



MANUAL DE NUTRICIÓN

Rico, barato, nutritivo y rápido de hacer



MANUAL DE NUTRICIÓN

Rico, barato, nutritivo y rápido de hacer



Recetas para el Buen Comer
Rico, barato, nutritivo y rápido de hacer

Coordinadora del documento:
Catalina Castillo Castañeda.*

*Coordinadora General de la OPI 2002-2018.
Asesora General de OPI 2019.
Especialista en derechos de niñas, niños y adolescentes.
Consejera de la Comisión Estatal de Derechos Humanos del
Estado de Chihuahua.

Introducción

Desde la fundación de la Organización Popular Independiente, A.C. (OPI) la nutrición ha sido un elemento fundamental de su labor. A partir de su capacidad operativa y organizativa, los equipos de promotoras comunitarias desde el contexto coyuntural han gestionado y operado programas relacionados a la alimentación, talleres de nutrición a bajo costo, cocinas comunitarias, talleres sobre tratamiento del agua, manuales de apoyo para el cuidado de la salud y la nutrición. Por más de 25 años hemos asegurado que cientos de niñas y niños en el poniente de Ciudad Juárez reciban servicios de alimentación variados y nutritivos a través del cuidado y protección infantil. En el último tiempo con el programa de Red de Centros de Cuidado y Protección Infantil en colaboración con la Paso del Norte Health Foundation a través de su iniciativa Healthy Eating & Active Living estamos desarrollando un proyecto llamado: “pequeños pasos para grandes desafíos”, esto con el propósito de fortalecer el cuidado de la salud a través de la revisión y la aplicación de menús ricos, baratos, nutritivos y rápidos. Hoy estamos presentando los resultados de esta primera experiencia con este recetario de menús que durante un semestre se aplicaron en los centros de cuidado y protección infantil a más de 150 niñas y niños que asistieron diariamente al programa.

La economía de México se encuentra entre las más grandes del mundo, sin embargo en los últimos 20 años se han sumado 14.5 millones más de personas a la pobreza y, esta cifra, lejos de disminuir, sigue aumentando. Vemos y escuchamos esto a diario, incluso ahora más con el problema de la pandemia por el covid-19 (coronavirus) en el país y en nuestra ciudad. Es evidente que el factor determinante es el ingreso insuficiente, evidenciando hoy más que nunca la ca-

MANUAL DE NUTRICIÓN

rencia de seguridad social, incluyendo el acceso efectivo a la salud. Un dato importante para reflexionar es que los ingresos de las personas que tienen trabajo remunerado han perdido poder de compra en relación con el valor de la canasta alimentaria. Esto significa que en México y en Ciudad Juárez se generan empleos que producen más pobreza.

Aunado a esta condición, a manera de exposición, presentamos 13 principales datos de un estudio que se realizó para conocer los patrones de alimentos de consumo a lo largo de la vida de las personas que vivimos en México¹, sus hábitos alimenticios y qué actividades realizaban durante la comida.

1. De cada 10 niñas y niños menores de 6 meses, 9 no son alimentadas/os al seno materno, de acuerdo a la recomendación de la **Organización Mundial de la Salud**.
2. Las bebidas azucaradas y los dulces son más comunes que la leche materna a partir de los 6 meses.
3. Más del 40 % de los adolescentes no desayunan todos los días.

¹ Los **temas de estudio** que aborda el libro son: lactancia y alimentación complementaria, tendencias en omisión de desayuno, frecuencia en el número de tiempos de comida y consumo de los distintos grupos de alimentos.

Para llevar a cabo con éxito la investigación, **Nestlé** invirtió 1 millón de dólares; además, la marca en México ha renovado más de 350 productos en todas sus categorías, mejorando su **perfil nutricional**, utilizando cereales integrales, fortificados con vitaminas, minerales y probióticos, además reducidos en azúcar, sodio y grasa.

El libro será distribuido en las instituciones de salud y académicas del país relacionadas a la nutrición; asimismo estará disponible en el portal del **Fondo Nestlé para la Nutrición de FUNSALUD**.



4. La mitad de las niñas, niños y adolescentes desayunan viendo la televisión.
5. Las personas adultas incluyen más azúcares y dulces que **frutas** frescas.
6. Mientras 9 de cada 10 personas incluyeron **cereales** refinados en su alimentación, menos del 30% incluyeron otras alternativas integrales.
7. Las y los mexicanos continúan comiendo tortilla y frijol, ricos ambos en **fibra** y proteína.
8. El 90% de las mexicanas y los mexicanos comen en su hogar y con su familia.
9. Entre 22 y 33% de la población no consume frutas regularmente.
10. Sólo 44% de las personas adultas incluye verduras a su dieta.
11. El 71% de las personas adultas no realiza entre comidas en las tardes.
12. El 60 % de niñas y niños preescolares consumen cereales o galletas de caja refinados.
13. La mitad de las y los adolescentes incluye botanas y frituras a su alimentación, más que cereales.

MANUAL DE NUTRICIÓN

Lo que pretendemos de alguna manera con este manual es aportar un granito de arena, en especial para apoyar a las mujeres que han tenido el rol impuesto de elaborar las comidas y de tener la responsabilidad (por muchas generaciones) de nutrir y alimentar a la niñez. Apoyar a estas mujeres que están en condiciones tan desfavorables: sea por falta de tiempo, por las dobles o hasta triples jornadas de trabajo, por la falta de dinero o por el desconocimiento de las personas adultas sobre las repercusiones que tiene la infancia (desde su concepción, hasta la primera infancia y la adolescencia) por tener malos hábitos alimenticios y por estar malnutridos.

Esperamos que estos menús sean pequeños pasos para ir desafiando dichos roles y así poder responsabilizar a todas y a todos de los cuidados que necesita la niñez, ya que esto es tarea de las personas adultas que integran las familias y las comunidades (no sólo de las mujeres), llevándonos a construir nuevas relaciones familiares que convoquen a recuperar el buen vivir y a recuperar la esperanza de ser felices.

La buena alimentación puede ser barata, rica y nutritiva. Sabemos que el alimento es la base de la vida, es la materia prima con la que el cuerpo va a realizar sus funciones. Si el alimento es adecuado, estamos propiciando que sus funciones lleguen a ser correctas para tener un nivel de salud bueno. Tener una buena alimentación significa comer alimentos con las siguientes características².

