.

Sólo a través de una población sana, Sonora mantendrá su capacidad competitiva y sus individuos tendrán la oportunidad de un desarrollo óptimo de su potencial. Por ello, te invitamos a que descubras a través de las páginas de este recetario, una manera fácil, deliciosa, económica y saludable de preparar los alimentos en tu hogar, *¡Déjate sorprender junto a tu familia con las maravillas culinarias que contiene el presente recetario!*

***¡Elige la cocina de tu región, elige siempre la salud!***

# Índice

La cocina de mi región.....2

## ***Ensaladas y verduras***

Ensalada de repollo y tomate.....4

Ensalada de nopales.....5

Ensalada de ejotes.....6

Ensalada de pepino y tomate.....7

Ensalada de espinacas con fresa.....8

Calabacitas con caprese mexicana.....9

Ensalada de camarón.....10

Ensalada de papas.....11

Sopa de verduras.....12

Chayotes con rajas.....13

Guisado de verdolagas.....14

Ejotes con chile colorado.....15

Ceviche de trigo.....16

Quelites.....	17
Calabacitas con queso.....	18

### ***Platillos***

Caldo de queso.....	20
Sopa de lentejas.....	21
Sopa de tortilla.....	22
Gallina pinta.....	23
Caldo de cocido.....	24
Chicos.....	25
Ceviche de pescado.....	26
Pescado a la mexicana.....	27
Quesadilla con aguacate.....	28
Entomatadas.....	29
Tostadas con pollo.....	30
Salpicón de pollo.....	31
Machaca con verduras.....	32
Carne con chile.....	33
Barbacoa.....	34

## ***Postres y bebidas***

Cóctel de frutas frescas.....	36
Gelatina de mango.....	37
Gelatina de manzana.....	38
Calabaza enmielada.....	39
Camote horneado.....	40
Arroz con leche.....	41
Tapioca con cóctel de frutas.....	42
Agua de Jamaica.....	43
Limo-naranja.....	44
Agua de sandía y fresa.....	45
Agua de tamarindo.....	46
Agua de melón.....	47
Agua de piña con alfalfa.....	48
Horchata de avena.....	49

## La cocina de mi región

El presente recetario nos muestra de manera sencilla, diversas opciones saludables de la gastronomía sonorense, donde se pueden aprovechar las ricas bondades de los productos típicos de la región.

Las recetas de cocina que incluye integran tres características importantes: son saludables, económicas y con ingredientes regionales de fácil acceso. Descubre las opciones para preparar los platillos que por años han disfrutado tus familiares y amigos, y obtén un beneficio para tu salud y la de tu familia, aprovechando las propiedades de los alimentos con los cuales contamos en nuestra tierra.

Te invitamos a retomar junto con tu familia, la cocina tradicional de Sonora, elevando el consumo de frutas y verduras de temporada, además puedes elegir platillos que no requieran grasa en grandes cantidades para su preparación.

¡Prefiere lo asado, horneado, tostado o cocido al vapor, y evita los alimentos fritos, capeados o empanizados!

***¡Consume alimentos regionales, sanos y de temporada!***





# ENSALADAS Y VERDURAS

# Ensalada de repollo (col) y tomate

Porciones: 6

## INGREDIENTES:

- 1 repollo pequeño rebanado finamente
- 2 tomates medianos cortados en cubitos
- 1 taza de rábanos cortados en tajaditas
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Jugo de limón al gusto (3- 4 cucharadas al gusto)
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 3 cucharadas de cilantro fresco picado desinfectado
- Sal al gusto

## PREPARACIÓN:

En un tazón grande mezcla el aceite de oliva, jugo de limón, pimienta negra y cilantro. De la misma manera en otro recipiente mezcla los tomates, rábanos y repollo, posterior a esto combina ambos tazones hasta integrar todos los ingredientes perfectamente, sirve y disfruta.

### Valor nutricional por porción:

Proteína (g)	2
Lípidos (g)	3
Carbohidratos (g)	10
Fibra (g)	4
Colesterol (mg)	0
Energía (kcal)	68

Calorías consumidas: 68 kcal.

Calorías necesarias al día  
(adulto sano): 2000 kcal.





# Ensalada de nopales

Porciones: 4

## INGREDIENTES:

- 1 tomate
- 1/2 cebolla mediana picada finamente
- 1/4 taza de hojas de cilantro desinfectado
- 2 tazas de nopalitos cocidos
- 1 chile serrano y 1 chile caribe desvenados, sin semillas y picados finamente
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 2 limones
- Sal al gusto
- Queso fresco y aguacate al gusto, para adornar

## PREPARACIÓN:

Corta en cuadritos los chiles, cebolla, tomate y picalos nopales según tu preferencia. Pica también el cilantro finamente y revuelve todos los ingredientes. Para el aderezo se combina el jugo de los limones, aceite de oliva y sal. Este mismo se vierte sobre nuestros vegetales, mezcla la cual se dejará reposar por 20 minutos refrigerada. Se puede acompañar con queso fresco desmenuzado, un ligero toque de cebolla y/o aguacate.

### Valor nutricional por porción:

Proteína (g)	11
Lípidos (g)	20
Carbohidratos (g)	13
Fibra (g)	5
Colesterol (mg)	35
Energía (kcal)	260

*Calorías consumidas: 260 kcal.*

*Calorías necesarias al día  
(adulto sano): 2000 kcal.*



# Ensalada de ejotes

Porciones: 5

## INGREDIENTES:

- 1/2 kg de ejotes
- 1/2 cebolla morada curtida en vinagre
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas del vinagre con el que se curtió la cebolla
- Pimienta al gusto
- Sal al gusto

## PREPARACIÓN:

Curte en vinagre la cebolla por un tiempo de dos horas y pon a cocer los ejotes en pedazos pequeños. Una vez cocidos los ejotes, sazona con pimienta y sal y agrega la cebolla curtida, aceite y vinagre, revuelve hasta integrar los sabores perfectamente, sirve y disfruta.

### Valor nutricional por porción:

Proteína (g)	2
Lípidos (g)	4
Carbohidratos (g)	7
Fibra (g)	3
Colesterol (mg)	0
Energía (kcal)	65

Calorías consumidas: 65 kcal.

Calorías necesarias al día (adulto sano):  
2000 kcal.



# Ensalada de tomate y pepino

Porciones: 4

## INGREDIENTES:

- 2 piezas de pepinos
- 2 tomates
- 1 cucharada de salsa de soya
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de limón
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de ajonjolí tostado

## PREPARACIÓN:

Corta en rodajas del mismo grosor los tomates y pepinos acomodándolos combinando colores entre ellos.

Una vez acomodadas las rodajas, se rocía por encima el aceite de oliva, limón, ajonjolí tostado y la salsa de soya.

### Valor nutricional por porción:

Proteína (g)	2
Lípidos (g)	3
Carbohidratos (g)	6
Fibra (g)	2
Colesterol (mg)	0
Energía (kcal)	51

Calorías consumidas: 51 kcal.

