



DIF

SISTEMA PARA EL DESARROLLO
INTEGRAL DE LA FAMILIA

LOS SÚPER LUNCHES

RECETARIO DE LA SUPERLIGA
DE LA SALUD



**Refrigerios saludables con sazón y amor
elaborados por madres, padres o cuidadores
de niñas, niños y adolescentes**

LA
SUPERLIGA
DE LA SALUD



Las imágenes incluidas en este recetario son de carácter ilustrativo, no representan la porción recomendada para una niña o un niño. La cantidad servida deberá ajustarse de acuerdo a la edad y requerimiento.

ÍNDICE

SUPERLIGA
DE LA SALUD

Nota importante	2	Sushi arcoíris	26
Introducción	4	Tacos prince	27
Glosario de abreviaturas	5	Tortitas de pollo	28
¿Qué debe incluir un lunch		Tortitas dino	29
saludable?	6	Zanahorias guisadas	30
El plato del bien comer	7		

Recetas

Aguachile Tropical	8
Apaseo en tinga grande	9
Camote de la sierra	10
Canastitas de avena	11
Crepa rellena	12
Delicia de mi pueblo	13
El ángel de mi vida	14
El manjar de doña Blanquita	16
Ensalada tropical con atún	17
Gelatina saludable	18
Herencia de la Gueli	19
Legumicrepa	20
Mini pizza saludable (3er	
lugar)	21
Nutrimuffin (2do lugar)	22
Pasta fresca de atún	23
Pastel de garbanzo (1er	
lugar)	24
Pechuga con espinaca	25

Otras opciones de lunch saludables

Lunes - Budín saludable	32
Martes - Albóndigas de atún	33
y arroz	
Miércoles - Ceviche de	
garbanzos	34
Jueves - Pan francés con	
fruta	35
Viernes - Ensalada fresca	
de lenteja	36

Recomendaciones generales

¿Cómo lavarse las	
manos?	38

INTRODUCCIÓN

Una alimentación correcta se caracteriza por ser completa y equilibrada en cuanto a los nutrimentos y la proporción de cada uno de ellos (hidratos de carbono, proteínas, grasas, entre otros); variada respecto a los alimentos que la integran; suficiente en cantidad; adecuada para la persona e inocua o higiénica, para garantizar que no cause enfermedad.

Cabe mencionar que se recomienda consumir al menos 3 comidas principales: desayuno, comida y cena. No obstante, la ingesta de una o dos comidas adicionales (colaciones), como lo es el almuerzo o lunch a media mañana, principalmente en la población escolar, puede favorecer a mantener un metabolismo activo y facilitar el control de peso, ya que brinda una sensación de saciedad hasta el siguiente tiempo de comida, además se asocia a un mejor rendimiento físico y cognitivo. Sin embargo, para que los beneficios se vean reflejados, es necesario incluir alimentos saludables y de calidad nutricional.

Los Súper Lunches del recetario Refrigerios saludables con sazón y amor elaborados por madres, padres o cuidadores de niñas, niños y adolescentes, fueron seleccionados del Concurso Elaboración de Platillos Saludables, del Gobierno de la Gente, que promueve la participación ciudadana.

GLOSARIO DE ABREVIATURA

Cucharada = cda

Cucharadita = cdita

Gramos = g

Kilogramos = kg

Litro = L

Mililitro = ml

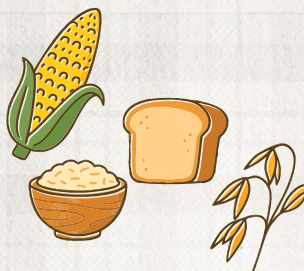
Taza = tza

Pieza = pza

Qué debe incluir un lunch ¡saludable!



Verduras y/o frutas



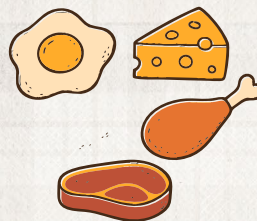
Granos y cereales



**Aceites y grasas
saludables**



Leguminosas



Alimentos de origen animal



¡Guíate del Plato del Bien Comer Saludable y Sostenible para integrar diferentes alimentos y preparar ricos platillos!



Fuente: Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles para la población mexicana 2023.



Nombre del platillo:

Aguachile Tropical

Autora/Autor:

María Regina Prieto Martínez

Rendimiento de la receta:
3 raciones

Ingredientes:

- Mango 2 pzas.
- Atún en agua 1 lata.
- Limón $\frac{1}{2}$ kg.
- Pepino $\frac{1}{2}$ pza.
- Cebolla 1 pza.
- Jícama $\frac{1}{2}$ pza.
- Chile serrano 1 pza.
- Jitomate 2 pzas.
- Cilantro 1 manojo.
- Sal 1 pizca.

