



## 13A EDICION DE LA FERIA DE PLATILLOS SALUDABLES Y SUSTENTABLES: LA NUTRICION DESDE EL TERRITORIO



### LICENCIATURA EN NUTRICIÓN DEL CAMPUS LEÓN, GENERACIÓN 2023-2028

Contacto para enviar publicaciones:  
[redicinaysa@ugto.mx](mailto:redicinaysa@ugto.mx)

REVISTA DE DIVULGACION CIENTÍFICA DE NUTRICION AMBIENTAL Y SEGURIDAD ALIMENTARIA, Suplemento 3, 2023, es una publicación electrónica, bimestral, editada por la Universidad de Guanajuato, Lascurain de Retana No. 5, Zona Centro, Guanajuato, Gto., C.P. 36000, a través del Departamento de Medicina y Nutrición, de la División de Ciencias de la Salud, Campus León en colaboración con el Observatorio Universitario en Seguridad Alimentaria y Nutricional del Estado de Guanajuato. Dirección: 4º Piso, Torre de Laboratorio del Laboratorio de Nutrición Ambiental y Seguridad Alimentaria del Departamento de Medicina y Nutrición de la División de Ciencias de la Salud., Campus León, Universidad de Guanajuato. Dirección: Blvd. Puente del Milenio 1001; Fraccionamiento del Predio de San Carlos, C.P. 37670, León. Tel. (477) 2674900, ext 3677, Guanajuato, México. <http://www.redicinaysa.ugto.mx/>, E-mail: [redicinaysa@ugto.mx](mailto:redicinaysa@ugto.mx). Directora Editorial: Dra. C. Rebeca Monroy Torres. Reservas de Derechos al Uso Exclusivo: 04-2014-121713184900-203 e ISSN: 2007-6711, ambos en trámite y otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este número, Coordinación de Sistemas y Servicios Web del Área de Comunicación y enlace del Campus León. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de la Universidad de Guanajuato.

## DIRECTORIO

**Dra. Claudia Susana Gómez López**

Rector General

**Dr. Salvador Hernández Castro**

Secretario General

**Dr. José Eleazar Barboza Corona**

Secretario Académico

**Dra. Graciela Ma. de la Luz Ruíz Aguilar**

Secretaria de Gestión y Desarrollo

**Dr. Mauro Napsuciale Mendivil**

Director de Apoyo a la Investigación  
y al Posgrado

**Dr. Carlos Hidalgo Valdez**

Rector del Campus León

**Dr. Tonatiuh García Campos**

Director de la División de Ciencias de la Salud

**Dra. Mónica Preciado Puga**

Directora del Departamento de Medicina y  
Nutrición

## COMITÉ EDITORIAL

**Dra. Rebeca Monroy Torres**

Directora Editorial y fundadora  
Universidad de Guanajuato, OUSANEG A.C.

**MIC. Ana Karen Medina Jiménez**

Coeditora, OUSNAEG A.C.

**Dr. Jhon Jairo Bejarano Roncancio**

Universidad Nacional de Colombia

**Dr. Joel Martínez Soto**

Universidad de Guanajuato,  
Departamento de Psicología

**MIC. Ángela Marcela Castillo Chávez**

OUSANEG

**PLN Mónica Jazmín Hernández García**

OUSANEG

## CONSEJO EDITORIAL

**Mtra. Miriam Sánchez López**

Instituto Nacional de Cancerología

**Dr. Jorge Alegría Torres**

Campus Guanajuato

**Dr. Gilber Vela Gutiérrez**

Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas

**Dra. Elena Flores Guillen**

Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas,  
OUSANECH

**Dra. Gabriela Cilia López**

Universidad Autónoma de San Luis Potosí,  
OUSANESLP

**Dra. Adriana Zambrano Moreno**

Colegio Mexicano de Nutriólogos

**Dra. Alín Jael Palacios Fonseca**

Universidad Autónoma de Colima, OUSANEC

**Dra. Monserrat López**

Universidad de Guanajuato, Campus León

**Dra. Xóchitl S. Ramírez Gómez**

Universidad de Guanajuato, Campus Celaya

**Dr. Jaime Naves Sánchez**

Clínica de displasias, UMAE-IMSS T48. OUSANEG

**Dra. Silvia Solís**

Universidad de Guanajuato, Campus León

**Dra. Rosario Martínez Yáñez**

Universidad de Guanajuato, Campus Irapuato-Salamanca

**Dra. Fátima Ezzahra Housni**

IICAN. Universidad de Guadalajara (Cusur)

# ÍNDICE

## REDICINAYSA

- 4** ESTUDIANTES Y PARTICIPANTES DE LA 13° FPSS
- 6** INTRODUCCIÓN
- 8** RECETAS Y RECOMENDACIONES
- PLATILLOS DE LA 13A EDICION (2023)**
- 12** HUEVO A LA MEXICANA
- 15** BURRITO A LA MEXICANA
- 18** CHILAQUILES VERDES
- 21** ENSALADA DE SOPA DE CODITOS CON ATÚN
- 24** PAN CON AGUACATE
- 27** MOLLETES DE FRIJOL CON PICO DE GALLO
- 31** PAN TOSTADO
- 34** CONCLUSIÓN Y REFLEXIONES
- 35** MEMORIAS FOTOGRAFICAS

# MEMORIAS

## 13A EDICIÓN DE LA FERIA DE PLATILLOS SALUDABLES Y SUSTENTABLES 2023

EN LA TELESECUNDARIA NO. 961  
DE LA COMUNIDAD DE LAS LADRILLERAS DEL REFUGIO,  
LEÓN, GUANAJUATO.