Calorías necesarias al día  
(adulto sano): 2000 kcal.



# Ensalada de espinaca con fresa

Porciones: 5

## INGREDIENTES:

### Ensalada:

- 4 tazas de espinacas lavadas y desinfectadas
- 1 ½ taza de fresas lavadas, desinfectadas y cortadas en mitades
- 1 pimiento amarillo picado finamente
- 10 piezas de champiñones rebanados, lavados y desinfectados
- 1/4 de taza de nuez picada

### Vinagreta:

- 2 cucharadas de agua
- 1 taza de aceite de oliva
- ¼ taza de crema de vinagre balsámico
- ½ cucharadita de sal
- Pimienta al gusto

## PREPARACIÓN:

Para la vinagreta, licua hasta mezclar bien los diferentes ingredientes, que son: aceite de oliva, crema de vinagre balsámico, pimienta, sal y fresas. Después, para la ensalada mezcla los vegetales y nueces en un recipiente amplio. Sirve la ensalada con la vinagreta y disfruta en familia un delicioso platillo saludable.

### Valor nutricional por porción:

Proteína (g)	4
Lípidos (g)	5
Carbohidratos (g)	11
Fibra (g)	3
Colesterol (mg)	0
Energía (kcal)	90

*Calorías consumidas: 90 kcal.*

*Calorías necesarias al día  
(adulto sano): 2000 kcal.*



# Calabacitas con caprese mexicana

Porciones: 4

## INGREDIENTES:

- 4 calabacitas
- 1 taza de queso panela en cubitos
- 1 tomate picado
- ½ chile verde picado
- 1/4 de taza de cilantro picado finamente
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de crema de vinagre balsámico
- Sal y pimienta al gusto

## PREPARACIÓN:

Parte las calabacitas por la mitad a lo largo y ponlas a cocer. Para el relleno de las calabacitas, mezcla en un tazón el queso panela, cilantro, chile, tomate, aceite, vinagre, sal y pimienta. Por último, solamente se rellenan las calabacitas, sirve y ¡listo!

### Valor nutricional por porción:

Proteína (g)	6
Lípidos (g)	10
Carbohidratos (g)	2
Fibra (g)	0.3
Colesterol (mg)	21
Energía (kcal)	118

*Calorías consumidas: 118 kcal.*

*Calorías necesarias al día  
(adulto sano): 2000 kcal.*



# Ensalada de camarón

Porciones: 4

## INGREDIENTES:

- 20 piezas de camarón
- 3 piezas de zanahoria
- 2 papas
- 1/3 taza de chicharos
- ½ taza de mayonesa
- 2 cucharaditas de chile jalapeño
- ½ pieza de lechuga
- Jugo de 1 limón
- Sal y pimienta al gusto

## PREPARACIÓN:

Pon a cocer los camarones en agua hirviendo. Cuando estos se encuentren perfectamente cocidos se retiran y se pelan. Pica los camarones, zanahoria y papa en cubos pequeños. Las zanahorias y las papas se cuecen de igual manera, y cuando estas finalicen la cocción, se agregan los chicharos.

Escurre las verduras y deja enfriar, para después mezclar con los camarones. Añade mayonesa, jugo de limón, sazonando con sal y pimienta al gusto. Puedes acompañar con tostadas horneadas.

### Valor nutricional por porción:

Proteína (g)	10
Lípidos (g)	10
Carbohidratos (g)	17
Fibra (g)	4
Colesterol (mg)	38
Energía (kcal)	194

*Calorías consumidas: 194 kcal.*

*Calorías necesarias al día  
(adulto sano): 2000 kcal.*



# Ensalada de papas

Porciones: 5

## INGREDIENTES:

- 6 papas medianas
- ¼ taza de yogur natural sin azúcar
- 2 cucharaditas de vinagre blanco
- 2 cucharaditas de cebollín, bien picadita
- 1 cucharadita de mostaza
- ¼ de taza de leche descremada
- 2 varas de apio, cortado en ruedas
- Sal y pimienta al gusto

## PREPARACIÓN:

Por 30 minutos y a fuego lento pon a cocer las papas sin pelar. Una vez cocidas se escurren, pelan y cortan en cuadros pequeños.

Para la incorporación de todos los ingredientes, mezcla el yogur natural con sal, vinagre, cebolla, mostaza, pimienta y leche, incorporando las papas y el apio. Refrigera y listo.

### Valor nutricional por porción:

Proteína (g)	5
Lípidos (g)	2
Carbohidratos (g)	21
Fibra (g)	4
Colesterol (mg)	1
Energía (kcal)	114

*Calorías consumidas: 114 kcal.*

*Calorías necesarias al día  
(adulto sano): 2000 kcal.*



# Sopa de verduras

Porciones: 5

## INGREDIENTES:

- 2 zanahorias, 2 calabacitas y 2 papas picadas en cubos pequeños
- 1 manojo de brócoli
- 3 o 4 tazas de caldo de pollo o verdura
- Cilantro al gusto
- Sal y pimienta al gusto
- 4 tomates bien maduros
- ¼ de cebolla
- 1 ó 2 dientes de ajo
- 1 chorrito de agua

## PREPARACIÓN:

En una olla con un poco de aceite y a fuego lento coloca la zanahoria, papa y calabacitas hasta que estas ligeramente se doren. Agrega el brócoli, pimienta y sal y deja en el fuego un poco más hasta que los sabores de los sazónadores se integren, moviendo con cuidado. Agrega caldo de pollo o verduras, hasta que este sobrepase las verduras y floten un poco. Es necesario licuar los dientes de ajo, los tomates y la cebolla con un poco de agua para agregar consistencia líquida, esta mezcla de licua y se agrega a la olla junto con unas ramas de cilantro. Mezcla y se deja cocer tapado por 30 minutos a fuego medio-bajo.

### Valor nutricional por porción:

Proteína (g)	5
Lípidos (g)	2
Carbohidratos (g)	21
Fibra (g)	4
Colesterol (mg)	1
Energía (kcal)	114

*Calorías consumidas: 114 kcal.*

*Calorías necesarias al día  
(adulto sano): 2000 kcal.*





# Chayotes con rajas

Porciones: 6

## INGREDIENTES:

- 2 Kg. de chayote tierno
- 3 tazas de agua
- 90 gramos de mantequilla
- 1 cebolla blanca rebanada
- 2 chiles verdes tatemados y cortados en rajas
- Queso fresco desmoronado al gusto
- Sal al gusto

## PREPARACIÓN:

Pela y corta los chayotes en gajos. En una olla pon a hervir agua con sal, la cual al momento que rompa hervor agrega los chayotes. El cocimiento debe ser de 15 minutos y al finalizar corta en cuadritos. En un sartén, derrite mantequilla y fríe la cebolla, agregando el chile en rajas y cocina durante tres minutos. Para finalizar, agrega el chayote sin agitar mucho la mezcla, sazona con pimienta y sal y agregar el queso dejando cubierto a fuego lento hasta gratinar.

