



Recetario

**Para la alimentación
de niñas y niños escolares**



Sistema Nacional DIF (SNDIF)

Dirección General de Alimentación y Desarrollo Comunitario

Dirección de Atención Alimentaria

Índice

Presentación	1
Introducción	3
Glosario, medidas caseras, e Higiene	5
Aguascalientes	8
Albóndigas de res con avena	9
Baja California	10
Lentejas con nopales	11
Baja California Sur	12
Enfrijoladas con ensalada de lechuga	13
Campeche	14
Pan de cazón con ensalada de repollo	15
Ciudad de México	16
Tlacoyo de frijol	17
Coahuila	18
Tostada de frijoles con queso	19
Colima	20
Ceviche estilo Colima	21
Chiapas	22
Sardina guisada con verduras	23
Chihuahua	24
Caldillo de carne seca con ensalada	25

Durango	26
Burritos de carne con nopales	27
Guanajuato	28
Caldo gallego	29
Guerrero	30
Pozole blanco	31
Hidalgo	32
Ceviche de sardina	33
Jalisco	34
Ceviche vallartense	35
Estado de México	36
Dobladas de flor de calabaza	37
Michoacán	38
Bistec ranchero con ensalada de pepino	39
Morelos	40
Clemole	41
Nayarit	42
Pescado sarandeado	43
Nuevo León	44
Estofado de cerdo	45

Oaxaca	46
Tlayuda de frijoles	47
Puebla	48
Lentejas a la poblana	49
Querétaro	50
Pollo milpaltense	51
Quintana Roo	52
Panuchos	53
San Luis Potosí	54
Tacos rojos	55
Sinaloa	56
Tacos de chilorio	57
Sonora	58
Machaca con verduras	59
Tabasco	60
Rollo de frijol con verduras	61

Tamaulipas	62
Guayin	63
Tlaxcala	64
Pollo con huitlacoche	65
Veracruz	66
Pescado a la veracruzana	67
Yucatán	68
Tacos de Poc Chuc	69
Zacatecas	70
Cazuela zacatecana	71
Anexos	72
Anexo 1. Alimentos no permitidos	73
Anexo 2. Preparaciones de baja frecuencia	74
Anexo 3. Tabla de raciones por persona	75
Referencias bibliográficas	76

Presentación SNDIF

“La elección, preparación y consumo de alimentos es el resultado de un proceso social y cultural cuyo significado y razón deben buscarse en la historia de cada sociedad y cultura”

Contreras Jesús

El derecho a la alimentación consiste en tener acceso, de manera regular, permanente y libre, directamente o mediante la compra con dinero, a una alimentación cuantitativa y cualitativamente correcta y suficiente, **que corresponda a las tradiciones culturales de la población a la que pertenece el consumidor** y garantice una vida psíquica y física, individual y colectiva, libre de angustias, satisfactoria y digna (Olivier De Schutter Relator Especial de las Naciones Unidas sobre el Derecho a la Alimentación).²

Seguramente, la necesidad básica de alimentación fue uno de los elementos determinantes para el desarrollo de la cultura. La ingesta de nutrientes, además de asegurar la supervivencia, también impulsó el establecimiento de rutinas, costumbres y formas de organización para conseguir el alimento, transformarlo, cocinarlo y guardarlo; por lo tanto, **la alimentación y la creación de identidad comunitaria comparten una historia común.**³

Es tan fuerte esta relación que puede suceder que una persona no se reconozca en la presencia de determinados alimentos y se niegue a ingerirlos, incluso hasta llegar a la inanición; también es posible que alguien enferme al consumir un alimento considerado dañino en su medio, y otro lo pueda comer sin problema alguno, porque su cultura lo permite.

A través de la alimentación escolar, el Sistema Nacional DIF busca fomentar la participación comunitaria a través de la inclusión de hábitos alimentarios saludables e higiénicos. El desayuno escolar, además de constituirse como un recurso para cubrir las demandas de energía y nutrimentos, también es un satisfactor psicológico –los alimentos son vehículos de estimulación sensorial a partir de los aromas, los sabores, las texturas y los colores–, así como social, con el establecimiento de horarios, pautas de comportamiento en la mesa y transmisión de creencias, hábitos y costumbres.

El desayuno proporcionado a través del Programa Desayunos Escolares suele ser, en muchos casos, el primer alimento del día –cuando no el único– con el cual se interrumpe el ayuno nocturno, lo cual impacta en las actividades físicas e intelectuales de los escolares. Por ello, el desayuno escolar, además de contribuir favorablemente a la nutrición, desempeña un papel fundamental en el aprendizaje.

En este sentido, estudios y expertos, en el caso particular de México, sugieren que desayunar siguiendo las pautas de una alimentación correcta, incluidas en los Criterios de Calidad Nutricia de los Lineamientos de la Estrategia Integral de Asistencia Social Alimentaria, emitidos por el Sistema Nacional DIF, son una herramienta valiosa para mejorar el estado de nutrición.

Así mismo, se ha documentado que las niñas y los niños que desayunan tienen menor propensión a ingerir alimentos altos en grasas o azúcares simples; en cambio, es más fácil que después de un ayuno prolongado se haya acumulado tal cantidad de apetito que los lleve a consumir alimentos con mayor aporte energético.

Por otro lado, de acuerdo al Informe de Misión a México del Relator Especial de la ONU sobre el derecho a la alimentación, Olivier De Schutter: **La asistencia alimentaria debe prestarse, en la medida de lo posible, de modo que no afecte negativamente a los productores locales y a los mercados locales y debe organizarse de manera que facilite el retorno a la autosuficiencia alimentaria de los beneficiarios.**²

En ese sentido, los programas alimentarios del DIF, además de proporcionar alimentos saludables, nutritivos e inoctrinos, también favorecen el reposicionamiento de las cocinas tradicionales o étnicas, ya que actualmente la niñez mexicana recibe una carga de información y estímulos de los medios publicitarios que penetran y moldean sus hábitos de consumo, dejando de lado las sopas caseras, los horneados, los guisos, el postre familiar o el agua de fruta fresca, siendo sustituidos por productos industrializados, sin identidad propia.

Por lo tanto, a partir de un trabajo intenso con las personas que preparan los alimentos que son servidos en los espacios de alimentación escolar, nuestros programas alimentarios contribuyen al rescate de nuestras raíces gastronómicas y a su revaloración, en consecuencia, al reposicionamiento de lo que somos como entes culturales y al conocimiento de una parte de nuestra historia que nos constituye como humanos con identidad propia.

Introducción

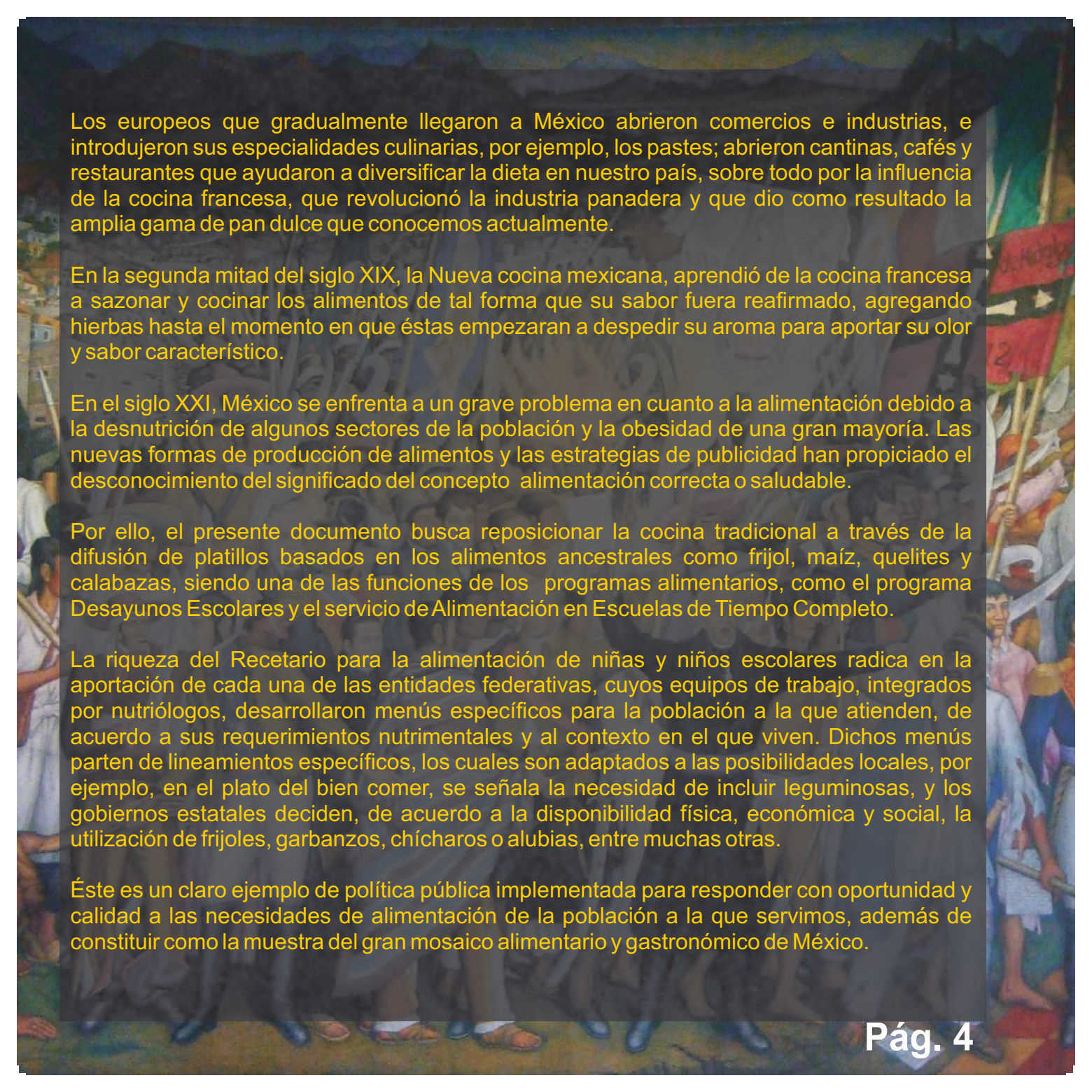
Al llegar al territorio que hoy es México, Hernán Cortés se sorprendió con la excelente calidad de la tierra que proveía de abundante comida a sus habitantes. Desde tiempos remotos, cocinar es una actividad refinada e importante, y especialmente en México ha sido factor de integración familiar y comunitaria; ya sea en la comida diaria, en las fiestas o en la creación del altar de muertos.

Maíz, frijol, papas, así como hojas, hortalizas, flores, frutas, hongos, algas, animales e insectos aderezados con chile, achiote, hierba santa, epazote y cebolleta o vainilla y hierbas silvestres son parte de una rica variedad de ingredientes que han formado nuestra historia. Las técnicas culinarias, como la preparación de tamales y la utilización de ollas de barro y comales, se conservan hasta el día de hoy.

A partir de 1492, con el descubrimiento de América, y desde 1571 con el primer viaje hacia las Filipinas, dio inicio una espectacular y repentina adquisición de nuevas fuentes de alimentos, ¿Te imaginas un pozole sin rábanos, lechuga y limón?, ¿o un mole sin arroz?, estos son un par de ejemplos sobre cómo los alimentos cruzaron los grandes océanos y se mezclaron con éxito en la conformación de una nueva cocina, más diversa y rica.