UNIVERSIDAD DE  
GUANAJUATO



5 DE DICIEMBRE DEL 2023

AUTORIA DEL PROGRAMA Y CONTENIDO  
DRA. REBECA MONROY TORRES

INTEGRACIÓN Y DISEÑO DE LA EDICIÓN  
PLN MÓNICA JAZMÍN HERNÁNDEZ GARCÍA

COMO CITAR ESTE DOCUMENTO: MONROY -TORRES R. FERIA DE PLATILLOS  
SALUDABLES Y SUSTENTABLES. REDICINAYSA, 2023; SUPLEMENTO 3.

# ESTUDIANTES PARTICIPANTES DE LA 13A EDICIÓN FERIA DE PLATILLOS SALUDABLES Y SUSTENTABLES 2023

## QUIENES ELABORARON LOS SIETE PLATILLOS DURANTE LA UDA DE INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN

ALMAGUER NAVA EVELYN NAYELI  
ALMANZA MENDOZA DANIELA  
ALONSO MENDEZ JUAN JESUS  
AZA BARRON MARIANA  
BARRERA SOLIS ROBERTO CARLOS  
BERNAL BECERRA DANA JACQUELIN  
CALDERON VILLALOBOS DANNA PAOLA  
CAUDILLO ALCACIO MARLENNE MONSERRAT  
CERVANTES ANAYA XIMENA  
CHOLICO PAREDES SANDRA BERENICE  
DURAN VALADEZ VERONICA ARELY  
ESTRADA GUIZAR NURIA DANIELA  
ESTRADA NAVA JULIETA MONSERRAT  
FUENTES MARTINEZ HANNYA MIRANDA  
IBARRA OGAZ ARANZA LISSET  
ISLAS MELO FATIMA ARLETTE  
LOPEZ BARROSO MAGALY ALEJANDRA  
MACIEL PEDROZA AILED NAOMI  
MAGAÑA HERNANDEZ ALIA SARAI  
MOSQUEDA MAGDALENO ALEJANDRA  
OROZCO RODRIGUEZ CINTHYA MONSERRAT  
ORTIZ ZAVALA MARIA GUADALUPE  
PALACIOS RANGEL DIEGO SAID  
PIÑA CASTILLO VANESA ZUJEY  
RIVAS LIDIA FERNANDA  
ROCHA GASCA PAOLO ANDRES  
ROCHA PEREZ KAROL SOFIA  
RODRIGUEZ HERNANDEZ LILIANA  
RODRIGUEZ MARMOLEJO DARIANA  
SALDAÑA ROMERO ANDREA  
URQUIZA GARCIA JOSE EDUARDO  
VARGAS DIAZ MAYTE JOSELINE  
VAZQUEZ LUGO ANDREA NOEMI  
VELAZQUEZ AGUILAR LEONARDO  
VERA SOTO MARIA MELISSA  
VILLEGAS MIRANDA JESSICA MARLENE

UNIVERSIDAD DE  
GUANAJUATO



# AGRADECIMIENTO A LOS INTEGRANTES DEL JURADO CALIFICADOR

## Por la Telesecundaria

Mtra. Manuela García Álvarez  
Directora de Telesecundaria # 961

Mtro. Luis Gonzalo Requena Contreras  
Maestro de la Telesecundaria #961

PLN. Mónica Jazmín Hernández García  
Egresada de la Licenciatura en Nutrición de  
la Universidad de Guanajuato, Campus León  
Egresada de la 9a Edición del Programa  
Rotatorio de Estancias y Prácticas Profesionales (PREPP)  
Actual colaboradora del OUSANEG  
en el área de Investigación y extensión

Karla Marcela Terrones Quintero  
Estudiante de la Licenciatura en Nutrición  
de la Universidad Insurgentes  
Practicante de Nutrición en el OUSANEG  
(semestre agosto-diciembre de 2023)

UNIVERSIDAD DE  
GUANAJUATO



## INTRODUCCIÓN

La feria de platillos saludables y sustentables, se ha llevado a cabo a lo largo de 13 años con los estudiantes del Programa Educativo de la Licenciatura en Nutrición ofertada por la Universidad de Guanajuato en el Campus León, que inician su primer semestre con la Unidad de Aprendizaje (UDA) de “Introducción a la Nutrición”, impulsada y organizada por la Dra. Rebeca Monroy Torres y quien ha sido titular de la misma.

La finalidad de esta feria o actividad de extensión es que los estudiantes presenten ante una comunidad o escuela una propuesta de platillo o un tiempo de comida, que reúna los conocimientos que adquirieron durante el semestre como las características de una dieta que se considera correcta (variada, equilibrada, suficiente, completa, adecuada e inocua), además de ser culturalmente aceptable, accesible económica y práctica. Con las ediciones se ha integrado que las propuestas tengan un bajo impacto ambiental, evitando llevar embalajes como el unicel, plástico, etc., y ahora con la norma del etiquetado de advertencia (publicada la actualización de la norma en el 2020) y que es un tema que se revisa en el semestre, debe cuidarse no tenga ingredientes que lleven sellos. Como se puede observar el reto es grande para los jóvenes recién iniciados en su carrera de la nutrición.

Es importante señalar que previamente se les dan algunos datos sociodemográficos del lugar donde se llevará a cabo el evento y con ello preparar algo específico del territorio a donde iremos, por ejemplo los platillos elaborados fueron destinados para ser preparados por jóvenes estudiantes, que sabemos están aún en una etapa de crecimiento y desarrollo y, de acuerdo a las estadísticas se requiere implementar acciones como el fomento pero sobre todo demostración de una alimentación saludable; además que en la Telesecundaria ya se llevaba un programa Piloto de promoción de estilos de vida saludable con la participación de estudiante de la misma Licenciatura pero de otros años como es el caso del PLN Carlos Alberto García Cruz, PLN Mónica Jazmín Hernández García.