### Valor nutricional por porción:

Proteína (g)	7
Lípidos (g)	17
Carbohidratos (g)	18
Fibra (g)	6
Colesterol (mg)	46
Energía (kcal)	240

*Calorías consumidas: 240 kcal.*

*Calorías necesarias al día  
(adulto sano): 2000 kcal.*



# Guisado de verdolagas

Porciones: 5

## INGREDIENTES:

- 2 mazos de verdolagas
- ½ cebolla
- 3 tomates
- 2 dientes de ajo
- 250 grs de queso regional
- 1 chile verde
- 2 cucharadas de aceite
- 2 tazas de agua
- Sal y pimienta al gusto

## PREPARACIÓN:

Pon a tatar el chile verde y pícalo en cuadritos. Pica finamente las verdolagas, ajo y cebolla. De manera alterna, en un sartén grande guisa en aceite la cebolla, verdolagas y ajo por un momento, posterior a esto agrega dos tazas de agua y el tomate previamente molido. Se tapa hasta vaporizar. Sazona al gusto y agrega el queso hasta gratinar.

### Valor nutricional por porción:

Proteína (g)	10
Lípidos (g)	14
Carbohidratos (g)	4
Fibra (g)	1
Colesterol (mg)	34
Energía (kcal)	179

*Calorías consumidas: 179 kcal.*

*Calorías necesarias al día  
(adulto sano): 2000 kcal.*



# Ejotes con chile colorado

Porciones: 5

## INGREDIENTES:

- ½ kilo de ejotes
- 1 cebolla
- 1 cucharada de aceite
- 4 chiles colorados
- 4 dientes de ajo
- 2 cucharadas de harina
- Agua para cocer los ejotes
- 1/4 de cdita de orégano
- Sal al gusto

## PREPARACIÓN:

Cuece en agua y sal el chile molido con ajo, para después colarlo. Los elotes se despuntan y se retira la hebra, picados en cuadritos se cuecen también en agua y sal. La cebolla, chile y ejotes se deben guisar. Para la harina, bate con agua en media taza y agrega al guisado para que espese.

Añade sal al gusto y orégano, el fuego se apaga cuando los sabores penetraron el guiso.

### Valor nutricional por porción:

Proteína (g)	3
Lípidos (g)	1
Carbohidratos (g)	16
Fibra (g)	4
Colesterol (mg)	0
Energía (kcal)	80

*Calorías consumidas: 80 kcal.*

*Calorías necesarias al día (adulto sano): 2000 kcal.*



# Ceviche de trigo

Porciones: 8

## INGREDIENTES:

- 1 taza de trigo entero
- ½ cebolla blanca picada
- ½ taza de cilantro picado
- 3 tomates
- 1 Chile serrano y 1 chile güero picados finamente
- Jugo de 10 limones
- 2 tazas de clamato
- Sal y pimienta al gusto
- 1 aguacate picado en cubos

## PREPARACIÓN:

Curte durante dos horas en jugo de limón la cebolla y chiles picados. Lava el trigo y remoja por espacio de dos horas. Después de remojarlo, cuece el trigo en un período de 45-60 minutos a fuego medio. Cuela y deja enfriar.

Añade al trigo ya frío los tomates, cilantro finamente picado, chiles, clamato y la cebolla curtida sin el jugo de limón. Sazona con sal y pimienta, revuelve y añade aguacate en cubos.

### Valor nutricional por porción:

Proteína (g)	3
Lípidos (g)	3
Carbohidratos (g)	25
Fibra (g)	4
Colesterol (mg)	0
Energía (kcal)	130

*Calorías consumidas: 130 kcal.*

*Calorías necesarias al día  
(adulto sano): 2000 kcal.*



# Quelites

Porciones: 3

## INGREDIENTES:

- 2 mazos de quelites limpios sin tallos gruesos
- ¼ de cebolla picada
- 1 tomate grande picado
- 1 ajo finamente picado
- 1 cucharada de aceite
- Sal al gusto

## PREPARACIÓN:

En un recipiente calienta el aceite y agrega el ajo y cebolla, cuando la cebolla acitrona, agrega los quelites, el tomate previamente picado y tapa el guiso. Deja cocinar de 5-10 minutos.

Una vez cocidos, aplica compresión con el machacador hasta moler. Se aconseja acompañar con queso fresco o frijoles de la olla.

### Valor nutricional por porción:

Proteína (g)	1
Lípidos (g)	2
Carbohidratos (g)	4
Fibra (g)	0.26
Colesterol (mg)	0
Energía (kcal)	34

*Calorías consumidas: 34 kcal.*

*Calorías necesarias al día (adulto sano): 2000 kcal.*



# Calabacitas con queso

Porciones: 5

## INGREDIENTES:

- 1 kg. de calabacitas
- ½ cebolla blanca picada
- 1 tomate bola rojo grande picado
- 2 chiles verdes picados
- Granos de un elote cocido
- 200 gr. de queso fresco
- 1 cda. de aceite vegetal
- Sal y pimienta al gusto

## PREPARACIÓN:

Abre, limpia y corta en cuadros el chile verde. Pica en cubos medianos las calabacitas. En un sartén con aceite, acitrona la cebolla y agrega el tomate, chile verde, elote, sal y pimienta. Mezcla todo y dejar cocinar por 15 minutos, al finalizar este tiempo, agrega las calabacitas y deja cocinando por cinco minutos más. Agrega queso, revuelve, apaga y listo.

### Valor nutricional por porción:

Proteína (g)	15
Lípidos (g)	12
Carbohidratos (g)	23
Fibra (g)	5
Colesterol (mg)	28
Energía (kcal)	234

*Calorías consumidas: 234 kcal.*

*Calorías necesarias al día  
(adulto sano): 2000 kcal.*



A top-down view of various ingredients for a dish called Plátillos. In the lower-left, a dark skillet contains two pieces of cooked, light-colored chicken. Surrounding it are several small bowls and containers: a blue and white patterned bowl filled with orange lentils and a wooden masher; a yellow bowl with a green herb paste; a red bowl with brown powder; a white bowl with yellow oil; and a red bowl with brown powder. A wooden mortar and pestle is visible in the upper-left. A glass bottle of yellow oil is in the upper-center. Fresh green basil leaves are scattered throughout, including a large sprig in the upper-right. A small spoon with white seeds is in the lower-center. The background is a dark, textured surface with scattered lentils and spices.