Preparación:

1. Lavar y desinfectar las verduras y frutas.
2. Marinar el atún en jugo de limón durante 5 minutos.
3. Licuar el jugo de limón, un mango y el chile serrano.
4. En un bowl agregar el atún, la verdura, el mango picado, la mezcla molida y sazonar con una pizca de sal.

Municipio:
Valle de Santiago

Localidad:
Valle de Santiago



Nombre del platillo:

Apaseo en tinga grande

Autora/Autor:

María Mercedes Estrada García

Municipio:

Apaseo el Grande

Localidad:

La Labor

Rendimiento de la receta: 5 raciones

Preparación:

Para la tinga de atún

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Remojar previamente los garbanzos, cocer y reservar.
3. Picar la cebolla blanca, la col y la lechuga en julianas.
4. Hervir 3 tazas de agua, agregar 5 piezas de jitomate y los chiles chipotles secos. Una vez cocidos, retirar del fuego.
5. Agregar a la licuadora el jitomate, los chiles, un diente de ajo, una pizca de sal, moler y reservar.
6. Saltear en una sartén la cebolla, la col picada, aceite vegetal y agregar el atún sin agua.
7. Agregar el caldillo de jitomate, mezclar todos los ingredientes. Sazonar con una pizca de sal.
8. Dejar hervir de 10 a 15 minutos. Retirar del fuego.
9. Montar la base con la lechuga picada y agregar la tinga de atún.
10. Acompañar con la ensalada y disfrutar.

Para la ensalada

1. Cortar 3 jitomates en julianas y $\frac{1}{4}$ de cebolla morada finamente.
2. Agregar $\frac{1}{4}$ de garbanzos previamente cocidos con el laurel y una pizca de sal.

Ingredientes:

- Col 1 pza.
- Cebollas 2 pzas.
- Lechuga $\frac{1}{2}$ pza.
- Jitomate 8 pzas.
- Chile chipotle seco 3 pzas.
- Ajo 2 dientes.
- Sal 1 pizca.
- Aceite vegetal 1 cda.
- Atún en agua 3 latas.
- Cebolla morada $\frac{1}{4}$ pza.
- Garbanzo $\frac{1}{4}$ kg.
- Laurel al gusto.
- Agua 3 tzas.



Nombre del platillo:

Camote de la sierra

Autora/Autor:

María Isabel Sierra Carrillo

Rendimiento de la receta: 4 raciones

Preparación:

1. Lavar y desinfectar el camote.
2. Hornear el camote y retirar la pulpa, conservando la cáscara como una base.
3. Integrar la pulpa del camote con canela y nuez.
4. Colocar la mezcla en la cáscara del camote y hornear por 30 minutos.
5. Dejar enfriar, decorar con pasas y acompañar con un vaso de leche descremada natural.

Ingredientes:

- Camote 500 g.
- Canela al gusto.
- Nuez 60 g.
- Pasas 100 g.
- Leche descremada natural 250 ml.

Municipio:
Valle de Santiago

Localidad:
Valle de Santiago

Nombre del platillo:

Canastitas de avena

Autora/Autor:

Raquel Rocha Varela

Rendimiento de la receta: 4 raciones

Preparación:

1. En un tazón colocar la avena, el amaranto con yogurt, mezclar y dejar reposar 5 minutos.
2. Agregar el jugo de limón y la miel de abeja e incorporar todo.
3. Dejar reposar 10 minutos y proceder a realizar las tortillitas, colocando en el comal a fuego bajo, una vez tibias colocar en molde dando la forma deseada.

Para la compota:

1. Cocer los tejocotes con una raja de canela, los clavos de olor.
2. Poco antes del punto deseado, agregar el jugo de naranja dejando que se evapore el líquido al máximo.
3. Retirar las semillas de los tejocotes y moler.
4. Rellenar las canastas con la mezcla y servir.

Ingredientes:

- Avena molida 200 g.
- Amaranto natural 50 g.
- Yogurt natural 30 ml.
- Jugo de limón ¼ tza.
- Miel de abeja 1 cda.
- Tejocote 700 g.
- Canela 1 pza.
- Naranja 2 pzas.
- Clavos de olor al gusto.

Municipio:
Guanajuato

Localidad:
Carbonera



Nombre del platillo:

Crepa Rellena

Autora/Autor:

Kazly Pérez Noriega

**Rendimiento de la
receta: 2 raciones**

Ingredientes:

- Avena 100 g.
- Huevo 1 pza.
- Leche descremada natural 30 ml
- Espinaca 10 hojas.
- Zanahoria 2 piezas.
- Queso panela 30 g.
- Pollo desmenuzado 1 pza.
- Sal 1 pizca.
- Ajo 2 dientes.
- Aceite vegetal 1 cda.