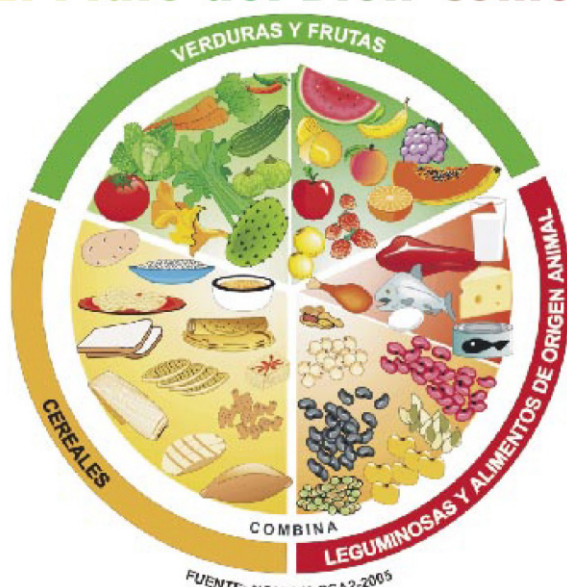
- **COMPLETA:** Todos los nutrientes que están en los distintos alimentos.
- **SUFICIENTE:** Para la edad, peso, talla, actividad que realiza.

² Documento de elaboración propia de la organización en el programa de capacitación para las promotoras comunitarias de los campamentos de verano (2017).

Rico, barato, nutritivo y rápido de hacer

- **EQUILIBRADA:** Que los nutrientes estén proporcionados adecuadamente.
- **INOCUA:** Libre de bacterias.
- **VARIADA:** Que esté integrada por los diferentes grupos de alimentos.

El Plato del Bien Comer



Explicaremos un poco en qué consiste este plato del buen comer: En México se diseñó para que sepamos los alimentos que debemos consumir, se clasifican en tres grupos.

MANUAL DE NUTRICIÓN

Verduras y frutas: en este grupo están la lechuga, la manzana, el plátano, el melón, la sandía, la uva, el chile, la cebolla, (entre muchas más). Todas ellas son ricas en agua, contribuyen a satisfacer las necesidades del cuerpo en cuanto a hierro, vitaminas y minerales.

Cereales: se encuentran en el pan, en las tortillas de harina y de maíz, en el arroz, en las papas, en la avena. Son fuente de fibra, vitaminas y minerales, además son la principal fuente de energía.

Alimentos de origen animal y leguminosas: son nutritivos y esenciales en la dieta de las niñas y los niños, tienen ingredientes que en cantidades menores proporcionan energía y son la mayor fuente de proteínas, aquí entran el frijol, el huevo, la soya, las carnes de res, el pollo y la leche. Ayudan en las funciones de reparación y/o formación de tejido, tales como uñas, pelo, músculos, etc.

Los menús de este manual son una aportación del personal de la organización, de las promotoras y las cuidadoras de los centros de cuidado y protección infantil conformados en una red de cuidado infantil en el poniente de Ciudad Juárez.

Antes de iniciar con nuestros recetarios de los menús de cocina, hacemos una serie de recomendaciones y tips para cocinar, recogidos durante la aplicación de los mismos.

1. Ponerse gel o lavarse las manos antes de cocinar.
2. El uso de los aceites es mejor que la manteca de los animales.

3. Debemos controlar el consumo de grasas para prevenir la obesidad y las enfermedades del corazón.
4. Tomar sodas en exceso y comer muchos dulces, pasteles, papas fritas y todo lo relacionado con las fritangas aportan muchas calorías y pocos nutrientes, llevando a la obesidad y desarrollando las enfermedades del corazón y el diabetes.
5. Nuestro cuerpo necesita estar hidratado, por lo que debemos tomar diariamente 2 litros de agua como mínimo, recomendamos tener siempre un recipiente con agua.
6. Disminuir el consumo de sal, la usamos en casi todos los alimentos que cocinamos, disminuyendo su consumo podemos evitar enfermedades (como el aumento de la tensión arterial y los infartos).
7. Es recomendable comer a lo largo del día las 3 comidas, si no se pudiera, el desayuno es el más importante, ya que éste nos proporciona la energía que necesitamos para realizar nuestras actividades a lo largo de la mañana y durante parte del día.
8. Se recomienda comer al menos una vez al día en familia, a las niñas y a los niños les gusta mucho y les genera felicidad (encuesta nacional de infancias encerradas en México, encuesta de participación infantil en el confinamiento por la pandemia del covid 19).

MANUAL DE NUTRICIÓN

9. Las frutas y verduras de temporada son las mejores, están en su madurez y a buen precio en el mercado y en las tiendas.
10. Los ingredientes que se hicieron más famosos fueron las verduras, las legumbres y la soya, alimentos del gusto de la mayoría de nuestras/os comensales.

Índice

1. Discada de soya	13
2. Flautas de papa con arroz rojo.....	14
3. Gorditas de maíz	15
4. Ensalada de atún con arroz rojo.....	16
5. Pollo en chile colorado.....	17
6. Empanadas de atún	18
7. Molletes	19
8. Chilaquiles verdes con pollo.....	20
9. Sopa de verduras	21
10. Croquetas de papa	22
11. Sopa caldosa con pollo	23
12. Calabazas con queso y elote.....	24
13. Atún estilo bacalao	25
14. Caldo de sardinas	26
15. Mole	27
16. Croquetas de arroz	28
17. Ceviche de atún	29
18. Enjitomadas	30
19. Pollo a la mexicana	31
20. Croquetas de atún	32
21. Picadillo de soya	33

22.Caldo de pollo	34
23.Tortitas de lentejas	35
24.Papas a la mexicana	36
25.Enfrijoladas	37
26.Tostadas de frijol	38
27.Ensalada de pollo	39
28.Sopa de lentejas	40
29.Macarrones con queso	41
30.Crema de elote	42
31.Tacos de pollo	43
32.Caldo de papas	44
33.Espagueti	45
34.Espagueti con soya	46
35.Ensalada de atún con coditos	47
36.Niño envuelto	48
37.Chilaquiles de frijol	49
38.Espagueti con soya en salsa de tomate	50
39.Albóndigas de lentejas	51
40.Enmoladas	52
Bibliografía consultada	53

RECETARIO

1. Discada de soya

Ingredientes:

Soya deshidratada, cebolla, ajo, jamón de pavo, chorizo de soya, tomate, tortillas, aceite y laurel.