# PLÁTILLOS

# Caldo de queso

Porciones: 6

## INGREDIENTES:

- 1 kilo de queso fresco (preferentemente seco)
- 5 papas medianas, peladas y cortadas en cubos
- 3 chiles verdes tatemados
- 2 tomates picados en trozos pequeños
- ½ cebolla picada finamente
- 2 tazas de leche descremada
- 1 cucharada de aceite
- 2 cucharadas de consomé de pollo
- 2 litros de agua

## PREPARACIÓN:

En una olla grande pon a hervir agua y agrega consomé de pollo. En un sartén, acitrona cebolla, añade tomate, chile tatemado y sazona. Deja cocinar por cinco minutos a fuego lento. Añade la mezcla y dos tazas de leche caliente al agua hirviendo. Tapa la olla y deja a fuego lento por cinco minutos. Añade las papas en cubos al caldo, hierbe por tres minutos y añade el queso en cubos. Deja hervir por dos minutos más.

### Valor nutricional por porción:

Proteína (g)	36
Lípidos (g)	42
Carbohidratos (g)	22
Fibra (g)	2
Colesterol (mg)	119
Energía (kcal)	601

*Calorías consumidas: 601 kcal.*

*Calorías necesarias al día  
(adulto sano): 2000 kcal.*





# Sopa de lentejas

Porciones: 6

## INGREDIENTES:

- 1 taza de lentejas limpias
- 2 chile verdes tatemados en rajas
- 2 tomates
- 1/2 cebolla picada finamente
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 ½ litro de agua
- Sal al gusto

## Ingredientes para cocer lentejas:

- 1 cabeza chica de ajo
- 1 chile verde
- ½ cebolla

## PREPARACIÓN:

En un 1 ½ litro de agua, cuece las lentejas con el ajo, chile verde y cebolla por espacio de 40 minutos. Al terminar la cocción sazona con sal. Guisa la cebolla hasta dorar y añade el chile tatemado y tomate, sazonando con sal y pimienta y deja cocinar por cinco minutos a fuego lento. Agrega la mezcla a las lentejas cocidas, tapa y deja cocinar por cinco minutos.

### Valor nutricional por porción:

Proteína (g)	9
Lípidos (g)	1
Carbohidratos (g)	22
Fibra (g)	10
Colesterol (mg)	0
Energía (kcal)	131

*Calorías consumidas: 131 kcal.*

*Calorías necesarias al día  
(adulto sano): 2000 kcal.*



# Sopa de tortilla

Porciones: 6

## INGREDIENTES:

- 12 tortillas de maíz
- ½ taza de aceite
- 4 tomates escalfados y sin piel
- 1/2 cebolla picada finamente
- 2 chile verdes tatemados
- 1 diente de ajo picado
- 2 litros de caldo de pollo
- 1/2 mazo de cilantro
- 4 chiles pasilla sin semilla
- 1 aguacate cortado en cubos
- ½ taza de queso fresco o panela
- Sal y pimienta al gusto

## PREPARACIÓN:

En aceite, fríelas tortillas previamente cortadas en tiras largas. De igual manera, en un sartén fríe la cebolla picada y el ajo, ya que acitrone agrega el chile tatemado y el tomate hasta obtener una salsa, sazonando con sal y pimienta. Agrega la salsa y cilantro al caldo de pollo caliente para dejar hervir por cinco minutos. Para servir, agrega tiras de tortilla, queso panela, chile pasilla en tiras y rodajas de aguacate.

### Valor nutricional por porción:

Proteína (g)	12
Lípidos (g)	30
Carbohidratos (g)	23
Fibra (g)	4
Colesterol (mg)	17
Energía (kcal)	404

*Calorías consumidas: 404 kcal.*

*Calorías necesarias al día  
(adulto sano): 2000 kcal.*



# Gallina pinta

Porciones: 8

## INGREDIENTES:

- 4 litros. de agua
- 1/2 kg. de nixtamal o maíz precocido
- 1/2 kg de costillas de res
- 1 cabeza de ajo
- 1/2 cola de res en trozos
- 1 cebolla blanca grande
- 1/2 kg de pecho de res en trozos
- 1 mazo de cilantro
- 1/2 kg de codillo de puerco
- 1 chile verde sin semillas y sin cola
- 1/2 kg. de frijol pinto
- Sal al gusto

## PREPARACIÓN:

Hervir agua, la cual una vez se encuentre en hervor agregarás la carne. Es necesario quitar la espuma que la carne suelta con el hervor hasta dejar el agua clara. Agrega el nixtamal y el frijol previamente lavado, la cebolla, ajo y chile verde (no agregar sal en este momento porque si se hace no revienta el grano).

Deja cocer por espacio de hora y media hasta que la carne este suave y el nixtamal haya reventado. Agrega cilantro en mazo y deja hervir durante 10 minutos. Agrega sal al gusto.

### Valor nutricional por porción:

Proteína (g)	93
Lípidos (g)	39
Carbohidratos (g)	89
Fibra (g)	21
Colesterol (mg)	174
Energía (kcal)	1075

*Calorías consumidas: 1075 kcal.*

*Calorías necesarias al día  
(adulto sano): 2000 kcal.*



# Caldo de cocido

Porciones: 8

## INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de faldilla
- 1 cola de res
- 1/2 kilo de camote
- 1/2 kilo de papas
- 1/4 kilo de ejotes
- 2 tazas de garbanzo
- 4 calabacitas
- 1 repollo chico
- 3 pedazos de calabaza
- 3 dientes de ajo
- 1 manojo de cilantro
- 2 tomates
- Sal y pimienta al gusto
- 4 litros de agua

## PREPARACIÓN:

Lava adecuadamente las carnes y pícalas en cuadros. Pon a remojar el garbanzo. Limpia los elotes y pártelos por la mitad. Durante 1 hora y 40 minutos pon a cocer en agua las carnes con el ajo y la cebolla, cuando comience a hervir, retira la espuma que la carne genere y añade los elotes y sal.

Una vez cocidos, agrega las verduras y dejar hervir a fuego lento hasta cocer por completo los ingredientes.

### Valor nutricional por porción:

Proteína (g)	48
Lípidos (g)	38
Carbohidratos (g)	64
Fibra (g)	16
Colesterol (mg)	139
Energía (kcal)	765

*Calorías consumidas: 765 kcal.*

*Calorías necesarias al día  
(adulto sano): 2000 kcal.*



# Chicos

Porciones: 6

## INGREDIENTES:

- 1 ½ litro de agua
- 200 gr. de chicos
- 1 tomate
- 2 chile verdes tatemados
- ½ cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- ¼ de mazo de cilantro
- 1 taza de chile colorado en puré
- 1 cucharada de aceite

## PREPARACIÓN:

Cuece en agua y fuego medio durante 2 horas los chicos. El tomate, cebolla, ajo y cilantro deben picarse finamente. Ya que los chicos estén blandos y se haya cumplido el tiempo, retíralos del fuego. Fríe en aceite caliente el ajo, cebolla, tomate, chile verde y chile colorado durante 5 minutos. Agrega los chicos con toda el agua que tengan, cilantro y sal. Dejar hervir 10 minutos más a fuego medio.