Preparación:

1. Poner en un plato hondo la harina de avena, sal y ajo, incorporar el huevo y mezclar hasta unificar.
2. Agregar la leche y mover hasta eliminar grumos.
3. Poner una sartén al fuego, agregar un poco de aceite y retirar el exceso con una servilleta absorbente apta para cocina.
4. Añadir la mezcla y mover de manera circular hasta cubrir la sartén, voltear en cuanto la mezcla se vea lisa, rellenar con queso panela y pollo, servir y disfrutar.
5. Opción naranja, agregar la zanahoria, licuar todos los ingredientes y repetir el proceso.
6. Opción verde, agregar las espinacas, licuar todos los ingredientes y seguir las instrucciones del primer punto.

Municipio:
Guanajuato

Localidad:
Guanajuato



Rendimiento de la receta: 3 raciones

Nombre del platillo:

Delicia de mi pueblo

Autora/Autor:

**María Guadalupe
García Hernández**

Ingredientes:

- Nopal 3 pzas.
- Tortilla de maíz 3 pzas.
- Pechuga de pollo 1 pza.
- Queso panela 120 g.
- Tomates 8 pzas.
- Jitomates 3 pzas.
- Cilantro 1 manojo.
- Chile serrano 1 pza.
- Cebolla ½ pza.
- Aguacate 1 pza.
- Limón 50 ml.
- Sal 1 pizca.
- Pimienta al gusto.

Preparación:

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Limpiar los nopales.
3. En una sartén a fuego medio, colocar los nopales con una pizca de sal y pimienta.
4. Cocinar por ambos lados de 3 a 4 minutos y reservar.
5. En una sartén cocina las pechugas de pollo a la plancha agregando sal y limón.
6. Colocar 40 g de queso panela en una sartén para que se derrita.
7. Picar la cebolla, jitomates, cilantro, aguacate y chiles, para preparar pico de gallo. Agregar jugo de limón y sal.
8. Tostar las tortillas de maíz en el comal.
9. Colocar los nopales asados, las tortillas tostadas, la pechuga, el queso panela en rebanadas, junto con unas rebanadas de aguacate a cada nopal y encima la salsa de pico de gallo.

Municipio: **San
Francisco del Rincón**

Localidad: **Plan Libertador**



Nombre del platillo:

El ángel de mi vida

Autora/Autor:

Candelaria Gaytán López

Municipio:

Yuriria

Localidad:

Yuriria

**Rendimiento de la
receta: 4 raciones**

Preparación:

Para los makis

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Drenar el atún hasta eliminar la mayor cantidad de agua posible y reservar.
3. Machacar el aguacate con una pizca de sal y pimienta al gusto.
4. Aplanar con un rodillo las piezas de pan integral.
5. Agregar una cucharada de la mezcla de aguacate sobre el pan aplanado distribuyendo de manera uniforme.
6. Colocar el atún sobre el pan y aguacate, distribuyendo de manera equitativa.
7. Enrollar las piezas de pan y sujetar con un palillo.
8. Cortar en cubos pequeños el jitomate y colocar sobre los rollitos de pan.

Ingredientes:

- Atún en agua 1 lata
- Aguacate 1 pza.
- Pan integral 8 pzas.
- Jitomate 1 pza.
- Sal 1 pizca.
- Pimienta molida al gusto
- Agua simple 1l.
- Mango 1 pza.
- Pitahaya 3 pzas. (2 blancas y 1 rosa).
- Uvas 160 g
- Grenetina natural 6 cdas.
- Azúcar 1 cda.



Para la gelatina.

1. Lavar y desinfectar la fruta.
2. Retirar la pulpa de la pitahaya blanca y reservar.
3. Hervir la cáscara durante 5 minutos en 750 mL de agua simple.
4. Hidratar las 6 cdas de grenetina en 250 mL de agua simple.
5. Retirar del fuego la infusión preparada.
6. Retirar la cáscara de la pitahaya e integrar la grenetina hidratada y azúcar, moviendo constantemente para integrar los ingredientes.
7. Dejar reposar durante 5 minutos.
8. Cortar la pulpa de la pitahaya en cubos pequeños y colocar en moldes para gelatina. Vaciar la gelatina en los moldes con la fruta, mango y uva previamente picados.
9. Refrigerar hasta que cuaje.

Nombre del platillo:

El manjar de doña Blanquita

Rendimiento de la
receta: 2 raciones

Autora/Autor:

**María de Jesús
Gutiérrez Gamiño**

Ingredientes:

- Frijol 180 g.
- Leche descremada en polvo 60 g.
- Canela molida 250 g.
- Amaranto ½ tza.
- Avena ¼ tza.
- Leche descremada natural 250 ml.
- Aceite 1 cda.
- Fresas 50 g.
- Arándanos 25 g.