¿Cómo se prepara?

- Poner a cocer la soya texturizada en una olla con agua hirviendo, agregamos un trozo de cebolla, 2 dientes de ajo y unas hojitas de laurel, tapamos y la dejamos en cocción por 15 minutos.
- Ecurrimos la soya y la reservamos, mientras picamos el jamón, el tomate y la cebolla en cuadros pequeños.
- Ponemos un poco de aceite a una sartén caliente, agregamos la soya y la cebolla, guisamos hasta que la cebolla se ponga transparente, después agregamos el jamón y el tomate y mezclamos todos los ingredientes, por último ponemos poquito chorizo de soya, guisamos hasta incorporar todo, rectificamos sabores y apagamos.
- Se puede servir en tacos.

2. Flautas de papa con arroz rojo

Ingredientes:

Papa, tortillas, lechuga, crema, aceite, arroz y tomate.

¿Cómo se prepara?

- Pelamos las papas, las ponemos a cocer en una olla con agua hirviendo, las dejamos ahí hasta que estén blandas.
- Una vez cocidas, las escurrimos, las machucamos o aplastamos hasta tener un puré y sazonomos.
- Rellenamos las tortillas con un poco de la mezcla de papa y enrollamos, seguimos el mismo procedimiento hasta terminar con toda la mezcla.
- Después ponemos un poco de aceite en una sartén y esperamos a que se caliente, agregamos las flautas y dejamos ahí hasta dorar, las escurrimos y reservamos.
- Lavamos una taza de arroz, lo agregamos a una sartén caliente con un poco de aceite, lo guisamos hasta dorar.
- Agregamos 2 tazas de agua, 2 tomates licuados y sazonomos.
- Finalmente picamos, lavamos y desinfectamos un poco de lechuga para acompañar las flautas.
- Las servimos acompañadas de arroz.

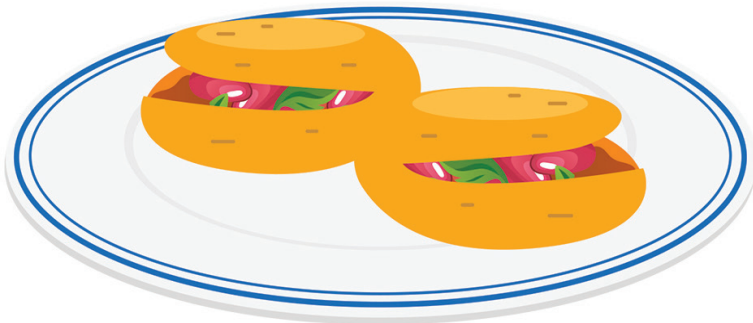
3. Gorditas de maíz

Ingredientes:

Maseca, polvo para hornear y aceite para dorar.

¿Cómo se prepara?

- En un recipiente grande agregamos maseca, polvo para hornear y agua suficiente para todos los ingredientes.
- Mezclamos hasta conseguir la consistencia de una masa.
- Formamos las gorditas hasta terminar con toda la masa.
- Las agregamos a una sartén con un poco de aceite caliente, hasta que estén doradas.
- Seguimos con ese procedimiento hasta terminar con todas las gorditas.
- Las rellenamos con el guisado de tu preferencia.



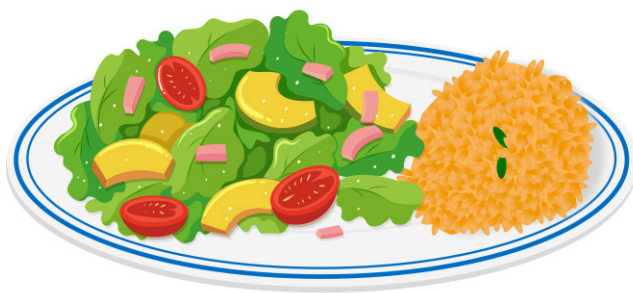
4. Ensalada de atún con arroz rojo

Ingredientes:

Atún, verdura en lata, elote, mayonesa, arroz, tomate, galletas saladas y/o tostadas.

¿Cómo se prepara?

- Escurrimos el atún, las verduras y el elote (retirar el líquido), lo vaciamos en un recipiente.
- Agregamos la mayonesa, mezclamos muy bien todos los ingredientes y refrigeramos.
- En una sartén caliente con un poco de aceite, agregamos una taza de arroz (previamente lavado), mezclamos hasta dorar.
- Una vez dorado agregamos 2 tazas de agua, tomate licuado, tapamos y ponemos a fuego lento para permitir cocción.
- Una vez listo el arroz, servimos con un poco de ensalada de atún.
- Acompañamos con galletas saladas o tostadas.



5. Pollo en chile colorado

Ingredientes:

Muslos de pollo, cebolla, chile colorado, ajo y laurel.

¿Cómo se prepara?

- Se ponen a cocer los muslos de pollo en agua con ajo y un trozo de cebolla, una vez cocidos, los desmenuzamos y reservamos.
- Se limpian los chiles quitando venas y semillas.
- Ponemos a hervir en agua los chiles con el ajo y la cebolla, una vez que estén blandos, los pasamos a la licuadora, agregamos un poco de agua, licuamos hasta que todo esté bien mezclado y hayamos obtenido una salsa.
- Agregamos la salsa a una sartén, guisamos un poco, agregamos el pollo desmenuzado y unas hojitas de laurel.
- Tapamos para permitir que hierva.
- Una vez listo, apagamos.
- Servimos con arroz blanco o rojo.

6. Empanadas de atún

Ingredientes:

Maseca y/o harina, polvo de hornear, atún, cebolla, tomate y aceite.

¿Cómo se prepara?

- Picamos cebolla y tomate en cubos pequeños, los guisamos en una sartén con un poco de aceite, una vez que estén blandos agregamos el atún, mezclamos muy bien y sazonomos.
- En un recipiente grande agregamos un poco de maseca, harina, polvo de hornear y un poco de agua, mezclamos todo muy bien hasta formar una masa.
- Una vez que hayamos conseguido la consistencia deseada, formaremos tortillas hasta terminar con toda la mezcla.
- Después las rellenos con la mezcla del atún, de una en una hasta terminar toda la mezcla.
- Ponemos de una en una en una sartén con un poco de aceite caliente, retirar de la sartén hasta que estén doradas.
- Las podemos servir con un poco de ensalada y frijol.