Durante el desarrollo de la feria, los estudiantes dan una breve presentación de su platillo, resaltan algunas propiedades nutrimentales, conocimientos del plato del bien comer, recomendaciones y sugerencias para que se realicen en casa así como una breve justificación de lo que les motivó su elaboración.

Una vez en las instalaciones de la telesecundaria, como fue esta 13a Edición, se invitó a los profesores, estudiantes de la escuela y estudiantes de la Universidad de Guanajuato y de otras Universidades que estudian nutrición puedan participar en la experiencia como evaluadores o evaluadoras de la Feria, a quienes se les entrega una rúbrica de evaluación (misma que a los estudiantes de nutrición se les da con los puntos y consideraciones que debieron tener para su elaboración) motivo por el los jueves o evaluadores que califican deben considerar las características organolépticas del platillo y el desempeño del equipo en atender sus dudas, mismas que deben ser en apego a los visto en el semestre y sino es donde la profesora de la UDA interviene.

***Dra. Rebeca Monroy Torres***  
***Organizadora y autora del evento***

# RECETAS Y RECOMENDACIONES



El presente documento tiene la finalidad de dar a conocer al lector las recetas presentadas durante la 13° Feria de Platillos, por lo anterior, el orden es el siguiente:

1. Se enlistan los ingredientes y cantidades a utilizar en la preparación, así como el grupo de alimentos al que pertenece cada ingrediente utilizando abreviaturas en algunos de los casos, Alimentos de Origen Animal (AOA), Frutas y verduras (F y V), Verduras (V), y Aceites y grasas (A y G).
2. Posteriormente se redacta el procedimiento para la preparación correspondiente, en aquellos casos en que se incluye agua fresca, los ingredientes y procedimientos se encuentran en apartados diferentes.
3. Finalmente se incluye la infografía del platillo realizada por los estudiantes.

## DIETA CORRECTA Y SUS CARACTERÍSTICAS

Una dieta correcta es aquella que cumple con las siguientes características

1. Completa: que contenga todos los nutrimentos. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los 3 grupos.
2. Equilibrada.- que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí.
3. Inocua.- que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas, contaminantes, que se consuma con mesura y que no aporte cantidades excesivas de ningún componente o nutrimento.
4. Suficiente.- que cubra las necesidades de todos los nutrimentos, de tal manera que el sujeto adulto tenga una buena nutrición y un peso saludable y en el caso de los niños o niñas, que crezcan y se desarrollen de manera correcta.
5. Variada.- que de una comida a otra, incluya alimentos diferentes de cada grupo.
6. Adecuada.- que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características.

# El Plato del Bien Comer



NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.  
[https://dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013#gsc.tab=0](https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013#gsc.tab=0)

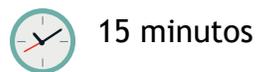
# PLATILLOS

(RECETAS)



# HUEVO A LA MEXICANA

## Preparación



Ingrediente	Cantidad	Medida	Grupo de alimento PBC/SMAE
Huevo	1	Pieza	AOA/AOA
Tortillas	2	Pieza	Cereal/ Cereal
Frijol	1/2	Taza	Leguminosas/ Leguminosas
Chile	1	Pieza	FYV/ V
Aceite	1	Cdita.	AYG

## Procedimiento

1. Picar jitomate en pequeños cuadritos.
2. Romper los huevos, ponerlos dentro de un recipiente, agregar un poco de sal al gusto y el jitomate antes picado, mezclar hasta tener una consistencia uniforme.
3. En una cazuela poner una cucharadita de aceite y dejar calentar por 20 segundos aproximadamente a fuego medio.
4. Vaciar toda la mezcla en la cazuela previamente calentada.
5. Mover en repetidas ocasiones con ayuda de algún cubierto para evitar que se pegue el huevo.
6. Una vez que esté bien cocido (cuando ya tenga una consistencia más sólida o aglutinada) puedes apagar.

1. Calentar los frijoles (puede ser la misma cazuela en la que anteriormente hiciste el huevo).
2. Calentar las tortillas.
3. Emplatar, lo puedes comer en modo de burritos o vaciar el huevo y los frijoles en un plato acompañado con las tortillas.

NOTA: También puedes agregar cebolla o chile al huevo, si es de tu agrado.



### **PROPUESTA DEL EQUIPO 1:**

Almaguer Nava Evelyn Nayeli  
Almanza Mendoza Daniela  
Alonso Méndez Juan Jesús  
Aza Barrón Mariana  
Barrera Solís Roberto Carlos



# Receta de HUEVOS A LA MEXICANA



15 min



2 porciones



fácil

## PREPARACIÓN

1. Picar jitomates en pequeños cuadrillos.
2. Romper los huevos, ponerlos dentro de un recipiente, agregar sal al gusto y el jitomate antes picado.
3. Mezclar hasta tener una consistencia uniforme.
4. En una cazuela agregar una cucharadita de aceite y dejar calentar por 20 segundos aproximadamente a fuego medio.
5. Vaciar la mezcla en la cazuela previamente calentada.
6. Mover en repetidas ocasiones con ayuda de algún cubierto para evitar que se pegue el huevo.

7. Una vez que esté bien cocido (cuando ya tenga una consistencia más sólida o aglutinada) puedes apagar.
8. Calentar los frijoles (puede ser en la misma cazuela en la que hiciste el huevo).
9. Calentar las tortillas.
10. Emplatar, lo puedes comer en modo de burritos o vaciar el huevo y los frijoles en un plato acompañado con tortillas.