Con el nacimiento de la Cocina novohispana, a partir de la mezcla de comidas y técnicas indígenas y europeas, se obtuvieron platillos como el mole o los chiles en nogada, los cuales constituyen un testimonio elegante y complejo de la fusión gastronómica que perdura hasta nuestros días.

El movimiento de Independencia de 1810 no cambió las formas de alimentación, lo que sí sucedió fue que, al interrumpirse el comercio con España, se intensificó el intercambio con otros países europeos como Gran Bretaña, Alemania y Francia.

The background of the page is a dark, textured painting of a large crowd of people. The figures are rendered in a somewhat abstract, expressive style with visible brushstrokes. The colors are muted, with shades of grey, brown, and blue. On the right side, there are vertical elements of color, including a red flag and a green flag, suggesting a historical or political scene. The overall mood is somber and dense.

Los europeos que gradualmente llegaron a México abrieron comercios e industrias, e introdujeron sus especialidades culinarias, por ejemplo, los pastes; abrieron cantinas, cafés y restaurantes que ayudaron a diversificar la dieta en nuestro país, sobre todo por la influencia de la cocina francesa, que revolucionó la industria panadera y que dio como resultado la amplia gama de pan dulce que conocemos actualmente.

En la segunda mitad del siglo XIX, la Nueva cocina mexicana, aprendió de la cocina francesa a sazonar y cocinar los alimentos de tal forma que su sabor fuera reafirmado, agregando hierbas hasta el momento en que éstas empezaran a despedir su aroma para aportar su olor y sabor característico.

En el siglo XXI, México se enfrenta a un grave problema en cuanto a la alimentación debido a la desnutrición de algunos sectores de la población y la obesidad de una gran mayoría. Las nuevas formas de producción de alimentos y las estrategias de publicidad han propiciado el desconocimiento del significado del concepto alimentación correcta o saludable.

Por ello, el presente documento busca reposicionar la cocina tradicional a través de la difusión de platillos basados en los alimentos ancestrales como frijol, maíz, quelites y calabazas, siendo una de las funciones de los programas alimentarios, como el programa Desayunos Escolares y el servicio de Alimentación en Escuelas de Tiempo Completo.

La riqueza del Recetario para la alimentación de niñas y niños escolares radica en la aportación de cada una de las entidades federativas, cuyos equipos de trabajo, integrados por nutriólogos, desarrollaron menús específicos para la población a la que atienden, de acuerdo a sus requerimientos nutrimentales y al contexto en el que viven. Dichos menús parten de lineamientos específicos, los cuales son adaptados a las posibilidades locales, por ejemplo, en el plato del bien comer, se señala la necesidad de incluir leguminosas, y los gobiernos estatales deciden, de acuerdo a la disponibilidad física, económica y social, la utilización de frijoles, garbanzos, chícharos o alubias, entre muchas otras.

Éste es un claro ejemplo de política pública implementada para responder con oportunidad y calidad a las necesidades de alimentación de la población a la que servimos, además de constituir como la muestra del gran mosaico alimentario y gastronómico de México.

Glosario y medidas caseras

Para efecto de este recetario, se entenderá por:

cda = cucharada = cuchara sopera

cdita = cucharadita = cuchara cafetera

pza = pieza = pieza mediana

tza = taza = taza de 250mL

mL = mililitros = refiere a cantidad de líquidos

g = gramos = refiere a cantidad de peso

kg = kilogramos = refiere a cantidad de peso mayores a mil gramos

Alimentos no permitidos: conjunto de alimentos que no se deben incluir en las dietas de las niñas y niños

Comensal: persona que acude a comer a un espacio alimentario

Comida escolar: tiempo de comida donde se suministran alimentos después del mediodía a niñas y niños, dentro del plantel escolar

Desayuno escolar: tiempo de comida donde se suministran alimentos durante el transcurso de la mañana a niñas y niños, dentro del plantel escolar

Menú cíclico: conjunto de platillos que están diseñados para no repetirse en un periodo de tiempo establecido

Preparaciones de baja frecuencia: preparaciones que por su contenido de azúcar, grasa, harina refinada y/o sodio; sólo se permite incluirse esporádicamente dentro de los menús

Ración: cantidad específica de alimento o comida

Tradición culinaria: conjunto de hábitos y costumbres alimentarias de una población y/o región determinada

Una pizca: cantidad de ingrediente, especialmente aquellos granos finos como la sal, que se logra tomar con la punta del dedo pulgar e índice

Medidas higiénicas importantes

La palabra “higiene” en griego quiere decir “sano”, y es el conjunto de reglas destinadas a prevenir enfermedades y conservar la salud.

Para garantizar que los alimentos no causarán daño a las personas que los consumen, la Organización Mundial de la Salud recomienda 5 claves

1. Limpieza

- ✓ Mantener los trapos, equipos, utensilios y superficies limpias y desinfectadas.
- ✓ Higiene personal: Aseo diario, cabello recogido y cubierto, sin maquillaje; ropa y calzado limpios; manos limpias, uñas recortadas y limpias, sin esmalte, piel sin heridas; sin uso de accesorios (joyería, principalmente); no preparar alimentos si se encuentran enfermos (tos, gripe, diarrea, y heridas, entre otros).

2. Uso de agua y alimentos seguros

- ✓ Lavar equipo, utensilios y superficies con agua limpia
- ✓ Utilizar agua potable, hervida, clorada o de filtro
- ✓ Desechar los alimentos cuando no estén en buenas condiciones
- ✓ Lavar y desinfectar los alimentos

3. Separar alimentos crudos de los cocidos

- ✓ Separar las carnes rojas, aves y pescado crudos de los demás alimentos
- ✓ Usar equipos y utensilios limpios para cada tipo de alimento

4. Conservación correcta de los alimentos

- ✓ Almacenarlos de acuerdo a su grado de madurez y/o fecha de caducidad
- ✓ Mantenerlos en refrigeración o en un lugar seco y fresco, en recipientes, envases o bolsas cerrados
- ✓ Evitar que estén en contacto directo con el suelo
- ✓ No dejar alimentos cocinados, lácteos o carnes crudas a temperatura ambiente más de 30 minutos

5. Cocción completa de los alimentos

- ✓ Cocinar completamente los alimentos (especialmente carnes, aves y pescado)
- ✓ Al recalentar alimentos cocinados, asegúrese de hervirlos

Adicionalmente, los granos y semillas como el frijol o arroz, es necesario quitar la suciedad como piedras o ramas, asimismo enjuagarlos con agua limpia. De igual forma, se recomienda dejar reposar en agua las leguminosas (frijoles, lentejas y habas, principalmente) una noche anterior, esto ayudará a que la cocción sea más rápida.

Técnicas de preparación

Saber las técnicas correctas de preparación de alimentos, permite aprovechar al máximo las propiedades de los mismos, así como facilitar su elaboración.

A continuación se describen las diferentes técnicas que se presentan en este recetario.

Asar

El alimento se somete a calor seco para formar una costra dorada, puede ser al carbón, en una plancha metálica o en un comal, no se requiere aceite, ya que con esta técnica, los alimentos se cuecen por la evaporación de sus propios líquidos. Generalmente se utiliza en: carnes rojas, aves, pescados y mariscos, vegetales.

Hervir

Consiste en cocinar un alimento en líquido hirviendo. Cuidando que el nivel del agua esté por encima de ellos. En las verduras se espera que la consistencia final sea firme. Generalmente se utilizan en alimentos duros como: carnes, chícharos secos, garbanzos, frijoles, lentejas.

Al vapor

Los alimentos se colocan en una rejilla, la cual está sobre un recipiente con agua en plena ebullición, la cocción del alimento se realiza a través del calor que se transmite por el vapor de agua generado. El recipiente debe estar tapado para evitar que el vapor salga y los alimentos no entren en contacto con el agua. Esta técnica no requiere la utilización de aceite y los alimentos pierden pocos nutrientes. Se recomienda para: verduras, papas, carne, pescado, crustáceos, moluscos.

Estofar

Es un proceso de cocción con poco líquido, ajeno al alimento (por ejemplo una salsa o caldillo) para lograr la cocción de otro alimento y consiste en calentar el aceite y agregar el alimento, incluyendo el líquido, taparlo y someterlo al calor. Esta técnica es ideal para: carne de res o pollo, verduras como jitomate, calabaza, berenjena, espinacas y hongos; frutas como manzana, pera y piña.

Sofreír

Consiste en agregar una pequeña cantidad de aceite comestible que permita sólo dorar el alimento y que no se pegue al recipiente. Esta técnica es ideal para: pastas, arroz, verduras.

Freír

Es someter un alimento a la acción de un aceite muy caliente (que burbujea). Con ésta técnica se puede obtener un color dorado y cocer el interior del alimento manteniendo una consistencia blanda. Esta técnica se puede utilizar para: pescados, carnes, papas, verduras y frutas. Aunque no se aconseja su uso constante. Recuerda colocar las preparaciones ya fritas en papel absorbente, escurridor o colador, para eliminar el aceite sobrante y no reutilizar este aceite.

Aguascalientes (AGS)



En la época colonial, el territorio perteneció al reino de la Nueva Galicia, a la intendencia de Guadalajara y a la de Zacatecas. En 1847 Aguascalientes se convirtió en Estado, sin embargo para 1850 volvió a ser partido de Zacatecas y, en 1853, de nuevo departamento. El estado volvió a la configuración territorial que le había marcado la Constitución de 1857.⁴

En la comida típica de la entidad encontramos menudo, pozole de lengua, birria, barbacoa, tostadas de cueritos en vinagre, enchiladas rojas con longaniza, cabrito, lechón al horno, tamales, pollo San Marcos, esmeriles con masa de maíz y papa cocida; ates, dulces cristalizados, etc.⁵

La preparación de los alimentos está generalmente a cargo de las mujeres, madres de familia o abuelas, en algunas regiones aún se utilizan los fogones de leña.⁶

Lo más común es la cocción en agua, aunque asado a la leña y frito, también son opciones bastante frecuentes.⁶

Albóndigas de res con avena



Ingredientes (1 ración)

Carne molida de res	1/4tza (45g)
Jitomate	1pza (110g)
Avena cruda	1/3tza (47g)
Ajo	Al gusto
Sal	Una pizca (0.2g)
Cebolla picada	1Cda (10g)
Aceite	1Cdita (5mL)
Pera	1pza (190g)
Agua simple	1tza (240mL)