### Valor nutricional por porción:

Proteína (g)	4
Lípidos (g)	2
Carbohidratos (g)	29
Fibra (g)	4
Colesterol (mg)	0
Energía (kcal)	144

*Calorías consumidas: 144 kcal.*

*Calorías necesarias al día  
(adulto sano): 2000 kcal.*



# Ceviche de pescado

Porciones: 6

## INGREDIENTES:

- 1 kg de pescado
- Jugo de 15 limones
- ½ kilo de tomate picado finamente
- ½ kilo de cebolla picada finamente
- 2 pepinos picados en cuadritos
- 5 aceitunas verdes
- 1 aguacate
- Cilantro al gusto
- 1 chile serrano y 1 chile güero picado finamente
- 1 litro de clamato
- Sal y pimienta al gusto

## PREPARACIÓN:

Corta el pescado en trozos pequeños y cúbrelo con jugo de limón para dejar reposar por 2 horas. Pica finamente el tomate, cebolla, cilantro y chiles, lo cual se incorporará al pescado.

Agrega el clamato y revuelve. Se puede servir con salsa, aguacate y limón, y acompañar con galletas o tostadas horneadas.

### Valor nutricional por porción:

Proteína (g)	53
Lípidos (g)	19
Carbohidratos (g)	73
Fibra (g)	16
Colesterol (mg)	140
Energía (kcal)	623

*Calorías consumidas: 623 kcal.*

*Calorías necesarias al día  
(adulto sano): 2000 kcal.*



# Pescado a la mexicana

Porciones: 5

## INGREDIENTES:

- ½ Kg de filete de pescado
- 1 Kg de tomate
- 5 cebollitas verdes
- 3 dientes de ajo
- 3 cucharadas de aceite
- 1 chile güero
- 8 aceitunas
- ½ cebolla
- 3 limones

## PREPARACIÓN:

Frie el pescado volteándolo una sola vez y sazónalo con sal y pimienta, deja enfriar el pescado. El ajo se debe picar finamente y freírlo en aceite, sin dorar. Pica finamente el tomate, cebollita verde y chile güero y guísalo en aceite. Sazonar con sal, orégano y laurel. Una vez que se encuentre en fervor, agrega el pescado y aceitunas, déjalo cocinar por 5 minutos a fuego lento, apaga y disfruta.

### Valor nutricional por porción:

Proteína (g)	3
Lípidos (g)	109
Carbohidratos (g)	15
Fibra (g)	2
Colesterol (mg)	485
Energía (kcal)	1,045

*Calorías consumidas: 1045 kcal.*

*Calorías necesarias al día  
(adulto sano): 2000 kcal.*



# Quesadilla con aguacate

Porciones: 3

## INGREDIENTES:

- 6 tortillas de maíz
- 150 grs de queso Oaxaca
- 1 aguacate
- 1 tomate en rodajas
- ½ cebolla picada
- Salsa (opcional)

## PREPARACIÓN:

Calienta en un comal a fuego medio 6 tortillas de maíz. Corta en tiras el queso y colócalo en cada tortilla para después doblarlas a la mitad.

Agrega aguacate, tomate y cebolla de acuerdo a su preferencia.

### Valor nutricional por porción:

Proteína (g)	14
Lípidos (g)	22
Carbohidratos (g)	11
Fibra (g)	4
Colesterol (mg)	47
Energía (kcal)	293

Calorías consumidas: 293 kcal.

Calorías necesarias al día  
(adulto sano): 2000 kcal.





# Entomatadas

Porciones: 4

## INGREDIENTES:

- 8 tortillas de maíz
- 350 gramos de queso fresco
- 1 cebolla
- 3 tomates grandes y maduros
- 200 ml de puré de tomate
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- Aceite
- Sal al gusto

## PREPARACIÓN:

En una cacerola, poner a cocer los tomates en agua durante 20 minutos, para después retirarlos del fuego y ponerlos a enfriar. Muele la cebolla, tomates, sal y ajo para crear una salsa. En una olla caliente aceite, agregando la salsa y el puré de tomate y cocinar hasta obtener una salsa semi-espesa.

Ralla el queso y pica finamente la cebolla y revuelve. Pasa las tortillas por la olla con la salsa de tomate, rellena la mezcla de queso y cebolla, dóblalas y cúbrealas con la salsa de tomate. Se puede acompañar con frijoles molidos.

### Valor nutricional por porción:

Proteína (g)	18
Lípidos (g)	24
Carbohidratos (g)	14
Fibra (g)	2
Colesterol (mg)	60
Energía (kcal)	341

*Calorías consumidas: 341 kcal.*

*Calorías necesarias al día  
(adulto sano): 2000 kcal.*



# Tostadas de pollo

Porciones: 4

## INGREDIENTES:

- 8 tostadas horneadas
- ½ taza de frijol molido
- 1 pechuga de pollo cocida y deshebrada
- 1 aguacate en rebanadas
- Queso fresco desmoronado al gusto
- Lechuga cortada al gusto
- Salsa bandera al gusto

## PREPARACIÓN:

Unta con frijol las tostadas horneadas y agrega el pollo, salsa habanera, queso, tomate y aguacate.

Sirve y disfruta en familia.

### Valor nutricional por porción:

Proteína (g)	26
Lípidos (g)	36
Carbohidratos (g)	28
Fibra (g)	6
Colesterol (mg)	78
Energía (kcal)	534

Calorías consumidas: 534 kcal.

Calorías necesarias al día  
(adulto sano): 2000 kcal.



# Salpicón de pollo

Porciones: 5

## INGREDIENTES:

- 1 pechuga de pollo, cocida y deshebrada
- 2 tazas de lechuga picada
- 2 tomates rojos chicos picados
- 1 zanahoria pelada y rallada
- ¼ cebolla morada picada finamente
- 2 cucharadas de aceite
- 1 aguacate en rebanadas
- Limón al gusto
- Sal y pimienta al gusto

## PREPARACIÓN:

Pon acocer la pechuga de pollo en agua y deshébrala con cuidado, colócala en un recipiente. Agrega el tomate, cebolla, zanahoria, lechuga, aceite, jugo de limón, cilantro, sal y pimienta y mezclar bien los sabores e ingredientes para después refrigerar. Se puede acompañar con tostadas de maíz y aguacate.

### Valor nutricional por porción:

Proteína (g)	11
Lípidos (g)	17
Carbohidratos (g)	18
Fibra (g)	4
Colesterol (mg)	26
Energía (kcal)	260

*Calorías consumidas: 260 kcal.*

*Calorías necesarias al día  
(adulto sano): 2000 kcal.*



# Machaca con verduras

Porciones: 5

## INGREDIENTES:

- 1/4 de kg de carne machaca
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 2 chiles verdes
- 2 papas picadas finamente
- Sal al gusto
- Aceite necesario

## PREPARACIÓN:

Se pica el tomate, la cebolla y los ajos. Las papas se pican finamente y se guisan. Una vez que las papas estén doradas, se les agrega carne machaca, ajo y cebolla y se deja cocinar por 5 minutos. Los chiles se tatemán, se limpian y pican en cuadros pequeños.