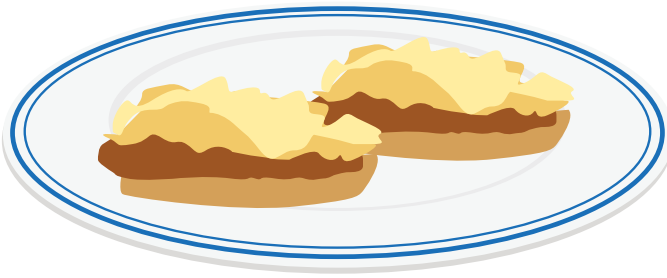
7. Molletes

Ingredientes:

Pan bolillo, frijol y queso rallado.

¿Cómo se prepara?

- Ponemos a cocer el frijol en un poco de agua, tapamos para permitir cocción.
- Una vez cocido, sazonamos.
- Después lo licuamos o molemos, tratando de obtener una mezcla un poco espesa.
- Partimos el pan bolillo por la mitad, untamos un poco de frijol y agregamos queso rallado; los ponemos en el comal para calentar un poco y permitir que se derrita el queso.
- Podemos servir con un poco de salsa pico de gallo (tomate, cebolla y cilantro).



8. Chilaquiles verdes con pollo

Ingredientes:

Tostadas, aceite, tomatillo, cilantro, pollo, crema y queso.

¿Cómo se prepara?

- Cocemos el pollo , lo desmenuzamos y lo reservamos.
- Ponemos a cocer los tomatillos en un poco de agua, una vez que estén blandos, los licuamos con poco cilantro.
- Agregamos la salsa a una sartén para guisarla, agregamos las tostadas, mezclamos todo muy bien para que las tortillas absorban la salsa, agregamos el pollo desmenuzado y el queso.
- Tapamos para permitir que el queso se derrita.
- Servimos con un poco de crema encima.



9. Sopa de verduras

Ingredientes:

Papa, calabaza, ejote, zanahoria, chayote, tomate, cebolla, apio y consomé de verduras.

¿Cómo se prepara?

- Lavamos, pelamos y picamos en cuadros pequeños todas las verduras, agregamos un poco de aceite a una olla caliente, agregamos la cebolla y el tomate, lo guisamos muy bien hasta que estén blandos.
- Una vez que consigamos esa consistencia, agregamos todas las demás verduras, ponemos agua suficiente, sazonamos con el consomé de verduras, tapamos para permitir cocción.
- Verificamos sabor y cocción de las verduras, una vez blandas apagamos.
- Podemos servir con arroz rojo.



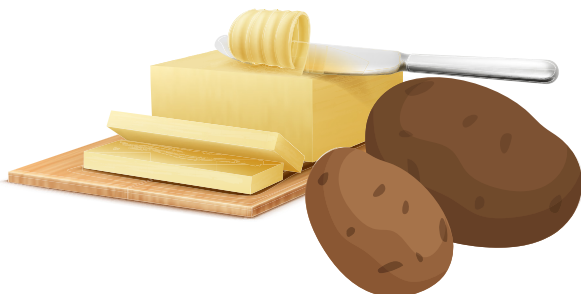
10. Croquetas de papa

Ingredientes:

Papa, pimienta, aceite, mantequilla y pan molido.

¿Cómo se prepara?

- Lavamos las papas, las pelamos, las picamos y las ponemos a cocer en una olla con agua hirviendo.
- Una vez cocidas, las ponemos en un recipiente y preparamos un puré (las aplastamos con un tenedor o bien con un machacador de frijoles).
- Agregamos mantequilla, pimienta y pan molido. Preparamos bolitas de una por una hasta terminar con toda la mezcla.
- Después agregamos un poco de aceite a una sartén caliente y ponemos todas las croquetas.
- Podemos acompañar con arroz o espagueti.



11. Sopa caldosa con pollo

Ingredientes:

Sopa de fideo, tomate, consomé de pollo, muslos de pollo, tortillas y frijoles.

¿Cómo se prepara?

- Cocemos los muslos de pollo, los desmenuzamos y reservamos.
- Cocemos los frijoles y los reservamos.
- Lavamos los tomates y los partimos a la mitad, los licuamos con un poco de agua hasta obtener una salsa y reservamos.
- Agregamos un poco de aceite a una sartén u olla caliente, ponemos la sopa de fideo y la guisamos hasta que esté dorada, agregamos la mezcla del tomate, ponemos suficiente agua, sazonamos con el consomé de pollo, tapamos y esperamos a que esté cocida la sopa.
- Agregamos los muslos de pollo y mezclamos para integrar todo. Servimos y acompañamos con tortillas de maíz y frijoles.

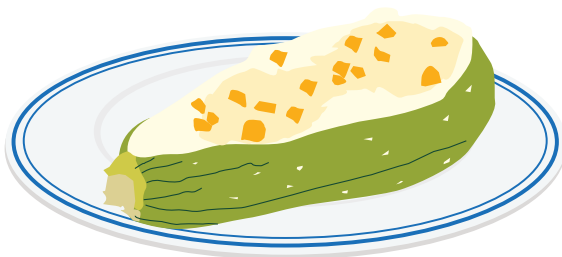
12. Calabazas con queso y elote

Ingredientes:

Calabazas, cebolla, tomate, bote elote, mantequilla y queso de su preferencia.

¿Cómo se prepara?

- Lavamos las calabazas y las picamos en cuadros pequeños al igual que la cebolla y el tomate.
- Ponemos un poco de mantequilla en una sartén caliente, guisamos la cebolla y el tomate, una vez que estén blandos agregamos las calabazas, mezclamos muy bien, sazonomos con pimienta y tapamos la sartén para permitir cocción.
- Una vez que estén blandas agregamos los elotes, el queso picado en cuadros pequeños o rallado, mezclamos todo y apagamos.
- Las servimos acompañadas de arroz rojo o blanco.



13. Atún estilo bacalao

Ingredientes:

Atún, calabaza, zanahoria, papa, tomate, cebolla, aceite y consomate.

¿Cómo se prepara?