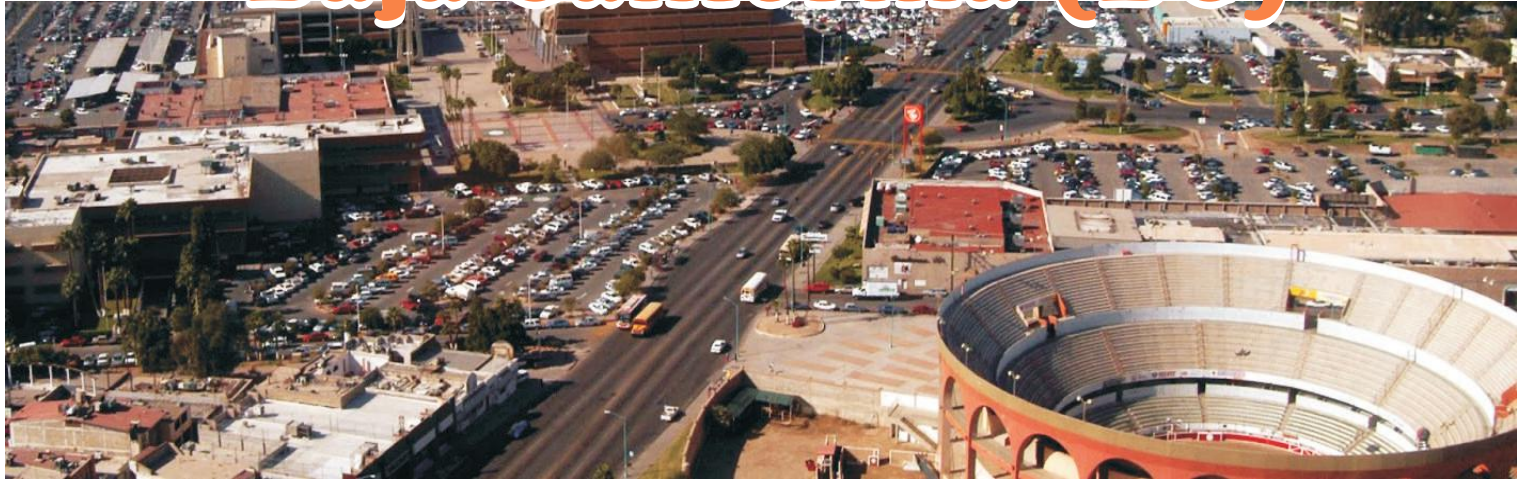
Preparación

En un recipiente hondo mezclar la carne con la avena y la cebolla; sazonar con sal, formar las albóndigas y dejar reposar. Licuar el jitomate con ajo y cebolla y sazonar a fuego medio, en una cacerola con aceite previamente caliente, rectificar la sal. Cuando la salsa empiece a hervir, agregar las albóndigas, tapar, bajar el fuego y cocinar hasta que la carne esté suave.

Sabías que...

Aguascalientes es el Líder Nacional en la producción de guayabas. También en su mercado agrícola se puede encontrar sorgo, frijol, chile, alfalfa, leche, queso y ajo, entre otros productos.

Baja California (BC)



El sueño de los conquistadores del siglo XVI era encontrar las siete ciudades del oro designadas por nombres fantásticos como California, Quivira, Cibola, Tibuex, Nuevo México o La Florida; California aparece en la novela de García Ordoñez de Montalvo, en donde Esplandián, el hijo de Amadis de Gaula, llega a una isla cercana al paraíso llamada California.⁷

California, nacida en la imaginación de los europeos antes de su arribo a la península comenzó a ser designada con ese nombre desde mediados del siglo XVI.⁷

Destaca entre su comida típica, los tacos de pescado con salsa picante, guacamole y crema, los deliciosos cócteles de camarón, almejas, abulón y ostiones, así como el ceviche de pescado.⁸

La preparación de alimentos son asados (carne, hamburguesas y pollo), frito (pollo, mariscos y pescado), y cocción. Los alimentos más consumidos son los tacos de carne asada, tacos de camarón empanizado, chiles rellenos, langosta y ensalada César.⁸



Lentejas con nopales

Ingredientes (1 ración)

Lentejas cocidas	½tza (100g)
Jitomate	½pza (60g)
Nopal crudo picado	1pza (70g)
Cebolla picada	1cda (10g)
Aceite	1cda (5mL)
Ajo y cilantro	Al gusto
Sal	Una pizca (0.2g)
Pimienta	Una pizca (0.2g)
Leche descremada	1tza (240mL)
Melón	1tza (80g)
Tortilla de maíz	1pza (30g)

Preparación

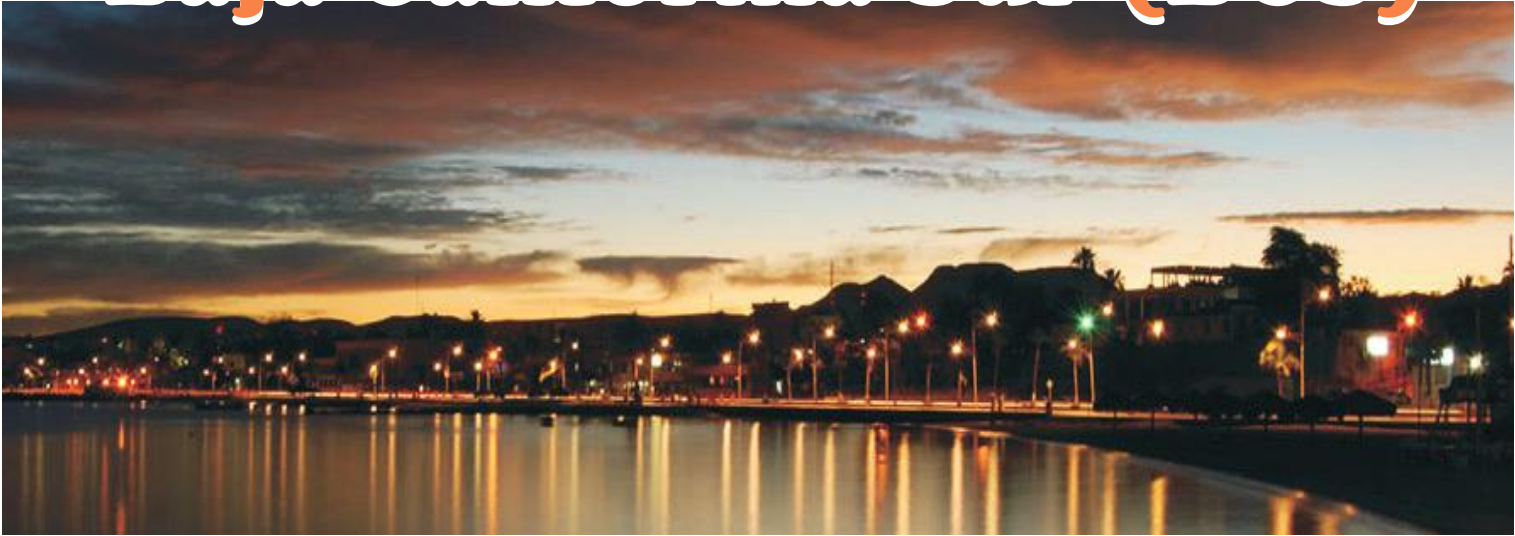
Cocer las lentejas y los nopales por separado con suficiente agua y un poco de sal.

En una olla amplia con un poco de aceite previamente caliente, agregar el ajo finamente picado y sofreír, enseguida agregar la cebolla picada y freír hasta que esté transparente, posteriormente agregar el jitomate cortado en cuadritos y el cilantro finamente picado y sazonar. Agregar a la mezcla las lentejas con todo y caldo y esperar a que hierva. Cuando empiece a hervir añadir los nopales cocidos y escurridos y mezclar. Sazonar con sal y pimienta.

Sabías que...

Su riqueza cultural proviene de cinco grupos indígenas: cochimí, cucapá, kiliwa, kumiai, paipái, además tiene influencia de mixtecos, zapotecos, nahuas y triquis.⁸

Baja California Sur (BCS)



Localizado en el noreste de la República Mexicana Baja California Sur, es uno de los estados jóvenes del Pacto Federal, creado por Decreto Presidencial el 8 de octubre de 1974, transformándose de Territorio Federal en Estado Libre y Soberano.⁹

En Baja California Sur se encuentra el Templo de Santa Bárbara, diseñado por Gustavo Eiffel, ingeniero francés que diseñó la famosa torre del mismo nombre; el templo fue construido en el año de 1887 y en 1895 llegó de Bélgica, transportado en un barco velero.⁹

Son platillos tradicionales los tacos de pescado, las sopas (de mariscos principalmente), machaca de mantarraya, guisado de marlín y jaiba rellena.¹⁰

Enfrijoladas con ensalada de lechuga



Ingredientes (1 ración)

Tortilla	2pzAs (60g)
Pechuga de pollo	½tZa (30g)
Leche descremada	1/4tZa (60mL)
Cebolla picada	2cdas (20g)
Frijol cocido	1/4tZa (45g)
Sal	Una pizCa (0.2g)
Lechuga	1tZa (50g)
Agua simple	1tZa (250mL)
Sandía	1tZa (80g)

Preparación

Cocer la pechuga de pollo por separado en una olla con agua, cebolla y sal. Una vez cocido el pollo, deshebrar y reservar. Moler los frijoles cocidos junto con la leche y cebolla hasta formar una salsa espesa, si falta líquido agregar un poco del caldo de los frijoles y calentar a fuego moderado. Pasar las tortillas por la salsa de frijoles y rellenarlas con la pechuga de pollo. Servir con lechuga finamente picada, cebolla fileteada y queso.

Sabías que...

Los principales productos de esta región son maíz, frijol, garbanzo, trigo, sorgo y chile verde.¹⁰

Los alimentos más consumidos son el pescado, mariscos, carne de res, arroz, frijoles y tortillas de harina.¹⁰

Campeche (CAMP)



Campeche es una palabra de origen maya, que deriva de las siguientes raíces etimológicas: kim, "culebra", y pech "garrapata", que significa "lugar de culebras y garrapatas".¹¹

En 1774, durante el periodo colonial, Campeche recibió el título de ciudad y en 1784 fue declarado puerto menor.¹¹

La comida típica de Campeche son los tobiles, pastel de carne con zanahorias, pipián de venado, tzanchac, chocolomo, albóndigas en chipotle, cochinita pibil a la campechana y chilmore.¹²

Se conserva la tradición de los antiguos mayas en la preparación de los alimentos como el horno bajo tierra o piib, que son hornos subterráneos en donde se coloca una base de piedras cubierta con madera que luego se enciende para poder calentarlas. Una vez consumida la madera, el animal completo o porciones de este se colocan sobre la superficie de las rocas dentro de un recipiente, o sobre una base de hojas; posteriormente se cubre con hojas y finalmente con tierra.¹³

Pan de cazón con ensalada de repollo



Ingredientes (1 ración)

Tortilla de maíz	3pzAs chicas (60g)
Frijoles negros cocidos	½tZa (90g)
AguaCate	½pZa (90g)
Cebolla picada	1Cda (10g)
Epazote picado	Al gusto
Jitomate	1pZa (100g)
Cazón cocido	½ filete (60g)
Chile habanero	Al gusto
Sal	Una pizCa (0.2g)
Repollo picado	½tZa (35g)
Ciruelas	1pZAs (80g)

Preparación

Freír la cebolla, añadir el cazón desmenuzado, el epazote y el jitomate, sazonar con sal y dejar cocer hasta que espese.

Para la salsa- Freír la cebolla, añadir epazote y jitomate molido y dejar cocer hasta que la salsa este espesa y sazonada.

Para armar el pan de cazón- Freír las tortillas y colocar una en un plato y untar con frijoles molidos, posteriormente colocar 2 cucharadas de cazón y colocar encima otra tortilla y repetir operación. Tapar con una tortilla. Bañar con la salsa de jitomate y decorar con 2 rebanadas de aguaCate, acompañar con ensalada de repollo.

Sabías que...