Después de agregar el tomate, la sal y el chile tatemado, se tapa y se deja cocinar a fuego lento.

### Valor nutricional por porción:

Proteína (g)	13
Lípidos (g)	4
Carbohidratos (g)	11
Fibra (g)	2
Colesterol (mg)	45
Energía (kcal)	133

Calorías consumidas: 133 kcal.

Calorías necesarias al día  
(adulto sano): 2000 kcal.



# Carne con chile

Porciones: 5

## INGREDIENTES:

- 1 kg de carne para cocer de res
- 1 litro de chile colorado en puré
- 2 papas peladas y en tiras
- 1 cabeza de ajo
- ½ cebolla blanca
- Sal al gusto

## PREPARACIÓN:

Pon a cocer la carne, ajo y cebolla a fuego medio por 2 horas (la sal se agrega 15 minutos antes de terminar la cocción). Una vez cocida la carne, retira de la olla y deshebra. Evita las partes grasas de la carne.

Posterior a esto, en un sartén coloca la carne junto al puré de chile colorado y las papas en tiras, deja hervir por 5 minutos a fuego lento.

### Valor nutricional por porción:

Proteína (g)	44
Lípidos (g)	9
Carbohidratos (g)	17
Fibra (g)	3
Colesterol (mg)	554
Energía (kcal)	322

*Calorías consumidas: 322 kcal.*

*Calorías necesarias al día  
(adulto sano): 2000 kcal.*



# Barbacoa Sonorense

Porciones: 10

## INGREDIENTES:

- 2 kg de res en cubos medianos
- 5 chiles pasilla
- 5 chiles guajillos
- 3 tomates rojos
- 1 cebolla mediana
- 5 dientes de ajo
- Hierbas de olor al gusto
- Consomé de res al gusto
- Agua necesaria

## PREPARACIÓN:

En una olla mediana coloca todos los ingredientes y agrega agua hasta sobrepasarlos. Pon a fuego alto y cuando comience el hervor baja la llama a la mitad, tápalo y deja por un período de 2 horas. Retira la carne, desmenuza y licua los demás ingredientes que quedaron en la olla.

Agrega a la olla la carne a fuego bajo por media hora.

### Valor nutricional por porción:

Proteína (g)	44
Lípidos (g)	9
Carbohidratos (g)	9
Fibra (g)	2
Colesterol (mg)	557
Energía (kcal)	303

*Calorías consumidas: 303 kcal.*

*Calorías necesarias al día (adulto sano): 2000 kcal.*



A photograph featuring a vibrant yellow bundt cake with a fluted, ring-shaped design, resting on a clear glass pedestal stand. The cake is positioned in the upper left portion of the frame. In the foreground, three ripe mangoes with smooth, orange-yellow skin are scattered on a light-colored wooden surface. The background is a plain, light-colored wall. Overlaid on the right side of the image is the text "POSTRES Y BEBIDAS" in a bold, white, sans-serif font with a black drop shadow.

**POSTRES  
Y BEBIDAS**

# Coctel de frutas frescas

Porciones: 6

## INGREDIENTES:

- 3 piezas de kiwi pelado y cortado en cuadros
- 2 tazas de sandía picada en cuadros
- 2 tazas de melón sin cáscara y cortado en cuadros
- 1 taza de fresas lavadas, desinfectadas y cortadas por la mitad
- 1 taza de piña picada en cuadros

## PREPARACIÓN:

Una vez la fruta fue previamente picada, procede a colocarla en un tazón y revolver con cuidado hasta mezclar perfectamente todos los colores.

### Valor nutricional por porción:

Proteína (g)	1
Lípidos (g)	0.4
Carbohidratos (g)	19
Fibra (g)	3
Colesterol (mg)	0
Energía (kcal)	75

*Calorías consumidas: 75 kcal.*

*Calorías necesarias al día  
(adulto sano): 2000 kcal.*





# Gelatina de mango

Porciones: 6

## INGREDIENTES:

- 5 mangos picados en cuadros
- 1 lata de leche evaporada baja en grasa
- 1 paquete de gelatina de mango
- 2 tazas de agua

## PREPARACIÓN:

Licua el mango con  $\frac{1}{2}$  taza de agua, agregar leche y se mezcla bien. Preparar la gelatina con 1  $\frac{1}{2}$  tazas de agua caliente. A la mezcla de mango con agua, se le agrega la gelatina preparada y fría, pero sin cuajar. Se refrigera y listo.

### Valor nutricional por porción:

Proteína (g)	8
Lípidos (g)	1
Carbohidratos (g)	62
Fibra (g)	4
Colesterol (mg)	3
Energía (kcal)	272

Calorías consumidas: 272 kcal.

Calorías necesarias al día  
(adulto sano): 2000 kcal.



# Gelatina de manzana

Porciones: 6

## INGREDIENTES:

- 1 sobre grande de gelatina de fresa o cereza jello
- 1 sobre de gelatina sin sabor
- 1 taza de jugo de piña
- ½ taza de nuez picada
- 1 manzana con piel picada en cuadritos
- 2 ½ tazas de agua

## PREPARACIÓN:

Disuelve la gelatina en 2 tazas de agua hirviendo. La gelatina sin sabor se disuelve en ½ taza de agua fría. Una vez disueltas júntalas y agrega el jugo de piña. Antes de cuajar, agrega la manzana y la nuez. Viértelo en un recipiente y refrigera.

### Valor nutricional por porción:

Proteína (g)	4
Lípidos (g)	6
Carbohidratos (g)	35
Fibra (g)	1
Colesterol (mg)	0
Energía (kcal)	204

*Calorías consumidas: 204 kcal.*

*Calorías necesarias al día  
(adulto sano): 2000 kcal.*



# Calabaza enmielada

Porciones: 8

## INGREDIENTES:

- 1 calabaza de aprox. 4 kg
- ½ kg. de piloncillo
- 4 rajas de canela
- 10 clavos de olor
- ¼ de taza de agua

## PREPARACIÓN:

Lava, limpia y corta perfectamente la calabaza en trozos medianos. En una cazuela, coloca la mitad del piloncillo en trozos pequeños, canela y clavo, y agrega la calabaza en trozos con la pulpa hacia abajo. Agrega el resto del piloncillo encima perfectamente distribuido, junto con la canela, clavo y agua. A fuego medio, se coloca durante 2 horas hasta quedar suave y enmielado. Enfría y disfruta en familia.

### Valor nutricional por porción:

Proteína (g)	5
Lípidos (g)	1
Carbohidratos (g)	92
Fibra (g)	7
Colesterol (mg)	0
Energía (kcal)	371

*Calorías consumidas: 371 kcal.*

*Calorías necesarias al día  
(adulto sano): 2000 kcal.*



# Camote horneado

Porciones: 8

## INGREDIENTES:

- 1.5 Kg de camote
- 1/4 Kg de piloncillo
- 1 tronquito de canela
- Agua

## PREPARACIÓN:

En agua, hierve el piloncillo y canela.