## INGREDIENTES

### Para el huevo

- Huevos
- Jitomate
- Chile
- Frijoles
- Tortillas
- Cebolla



Ingredientes

Dieta correcta



Causa de selección del platillo

- **Completa:** Ya que nuestro platillo contiene alimentos de los tres grupos que hay, en este caso ADA, Leguminosas, Verduras (Huevo, frijoles, jitomate y tortillas)
- **Equilibrada:** Nuestra receta es equilibrada ya que las porciones que vamos a dar son apropiadas entre sí
- **Inocua:** Debido a que es una receta que se realiza en casa, este platillo cumple con esta característica, pues al momento de la preparación se procura lavarse bien las manos, así como también lavar los alimentos y al momento de cocinarlos, esto disminuye las bacterias o virus.
- **Suficiente:** Ya que si cubre las necesidades de todos los nutrimentos
- **Variada:** Este platillo es variado ya que se encuentra varios alimentos de cada grupo
- **Adecuada:** Se ajusta a las necesidades y tal vez gustos de los niños

Este platillo, compuesto principalmente por huevos, tomates, cebollas y chiles, ofrece una combinación equilibrada de proteínas, vitaminas y minerales esenciales para el crecimiento y desarrollo de los adolescentes.

Además de ser una opción deliciosa, el "Huevo a la Mexicana" refleja la riqueza de la cocina tradicional mexicana, promoviendo la apreciación de nuestros alimentos locales y fomentando hábitos alimenticios saludables. Queremos destacar cómo este platillo no solo satisface el paladar, sino que también contribuye a una dieta balanceada, ofreciendo nutrientes clave para el bienestar general de los jóvenes en esta etapa crucial de sus vidas.



# BURRITO A LA MEXICANA

## Preparación



1 ración



15 minutos

Ingrediente	Cantidad	Medida casera	Grupo de alimentos PBC/ SMAE
Jitomate en rodajas	1	pieza	Frutas y verduras/ verduras
Frijoles	1/4	Taza	Leguminosas y AOA/ Leguminosas
Pechuga de pollo	30 g	Pieza	AOA/ AOA MBAG
Lechuga	1	Taza	Frutas y verduras/ verdura
Aguacate	1/3	Pieza	/ AyG
Tortilla	1	Pieza	Cereales/ Cereales SG
Cebolla	1/4	Taza	Frutas y verduras/ verdura
Aceite	1	Cdita.	AyG

## Procedimiento

1. En una sartén vierte una cucharadita de aceite, agregar el jitomate y la cebolla finamente picados.
2. Una vez estén salteadas nuestras verduras, procedemos a agregar la pechuga de pollo previamente cocida y desmenuzada. Dejamos cocinar de 3 a 5 minutos. Puedes agregar sal y pimienta para sazonar.
3. En una tortilla untamos frijoles refritos, seguido de nuestro guisado de pollo y por último, agregamos una capa de lechuga.
4. Acompañarlo con rodajas de aguacate.

## Recomendaciones

- Puedes acompañarlo con tu fruta favorita, de preferencia elige aquellas que sean de temporada.
- Lavarse las manos correctamente antes de preparar y consumir los alimentos.
- Desinfectar las verduras y cortarlas con cuidado.
- Intenta que los productos que utilices sean libres de sellos.
- Utilizar recipientes y utensilios limpios.
- Recuerda beber agua potable.



## PROPUESTA DEL EQUIPO 2:

Bernal Becerra Dana Jacquelin  
Calderón Villalobos Danna Paola  
Caudillo Alcacio Marlenne Monserrat  
Cervantes Anaya Ximena  
Cholico Paredes Sandra Berenice



# Burrito a la mexicana

## Equipo 2

EXISTEN 3 GRUPOS de alimentos

Frutas y verduras (F-V): alimentos con mayor fuente de vitaminas y minerales.

Cereales (C): fuente principal de energía.

Leguminosas y alimentos de origen animal (L-AOA): ayudan a la formación y reparación de tejidos.

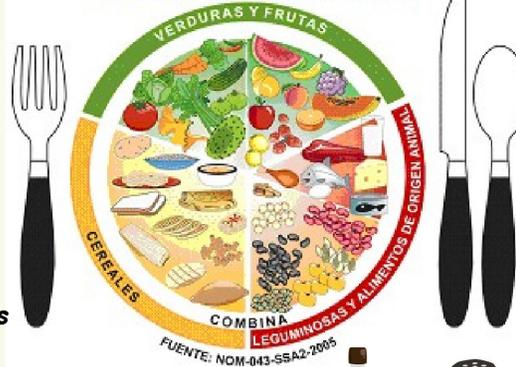
En cada comida que realices en el día, a excepción de alguna colación, debes agregar al menos 3 alimentos del grupo F-V, 1 alimento del grupo C y 1 alimento del grupo AOA.

### ¿Sabías qué...?

Si combinas un cereal con alguna leguminosa tienes un nivel alto de proteínas, tanto así, que es mejor que consumir carne roja.



## El Plato del Bien Comer



**Nuestra receta contiene los siguientes ingredientes:**



Lechuga



Tomate



Cebolla



Aguacate



Aceite



Sal



Pollo



Tortilla de Harina



Frijoles



Pimienta

### Resultado



**Decidimos acompañarlo con lo siguiente...**



Mandarina



Agua

### Recomendaciones

Puedes cambiar la tortilla de harina por una de maíz o pan, al igual que puedes agregar tus verduras favoritas. Lo importante es que te alimentes de manera nutritiva.