Los alimentos más consumidos son la calabaza, huaya, mango, naranja, limón, mandarina, maíz, camote, frijol, camarones y pulpo.¹²

Ciudad de México

La Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos establece la creación de un Distrito Federal, por lo que el 20 de noviembre de 1824 se crea el Distrito Federal.²²

La Ciudad de México es el Distrito Federal, sede de los Poderes de la Unión y capital de los Estados Unidos Mexicanos.⁷⁸

Debido a que gran parte de la población que radica en la Ciudad de México proviene de diferentes entidades del país, la gastronomía es diversa e integra las manifestaciones culturales del estado de procedencia.²³

Las mujeres siguen siendo las responsables de seleccionar, comprar y realizar los platillos a consumir por los integrantes de la familia.²³

Tlacoyo de frijol



Ingredientes (1 ración)

Harina de maíz nixtamalizada	2½ Cdas (18g)
Sal	Una pizca (0.2g)
Lechuga picada	½ tza (25g)
Queso panela rallado	4 Cdas (40g)
Frijoles machacados	½ tza (90g)
Cebolla picada	1 Cda (10g)
AguaCate	½ pza (90g)
Nopales cocidos picados	½ tza (75g)
Mandarina en gajos	1 tza (80g)

Preparación

Mezclar la harina de maíz y un poco de sal, con la cantidad de agua necesaria para formar una masa suave y compacta. Formar bolitas del tamaño de un limón grande, extender ligeramente y colocar frijoles en el centro. Cerrar las bolitas, cuidando de cubrir todo el relleno y dar con las manos la forma ovalada característica del tlacoyo. Asar los tlacoyos en un comal a fuego medio. Preparar el tlacoyo con una capa de nopales, jitomate, lechuga, queso y cebolla.

Pág. 17

Sabías que...

Sus principales productos son el geranio, rosa, romerito, flores, nopalitos, noche buena y árbol de Navidad.²³

Los alimentos más consumidos son huevo, jitomate, azúcar, aguacate y cebolla.²³

Coahuila (COAH)



En el año de 1922, al elaborar los estudios para los Estados de la Federación, fue analizada la etimología de Coahuila, aceptándose el origen náhuatl de la misma que deriva de “Coatl” y “Huila”, nombre dado a una paloma en esta región, lo que se traduciría en: víbora que vuela.¹⁸

Los guisos más consumidos son los nachos, discada, frijoles charros, gorditas de harina, asado de puerco, choriqueso, carne asada, machaca de res con huevo, fritada de cabrito, jamoncillo de nuez y pan de pulque.¹⁹

La carne seca ha sido una forma de conservación empleada durante un milenio en la región que aún se conserva y con ella se prepara el famoso machacado con huevo. Se incorporó a la gastronomía coahuilense las tortillas de harina y el trigo provenientes del medio oriente. El pan de pulque es famoso tanto por su sabor como por su preparación.¹⁸

Los dulces de membrillo y durazno son herencia de la cultura tlaxcalteca.¹⁸

Tostadas de frijoles con queso



Ingredientes (1 ración)

Lechuga romana	½tza (25g)
Frijol cocido	½tza (90g)
Queso panela rallado	4cdas (40g)
Jitomate picado	½pza (60g)
Tostada horneada	1pza (10g)
Sal	Una pizca (0.2g)
Ajo	Al gusto
AguaCate	1/3pza (60g)
Agua simple	1tza (240mL)
Manzana	1pza (80g)

Preparación

Separar los frijoles del caldo y machacar. En un recipiente mezclar el jitomate, la cebolla, el pepino y la lechuga y sazonar con sal. Servir en una tostada una capa de frijoles con queso espolvoreado y una capa de ensalada.

Sabías que...

Sus principales productos son el sorgo forrajero, maíz forrajero, avena forrajera, melón, tomate rojo (jitomate), maíz, frijol, alfalfa verde, manzana, nuez y naranja.¹⁹

Su riqueza cultural proviene de los indígenas Kikapú.¹⁹

Colima (COL)



El significado de la palabra Colima tiene dos versiones aceptadas (provenientes del náhuatl); la primera afirma que Colima significa: "lugar que está en manos del abuelo", donde abuelo podría leerse como el volcán o "lugar que está en manos de los antepasados". La segunda versión afirma que significa "lugar donde el agua tuerce" o "en el recodo del río".²⁰

Los guisos más consumidos son platillos con mariscos como ceviches, pescados zarandeados, pepena, pozole seco, sopitos, enchiladas dulces y sopa de pan.²¹

Se distingue por sus tamales pata de mula, envueltos en hoja de maíz y no en totomoxtle; la región de Comala se distingue por la producción de productos lácteos como quesillo ranchero, panela y crema; y en la región de Villa de Álvarez, se produce pan dulce, como los bonetes o picón de huevo.²⁰

Ceviche estilo Colima

Ingredientes (1 ración)

Filete de pescado	1pza (150g)
Cebolla picada	1Cda (10g)
Zanahoria	½tZa (60g)
Cilantro picado	Al gusto
Aceite de oliva	1Cdita (5mL)
Apio	½tZa (40g)
Jugo de limón	4Cdas (40mL)
Sal	Una pizca (0.2g)
Pepino	½tZa (50g)
Tortillas de maíz	2pzas (60g)
Agua simple	1tza (240mL)
Chicozapote	1pza (127g)

Preparación

Cortar el filete de pescado en cuadritos, agregar el jugo de limón y dejar reposar durante 4 horas. Escurrir el jugo de limón y enjuagar el pescado con agua limpia. En una ensaladera incorporar: aceite de oliva, zanahoria, apio, cebolla, cilantro y pepino. Agregar el pescado y mezclar. Sazonar con sal. Dejar reposar durante 20 minutos en el refrigerador y servir.

Sabías que...

Sus principales productos son el limón y la copra.²¹

Su riqueza cultural proviene de los nahuas, mixtecos, purépechas y zapotecos.²¹

Chiapas (CHIS)

El nombre del estado proviene de la palabra “Chiapan o “Tepechiapan”, cuyo significado es “cerro de la chíá” o “agua debajo del cerro”. Los españoles, fundaron Chiapas de los Indios y Chiapas de los Españoles, y designaron el nombre de “Provincia de las Chiapas”. Con ello Chiapas se identificó en la independencia, como el conjunto de regiones administrativas con las que se formaría el nuevo estado.¹⁴

Lo guisos más consumidos son el cochito horneado, frijol con chipilín, ninguijuti, shispolá, siguamonte, ceviche de nucú, tamales de cuchunuc, chanfaina comiteca, butifarra con limón y salsa, iguana en pibil, tamales de mumu, tostadas turulas, chanfaina del soconusco, chaya entomatada, atole de granillo, atole agrio de maíz tierno.¹⁵

El consumo de pescado es alto en las zonas costeras, en las comidas regularmente se utilizan hortalizas como el tomate, cebolla, y pepino. Las frutas como el melón, sandía y mango se consumen en fresco y en aguas preparadas.¹⁵

La preparación de alimentos es una actividad realizada por las mujeres.

Sardina con verduras guisadas

Ingredientes (1 ración)

Sardina en tomate	3pzas (40g)
Cebolla picada	1cda (10g)
Jitomate picado	½pza (55g)
Brócoli crudo	1/4tza (45g)
Zanahoria picada	1/4tza (30g)
Ejotes picados	1/4tza (30g)
Papa picada	1/4tza (30g)
Calabacita picada	½pza (50g)
Aceite	1cdita (5mL)
Tortilla de maíz	1pza (30g)
Leche descremada	1tza (240mL)
Manzana	1pza (140g)

Preparación

Sofreír la cebolla hasta que cambie de color, agregar el jitomate y sazonar. En un recipiente desmenuzar las sardinas, agregar la cebolla con el jitomate y mezclar.

Lavar perfectamente las verduras restantes y ponerlas en agua hirviendo a fuego medio durante 4 o 5 minutos. Escurrir y dejar enfriar.

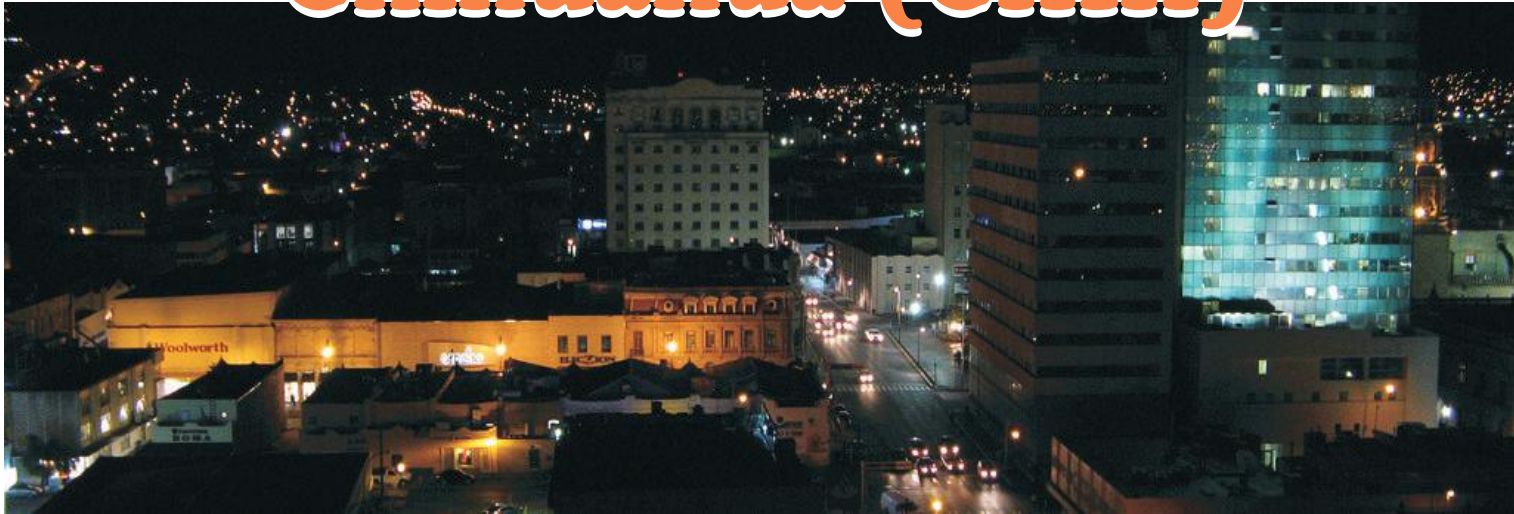
Mezclar las verduras con la sardina y servir.

Sabías que...

Sus principales productos son café, miel, cacao, hortalizas, chile, plátano, mango, jamaica, coco, y chocolate.¹²

Los alimentos más consumidos son el chayote, calabaza, jitomate, col, verdolaga, bledo, chipilín, guaje, nance, y cupape.¹⁵

Chihuahua (CHIH)



Chihuahua tiene su origen en la región minera de Santa Eulalia, donde el paisaje es árido y seco; el diccionario de Curiosidades Históricas del año 1889, afirma que Chihuahua es una palabra de origen Náhuatl y se forma de “Xicahua”, que se descompone en “Xi”, y “Cuauhua”, síncope de “Cuauhuacqui”, cosa seca o arenosa.¹⁶

Chihuahua ofrece un mosaico gastronómico que ofrece novedad y delicia a todo aquel que guste de los placeres de la comida. Son famosos los deliciosos asaderos, quesos similares a los de Oaxaca, de sabor inigualable por su elaboración casera, además del queso menonita. Los platillos de su cocina tradicional son sencillos pero representativos.¹⁶

Tradicionalmente la comida se elabora por las madres de familia.¹⁷

Entre los platillos más importantes destacan las rajas con queso, el chile pasado, discada, empanaditas de manzana y frijoles charros.¹⁷

Caldillo de carne seca con ensalada

Ingredientes (1 ración)

Machaca de res	3cdas (30g)
Papas picadas	1/4tza (30g)
Cebolla picada	1Cda (10g)
Jitomate picado	1/2pza (60g)
Chile chilaca	Al gusto
Ajo picado	Al gusto
Aceite	1Cdita (5mL)
Repollo	½tza (35g)
Rábanos	Al gusto
Agua	Cantidad suficiente
Tortilla de maíz	1pza (30g)
Agua simple	1tza (240mL)
Melón picado	1tza (80g)

Sabías que...