Al formarse una miel espesa, se retira del fuego. Envuelve el camote e introdúcelo al horno en un recipiente, hornear durante 1 ½ a 2 horas a temperatura media. Retira del horno y perfora con un alfiler grande, vierte encima la miel. La sugerencia es servirlo en rebanadas.

### Valor nutricional por porción:

Proteína (g)	8
Lípidos (g)	1
Carbohidratos (g)	39
Fibra (g)	4
Colesterol (mg)	0
Energía (kcal)	176

*Calorías consumidas: 176 kcal.*

*Calorías necesarias al día  
(adulto sano): 2000 kcal.*



# Arroz con leche

Porciones: 8

## INGREDIENTES:

- 2 tazas de arroz
- ½ taza de azúcar mascabado
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 1 litro de leche descremada
- 50 grs. de pasas
- Canela al gusto

## PREPARACIÓN:

Lava y hierva el arroz en leche durante 10 minutos. Destapa e incorpora el azúcar y vainilla. Cocina por 5 minutos a temperatura media. Agrega las pasas y cocina por 3 minutos. Deja reposar, servir en tibio o frío, espolvoreado con canela en polvo.

### Valor nutricional por porción:

Proteína (g)	9
Lípidos (g)	7
Carbohidratos (g)	40
Fibra (g)	7
Colesterol (mg)	5
Energía (kcal)	222

*Calorías consumidas: 222 kcal.*

*Calorías necesarias al día  
(adulto sano): 2000 kcal.*



# Tapioca con coctel de frutas

Porciones: 6

## INGREDIENTES:

- 9 cucharadas de tapioca
- 1 litro de leche descremada
- 1 lata de leche evaporada baja en grasa
- 6 huevos
- ½ taza de azúcar mascabado
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 lata de cóctel de frutas
- ½ cucharadita de mantequilla

## PREPARACIÓN:

Agrega la tapioca, azúcar, yemas de huevo y leche evaporada a un recipiente con leche hirviendo. Deja cocinar por 15 minutos, y antes de apagar la llama, añade vainilla y mantequilla. Se deja enfriar. Se baten las claras a punto de turrón y se añade azúcar para obtener un merengue, la cual nos servirá para envolver la tapioca. Agrega el cóctel de frutas, revuelve y dejar enfriar.

### Valor nutricional por porción:

Proteína (g)	14
Lípidos (g)	6
Carbohidratos (g)	54
Fibra (g)	1
Colesterol (mg)	23
Energía (kcal)	319

*Calorías consumidas: 319 kcal.*

*Calorías necesarias al día  
(adulto sano): 2000 kcal.*



# Agua de jamaica

Porciones: 10

## INGREDIENTES:

- 1 taza de flor de jamaica
- $\frac{1}{4}$  de taza de azúcar mascabado
- 9 tazas de agua

## PREPARACIÓN:

Lava correctamente y hierva la flor de jamaica por un período de 25 minutos. Deja enfriar y retira las flores. Mezcla en una jarra el agua con el azúcar mascabado y refrigera por 30 minutos. Sirve y disfruta de una bebida saludable.

### Valor nutricional por porción:

Proteína (g)	0
Lípidos (g)	0
Carbohidratos (g)	6
Fibra (g)	0
Colesterol (mg)	0
Energía (kcal)	24

*Calorías consumidas: 24 kcal.*

*Calorías necesarias al día  
(adulto sano): 2000 kcal.*



# Limo - Naranja

Porciones: 4

## INGREDIENTES:

- 1 litro de agua
- 4 limones
- 3 naranjas
- Hojas de menta o hierbabuena
- Hielos

## PREPARACIÓN:

Exprime y cuela los limones y naranjas. Vierte el jugo en tu vaso de preferencia con un par de hielos y hojas de menta o hierbabuena y ¡disfruta!

### Valor nutricional por porción:

Proteína (g)	1
Lípidos (g)	0
Carbohidratos (g)	18
Fibra (g)	4
Colesterol (mg)	0
Energía (kcal)	65

Calorías consumidas: 65 kcal.

Calorías necesarias al día  
(adulto sano): 2000 kcal.





# Agua de sandía y fresa

Porciones: 8

## INGREDIENTES:

- 1 taza de fresas cortadas por la mitad
- 8 tazas de sandía picada en cubitos y sin semilla
- ½ taza de jugo de limón
- 2 tazas de agua
- Hielos

## PREPARACIÓN:

Licua la sandía, fresas, limón y el agua hasta mezclar perfectamente todos los sabores y colores. Sirve agregando hielos y disfruta en familia.

### Valor nutricional por porción:

Proteína (g)	1
Lípidos (g)	0
Carbohidratos (g)	14
Fibra (g)	1
Colesterol (mg)	0
Energía (kcal)	56

Calorías consumidas: 56 kcal.

Calorías necesarias al día  
(adulto sano): 2000 kcal.



# Agua de tamarindo

Porciones: 5

## INGREDIENTES:

- 15 piezas de tamarindo seco
- 5 tazas de agua
- Hielos

## PREPARACIÓN:

Calienta en una olla honda agua, una vez que hierva, agrega los tamarindos limpios sin semillas. Agrega azúcar y licua. Al finalizar, utiliza un colador para retirar excedentes. Sirve en frío.

### Valor nutricional por porción:

Proteína (g)	0
Lípidos (g)	0
Carbohidratos (g)	4
Fibra (g)	0
Colesterol (mg)	0
Energía (kcal)	15

Calorías consumidas: 15 kcal.

Calorías necesarias al día  
(adulto sano): 2000 kcal.



# Agua de melón

Porciones: 4

## INGREDIENTES:

- 1 taza de melón
- 1 litro de agua
- Hielos

## PREPARACIÓN:

Licua el melón con agua.  
Sirve agregando hielos a tu bebida.

### Valor nutricional por porción:

Proteína (g)	0
Lípidos (g)	0
Carbohidratos (g)	3
Fibra (g)	0
Colesterol (mg)	0
Energía (kcal)	14

*Calorías consumidas: 14 kcal.*

*Calorías necesarias al día  
(adulto sano): 2000 kcal.*



# Agua de piña con alfalfa

Porciones: 2

## INGREDIENTES:

- 400 g de piña partida en cuadritos
- 100 g de alfalfa fresca
- 4 cucharadas de miel de agave
- 1000 ml de agua
- Hielo

## PREPARACIÓN:

Licua la alfalfa, piña, miel, agua y hielo, todo junto. Utiliza un colador para retirar residuos. Sirve cuando la bebida se encuentre helada o agrega hielo.