- Escurremos completamente el atún y lo reservamos.
- Pelamos las verduras, las lavamos y las picamos en cuadros pequeños.
- Agregamos un poco de aceite a una sartén caliente y guisamos la cebolla hasta que se ponga transparente, después agregamos las verduras y mezclamos muy bien.
- Licuamos los tomates hasta obtener una salsa y la agregamos a las verduras, tapamos la sartén para permitir cocción y agregamos el atún, sazonamos con poco consomate, probamos sabores y apagamos.
- Acompañamos con sopa de coditos.

14. Caldo de sardinas

Ingredientes:

Sardina en lata, repollo, zanahoria, calabaza, cilantro, puré de tomate y consomate.

¿Cómo se prepara?

- Lavamos las verduras, las pelamos y las picamos en cuadros pequeños.
- Ponemos a cocer las verduras en una olla con agua hirviendo, una vez que estén blandas agregamos las sardinas y el puré de tomate, sazonamos con consomate.
- Acompañamos con arroz blanco o rojo.

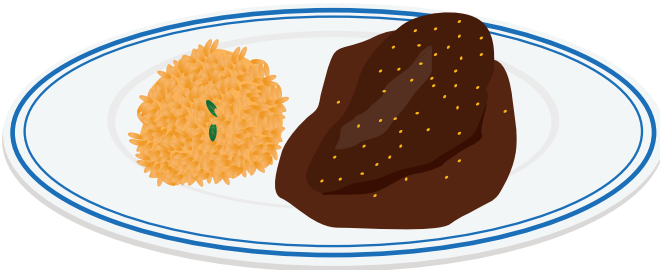
15. Mole

Ingredientes:

Muslos de pollo, mole, consomé de verduras, cebolla y ajo.

¿Cómo se prepara?

- Ponemos a cocer los muslos de pollo en una olla con agua hirviendo con un poco de cebolla y ajo.
- Una vez cocidos los muslos de pollo los desmenuzamos y los reservamos.
- Licuamos el mole con un poco del caldo de pollo hasta obtener una salsa.
- Agregamos la salsa a una sartén caliente, agregamos el pollo desmenuzado y mezclamos muy bien, permitimos que hierva, rectificamos sabores y apagamos.
- Servimos con frijoles y tortillas de harina.



16. Croquetas de arroz

Ingredientes:

Arroz, pimienta, laurel, harina, huevo, pan molido y aceite.

¿Cómo se prepara?

- Lavamos el arroz, lo ponemos a cocer en suficiente agua con un poco de pimienta y unas hojas de laurel, tapamos para permitir cocción.
- Una vez cocido, lo escurrimos y lo pasamos a un recipiente, le agregamos el huevo, el pan molido y mezclamos muy bien.
- Hacemos las bolitas hasta terminar con toda la mezcla, las pasamos por harina, después por huevo batido y al final por pan molido, hacemos este procedimiento hasta terminar con todas las croquetas.
- Ponemos las croquetas en un poco de aceite en una sartén caliente hasta que se doren, las escurrimos en servilletas.
- Las servimos con un poco de frijol.

17. Ceviche de atún

Ingredientes:

Atún, tomate, pepino, limón, pimienta, cilantro, tostadas y/o galletas.

¿Cómo se prepara?

- Se drena el agua o aceite del atún y se pasa a un recipiente.
- Picamos el pepino, el tomate y el cilantro en cuadros pequeños y los agregamos al atún.
- Sazonamos con el jugo de limón y la pimienta.
- Refrigeramos y servimos frío.
- Acompañamos con tostadas o galletas y sopa de coditos.



18. Enjitomatadas

Ingredientes:

Puré de tomate, tortillas, tomate, queso, crema, aceite y consomé de pollo.

¿Cómo se prepara?

- Lavamos los tomates y los ponemos a cocer en suficiente agua, hasta que estén blandos.
- Los licuamos junto con el puré y el consomé, hasta obtener una salsa.
- Rellenamos las tortillas con queso rallado de una por una y las enrollamos hasta terminar con todas.
- Las acomodamos en un recipiente rectangular o cuadrado, las bañamos con la salsa de tomate.
- Agregamos queso y crema arriba. Las metemos al horno o al microondas para gratinar un poco el queso.
- Servimos acompañadas de arroz o frijol.



19. Pollo a la mexicana

Ingredientes:

Muslos de pollo, tomate, cebolla, ajo, puré, consomé de verduras.

¿Cómo se prepara?

- Ponemos a cocer los muslos de pollo en una olla con suficiente agua, con ajo y un trozo de cebolla, tapamos para permitir cocción.
- Una vez cocidos los muslos de pollo, los desmenuzamos y los reservamos.
- Picamos la cebolla y el tomate en cuadros pequeños, los guisamos en una sartén caliente con un poco de aceite, mezclamos todos los ingredientes, una vez que se pongan blandos agregamos los muslos de pollo desmenuzados y mezclamos.
- Agregamos un poco de puré de tomate y agua, sazonamos con el consomé de verduras, tapamos para permitir que hierva.
- Apagamos y servimos acompañado de arroz o frijol.

20. Croquetas de atún

Ingredientes:

Atún, papa, pimienta, cilantro, cebolla, aceite, huevo y pan molido.

¿Cómo se prepara?

- Lavamos las papas, las pelamos y las cortamos en cuadros grandes.
- Se ponen a cocer en una olla con agua hirviendo y esperamos hasta que estén cocidas.
- Una vez blandas, las pasamos a un recipiente, las machucamos para hacer un puré, agregamos el atún, el cilantro bien picado, el huevo, un poco de pan molido y pimienta, mezclamos hasta integrar todo muy bien.
- Tomamos un poco de la mezcla y hacemos una bolita, seguimos con ese procedimiento hasta terminar con toda la mezcla.
- Una vez que tengamos listas todas las bolitas, las ponemos en una sartén con un poco de aceite caliente, una vez que estén doradas las retiramos de la sartén.
- Las podemos acompañar con arroz o sopa.

21. Picadillo de soya

Ingredientes:

Soya, cebolla, laurel, aceite, ajo, papa, zanahoria, calabaza y tomate.

¿Cómo se prepara?