Municipio:
San Francisco del Rincón

Localidad:
La Muralla de Jesús del Monte

Preparación:

Para la cajeta de frijol

1. Cocer los frijoles hasta el punto en que la piel se desprenda y estén suaves. Dejar enfriar y reservar.
2. Licuar los frijoles junto con la leche en polvo y la canela, se puede utilizar un poco del caldo de los frijoles.
3. Agregar la mezcla obtenida en una sartén a fuego medio, revolver de manera constante hasta que comience a hervir; una vez que comience a hervir, retirar del fuego.
4. Dejar enfriar y refrigerar.

Para la galleta de amaranto con avena

1. Tostar la avena y dejar enfriar.
2. Moler ¾ de avena y la mitad del amaranto.
3. Integrar la avena y el amaranto restantes con la mezcla molida, el resto de la canela molida, el aceite, los arándanos y la leche; mezclar hasta obtener una masa moldeable.
4. Con la masa formar galletas.
5. En una sartén o comal cocer las galletas a fuego medio bajo.
6. Presentar las galletas acompañadas con fresas.



Nombre del platillo:

Ensalada tropical con atún

Autora/Autor:

Vianney Monserrat Ramírez Gutiérrez

Ingredientes:

- Lechuga 1 tza.
- Espinacas 1 tza.
- Pepino 1 tza.
- Durazno ½ tza.
- Piña 1 tza.
- Cebolla morada ½ tza.
- Pimiento morrón ½ tza.
- Jitomate ½ tza.
- Aguacate 1 pza.
- Elote ½ tza.
- Queso crema ¼ tza.
- Atún en agua 2 latas.
- Ajonjolí 2 cdas.

Rendimiento de la receta: 4 raciones

Municipio:

San Francisco del Rincón

Localidad:

San Francisco del Rincón

Preparación:

1. Lavar y desinfectar las frutas y verduras.
2. En un refractario acomodar una cama de lechuga y espinaca.
3. Picar el pepino, durazno, piña, cebolla morada, aguacate, jitomate y pimientos. Reservar.
4. Integrar el atún, el elote y vaciar la mezcla sobre la cama de lechuga preparada anteriormente.
5. Para decorar usar un aguacate, bolitas de queso crema con ajonjolí y el aderezo de su elección.



DIF

INSTITUTO MUNICIPAL DE PLANEACIÓN Y DESARROLLO URBANO DE NEUTLA

Nombre del platillo:

Gelatina saludable

Autora/Autor:

Ma. Guadalupe Rojas Balderas

Ingredientes:

- Espinacas 1 tza.
- Zanahoria 1 tza.
- Pepino 1 tza.
- Grenetina natural 2 sobres.
- Miel de abeja 1 cda.
- Moldes de figuras.

Rendimiento de la receta: 6 raciones

Preparación:

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Licuar la verduras con un poco de agua, colar y para endulzar agregar una cucharada de miel de abeja.
3. Agregar la grenetina natural y dejar reposar unos minutos hasta que se hidrate la mezcla.
4. Agregar la mezcla en una olla y calentar, evitando hervir, agregar la mezcla a los moldes y refrigerar.



Rendimiento de la receta: 2 raciones

Nombre del platillo:

Herencia de la Gueli

Autora/Autor:

Eva Neli Gamiño Gutiérrez

Municipio: **San Francisco del Rincón**

Localidad: **La Muralla de Jesús del Monte**

- Ingredientes:**
- Atún en agua ½ lata.
 - Soya 200 g.
 - Tortilla de maíz 2 pzas.
 - Chile verde 1 pza.
 - Cebolla ½ pza.
 - Aguacate ½ pza.
 - Cilantro 5 g.
 - Limón 2 pzas.
 - Sal 1 pizca.
 - Ajo 2 dientes.

Preparación:

1. Remojar la soya en un recipiente durante una noche completa, posteriormente tirar el agua de remojo y enjuagar varias veces con agua.
2. Cocer durante 15 minutos con una pizca de sal, ajo y dejar enfriar.
3. Con ayuda de una manta, exprimir la soya.
4. Lavar y desinfectar las verduras.
5. Picar todos los ingredientes e incorporar a la soya.
6. Tostar las tortillas de maíz en el comal hasta quedar con la textura de tostada.
7. Servir la ensalada de soya con la tostada.

Nombre del platillo:

Legumicrepa

Autora/Autor:

Mariana Hilario Hernández

Ingredientes:

- Garbanzo 1 tza
- Zanahoria $\frac{1}{2}$ pza.
- Plátano 1 pza.
- Huevo 2 pzas.
- Leche $\frac{1}{2}$ tza.
- Polvo para hornear $\frac{1}{2}$ cdita.
- Canela 1 pizca.
- Vainilla $\frac{1}{2}$ cdita
- Cacao en polvo 1 cdita
- Aceite vegetal 1 cdita
- Fresas 1 tza.