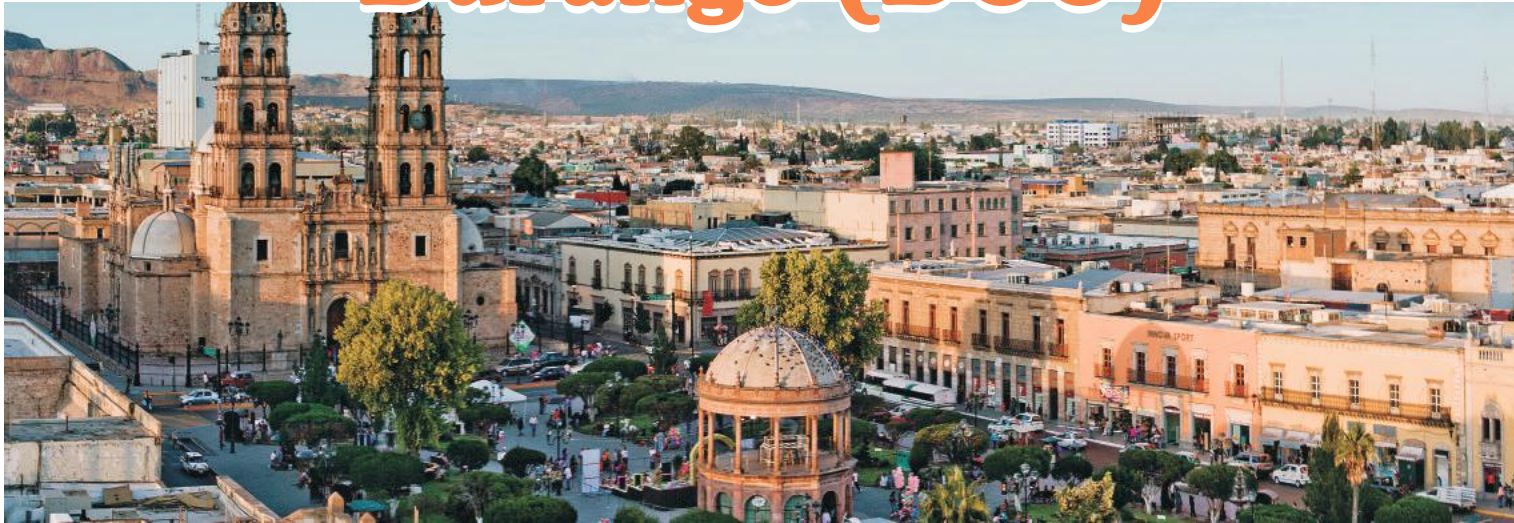
Sus principales productos son el algodón, avena forrajera, manzana y nuez.¹⁷

La riqueza cultura de los habitantes de este estado proviene principalmente de los tarahumaras, quienes se ubican en la zona sur y suroeste de la entidad.¹⁷

Preparación

Freír la carne, agregar el jitomate, la cebolla, el Chile chilaca y el ajo; cuando estén sazonados agregar el agua, las papas y la sal. Hervir hasta que las papas estén bien cocidas. Servir acompañado de repollo y rabanitos picados.

Durango (DGO)



La ciudad de Durango se fundó el 8 de julio de 1563, por Francisco Ibarra. Se llamó “Durango”, en recuerdo de la patria chica de Ibarra, su fundador, dicha palabra proviene del idioma vasco, y significa “más allá del agua”.²⁴

Los guisos más consumidos son las papas con nopales, chile pasado con carne y papas, enfrijoladas, frijoles (refritos con queso o charros), huevo revuelto con frijoles, gorditas de maíz, enchiladas y huevo con machaca.²⁵

La alimentación es con base en los recursos que se encuentran disponibles y la preparación de éstos depende de las tradiciones de las generaciones mayores que las más jóvenes retoman y difunden.²⁴

La quesería duranguense es de gran tradición y prestigio, además del queso asadero que es queso cocido, destaca el llamado queso menonita utilizado en la preparación de entomatadas, enchiladas y otros antojitos.²⁴

Burritos de carne con nopales

Ingredientes (1 ración)

Tortillas de harina de trigo	1pza (30g)
Carne de res molida	½ tza (60g)
Cebolla picada	1Cda (10g)
Tomates	2pzas (30g)
Chile	Al gusto
Nopales picados	1tza (150g)
Sal	Una pizca (0.2g)
Agua simple	1tza (240mL)
Tuna	3pzas (200g)

Sabías que...

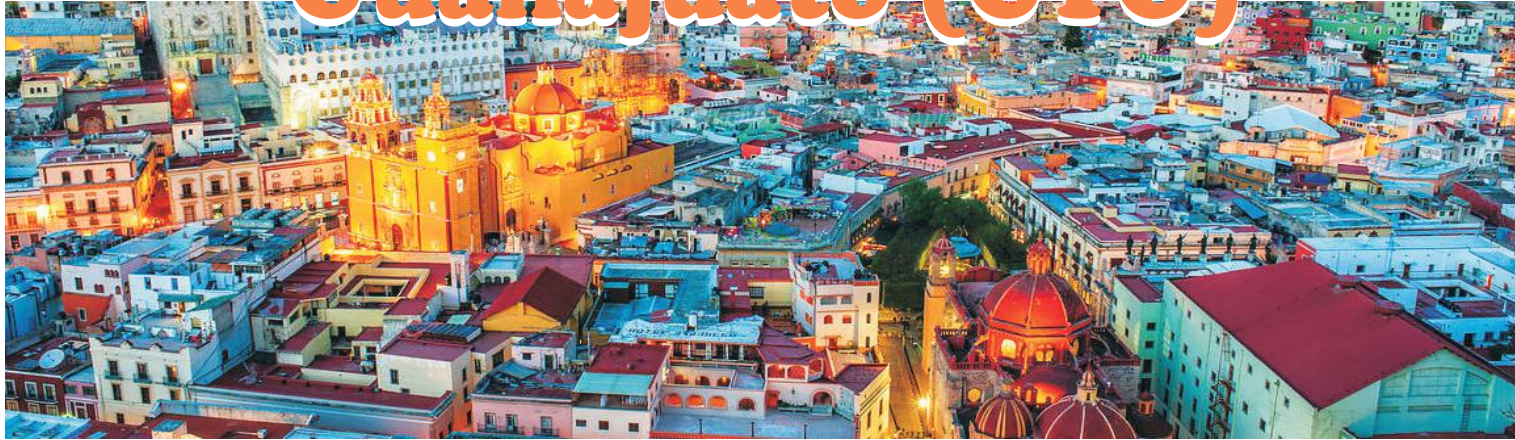
Sus principales productos agrícolas son la avena, maíz, sorgo, frijol, melón, sandía, alfalfa, manzana, nuez, nopales y aguacate.²⁵

Los alimentos más consumidos son el nopal, , frijol, , sandía, queso, manzana, maíz, carne seca, pinole, pitaya y piñón.²⁵

Preparación

En un sartén agregar la carne y cocerla. Aparte, en una licuadora agregar una taza de agua, la cebolla, los tomates, los chiles y la sal. Verter esta mezcla sobre la carne al mismo tiempo que se agregan los nopales. Dejar hervir por 10 minutos. Servir una porción de 30g del guisado en una tortilla de harina y doblar para formar el burrito.

Guanajuato (GTO)



Guanajuato, proviene de vocablo de la lengua Purépecha Quanaxhuato, y según los investigadores tiene dos significados: Lugar montuoso de ranas o Lugar de muchos cerros.²⁶

Los pobladores más antiguos fueron los Chupícuaros, posteriormente lo habitaron los Otomíes, desplazados por las tribus Chichimeca y Purépecha, quienes permanecieron en el lugar hasta la llegada de los españoles.²⁶

Los guisos más consumidos son chalupas de nopales, tortas de flores de palma, guisado de flor de palma, bituaya, guajolotas, nopales a la charra, rollos de garbanzo y pollo, enchiladas mineras, sopa de camote, tortitas de lentejas, pozole de garbanzos, torrijas de arroz y chiles rellenos a la tortilla.²⁷

La disponibilidad de alimentos en el Estado de Guanajuato es variada. Se cultivan aproximadamente 70 especies vegetales, entre las que encontramos frutas y verduras, leguminosas, cereales y tubérculos. Los usos de estos alimentos van desde el consumo humano y animal hasta el uso industrial.²⁷

Las mujeres con sus diferentes roles en la familia son las principales cocineras de los alimentos en casa.²⁷

Caldo gallego

GTO

Ingredientes (1 ración)

Alubia cocida	½tza (90g)
Calabacita	½pza (50g)
Acelga	½tza (30g)
Ajo picado	Al gusto
Papas picadas	¾tza (130g)
Jitomate picado	1/4pza (30g)
Chile ancho	Al gusto
Aceite	1C dita (5mL)
Cebolla	1C da (10g)
Sal	Una pizca (0.2g)
Agua simple	1tza (240mL)
Tejocote	3pzas (90g)

Preparación

Picar las calabacitas y papas; hervirlas con sal y ajo. Freír la cebolla, el chile y el jitomate en el aceite, agregar las alubias y los chiles. Agregar las acelgas y esperar a que las demás verduras estén cocidas.

Sabías que...

Sus principales productos son maíz, sorgo, trigo, alfalfa, avena forrajera, fresa, pepino, brócoli, coliflor, y lechuga.²⁷

Los alimentos más consumidos son maíz, frijol, plátano, manzana, nuez, nopal, tuna, brócoli, camote, xoconoxtle, chile, trigo, lechuga, y fresa.²⁷

Guerrero (GRO)



En honor al Caudillo de la Independencia nacional, Vicente Ramón Guerrero Saldaña, la entidad fue llamada así a partir del 27 de octubre de 1849.²⁸

Los guisos más consumidos son Caldo de cuatete, caldo de iguana, relleno de puerco, croquetas de plátano macho, aporreadillo, huaxmole de cerdo, el pozole, pozole de camagua, tortas de flor de izote, caldo de quelite de vaina blanca, mole de armadillo, toques, pollo en nata, tamales de hoja de plátano con atole de maíz, codorniz al mojo de ajo con frijoles de la olla, enchiladas en salsa de jumil, conejo en chileajo, langostino a la talla y morisqueta con frijol.²⁹

La dieta diaria está basada en maíz, frijol, arroz, quelites, chile, jitomate, cebolla, ejotes, calabazas. Normalmente es la jefa de familia quien prepara los alimentos. La forma de preparación en su mayoría es hervida.²⁹

Pozole blanco

Ingredientes (1 ración)

Maíz pozolero precocido	½tza (100g)
Hierbas de olor	Al gusto
Ajo	Al gusto
Pollo desmenuzado	½tza (60g)
Jugo de limón	1Cda (10mL)
Cebolla picada	1Cda (10g)
Orégano	Al gusto
Lechuga picada	1tza (50g)
Rábanos picados	1/4tza (25g)
AguaCate	1/3pza (60g)
Sal	Una pizca (0.2g)
Agua simple	1tza (240mL)
Plátano tabasco	1pza (110g)

Preparación

El maíz bien lavado se pone a cocer en agua con el ajo machacado y las hierbas de olor.