- Ponemos a cocer la soya en una olla con agua hirviendo, agregamos cebolla, unas hojitas de laurel, un cuadrito de caldo de verduras, tapamos para permitir cocción.
- Una vez que la soya esté blanda, la escurrimos y la reservamos.
- Lavamos y picamos las verduras en cuadros pequeños (pelamos las que sean necesarias).
- Ponemos un poco de aceite a una sartén caliente, agregamos las verduras y guisamos, después ponemos la soya, mezclamos todo muy bien, sazonamos con pimienta.
- Licuamos los tomates hasta formar una salsa y la vaciamos al guisado.
- Tapamos para permitir que hierva, probamos sabores y apagamos.

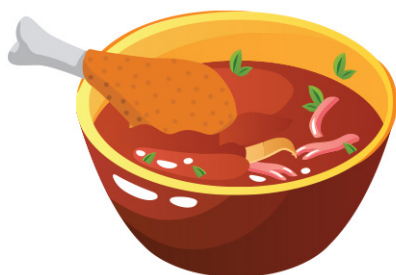
22. Caldo de pollo

Ingredientes:

Muslos de pollo, cebolla, ajo, consomé de pollo, calabaza, zanahoria, repollo, cilantro y papa.

¿Cómo se prepara?

- Ponemos a cocer los muslos de pollo en una olla con agua hirviendo, agregamos ajo y cebolla, tapamos para permitir cocción.
- Lavamos las verduras, pelamos las que sean necesarias, las picamos en cuadros de tamaño regular, verificamos la cocción de los muslos de pollo, si ya están cocidos, agregamos las verduras y poco antes que se pongan blandas ponemos un poco de consomé de pollo.
- Rectificamos sabores y apagamos.
- Podemos servir con arroz blanco o rojo.



23. Tortitas de lentejas

Ingredientes:

Lentejas, laurel, ajo, cebolla, harina, huevos, pan molido y aceite.

¿Cómo se prepara?

- Limpiamos y lavamos las lentejas, las ponemos a cocer en una olla con agua hirviendo, agregamos ajo, cebolla y laurel, tapamos para permitir cocción.
- Una vez que estén blandas las lentejas las escurrimos, las pasamos a un recipiente, agregamos harina, huevos y un poco de pan molido.
- Mezclamos todos los ingredientes, hacemos bolitas de una en una hasta terminar con toda la mezcla.
- Las ponemos en una sartén caliente con un poco de aceite hasta que estén doradas.
- Las podemos acompañar con arroz o espagueti.

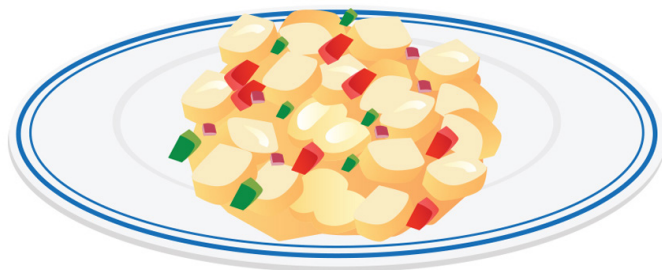
24. Papas a la mexicana

Ingredientes:

Papa, tomate, cebolla, queso y aceite.

¿Cómo se prepara?

- Lavamos las papas, las pelamos y las picamos en cuadros pequeños, lo mismo hacemos con la cebolla y el tomate.
- Ponemos un poco de aceite en una sartén caliente, echamos las papas y las guisamos hasta que estén doradas.
- Después agregamos la cebolla y el tomate, mezclamos todo muy bien, tapamos para permitir cocción.
- Una vez cocinadas, le ponemos queso encima y tapamos para que se derrita.
- Las podemos acompañar con frijol.



25. Enfrijoladas

Ingredientes:

Frijol, tortillas, queso, crema y aceite.

¿Cómo se prepara?

- Limpiamos el frijol, lo ponemos a cocer en una olla con agua hirviendo, lo tapamos para permitir cocción.
- Una vez cocido, lo licuamos hasta formar una salsa.
- Doramos un poco la tortillas en una sartén con un poco de aceite, las rellenamos con queso, las enrollamos y las bañamos con la salsa de frijol.
- Ponemos encima un poco más de queso y crema.
- Las acompañamos con arroz blanco y rojo.

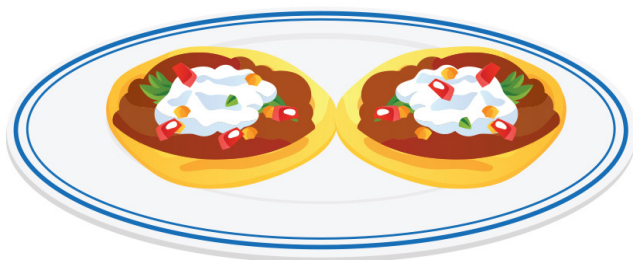
26. Tostadas de frijol

Ingredientes:

Frijol, tostadas, crema, queso, lechuga y tomate.

¿Cómo se prepara?

- Limpiamos el frijol, lo ponemos a cocer en una olla con agua hirviendo, lo tapamos para permitir cocción.
- Una vez cocido, lo licuamos.
- Lavamos las verduras y las picamos finamente.
- Les ponemos un poco de frijol a las tostadas, lechuga, tomate, queso y un poco de crema.
- Las podemos acompañar con arroz o sopa caldosa.



27. Ensalada de pollo

Ingredientes:

Muslos de pollo, mayonesa, lechuga, latas de verduras variadas, tostadas y/o galletas, cebolla y ajo.

¿Cómo se prepara?

- Ponemos a cocer los muslos de pollo en una olla con suficiente agua, una vez que estén cocidos, los desmenuzamos y reservamos.
- En agua hirviendo, agregamos cebolla y ajo, tapamos para permitir cocción.
- Lavamos la lechuga y la picamos finamente.
- Escurrimos las verduras en lata.
- En un recipiente mezclamos todos los ingredientes, agregamos la mayonesa.
- Acompañamos con tostadas o galletas saladas.

28. Sopa de lentejas

Ingredientes:

Lentejas, cebolla, tomate, aceite, polvo de caldo de verduras y cilantro.

¿Cómo se prepara?

- Limpiamos y lavamos las lentejas.
- Ponemos un poco de aceite a una olla caliente y agregamos las lentejas para guisarlas un poco, movemos para evitar que se nos quemem.
- Mientras, picamos el tomate y la cebolla en cuadros pequeños, una vez que se doraron un poco las lentejas, agregamos la cebolla y el tomate, guisamos hasta que estén blandos.
- Agregamos suficiente agua y tapamos para permitir cocción.
- Sazonamos con polvo de caldo de verduras y agregamos un poco de cilantro.
- Verificamos sabores y apagamos.
- Podemos acompañar con arroz blanco o rojo.