**Evita consumir aquellos alimentos con los siguientes sellos o en cantidad de sellos menor.**



# CHILAQUILES VERDES

## Preparación

Ingrediente	Cantidad	Medida	Grupo de alimentos PBC/ SMAE
Tomates verdes	1/4	kg	Frutas y verduras
Cebolla	1/4	Pieza	Frutas y verduras
Diente de ajo	1/2	Pieza	
Sal	Al gusto		
Chiles jalapeños	2-3	Piezas	Frutas y verduras
Aceite	3	Cditas	Grasas y Aceites
Tortillas	8	piezas	Cereales y tubérculos
Para servir			
Frijoles	Al gusto		Leguminosas
Queso	Al gusto		Alimentos de origen animal

Pollo  
(Opcional)

1

Pieza

Alimentos de origen  
animal

## Procedimiento

1. En una olla cuece el tomate, la cebolla, el ajo y el chile.
2. Una vez que hierva, déjala cinco minutos.
3. Licúa para formar una salsa.
4. En una sartén calienta aceite y añade la salsa a que se fría y sazona al gusto.
5. Cortar las tortillas y dejarlas secar.
6. Poner el aceite en el sartén y dejarlo a fuego medio hasta que se caliente.
7. Agregar las tortillas y dejarlas secar.
8. Poner el aceite en el sartén y dejarlo a fuego medio hasta que se caliente.
9. Agregar las tortillas y dejar que se doren a su preferencia.
10. En un plato, coloca una porción de totopos sobre la salsa, puedes añadir pollo deshebrado o frijoles, crema encima, cilantro y queso fresco.

## Fruta

1 naranja- Grupo Frutas y Verduras

Beneficios: es un potente antioxidante, es una excelente fuente de vitamina C, potasio y fibra, aporta magnesio, fósforo y en menor cantidad calcio.



## PROPUESTA DEL EQUIPO 3:

- Julieta Monserrat Estrada Nava
- Hannya Miranda Fuentes Martínez
- Verónica Arely Durán Valadez
- Aranza Lisset Ibarra Ogaz
- Nuria Daniela Estrada Guízar



# CHILAQUILES

13° feria de platillo saludable

## EQUIPO 3

Para dos porciones. Tiempo aproximado 20-30min

### PARA LA SALSA

Cantidad	Ingrediente	Grupo alimento (SMAE)
1/4 kilo aproximadamente 5 piezas	Tomates verdes	FyV / V
1/4 PIEZA	Cebolla	FyV / V
1/2 DIENTE	Ajo	Libre
AL GUSTO	Chile Jalapeño	FyV / V
	Sal	ALE
Una cucharada	Aceite	A y G

#### PROCEDIMIENTO:

- 1) En una olla cuece el tomate, la cebolla, el ajo y el chile.
- 2) Una vez que hierva, déjala cinco minutos.
- 3) Licúa para formar una salsa.
- 4) En una sartén calienta el aceite y añade la salsa a que se fría y sazona al gusto.



### PARA LOS TOTOPOS

- 5) Cortar las tortillas y dejarlas secar.
- 6) Poner el aceite en el sartén y dejarlo a fuego medio hasta que se caliente.
- 7) Agregar las tortillas y dejar que se doren a tú preferencia.

Cantidad	Ingrediente	Grupo alimento (SMAE)
Cuatro cucharadas	Aceite	A y G
Ocho o las que desees	Tortillas	C y T/C

### PARA FORMAR EL PLATILLO

- 8) En un plato, coloca porción de totopos sobre la salsa, puedes añadir pollo deshebrado o frijoles, crema encima, cilantro y queso fresco.

AL GUSTO	Crema	A y G
	Frijoles	AOA
AL GUSTO	Cilantro	FyV / V
	Queso	AOA
1/2 PIEZA	Pechuga de pollo	AOA



**Fruta que se proporcionará: Naranja. Grupo (SMAE): F y V/ F**

Beneficios: Es un potente antioxidante. Es una excelente fuente de vitamina C, fibra y potasio. Aporta magnesio, fósforo y, en menor cantidad, calcio.



# ENSALADA DE SOPA DE CODITOS CON ATÚN

## Preparación



4 porciones



15 minutos

Ingrediente	Cantidad	Medida	Grupo de alimentos PBC/ SMAE
Pasta de coditos (previamente cocidos)	4	Taza	Cereales y tubérculos
Atún enlatado	1 1/2	Lata	Alimentos de origen animal
Mayonesa	1/2	Taza	Aceites y grasas
Crema ácida	1/2	Taza	Alimentos de origen animal
Zanahoria rallada	1/2	Taza	Verduras
Cilantro finamente picado	2	Cucharada	Alimento libre de energía
Sal	Al gusto		Alimento libre de energía

## Procedimiento

1. Cocina la pasta con un poco de sal y cuando este lista, escúrrela y deja enfriar.
2. Para el aderezo, mezcla la crema con las 3 cucharadas de mayonesa, sazonar con sal.
3. Añade el aderezo a la pasta junto con la zanahoria y cilantro previamente picados.
4. Drena la media taza de atún y agrégalo a la pasta, mezcla bien.
5. ¡Listo! Puedes disfrutarla con tostadas.

## Recomendaciones

- Lavarse bien las manos antes de preparar los alimentos.
- Lavar y desinfectar las verduras.
- Cortar las verduras con cuidado.
- Si es posible comprar tostadas reducidas en grasa y sodio.



## PROPUESTA DEL EQUIPO 4:

Islas Melo Fátima Arlette  
López Barroso Magaly Alejandra  
Maciel Pedroza Ailed Naomi  
Magaña Hernández Alia Sarai  
Mosqueda Magdaleno Alejandra



# Ensalada de sopa de coditos con atún

Puede servirse en  
almuerzo o cena.

**5m**  
Tiempo de  
preparación

**10m**  
Tiempo de  
cocción

**8**  
Ingredientes



## RECOMENDACIONES

- Lavarse bien las manos antes de preparar los alimentos
- Lavar y desinfectar las verduras.
- Cortar las verduras con cuidado.