Preparación:

1. Moler los garbanzos en seco, hasta obtener una harina fina.
2. Lavar y desinfectar la zanahoria, pelarla y rallarla.
3. Agregar en la licuadora el plátano, la zanahoria rallada y los huevos. Mezclar hasta integrar.
4. Añadir a la mezcla la harina de garbanzo, polvo para hornear, leche, vainilla y canela. Mezclar hasta incorporar.
5. Separar la mezcla en dos porciones iguales, a una parte agregar el cacao y mezclar hasta incorporar.
6. Engrasar con aceite una sartén y ponerlo a fuego bajo, verter un poco de la mezcla sin cacao formando una capa delgada.
7. Decorar con la mezcla que tiene cacao (puede ser en forma de espiral). Dejar cocinar por un lado y voltear.
8. Repetir el paso hasta que terminemos con las mezclas.
9. Lavar y desinfectar las fresas, cortarlas a la mitad y colocar sobre las crepas.

Rendimiento de la receta: 3 raciones



Municipio: **Irapuato**

Localidad: **Irapuato**

Rendimiento de la
receta: 16 raciones

Nombre del platillo:

Mini pizza saludable



SUPERLIGA
DE LA SALUD

Autora/Autor:
Saïra Olalde Durón

GANADORA DEL 3er LUGAR

Ingredientes:

- Elote amarillo o blanco 2 pzas
- Harina de avena 125 g.
- Harina de trigo integral 375 g.
- Azúcar 1 cdita.
- Sal 1 pizca.
- Agua 300 ml.
- Aceite de oliva 10 ml
- Jitomate 10 pzas.
- Ajo 2 dientes.
- Cebolla 1 pza.
- Albahaca 3 hojas.
- Tuna 2 pzas.
- Verdolaga 2 pzas.
- Requesón 1/3 kg.

Municipio: **Comonfort** Localidad: **Cajitas de Soria**

Preparación:

1. Agregar la harina de avena y harina de trigo formando un volcán en una superficie plana, agregar en el centro el azúcar, la sal, aceite de oliva e incorporar poco a poco el agua, amasar durante 10 minutos hasta obtener una masa firme.
2. Dividir la masa en porciones de acuerdo al tamaño que se desee. Dejar reposar.
3. Asar los jitomates, ajos y cebolla, cuando estén listos moler y agregar la albahaca.
4. Sazonar con una pizca de sal y reservar.
5. Tomar un trozo de masa y comenzar a estirar hasta que tenga un grosor de ½ centímetro.
6. Agregar salsa de tomate previamente preparada.
7. Agregar requesón, elote y hornear a 180°C de 10 a 15 minutos.

Para el sustituto de la salsa de tomate:

1. Moler 2 tunas junto con las verdolagas y jitomate, agregar en una sartén a fuego lento y dejar reducir, hasta obtener una mezcla espesa.
2. Refrigerar al menos 4 horas y agregar sobre la pizza.

Nombre del platillo:

Nutrimuffin

Autora/Autor:

María Joselyn Ramos Doñates



**GANADORA
DEL 2do LUGAR**

Rendimiento de la receta: 6 raciones

Preparación:

1. Batir 2 huevos con ayuda de una batidora, agregar la vainilla, aceite vegetal, azúcar y leche descremada, mezclar por completo los ingredientes.
2. Agregar los ingredientes secos (canela, jengibre, polvo para hornear, bicarbonato, una pizca de sal, harina de garbanzo y avena) mezclar de 2 a 3 minutos.
3. Agregar la calabaza y zanahoria previamente ralladas, y con ayuda de una pala, mezclar hasta que quede todo integrado, finalmente agregar los frutos secos.
4. Añadir la mezcla en moldes y llenar $\frac{3}{4}$ de su capacidad, hornear a 180°C durante 15 a 20 minutos.
5. Dejar enfriar y decorar con almendra, nuez y arándanos.

Ingredientes:

- Zanahoria $\frac{1}{2}$ tza.
- Avena $\frac{3}{4}$ tza.
- Garbanzo molido $\frac{1}{4}$ tza.
- Huevo 2 pzas.
- Vainilla 3 cdas.
- Leche descremada natural 60 ml.
- Aceite vegetal 3 cdas.
- Azúcar 1 cda.
- Calabaza $\frac{1}{4}$ tza.
- Almendra 3 cdas.
- Nuez 3 cdas.
- Arándano deshidratado 2 cdas.
- Canela 1 cda.
- Jengibre $\frac{1}{2}$ cda.
- Polvo para hornear 1 cda.
- Sal 1 pizca.
- Bicarbonato de sodio 1 cdita.

Municipio: **Celaya**

Localidad: **Celaya**



Nombre del platillo:

Pasta fresca de atún

Autora/Autor:

María Elia Infante Segoviano

Municipio: **San Francisco del Rincón**

Localidad: **Vista Hermosa (El Tuzo)**

Rendimiento de la receta: 4 raciones

Preparación:

1. Cocer la pasta en una olla con 2 litros de agua y una pizca de sal.
2. Escurrir el agua caliente de la pasta y pasar por un chorro de agua fría sin mover demasiado.
3. Drenar las latas de atún.
4. Lavar y desinfectar las verduras.
5. Picar finamente la lechuga, el jitomate, la cebolla y el pepino en cuadritos pequeños.
6. En un recipiente agregar la pasta, el atún, la crema y las verduras ya picadas.
7. Sazonar con una pizca de sal y pimienta y mezclar.