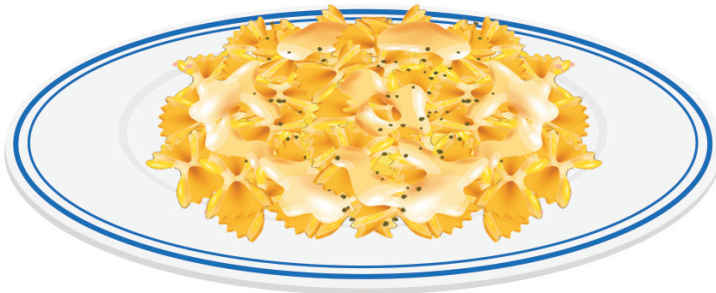
29. Macarrones con queso

Ingredientes:

Sopa de coditos o macarrón, leche clavel, queso amarillo, mantequilla, cebolla y pimienta.

¿Cómo se prepara?

- Ponemos a cocer la sopa en una olla con agua hirviendo, se agrega un trozo de cebolla, una vez que esté cocida, la escurrimos y reservamos.
- Ponemos un poco de mantequilla en una sartén caliente, agregamos el queso y la leche clavel, mezclamos hasta que se derrita el queso, una vez derretido agregamos la sopa.
- Mezclamos todos los ingredientes, sazonamos con pimienta.
- Rectificamos sabores y apagamos.



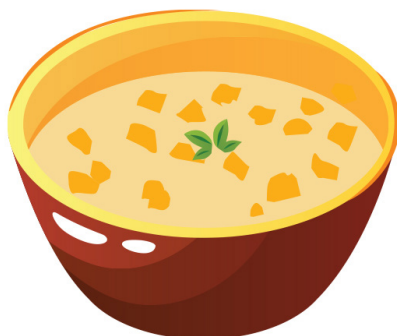
30. Crema de elote

Ingredientes:

Elote en lata, crema, mantequilla, consomé de pollo.

¿Cómo se prepara?

- Escurremos el elote y lo licuamos con la crema hasta formar una crema o salsa.
- Ponemos un poco de mantequilla a una olla caliente, agregamos la salsa.
- Sazonamos con un poco de consomé de pollo y mezclamos todo muy bien.
- Rectificamos sabores y apagamos.



31. Tacos de pollo

Ingredientes:

Tortillas de maíz, muslos de pollo, aceite, pimienta, cebolla, ajo y verdura fresca.

¿Cómo se prepara?

- Ponemos a cocer los muslos de pollo en una olla con agua hirviendo, agregamos un pedazo de cebolla y ajo.
- Una vez que estén cocidos, los desmenuzamos, sazonamos con pimienta y reservamos.
- Rellenamos las tortillas con el pollo desmenuzado de una por una hasta terminar con todas.
- Agregamos los tacos en un poco de aceite a una sartén caliente hasta que se doren.
- Acompañamos con ensalada de verduras frescas y arroz (rojo o blanco).



32. Caldo de papas

Ingredientes:

Papa, consomé de verduras, cebolla, tomate y queso de tu preferencia.

¿Cómo se prepara?

- Lavamos y pelamos las papas, las picamos en cuadros según el tamaño que guste, picamos la cebolla y el tomate en cuadros pequeños.
- Agregamos un poco de aceite a una olla caliente, guisamos la cebolla y el tomate hasta que estén blandos, agregamos la papa y ponemos agua suficiente.
- Tapamos para permitir cocción y para que las papas se ablanden, sazonamos con consomé de verduras.
- Rectificamos sabores y apagamos una vez que las papas estén cocidas.
- Agregamos el queso picado en cubos y servimos.

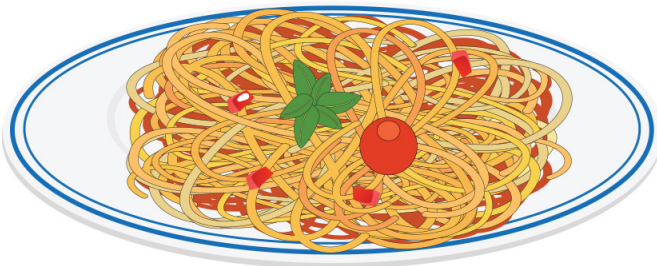
33. Espagueti

Ingredientes:

Sopa de espagueti, puré, laurel, pimienta, consomé de verduras, queso, cebolla y mantequilla.

¿Cómo se prepara?

- Ponemos a cocer el espagueti en una olla con agua hirviendo, agregamos un trozo de cebolla y una hojas de laurel.
- Una vez que esté cocida la sopa, la escurrimos y reservamos.
- Agregamos un poco de mantequilla a una sartén caliente, una vez derretida ponemos el puré y condimentamos con pimienta y un poco de consomé de verduras.
- Agregamos el espagueti y mezclamos todo muy bien.
- Ponemos encima el queso rallado y tapamos para permitir que se derrita.



34. Espagueti con soya

Ingredientes:

Espagueti, salsa de tomate, soya, laurel, consomé de verduras, cebolla y ajo.

¿Cómo se prepara?

- Ponemos a cocer el espagueti en una olla con agua hirviendo, agregamos un pedazo de cebolla y ajo.
- En otra olla con agua hirviendo cocemos la soya, agregamos unas hojas de laurel, cebolla y ajo. Una vez cocinadas ambas cosas, escurrimos el agua y reservamos.
- En una sartén caliente agregamos la salsa de tomate, sazonamos con el consomé de verduras y mezclamos.
- Ponemos el espagueti y la soya en la salsa, mezclamos todos los ingredientes.
- Rectificamos sabores y apagamos.

35. Ensalada de atún con coditos

Ingredientes:

Atún, sopa de coditos, zanahoria, crema, mayonesa y pimienta.

¿Cómo se prepara?

- Ponemos a cocer la sopa de coditos en una olla con agua hirviendo.
- Pelamos las zanahorias, las lavamos y las picamos en cuadros pequeños, las ponemos a cocer en un poco de agua hirviendo.
- Escurrimos el agua del atún y reservamos.
- Una vez cocidas la sopa y las zanahorias, escurrimos el agua y vaciamos en un recipiente grande, agregamos el atún, ponemos mayonesa y crema suficiente, mezclamos todo muy bien y sazonamos con pimienta.
- Podemos acompañar con galletas saladas o tostadas.