### Valor nutricional por porción:

Proteína (g)	3
Lípidos (g)	1
Carbohidratos (g)	62
Fibra (g)	4
Colesterol (mg)	0
Energía (kcal)	240

*Calorías consumidas: 240 kcal.*

*Calorías necesarias al día  
(adulto sano): 2000 kcal.*



# Horchata de avena

Porciones: 8

## INGREDIENTES:

- 1 taza de avena
- 7 tazas de agua
- 1 taza de leche descremada
- ¼ de taza de azúcar mascabado
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Canela en polvo al gusto

## PREPARACIÓN:

Remoja la avena por un período de 2 horas. Licua hasta conseguir una consistencia espumosa y cuando notes que la avena se encuentra suave, agrega la leche, azúcar, canela en polvo y vainilla. Sírvela con hielos y espolvorea con canela.

### Valor nutricional por porción:

Proteína (g)	4
Lípidos (g)	1
Carbohidratos (g)	21
Fibra (g)	2
Colesterol (mg)	1
Energía (kcal)	115

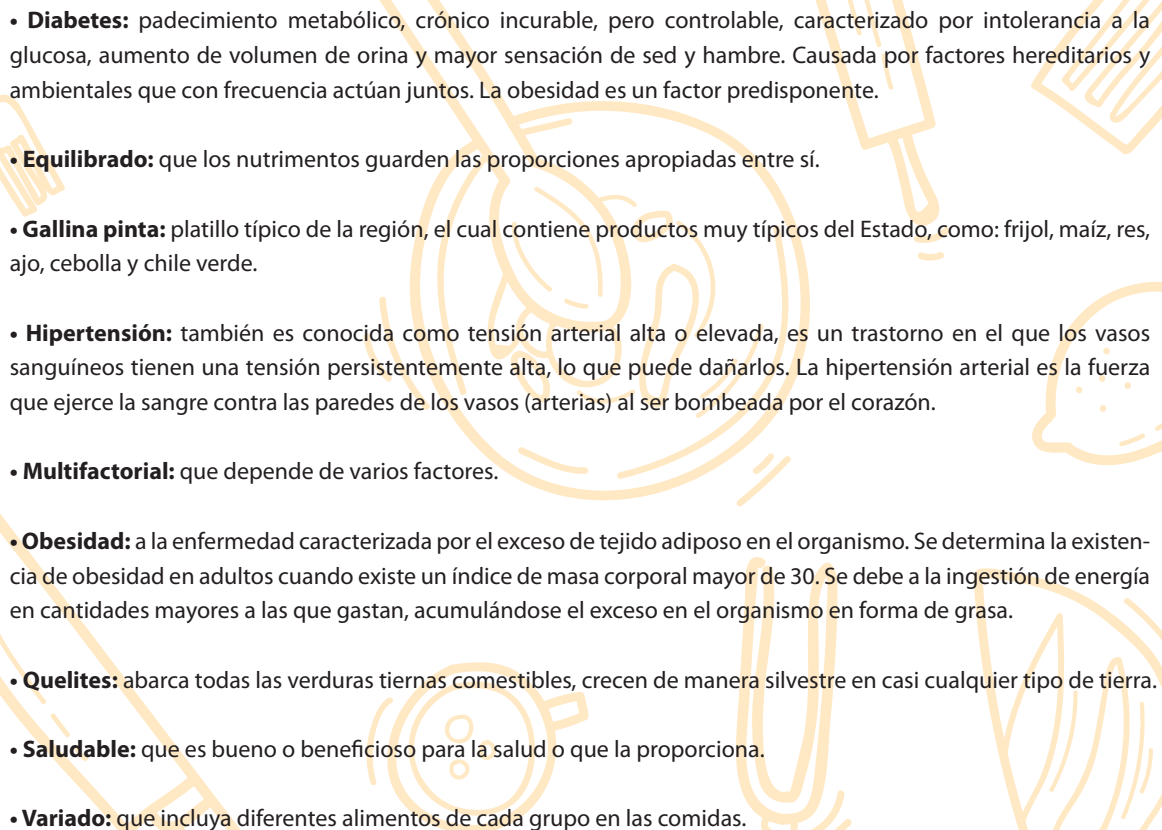
*Calorías consumidas: 115 kcal.*

*Calorías necesarias al día  
(adulto sano): 2000 kcal.*



# Glosario

- **Alimentación correcta:** a la dieta que de acuerdo con los conocimientos reconocidos en la materia, cumple con las necesidades específicas de las diferentes etapas de la vida, promueve en los niños y las niñas el crecimiento y el desarrollo adecuados y en los adultos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla y previene el desarrollo de enfermedades.
- **Anemia:** se define como una disminución en la concentración de hemoglobina. La OMS ha establecido los rangos de referencia normales dependiendo de la edad y sexo. De acuerdo a estos criterios la anemia se encuentra presente cuando la hemoglobina se encuentra por debajo de 13 g/L en los hombres o 12 g/L en mujeres.
- **Calidad de vida:** se le denomina así a la estabilidad entre varios factores que determinan el bienestar de un individuo, como son: estabilidad en el área económica, social, física, mental e intelectual.
- **Chile colorado:** chile seco muy utilizado en las cocinas de los estados del norte del país, que se deja madurar y secar. Su cáscara es delgada con un intenso tono rojo cobrizo y suele ser de sabor suave.
- **Chicos:** maíz quebrantado que se prepara en caldo.
- **Chile güero:** nombre que se aplica a varios chiles de color amarillo o verde amarillento. En general son frutos largos, delgados y a veces torcidos, con variedades de tamaño, color, sabor y picor.
- **Chile verde:** cultivos característicos de nuestra tierra, su altura normal es de sesenta centímetros. Tiene tallos erectos con ramas, son de color verde oscuro.

- 
- **Diabetes:** padecimiento metabólico, crónico incurable, pero controlable, caracterizado por intolerancia a la glucosa, aumento de volumen de orina y mayor sensación de sed y hambre. Causada por factores hereditarios y ambientales que con frecuencia actúan juntos. La obesidad es un factor predisponente.
  - **Equilibrado:** que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí.
  - **Gallina pinta:** platillo típico de la región, el cual contiene productos muy típicos del Estado, como: frijol, maíz, res, ajo, cebolla y chile verde.
  - **Hipertensión:** también es conocida como tensión arterial alta o elevada, es un trastorno en el que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, lo que puede dañarlos. La hipertensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos (arterias) al ser bombeada por el corazón.
  - **Multifactorial:** que depende de varios factores.
  - **Obesidad:** a la enfermedad caracterizada por el exceso de tejido adiposo en el organismo. Se determina la existencia de obesidad en adultos cuando existe un índice de masa corporal mayor de 30. Se debe a la ingestión de energía en cantidades mayores a las que gastan, acumulándose el exceso en el organismo en forma de grasa.
  - **Quelites:** abarca todas las verduras tiernas comestibles, crecen de manera silvestre en casi cualquier tipo de tierra.
  - **Saludable:** que es bueno o beneficioso para la salud o que la proporciona.
  - **Variado:** que incluya diferentes alimentos de cada grupo en las comidas.