Ingredientes:

- Lechuga 1 pza.
- Jitomate 1 pza.
- Pepino 1 pza.
- Aguacate 1 pza.
- Cebolla 1 pza.
- Pasta integral de codo 250 g.
- Atún en agua 1 lata
- Crema 1 cda.
- Sal 1 pizca.
- Pimienta 1 cedita.
- Agua 2 l.

Nombre del platillo:

Pastel de garbanzo

Autora/Autor:

**María Candelaria
Rodríguez Pérez**



**GANADORA
DEL 1er LUGAR**

Municipio: **San Felipe**

Localidad: **San José de
Rancho Nuevo (Los
Arrieros)**

Ingredientes:

- Garbanzo 400 g.
- Cocoa en polvo 80 g.
- Huevo 3 pzas.
- Leche 400 ml.
- Miel de abeja 1 cdita.
- Polvo para hornear 1 cdita.
- Almendras fileteadas 50 g.
- Aceite vegetal 2 cditas.
- Harina de trigo 1 cda.



Rendimiento de la receta: 20 raciones

Preparación:

1. Remojar los garbanzos durante la noche anterior a la preparación, tirar el agua de remojo, agregar limpia y cocer.
2. Licuar el garbanzo e integrar la leche, el huevo, la miel, la cocoa en polvo y el polvo para hornear.
3. Mezclar hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Vaciar la mezcla en un molde previamente engrasado y enharinado.
5. Hornear a 180 grados durante 45 a 50 minutos.
6. Dejar enfriar y decorar con almendras y mermelada de tuna.



Nombre del platillo:

Pechuga con espinaca

Autora/Autor:

Brenda Rosas Coronado

Municipio: **Manuel Doblado**

Localidad: **Ciudad Manuel Doblado**

Ingredientes:

- Pechugas de pollo en filete 2 pzas.
- Queso panela 150 g.
- Espinacas 15 hojas.
- Aceite vegetal 2 cdas.
- Sal 1 pizca.
- Pimienta al gusto.

Preparación:

1. Extender las pechugas sobre una superficie y salpimentar al gusto por ambos lados.
2. Colocar las espinacas y queso como relleno de las pechugas y enrollarlas.
3. Colocar en una sartén previamente engrasado con un poco de aceite, voltear hasta que estén listas.
4. Acompañar con arroz blanco.

**Rendimiento de la
receta: 2 raciones**



Nombre del platillo:
Sushi arcoíris

Autora/Autor:
Mariana Fabiola Velázquez Muñoz

Municipio: **Celaya**
Localidad: **Rincón de Tamayo**

Preparación:

1. Lavar y desinfectar las frutas y verduras.
2. Picar finamente todas las frutas y reservar.
3. Filetear el pepino en láminas delgadas y reservar.
4. Colocar el papel film en una superficie limpia.
5. Sobre el papel film agregar una lámina de pepino, después una delgada capa de arroz y un poco de crema de cacahuete.
6. Seleccionar alguna de las frutas previamente picadas y agregar sobre la crema de cacahuete, enrollar con ayuda del papel film.
7. Una vez formado el rollo, retirar el papel film y empanizar con coco rallado, cortar y emplatar.
8. Decorar con más fruta y listo, a disfrutar.

Ingredientes:

- Pepino 2 pzas.
- Arroz cocido 2 tzas.
- Crema de cacahuete 4 cdas.
- Mango ½ pza.
- Melón ½ pza.
- Manzana ½ pza.
- Papaya ½ pza.
- Fresa 3 pzas.
- Kiwi ½ pza.
- Piña ½ pza.
- Coco rallado tostado 4 cdas.
- Papel film 1 pza.

**Rendimiento de la
receta: 6 raciones**

Nombre del platillo:

Tacos prince

Autora/Autor:

Sandra López González

Municipio: **Guanajuato**

Localidad: **Guanajuato**

Rendimiento de la receta: 1 ración

Ingredientes:

- Frijol cocido 1 tza.
- Cebolla 2 rodajas.
- Ajo al gusto.
- Queso fresco 30 g.
- Tortillas de maíz 2 pzas.
- Sandía 2 rebanadas.
- Melón 1 rebanada.
- Sal 1 pizca.



Preparación:

1. Cocinar los frijoles, remojados previamente, junto con la cebolla, ajo y una pizca de sal.
2. En una tortilla agregar los frijoles, poner un poco de queso y agregar salsa.
3. Lavar y desinfectar las frutas.
4. Cortar la sandía y melón en formas llamativas para acompañar la preparación.