Cuando el maíz reviente como flor y haga espuma, agregar el pollo y un poco de sal. Baja el fuego y dejar cocer unos minutos más. Servir con lechuga fileteada, aguaCate, orégano, cebolla, jugo de limón y rabanitos.

Sabías que...

Sus principales productos son: melón, papaya, sandía, copra, mango, plátano, tamarindo y cítricos.²⁹

Su riqueza cultural deriva de los mixtecos, amuzgos, tlapanecos y nahuas.²⁹

Hidalgo (HGO)

El 16 de enero de 1869, el presidente Benito Juárez, autorizó que la porción norte del Estado de México se separara para integrar un nuevo estado de la República Mexicana, recibiendo el nombre del padre de la patria e iniciador de la independencia don Miguel Hidalgo y Costilla, llamándose Estado de Hidalgo.³⁰

Las mujeres son las principales preparadoras de alimentos. Las formas de preparación más comunes, dependen del tipo de alimento, por ejemplo: el huevo puede ser frito, hervido, capeado o en salsa; las carnes hervidas, fritas, en mixiote, empanizadas, rostizadas y asadas; y el pescado puede ser frito, en tamal, asado o empanizado.³¹

Los guisos más consumidos son el ximbo, tamales de escamoles, chilacayotes en pipián, flor de palma, escamoles en nopales, paste, gualumbo a la mexicana, plato huasteco, zacahuil, bocoles, pemoles, tecocos, tamales xala, sacatamal.³¹

Ceviche de sardina

Ingredientes (1 ración)

Sardina en tomate	1pza (30g)
Jitomate	½tza (60g)
Cebolla	1cda (10g)
Cilantro	Al gusto
Chile serrano	Al gusto
Zanahoria	½tza (53g)
Chícharo	3 cditas (16g)
Limón	1cda (10mL)
Tostadas	2pzas (40g)
Leche descremada	1tza (240mL)
Melón picado	1tza (80g)

Preparación

En un recipiente desmenuzar la sardina. Cortar en cuadritos el jitomate y la cebolla, y picar finamente el cilantro y el chile.

Lavar perfectamente las verduras (Zanahoria y chícharos), pelar la zanahoria y cortar en cubitos. Poner en agua hirviendo las Zanahorias y los chícharos y dejar a fuego medio durante 4 o 5 minutos. Escurrir las verduras y dejar enfriar.

Agregar las verduras y el jugo de limón a la sardina y mezclar.

Servir el ceviche en tostadas.

Sabías que...

Sus principales productos son coliflor, ejote, alfalfa, cebada en grano, y maguey pulquero.³¹

Su riqueza cultural proviene de los Otomíes, Nahuas, Tepehuas y Mixtecos.³¹

Jalisco (JAL)

Su nombre se deriva del náhuatl, Xalisco compuesta por las voces “xalli”- arena y de “ixco”- superficie o cara, y significa “sobre la superficie de arena”.³²

Los guisos más consumidos son la birria, el pozole blanco o rojo, los sopes, el guacamole, frijoles charros, el menudo, las tortas ahogadas, la carne en su jugo, las enchiladas rojas y verdes, los tamales de elote, el borrego al pastor y los tamales de frijol. Entre sus dulces sobresalen el alfajor, palanquetas de cacahuete o pepitas de calabaza, cocadas, dulces en conserva, dulces de leche, la jericalla, perones enmielados rojos, algodones, buñuelos, camote y calabaza enmielada.³³

Jalisco destaca dentro de la gastronomía nacional e internacional, por platillos como la birria de Cocula; menudo y pozole; birria de chivo; tortas ahogadas de Guadalajara; los dulces de leche de Chapala y las cocadas de la región costa; cajetas de leche quemada de Sayula y los rollos de guayaba de Atenguillo.³²



Ceviche vallartense

Ingredientes (1 ración)

Filete de pescado molido	1/3 filete (40g)
Jitomate	1/3 pza (36g)
Zanahoria rallada	1 cda (16g)
Cilantro	Aj gusto
Pepino	½ tza (52g)
Cebolla	1 cda (10g)
Ajo, pimienta y chile serrano	Aj gusto
Limón	4cdas(40mL)
Sal	Una pizca (0.2g)
Tostadas	2pzas (31g)
Leche descremada	1tza (240mL)
Manzana	1pza (106g)

Preparación

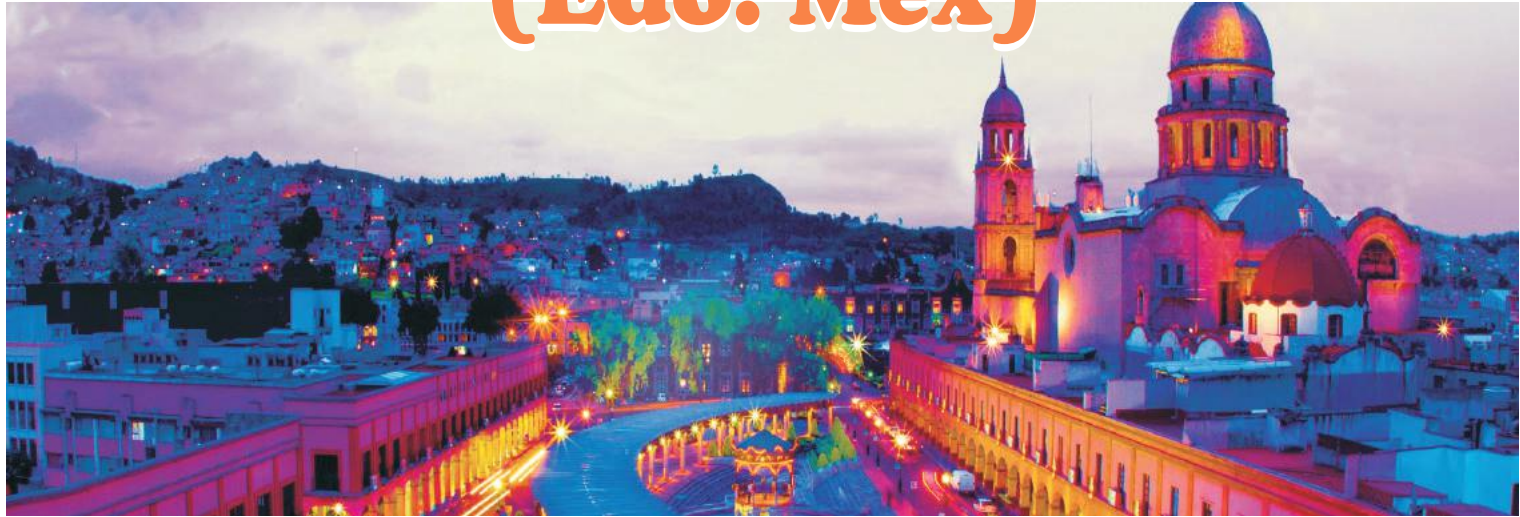
Poner en un recipiente el pescado molido, agregue la mitad del jugo de limón, la zanahoria rallada, sal y pimienta al gusto. Dejar reposar en el refrigerador por 1 hora. Pique jitomate, cebolla, pepino y cilantro finamente. Colar el pescado, e incorporar las verduras, agregar el resto del jugo de limón y los dientes de ajo finamente picados. Mezclar bien. Servir en tostadas.

Sabías que...

Sus principales productos son el tomate cherry, agave tequilero, maíz forrajero, sandía, pastos forrajeros, frijol, cebolla, chile seco y garbanzo.³³

Los alimentos más consumidos son las pepitas, maíz, pitahayo, nopal, guamúchil, asadura en mole, cebolla, calabacitas, chile, leche, y queso.³³

Estado de México (Edo. Méx)



El Estado de México tomó su nombre del antiguo reino de México, posteriormente Intendencia de México, cuya capital fue la ciudad de México. A partir del 24 de julio de 1830, se designó la ciudad de Toluca de Lerdo como capital del estado.³⁴

Los guisos más consumidos son los chiles en nogada, ensalada de juanes, tacos de huevera de mosquitos, escamoles, obispo, codorniz en chile guajillo y paloma.³⁵

En algunos municipios consumen insectos como los escamoles (hormigas), ahuahutle o la huevo del insecto, limones rellenos de coco, dulces de leche, fruta cristalizada, dulce de pepita y cacahuate, alegrías y garapiñas toluqueñas; las formas de preparación más comunes es en mixiote, barbacoa y chorizo.³⁵

Por lo regular, las familias realizan dos tiempos de alimentos basados principalmente en: pasta para sopa, frijol, tortilla, chile, tomates y carne.³⁵

Dobladas de flor de calabaza

Ingredientes (1 ración)

Flor de calabaza	½ tza (48g)
Tortillas de maíz	2pzas (60g)
Jitomate	1/4 pza (40g)
Cebolla	2cdas (20g)
Ajo y epazote	Al gusto
Chile poblano	Al gusto
Queso ranchero desmoronado	3 cdas (30g)
Sal	Una pizca (0.2g)
Leche descremada	1tza (240mL)
Pera	½pza (70g)

Preparación

Quitar el tallo y el pistilo a las flores de calabaza, lavar y escurrir. Asar y desvenar los chiles. Picar el jitomate y la cebolla, calentar un poco de aceite y freír la cebolla, el jitomate, el epazote, las flores, así como el chile y cocinar durante 5 minutos. Sazonar al gusto. Espolvorear el queso a la preparación. Servir en forma de doblada.

Sabías que...

Sus principales productos son las flores, el nopal, xoconostle, zanahoria, papa, chile, calabaza, frijol, tomate verde, y maíz.³⁵

Michoacán (MICH)



La palabra Michoacán procede de la voz náhuatl “michihuacán”; “lugar de pescadores”. El significado de la palabra se atribuye a que las primeras poblaciones prehispánicas, se construyeron en torno de los lagos de Pátzcuaro, Zacapu, Cuitzeo y Zirahuen.³⁶

Entre las variedades culinarias más socorridas en la entidad se encuentran las carnitas de cerdo, enchiladas y caldos (res, iguana, pollo y/o cerdo), casi todos acompañados de “chile de monte”. La dieta se ve complementada a lo largo del año con frutos, hortalizas y oleaginosas de temporada como la calabacita, calabaza de castilla, aguacate, papa, chile verde, mango, rábano, pepino, papaya, melón, plátano, cacahuete, caña, guayabas, anona, aguacate, sandía, coco, ciruelas, tomatillo silvestre, limón, jitomate, cebolla, zarzamora, entre otras.³⁷

Los guisos más consumidos son la birria de chivo, mole, carnitas de cerdo, nacatamales, enchiladas, charales en caldo, pescado blanco, atole de grano, churipo, corundas, uchepos, sopa tarasca, fruta de horno, atole de pinole, guacamaya, güilota, iguana en chile seco o en caldo, olla podrida, queso cotija, sanchicua y toqueras.³⁷

Bistec ranchero con Ensalada de pepino

Ingredientes (1 ración)

Bistec	1/3pza (30g)
Jitomate picado	1tza (110g)
Pepino rebanado	½tza (43g)
Cebolla	1Cda (10g)
Ajo, chile y pimienta	Al gusto
Sal	Una pizca (0.2g)
Aceite	1Cdita (5mL)
Tortilla de maíz	2pzas (60g)
Leche descremada	1tza (240mL)
Plátano tabasco	1pza (108g)

Sabías que...