## SMAE Grupos

- Cereales y tubérculos
- Alimentos de origen animal
- Grasas
- Verduras
- Alimentos libres de energía

## Dieta correcta

- Adecuada
- Variada
- Equilibrada
- Completa
- Suficiente
- Inocua

# PAN CON AGUACATE

## Preparación



10 porciones



10 minutos

Ingrediente	Cantidad	Medida	Grupo de alimentos PBC/ SMAE
Huevo	10	Piezas	AOA
Rebanada de pan integral de caja (Bimbo)	10	Piezas	C/ CyT
Jitomate	4	Piezas	V / V y F
Aguacate	3	Piezas	G con P
Limón	2	Piezas	F/ V y F
Aceite	3	Cucharadas	A y G
Sal	Pizca al gusto		ALE

## Procedimiento

1. En un contenedor, bate el huevo y agrega una pizca de sal.
2. Remoja las rebanadas de pan integral en el huevo ya batido.
3. En un sartén coloca aceite para evitar que se pegue y agrega las rebanadas de pan ya remojadas en el huevo.
4. Mientras las rebanadas de pan se cocen por ambos lados, corta y machaca el aguacate con limón y corta en rodajas el jitomate.
5. Cuando esté terminado, coloca en un plato, agrega el aguacate anteriormente preparado en el pan con huevo y las rodajas del jitomate.

## Recomendaciones

- Lavarse las manos antes de preparar los alimentos.
- Desinfectar las frutas y verduras
- Utilizar agua potable o purificarla
- Cortar las verduras o frutas con cuidado para evitar cortaduras.



## PROPUESTA DEL EQUIPO 5:

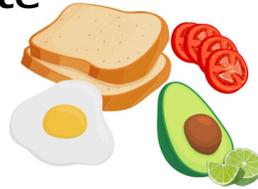
Orozco Rodríguez Cinthya Monserrat  
Ortiz Zavala María Guadalupe  
Palacios Rangel Diego Said  
Piña Castillo Vanessa Zujey  
Rivas Lidia Fernanda

# PLATILLO SALUDABLE

Escogimos este platillo por ser una opción diferente y deliciosa de preparar un sándwich, cumpliendo con la mayoría de los grupos del Plato del Buen Comer. Además, es flexible en la elección de ingredientes y fácil de transportar, haciéndolo una opción saludable y práctica.

## ✦ Pan con aguacate

Este platillo se basa en dos rebanadas de pan de caja (de preferencia integral), las cual se remojan en huevo para después cocinarlo en un sartén. Cuando ya está cocido, se unta un aguacate previamente machacado y mezclado con unas gotitas de limón. Por último, se añaden unas rebanadas de jitomate y sal al gusto. ¡A disfrutar!



## ✦ Verduras y Frutas

Son esenciales para la salud porque contienen vitaminas, minerales y antioxidantes que nos protegen. Además, su contenido de fibra ayuda en la digestión y a sentirnos llenos. Son bajas en calorías, altas en agua para mantenernos hidratados y contribuyen a regular el azúcar en la sangre, cuidar el corazón, fortalecer las defensas y prevenir enfermedades.

Recomendación: Consumir frutas y verduras de temporada



## ✦ Cereales

Estos alimentos son como un paquete completo de nutrientes buenos para el cuerpo. Te dan energía, cuidan de tu estómago con fibra, traen vitaminas y minerales importantes, un poco de proteína, y antioxidantes que protegen tus células. Si eliges cereales integrales, ¡es aún mejor para tu salud!

Recomendación: Si no tienes pan puedes usar tortilla o bolillo

## ✦ Alimentos de origen animal



Estos alimentos son ricos en nutrientes esenciales para tu cuerpo, como proteínas, vitaminas (B12, D, hierro, zinc, calcio), ácidos grasos omega-3, ácido fólico y colina. Estos nutrientes son clave para construir músculos, mantener huesos fuertes y asegurar un cerebro saludable, entre otras cosas. Aunque estos alimentos son beneficiosos, es importante equilibrarlos con alimentos de origen vegetal, como las leguminosas.

Recomendación: Si no tienes huevos, puedes optar por tostar el pan y untarle frijoles

## ✦ Grasas saludables

Las encontramos en alimentos como aceites vegetales, nueces, semillas, pescado y aguacate, son buenas para ti si las comes con moderación. Pueden ayudar a reducir el riesgo de problemas del corazón y mejorar tus niveles de colesterol. Solo asegúrate de no exagerar y equilibrarlas con otros alimentos. ¡Eso te mantendrá saludable!



Recomendación: Si no tienes aguacate añade alguna otra verdura de tu elección

## ✦ Agua potable



El agua es vital para nuestra salud y bienestar. Nos mantiene hidratados, facilita el transporte de nutrientes, y ayuda a eliminar sustancias no deseadas en nuestro cuerpo, entre muchas otras funciones esenciales. A pesar de su importancia, el agua es un recurso limitado, por lo que es crucial cuidarla para garantizar que esté disponible para todos en el futuro.