Para la salsa:

1. Asar 1 kg de tomate verde durante 10 minutos.
2. Agregar al comal 3 piezas de chile seco durante unos segundos para que no se quemen, un diente de ajo y tomates.
3. Retiramos del comal y licuamos todo, agregamos sal y está lista para agregar a los taquitos.



DIF

INSTITUTO POLITÉCNICO DE DURANGO
INSTITUTO DE LA MUJER



Nombre del platillo:

Tortitas de pollo

Autora/Autor:

Lorena Jazmín Monjas Quezada

Municipio: **Manuel Doblado**

Localidad: **Ciudad Manuel Doblado**

Ingredientes:

- Pechuga de pollo 1 pza.
- Cebolla 1 pza.
- Sal 1 pizca.
- Avena 1/3 tza
- Brócoli 1 pza.
- Huevos 3 pzas.
- Zanahoria 3 pzas.

**Rendimiento de la
receta: 5 raciones**

Preparación:

1. Cocer el pollo con un trozo de cebolla y una pizca de sal.
2. Rallar la zanahoria.
3. En una licuadora agregar el pollo, avena, brócoli, los huevos y sal; licuar hasta que esté bien integrado, incorporar la zanahoria rallada. Reservar.
4. Formar bolitas del tamaño que desee.
5. En una sartén agregar las bolitas y cocinar a fuego lento, girando hasta que se hayan cocido por completo.
6. Emplatar con verduras al vapor del mismo brócoli y zanahoria y disfrutar.



Nombre del platillo:

Tortitas dino

Autora/Autor:

Luisa Rebeca Luna Rodríguez

Municipio: **Guanajuato**

Localidad: **Marfil**

Preparación:

1. Lavar y desinfectar las verduras para la ensalada.
2. Cortar brócoli en trozos y hervir por 4 minutos.
3. Cortar en trozos más pequeños y reservar en un recipiente.
4. Sazonar el brócoli al gusto e integrar la harina de avena.
5. Agregar queso y formar tortitas.
6. Cocinar con un poco de aceite de oliva.
7. Servir con ensalada de zanahoria, jicama, manzana, fresa, lechuga y piña.

Rendimiento de la receta: 9 raciones

Ingredientes:

- Brócoli 2 pzas.
- Queso asadero 250 g.
- Aceite de oliva 1 cdita.
- Harina de trigo 1/2 cdita.
- Lechuga orejona 1 pza.
- Zanahoria 1 pza.
- Manzana 1/2 pza.
- Fresa 5 pzas.
- Jicama 1/2 tza.
- Avena 3 cdas.
- Piña deshidratada 3 cdas.



INSTITUTO DE LA MUJER Y EL DESARROLLO HUMANO
DE LEÓN



Nombre del platillo:

Zanahorias guisadas

Autora/Autor:

Catalina Villanueva

Municipio: **León**

Localidad: **León**

Ingredientes:

- Zanahorias 1 kg.
- Atún en agua 1 lata.
- Cebolla 1 pza.
- Aceite vegetal 1 cda.
- Sal 1 pizca.
- Pimienta al gusto.

Rendimiento de la receta: 8 raciones

Preparación:

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Pelar y rallar las zanahorias.
3. Picar finamente la cebolla.
4. Drenar el líquido del atún.
5. Agregar el aceite en una cazuela a llama baja, e integrar la cebolla, las zanahorias y sazonar con sal y pimienta al gusto.
6. Una vez que haya cambiado la coloración de la zanahoria y cebolla, integrar el atún y dejar unos minutos en el fuego medio y está listo para servir.

Otras opciones de Lunches Saludables





DIF

LUNES



Budín saludable

Rendimiento de la receta: 1 ración

Ingredientes:

- Avena $\frac{1}{2}$ tza.
- Leche descremada 1 tza.
- Yogurt natural $\frac{1}{2}$ tza.
- Chía 1 cda.
- Canela $\frac{1}{2}$ cdita.
- Manzana 1 pza.

Preparación:

1. Colocar la avena en un recipiente con tapa y agregar la leche, el yogurt, la chía y la canela. Mezclar hasta integrar, tapar y refrigerar por al menos una hora.
2. Lavar y desinfectar la manzana y picar en cubos.
3. Agregar la manzana a la avena refrigerada.



MARTES

LA
SUPERLIGA
DE LA SALUD

Albóndigas de atún y arroz

Rendimiento de la receta: 1 ración

Ingredientes:

- Arroz $\frac{1}{2}$ tza.
- Atún en agua $\frac{1}{2}$ lata.
- Aguacate $\frac{1}{3}$ pza.
- Limón 1 pza.
- Sal 1 pizca.

Preparación:

1. Cocer el arroz con 1 taza de agua.
2. Lavar y desinfectar el aguacate y el limón.
3. Integrar el arroz con el atún y el aguacate y sazonar con sal y limón.
4. Formar bolitas con la mezcla.