Su riqueza cultural proviene de los purépecha (tarasco), nahuas, mazahuas, mixtecos y otomíes.³⁷

Preparación

Sazonar previamente el bistec con sal y asar en un comal. Freír la cebolla hasta que esté transparente, agregar el jitomate, chile picado y sazonar con sal y pimienta. Añadir el bistec a la salsa y dejar cocer a fuego lento unos momentos para que se mezclen los sabores. Servir acompañado de ensalada de pepinos.

Morelos (MOR)



El 16 de Abril de 1869, el gobierno de Benito Juárez publica el decreto del Congreso de la Unión que erigió el Estado de Morelos, ese mismo año en Noviembre, el Congreso del Estado de Morelos declara a la ciudad de Cuernavaca como su capital. El nombre del estado es en honor al general José María Morelos.³⁸

En Morelos se conserva la costumbre familiar de que las mujeres son las encargadas de la elaboración de los platillos, siendo el guisado el principal proceso de preparación de los alimentos.³⁹

Los guisos más consumidos son las setas en salsa de cáhuate, caldo verde de res con hongos, tacos de chapulines al ajillo con guacamole, chilacayotes recios, chilacas con huevo, huauzontles, guaxmole de res, barbacoa de pollo en hojas de aguacate, conejo en chileajo.³⁹

Para satisfacer las necesidades de la demanda de productos frescos, procesados y manufacturados se tienen como opciones: tianguis, mercados públicos, tiendas de abasto popular, rastros, tiendas de autoservicio y misceláneas particulares.³⁹

Clemole

Ingredientes (1 ración)

Gallina en trozos	1/4tza (40g)
Chile cascabel y ancho	Al gusto
Ejotes picados	1/3tza (40g)
Calabacita Cruda picada	1pza (111g)
Clavos de olor	Al gusto
Ajo y pimienta	Al gusto
Sal	Una pizca (0.2g)
Cebolla	5cdas (50g)
Aceite	1cdita (5mL)
Tortilla de maíz	1pza (30g)
Leche descremada	1tza (240mL)
Toronja	1pza (160g)

Preparación

Cocer los trozos de gallina, con ajo, sal, pimienta, clavos de olor y cebolla.

Cuando la gallina esté cocinada añadir los ejotes y las calabacitas.

Para la salsa: Asar los chiles cascabeles y anchos, remojar en agua caliente y molerlos con un poco de ajo, clavo y pimienta. Después, freír con unas rebanadas de cebolla.

Cuando la salsa esté bien frita añadir la preparación anterior para que todo se sazone bien, cuidando que no se desbaraten las calabacitas y los ejotes. El caldo no deberá quedar muy espeso. Servir bien caliente.

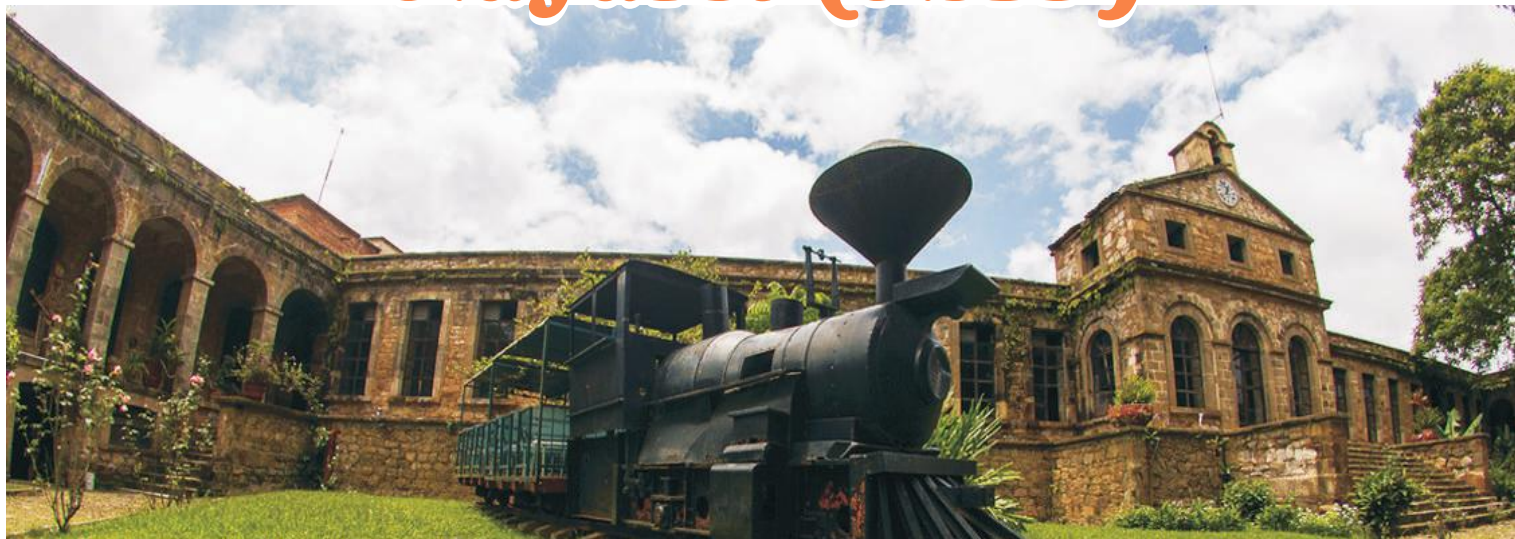
Pág. 41

Sabías que...

Sus principales productos son maíz, caña de azúcar, sorgo, algodón, jitomate, cacahuete, frijol y cebolla.³⁹

Su riqueza cultural proviene de los nahuas.³⁹

Nayarit (NAY)



El nombre del Estado Nayarit se debe al célebre caudillo, legislador y Rey de la etnia Cora cuyo nombre era Naye, Nayar o Nayarit; este personaje fue el fundador del reino de Huacica o Xécora en las partes altas de la Sierra Madre Occidental. Este reino resistió a los conquistadores españoles por más de 200 años. “Nayarit significa hijo de Dios que está en el cielo y en el sol”.⁴⁰

Al ser un estado costero, los mariscos han enriquecido la cocina nayarita, creando así una gran diversidad de recetas y platillos en la entidad. Resalta que la mayor parte de la población consume los mariscos de manera natural.⁴⁰

De los productos de la ganadería los platillos preferidos por los nayaritas son la carne zarandeada, asada con carbón vegetal, caldo de res, puerquito al horno, carnitas y chicharrón, birria de res, chivo y borrego.⁴⁰

Pescado zarandeado

Ingredientes (1 ración)

Filete de pescado	1/3pza (40g)
Cebolla	1Cda (10g)
Tomate verde (rodajas)	2pzas (40g)
Chile verde picado	Al gusto
Apio picado	1/4tza (34g)
Cilantro picado	Al gusto
Chícharo	1cdita (5g)
Aceitunas	1Cda (30g)
Pimienta y mostaza	Al gusto
Lechuga	2 hojas (30g)
Sal	Una pizca (0.2g)
Tostadas horneadas	3pzas (45g)
Leche descremada	1tza (240mL)
Papaya	1tza (140g)

Preparación

Abrir el pescado por la mitad, y sazonar con sal y pimienta, untar de mostaza y colocar una rebanada de cebolla blanca. Poner a la parrilla en las brasas. Posteriormente, guisar toda la verdura aparte hasta que quede una salsa. Servir el pescado en una cama de lechuga, con salsa de verduras y cebolla frita.

Sabías que...

Los alimentos más consumidos son frijol, arroz, maíz calabaza, caña de azúcar, jitomate, cebolla, melón, sandía, mango y plátano.⁴¹

Nuevo León (NL)



Fundado en 1579, por Luis Carvajal y de la Cueva, recibió el nombre de Nuevo Reino de León, en honor al Reino de León, España en donde nació el Rey Felipe II. En 1824, al consumarse la Independencia de México, el Nuevo Reino de León se convirtió en el Estado Libre y Soberano de Nuevo León.⁴²

Los guisos más consumidos son el machacado con huevo, fritada de cabrito, cuajo, lonches de cabrito, dulce de frijol, empalmes, cortadillo norteño, pollo estilo río Ramos, pescado frito, turcos, papas en salsa, cabuches, nopales con masa, pollo en mole, dulce de garbanzo, carne asada, cabrito al pastortamales, chiles en nogada y menudo.⁴³



Estofado de cerdo

Ingredientes (1 ración)

Cerdo en trozo	2pZas (40g)
Zanahoria en rodaja	½tZa (32g)
Cebolla picada	2cdas (20g)
Jitomate picado	½pZa (55g)
Ajo picado	Al gusto
Chícharos	3cditas (15g)
Sal	Una pizCa (0.2g)
Aceite	1/2cdita (2.5mL)
Tortilla	1pZa (30g)
Leche descremada	1tZa (240mL)
Guayaba	3pZas (124g)

Preparación

Sazonar con sal y pimienta la carne y dejar reposar. En una cacerola con aceite previamente caliente freír el ajo y la cebolla, añadir el jitomate y las zanahorias, los chícharos y la carne; mezclar perfectamente, sazonar con sal, añadir agua hasta cubrir la carne y dejar cocer.

Sabías que...

Principales productos son el maíz, mandarina, manzana, naranja, nuez, papa, toronja, trigo en grano, sorgo en grano y aguacate.⁴³

Los alimentos más consumidos son el frijol, tortilla, huevo, plátano, chile, leche y arroz.⁴³

Oaxaca (OAX)



Oaxaca proviene del náhuatl Huaxyacac, que significa “En la nariz de los guajes”, fue creado por decreto del H. Congreso de la Unión, el tres de febrero de 1824.⁴⁴

Los guisos más consumidos son frijoles, mole de plátano, mole de chayo, camote, calabaza en dulce, sopa de coliflor, flor de cuachepil, amarillo de palmiche, molotes de plátano, pescado horneado, mole de granillo, tamal de mareña, pozole de huajillo con verduras y guachimole.⁴⁵

La alimentación característica de la población es a base de cereales, vegetales, carne animal y frutas, como son el tomate, cebolla, ajo, maíz, frijol, quelites y pescado. Estos alimentos se obtienen del campo o del mar, principalmente para autoconsumo. La manera de preparar estos alimentos depende de la región y van desde hervidos hasta fritos.⁴⁵

Tlayuda con nopales

OAX

Ingredientes (1 ración)

Harina de maíz	3cdas (22g)
Nopales picados cocido	3/5tza (90g)
Frijoles cocidos y machacados	1/4tza (43g)
Lechuga/Repollo	½tza (30g)
Queso oaxaca	1/4tza (24g)
Sal	Una pizca (0.2g)
Leche descremada	1tza (240mL)
Mango manila	½pza (112g)