36. Niño envuelto

Ingredientes:

Pan de barra, mayonesa, jamón de pavo y queso amarillo.

¿Cómo se prepara?

- Cortamos las orillas del pan de barra, las estiramos con un palote de manera que las rebanadas de pan nos queden delgadas, pero pegadas entre sí al mismo tiempo, untamos un poco de mayonesa, ponemos el jamón de pavo y el queso amarillo.
- Enrollamos poco a poco hasta terminar con todo el rollo, se refrigera un poco para que se ponga firme, lo sacamos del refrigerador y cortamos en rebanadas.
- Podemos acompañarlo con frijol.

37. Chilaquiles de frijol

Ingredientes:

Tortillas, aceite, frijol, crema, queso y cebolla.

¿Cómo se prepara?

- Limpiamos el frijol, lo lavamos y lo ponemos a cocer en una olla con agua hirviendo, agregamos un trozo de cebolla y tapamos para permitir cocción.
- Cortamos las tortillas en cuadros o triángulos y las ponemos en un poco de aceite, una vez doradas, las retiramos del aceite y escurrimos.
- Una vez cocidos los frijoles los licuamos hasta formar una salsa y los agregamos en una sartén, ponemos ahí mismo las tortillas doradas, sazonamos y mezclamos todo muy bien.
- Servimos con un poco de crema y queso encima.

38. Espagueti con soya en salsa de tomate

Ingredientes:

Sopa de espagueti, soya, puré de tomate, aceite, consomé de pollo.

¿Cómo se prepara?

- Se pone a cocer el espagueti en una olla con agua hirviendo, una vez cocido, escurrimos y reservamos.
- Ponemos un poco de aceite a una sartén caliente, agregamos el puré y el consomé de pollo para sazonar, agregamos la soya y la sopa, mezclamos todo muy bien.
- Rectificamos sabores y apagamos una vez que haya hervido.

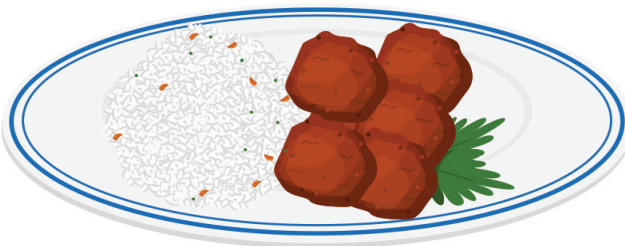
39. Albóndigas de lentejas

Ingredientes:

Lentejas, laurel, ajo, cebolla, harina, huevos, pan molido y aceite.

¿Cómo se prepara?

- Limpiamos y lavamos las lentejas, las ponemos a cocer en una olla con agua hirviendo.
- Agregamos el ajo, la cebolla y el laurel, tapamos para permitir cocción.
- Una vez que estén blandas las lentejas las escurrimos y las pasamos a un recipiente, agregamos harina, huevos y un poco de pan molido. Mezclamos todos los ingredientes, hacemos bolitas de una en una hasta terminar con toda la mezcla.
- Las ponemos en una sartén caliente con un poco de aceite hasta que estén doradas.
- Las podemos acompañar con arroz o espagueti.



40. Enmoladas

Ingredientes:

Queso menonita, mole, tortillas, crema, aceite y consomé de pollo.

¿Cómo se prepara?

- Agregamos el mole a la licuadora con un poco de agua y el consomé de pollo, mezclamos todo muy bien hasta obtener una salsa. La vaciamos a una sartén caliente con un poco de aceite.
- Rellenamos las tortillas con un poco de queso rallado y las enrollamos, seguimos ese procedimiento hasta terminar con todas las tortillas.
- Las acomodamos todas en una charola y las bañamos con la salsa de mole, ponemos encima un poco de crema.
- Servimos acompañadas de arroz blanco o rojo.

Bibliografía consultada de nutrición

1. Organización Mundial de la Salud “Alimentación sana; datos y cifras”(2018) <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
2. Galarza V. “Hábitos alimenticios saludables” (2008) impresos Disk papel https://gastronomiaycia.republica.com/wp-content/uploads/2016/03/habitos_alimentarios_saludables.pdf
3. FAO “El derecho a la alimentación (2007) <http://www.fao.org/3/a-a1610s.pdf>
4. Resumen ejecutivo “Política en materia de género para el 2015-2020, luchar contra el hambre en el mundo”.
5. UNICEF / Vilea El Estado Mundial (2019). Niños, alimento y nutrición <https://www.unicef.org/media/61091/file/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo.pdf>
6. Garcidúñas P. 13 datos de alimentos en México. (2015) <https://www.expoknews.com/8-datos-de-alimentacion-en-mexico/#:~:text=Los%20mexicanos%20contin%C3%BAan%20comiendo%20tortilla,incluye%20verduras%20a%20su%20dieta.>
7. Castillo C. “Comer bien para sentirse bien”. (sf). Servicios Educativos de Promoción y Asesoría Familiar, A.C. Editorial El Labrador.
8. Gonzales L. E. y Salas M. ¡Juguemos a comer sabroso! Baraja de nutrición, material de apoyo para talleres de nutrición.(1985). Impreso, texto e imagen.
9. Castillo C. Espinoza M. NutriOPI para niñas y niños juarenses y no juarenses. (2013). Organización Popular Independiente, A.C. Indesol. Editorial El Labrador.

Colaboraciones durante el programa:

- Lic. Ana Margarita Luna Flores.
- Lic. Yazmín Daniela Almada Castillo.
- T.S. Gabriela Luna Flores.
- Lic. Teresa de Jesús Vargas.
- Lic. en Nutrición Karla Esther Cárdenas de la Cruz.

Rico, barato, nutritivo y rápido de hacer



La impresión de este manual es realizada con la colaboración de la iniciativa Healty Eating Active Living de la Paso del Norte Health Foundation.

Diseño: Mirna Rocío De la Rosa Pérez
Impreso en: Editorial El Labrador
Cd. Juárez, México
Tiraje: 150 ejemplares
Marzo 2020



El presente documento es propiedad de la Organización Popular Independiente, A.C.

La reproducción parcial o total deberá reconocer el crédito de la organización.