# MOLLETES DE FRIJOL CON PICO DE GALLO

## Preparación



10 porciones



10 minutos

Ingrediente	Cantidad	Medida	Grupo de alimentos PBC/ SMAE
Bolillo	1	Pieza	Cereales y tubérculos
Frijol	1	Taza	Leguminosas
Queso fresco	4	Cucharadas	Alimento de Origen Animal
Cebolla	1/2	Taza	Verdura
Jitomate	1	Pieza	Verdura
Limón	1	Pieza	Fruta
Sal			
Cilantro	1/2	Taza	Verdura
Chile serrano (opcional)	1	Pieza	Verdura

## Procedimiento molletes

1. Partir el bolillo por la mitad
2. Untar los frijoles previamente aplastados
3. Agregar el queso fresco
4. Agregar el pico de gallo previamente preparado

## Procedimiento pico de gallo

1. Lavar los jitomates, limón y cebolla
2. Desinfectar el cilantro
3. Partir la cebolla y jitomate en cuadritos pequeños
4. Partir el cilantro y agregarlo a un contenedor junto con la cebolla y jitomate
5. Partir el limón y exprimirlo en el pico de gallo
6. Agregar sal al gusto

Ingredientes	Cantidad	Medida	Grupo de alimentos
Limón	1	Taza	Frutas y verduras
Chía	1	Taza	Aceites y grasas con proteína
Agua	10	Taza	
Azúcar	1	Taza	Azúcares

## Procedimiento agua de limón

1. Lavar y desinfectar los limones
2. Partirlos por la mitad
3. Agregar las 10 tazas de agua en una jarra
4. Agregar una taza de chía previamente hidratada
5. Extraer el jugo de los limones con un exprimidor y agregarlo a la jarra
6. Agregar una taza de azúcar
7. Revolver con ayuda de una cuchara hasta que se disuelva el azúcar

## ***Recomendaciones***

- Lavarse las manos antes de preparar los alimentos.
- lavar y desinfectar las verduras y plantas
- Utilizar utensilios limpios
- Tener cuidado al cortar los alimentos



## **PROPUESTA DEL EQUIPO 6:**

Rocha Gasca Paolo Andrés  
Rocha Pérez Karol Sofia  
Rodríguez Hernández Liliana  
Rodríguez Marmolejo Dariana  
Romero Saldaña Andrea

# RECETA PARA UN DESAYUNO SALUDABLE

## Pico de gallo

Sus ingredientes son una buena fuente de fibra, vitaminas A y C, y minerales como potasio, calcio, hierro, magnesio y fósforo. Su consumo ayuda al buen funcionamiento de los sistemas digestivo, cardiovascular e inmunológico.



## El plátano

El plátano es rico en vitaminas B6 y C, ácido fólico, minerales como el magnesio y el potasio, que son muy importantes para el mantenimiento de nuestros músculos, así como para mantener la presión arterial estabilizada.



## Frijoles



Los frijoles y las legumbres son ricas en proteína vegetal, fibra, vitaminas del grupo B, hierro, ácido fólico, calcio, potasio, fósforo y zinc. La mayoría de los frijoles también tienen pocas grasas. Las legumbres son similares a la carne en nutrientes, pero con menores niveles de hierro y sin grasas animales.

## Bolillo

El pan contiene los minerales magnesio, potasio, calcio y fósforo, elementos vitales para nuestro organismo, pues ayudan al mantenimiento de los huesos, coagulación de la sangre y de participar en la contractibilidad muscular.



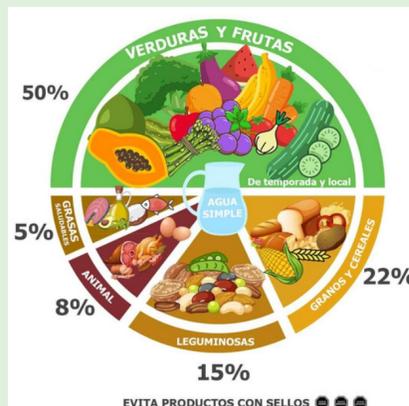
## Queso



Alimento rico en vitaminas A y D, ambas vitaminas ayudan al cuerpo a absorber el calcio y a mantener los huesos y los dientes sanos. El queso también es rico en vitaminas del grupo B, entre las que destaca la vitamina B12, la B9 (ácido fólico), la B1 (tiamina) o la B2 (riboflavina).

## Agua Fresca

El agua natural, es la bebida más sana y saludable, este vital líquido es imprescindible para mantener la vida y la salud integral.



Recomendación Para Un Desayuno Nutritivo.

# PAN TOSTADO

## Preparación



1 porción



15 minutos

Ingrediente	Cantidad	Medida	Grupo de alimentos PBC/ SMAE
Jitomate	1/2	Pieza	F y V/ V
Cebolla	1/2	pieza	F y V/ V
Cilantro	1	Cucharada	F y V/ V
Mermelada casera	1	Cucharada	F y V/ V
Plátano	1	Pieza	F y V/ V
Manzana	1	Pieza	F y V/ V
Guayaba	1	Pieza	F y V/ V
Pan Bimbo integral	2	Piezas	Cereales sin grasa
Queso	1	Rebanada	AOA bajo aporte de grasa
Frijoles	1	Cucharada	Leguminosas

### Procedimiento (porción para 1 persona)

1. Poner un sartén a fuego bajo.
2. Colocar el pan en el sartén unos segundos por ambos lados, hasta que dore.
3. Para la versión salada, untar frijoles en el pan.

1. Colocar queso y pico de gallo encima.
2. Para la opción dulce, untar mermelada casera de tu preferencia ( fresa o guayaba).
3. Colocar encima la fruta de temporada de tu preferencia.

### Agua de melón

Ingrediente	Cantidad	Medida	Grupo de alimentos
Melón	1/2	pieza	Frutas y verduras
Agua	8	Tazas	
Azúcar	1/2	Taza	Azúcar

### Procedimiento agua de melón

1. Cortar el melón por la mitad y retirar las semillas.
2. Picar en trozos grandes para licuar.
3. Agregar los trozos a la licuadora y agregar 4 tazas de agua.
4. Pasar lo licuado a la jarra y agregar las 4 tazas restantes.
5. Agregar 1/2 taza de azúcar (o al gusto).
6. Revolver y agregar hielo.