MIÉRCOLES



Ceviche de garbanzos

Rendimiento de la receta: 1 ración

Preparación:

1. Remojar los garbanzos durante la noche anterior a la preparación, tirar el agua de remojo y cocer.
2. Lavar y desinfectar las verduras y frutas.
3. Picar el pepino, la cebolla y el mango en cubos.
4. Picar el cilantro finamente.
5. Integrar los garbanzos con las verduras y el mango picado.
6. Sazonar con una pizca de sal y limón al gusto.
7. Acompañar con tostadas horneadas.

Ingredientes:

- Garbanzos 1 taza
- Pepino 1 pza.
- Cebolla ½ pza.
- Cilantro 3 ramitas.
- Mango 1 pza.
- Limón 2 pzas.
- Sal 1 pizca.
- Tostadas horneadas 4 pzas.



JUEVES

Pan francés con fruta de temporada

Rendimiento de la receta: 1 ración

Preparación:

1. Batir el huevo con la canela y la leche.
2. Cubrir las rebanadas de pan integral con la mezcla de huevo y colocar en una sartén a fuego medio. Cocinar el pan por ambos lados.
3. Rebanar el plátano y colocar sobre las rebanadas de pan. Puedes utilizar otra fruta de temporada.

Ingredientes:

- Pan integral 2 pzas.
- Huevo 1 pza.
- Canela $\frac{1}{2}$ cdita.
- Leche descremada 1 cda.
- Plátano $\frac{1}{2}$ pza.

VIERNES

Ensalada fresca de lenteja

Rendimiento de la receta: 1 ración

Preparación:

1. Remojar las lentejas de 4 a 8 horas, tirar el agua de remojo, agregar agua limpia y cocer.
2. Lavar y desinfectar las verduras.
3. Picar la lechuga y la col finamente y rallar la zanahoria.
4. Integrar las lentejas con las verduras.
5. Sazonar con una pizca de sal y limón al gusto.
6. Acompañar con tostadas horneadas.

Ingredientes:

- Lentejas 1 tza.
- Lechuga 1 tza.
- Col morada 1 tza.
- Zanahoria 1 pza.
- Limón 3 pzas.
- Sal 1 pizca.
- Tostadas horneadas 4 pzas.

Recomendaciones generales para una alimentación saludable:

- Integrar alimentos de los diferentes grupos del Plato del Bien Comer
- Saludable y Sostenible en cada preparación.
- Incluir más verdura y fruta fresca de temporada en cada comida, utiliza presentaciones prácticas como palitos, cubos o ralladas para hacerla más atractiva.
- Ofrecer fruta fresca entera en lugar de jugos.
- Preferir cereales integrales: tortilla de maíz, avena o arroz integral.
- Consumir diariamente leguminosas: frijoles, alubias, lentejas o garbanzos. Son económicas y contienen proteína y fibra.
- Preferir carnes blancas: pollo, pescado, atún o queso panela en lugar de embutidos como jamón, salchicha, chorizo o tocino.
- Consumir menos carnes rojas y procesadas, optar por carnes blancas o leguminosas.
- Enviar su cilindro con agua natural en lugar de bebidas azucaradas como refrescos, jugos o agua de sabor.
- Evitar productos ultraprocesados con alto contenido de azúcar, grasa o sodio.
- Elegir alimentos sin sellos de advertencia o con el menor número de sellos.
- Evitar enviar alimentos que requieran calentarse.
- Lavar y desinfectar verduras y frutas antes de consumirlas.
- Conservar los alimentos usando loncheras térmicas con gel refrigerante.
- Lavarse las manos antes de preparar y consumir los alimentos.
- Disfrutar de los alimentos en familia o con amigos, participando en la planeación y preparación de las comidas.



DIF

INSTITUTO PARA EL DESARROLLO
INTEGRAL DE LA FAMILIA

La duración del lavado es entre 40 y 60 segundos.

¿Cómo lavarse las manos?

1



Mójese las manos con agua.

2



Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.

3



Frótese las palmas de las manos entre sí.

4



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.

5



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.

6



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.

7



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.

8



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.

9



Enjuáguese las manos con agua.

10



Séquese con una toalla desechable.

11



Sírvase de una toalla para cerrar el grifo.

12



Sus manos son seguras.



GUANAJUATO
GOBIERNO DE LA GENTE

DIF
SISTEMA PARA EL DESARROLLO
INTEGRAL DE LA FAMILIA

¡Conócela!

LA **SUPERLIGA** DE LA SALUD



**Escanea para
ver los episodios**

***Al rescate de
los hábitos
saludables***

dif.guanajuato.gob.mx

@difgente f X @ j d

vive
Saludable
Vive Feliz



GUANAJUATO

GOBIERNO DE LA GENTE



@difgente