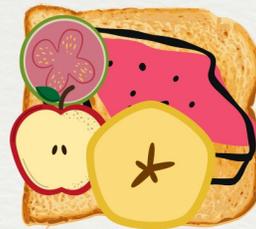
### PROPUESTA DEL EQUIPO 7:

- Vargas Díaz Mayte Joseline
- Velázquez Aguilar Leonardo
- Vázquez Lugo Andrea Noemí
- Urquiza García Jose Eduardo
- Vera Soto María Melisa
- Villegas Miranda Jessica Marlene



# PAN TOSTADO

## Receta e ingredientes del platillo



**Versión salada:**

1. Poner un sartén a fuego bajo.
2. Colocar el pan en el sartén unos segundos por ambos lados, hasta que dore.
3. Untar frijoles al gusto.
4. Colocar queso y pico de gallo encima.

**Versión dulce:**

1. Poner un sartén a fuego bajo.
2. Colocar el pan en el sartén unos segundos por ambos lados, hasta que dore.
3. Untar mermelada de tu preferencia (fresa o guayaba).
4. Colocar encima la fruta de temporada de tu preferencia.

**Duración de la preparación:**  
15-20 minutos

Cuando combinas un cereal (tortilla, arroz, pan, etc.), con una leguminosa (frijol, lentejas, garbanzo, etc.), puedes obtener proteína completa que tu cuerpo requiere.

### Frutas y verduras

- Jitomale
- Cebolla
- Cilantro
- Chile
- Mermelada
- Fruta de temporada



### Cereales

- Pan



### Leguminosas y alimentos de origen animal

- Queso
- Frijoles



**Recomendaciones generales:**  
De preferencia usar mermelada preparada en casa, y solo untar un poco, para un poco más de dulzor



Universidad de Guanajuato  
Campus León  
Lic. En Nutrición  
Profesora: Dra. Rebeca Monroy Torres  
Alumnos:

- Vargas Díaz Mayte Joseline 462277
- Velázquez Aguilar Leonardo 562588
- Vázquez Lugo Andrea Noemi 284049
- Urquiza García José Eduardo 316910
- Vera Soto María Melissa 562587
- Villegas Miranda Jessica Marlene 561642

## CONCLUSIÓN Y REFLEXIONES

La feria de platillos es un evento que se ha llevado a cabo en 13 ediciones, fomentando el desenvolvimiento, creatividad, innovación y práctica en jóvenes estudiantes de la licenciatura en nutrición, mostrándoles la importancia de conocer los diferentes entornos y factores por los que la nutrición se ve influenciada, buscando soluciones en situaciones complicadas para así las personas puedan llevar a cabo una alimentación que cubra sus necesidades y beneficie su salud.

De las siete propuestas, se tuvo preferencia aquellas preparaciones que tuvieron como base frijol, tortilla, huevo, salsa, consistencias crocantes donde integrar por ejemplo rodajas de manzana, pera o mermelada con fruta natural a texturas como pan tipo tostado, fueron aceptadas.

La etapa de la adolescencia se presenta con muchos cambios pero también con oportunidad de seguir fomentando los buenos hábitos y habilidades para lo que ello implica. Motivo por el que esta 13 edición se destinó en una tercera ocasión a una telesecundaria.

¿ Qué sigue ?

Dar seguimiento a la experiencia e implementación con estas recetas y seguir innovando tanto en los entornos de aprendizaje de la UDA de Introducción a la Nutrición o de otra UDA que tenga compatibilidad con los saberes y competencias esperadas; además de seguir integrando la experiencia al exterior pero midiendo el impacto de estas experiencias.

# MEMORIA FOTOGRAFICA

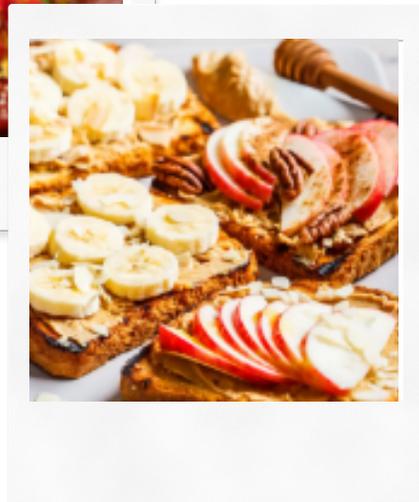
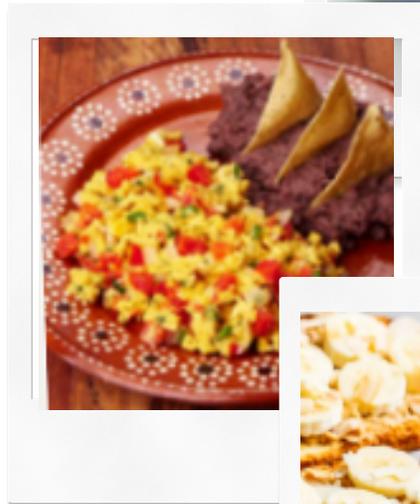
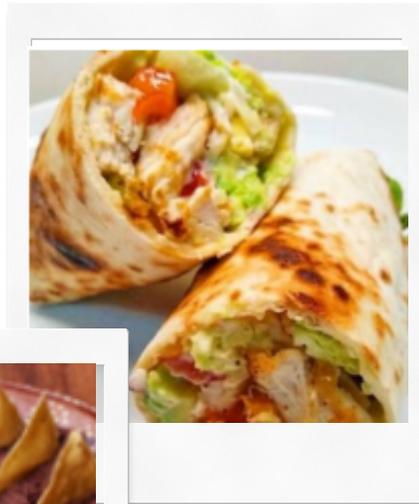




Imagen 1. Estudiantes de la UDA Introducción a la nutrición en compañía de profesores y evaluadores.



Imagen 2. Equipo 6



Imagen 3. Equipo 7



Imagen 4. Dra. Rebeca Monroy Torres



Imagen 5. Presentación de platillos.