Preparación

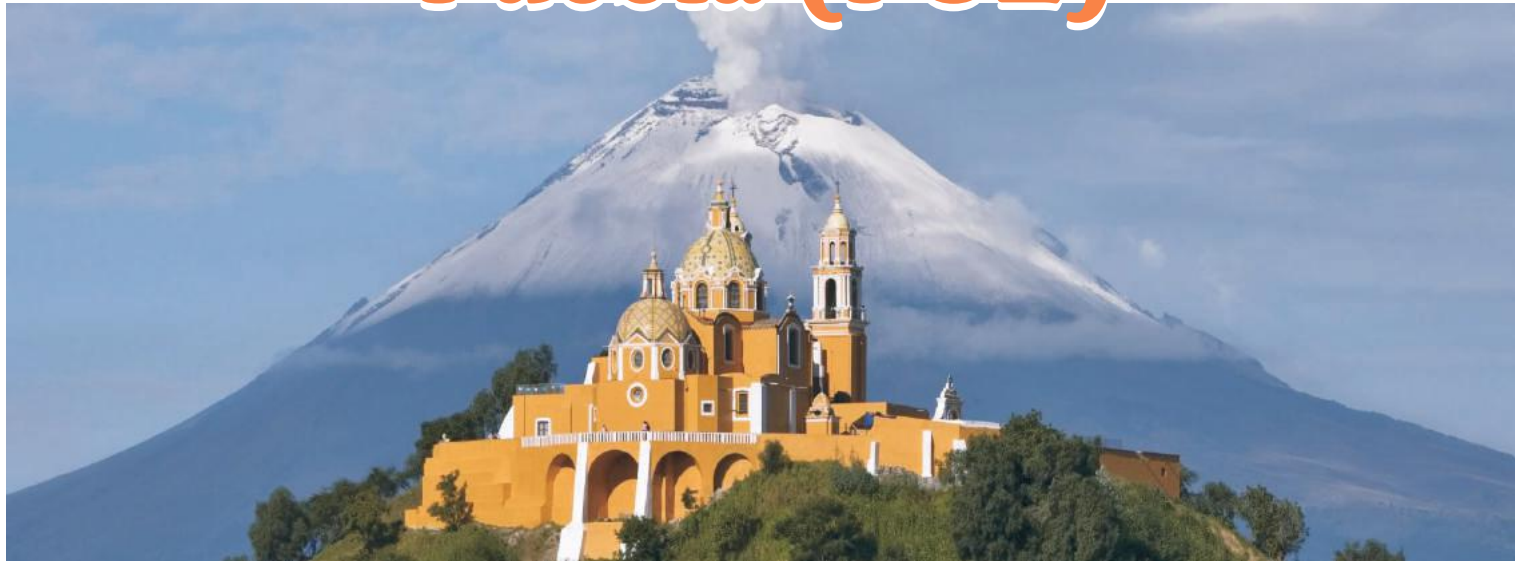
Amasar la harina para elaborar las tlayudas con la cantidad de agua necesaria y un poco de sal. Extender la masa y formar la tlayuda, siendo esta una tortilla de aproximadamente 40cm de diámetro. Poner a cocer al comal y dejar semi-tostar es decir, un cocido mayor que el de otro tipo de tortilla. Colocar sobre ella los frijoles, los nopales, la lechuga o repollo y el queso.

Sabías que...

Sus principales productos son maíz, frijol, sorgo, trigo y tomate.⁴⁵

Los alimentos más consumidos son pollo, conejo, cerdo, res, chivo, quelites, quintoniles, frijol, maíz, pescado, camarón, nopal, limón y mango.⁴⁵

Puebla (PUE)



El lugar que hoy ocupa Puebla se conocía como Cuetlaxcoapan, de la lengua náhuatl Cuetlax que se interpreta como despellejarse, cambiar de piel; coa, serpiente o multitud, diversidad cuando se junta, como elemento específico a otros vocablos que tienen funciones genéricas, y pan, locativo, cuyo significado se interpreta como "Lugar donde cambian de piel las víboras".⁴⁶

Lo guisos más consumidos son el mole poblano, chileatole, los tlaxcales en triángulo, el texmole de hongos, quesadillas de cuitlacoche, tlacoyos y tamales, barbacoa de cordero, guisados de haba, chiles en vinagre y conservas dulces.⁴⁷

La preparación de alimentos queda a cargo de las madres de familia, las cuales son las responsables de su selección, y por lo tanto, de su elaboración. La mayoría de los platillos se elaboran a base de verduras de la región y de temporada; las leguminosas como el frijol son fundamentales en la alimentación diaria, junto con alguna salsa y tortillas de maíz.⁴⁷

Lentejas a la poblana

Ingredientes (1 ración)

Lentejas	3½Cdás (35g)
Chile poblano	1/3pZa (27g)
Champiñones rebanados	½tZa (35g)
Jitomate	½pZa (55g)
Amaranto	2Cdítas (8g)
Epazote, sal y ajo	Al gusto
Cebolla	1Cda (10g)
Leche descremada	1tZa (240mL)
Naranja	2pZas (152g)

Preparación

Cocer las lentejas en una olla con agua y sal.

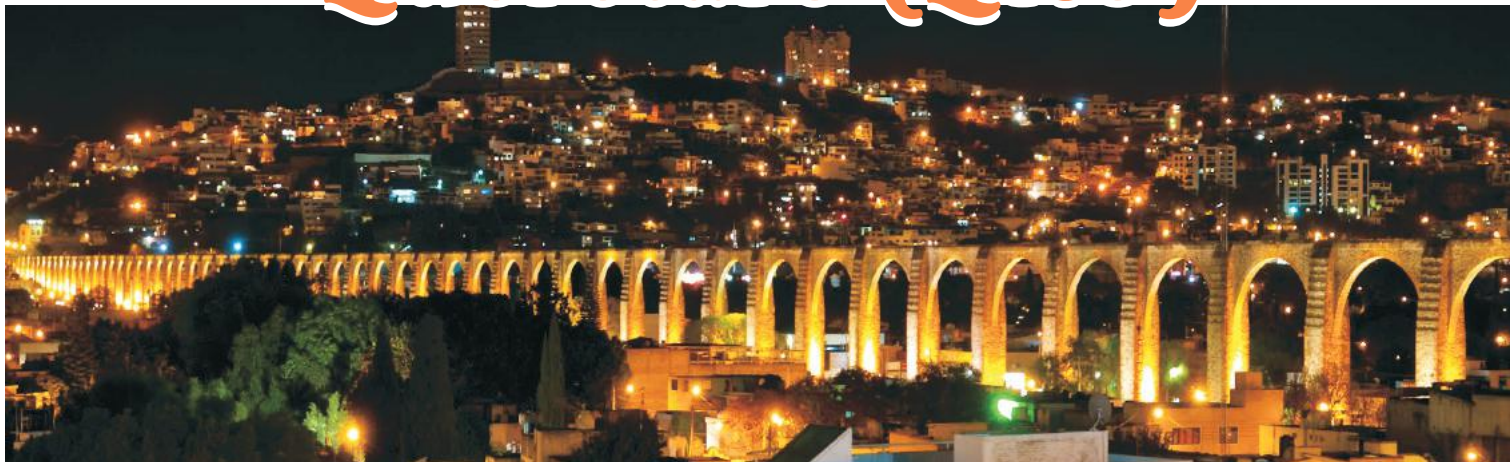
Lavar el chile, limpiarlo y asarlo hasta que quede suave, y colocarlo dentro de una bolsa de plástico para que sude. Después retirarle la piel; cortarlo en rajitas delgadas y agregarlas en una cacerola junto con los champiñones y amaranto, mezclar.

Licuar el jitomate con cebolla y ajo. Freír la salsa en una cacerola con aceite previamente caliente y agregar las lentejas cocidas con el caldo, y las rajas, champiñones y amaranto mezclados y sazonar con sal y dejar hervir.

Sabías que...

Sus principales productos son plantas de ornato, elote, café cereza, tuna, zanahoria, calabacita, haba, maíz, amaranto, cebolla, tomate, frijol, chile verde, jitomate, sorgo, caña de azúcar, alfalfa verde, naranja y manzana.⁴⁷

Querétaro (QRO)



El origen más probable del nombre Querétaro proviene de la palabra de origen purépecha “Crettaro” que significa “Lugar de Peñas”. Sin embargo, para algunos, Querétaro significa Juego de pelota, hay referencias a otros nombres que han sido quizá precedentes del actual, como Queréndaro y derivaciones de éste en Créttaro; además del otomí Maxei, Ndamaxey y Tlaxco o Tlachco que significa “El Gran Juego de Pelota”.⁴⁸

El apellido Arteaga se incorporó al nombre del estado el 23 de julio de 1867, se refiere al Gral. José María Cayetano Arteaga Magallanes, quien se distinguió como militar en las contiendas de mediados del siglo XIX.⁴⁸

Lo guisos más consumidos son quelites con vegetales, frijoles maduros con mole Zacahuil, conejo en pulque, nopales en cogollo de maguey, mixiote de nopal y gorditas de maíz.⁴⁹

En el aspecto culinario, la región de la Sierra Gorda tiene influencia de la Huasteca potosina e hidalguense, por ejemplo el Sacahuil.⁴⁸

En la región central es fácil encontrar gorditas de migajas y otros platillos de ingredientes indígenas, mestizos y contemporáneos, que se han incorporado al gusto queretano.⁴⁸

Pollo milpaltense

Ingredientes (1 ración)

Muslo/pierna de pollo s/piel	1/4pza (30g)
Granos de elote	1Cdita (5g)
Papas picadas	½tza (85g)
Nopal picado	½pza (35g)
Leche descremada	1/4tza (63mL)
Chile poblano asado	1/3pza (27g)
Queso panela	1/4pza (10g)
Aceite	1Cdita (5mL)
Pimienta	Al gusto
Sal	Una pizca (0.2g)
Tortilla de maíz	1pza (30g)
Leche descremada	1tza (240mL)
Mamey	1/3pza (85g)

Preparación

El pollo cocido se coloca en un molde refractario o de aluminio previamente engrasado. Añadir los nopales, las papas y granos de elote (todos previamente cocidos). Pelar y desvenar el chile para licuarlo con la leche, queso, sal y pimienta. Verter sobre el pollo. Hornear durante 15 minutos a 200°C ó esperar a que la salsa esté cocida.

Sabías que...

Sus principales productos son tomate rojo, tomate verde, leche, carnes de ganado vacuno, pollo, cebada, alfalfa, maíz, sorgo, zanahoria, cebolla, guayaba.⁴⁹

Su riqueza cultural proviene de la etnia otomí y pame.⁴⁹

Quintana Roo (QROO)

La región que ahora ocupa Quintana Roo fue y continúa siendo sede de la civilización maya.⁵⁰ El 24 de noviembre de 1902 se creó el Territorio Federal de Quintana Roo.⁵¹

La cocina de Quintana Roo está en los grandes extremos, por ejemplo por un lado se encuentran sitios completamente autóctonos como Tixcacal Guardia, donde habitan los generales mayas conservando puro su idioma, usos y costumbres; por otro lado, están lugares como Cancún donde encontramos lo más moderno. Así es la cocina de Quintana Roo: tradicional por un lado y vanguardista por el otro.⁵³

La nueva cocina quintanarroense tiene hondas raíces mayas, hecha a base de maíz, carnes de la región, y productos del Mar Caribe.⁵³

Lo guisos más consumidos son pollo con verduras, pozole, sándwiches, espagueti, pizzas, hot dogs, hamburguesas, panuchos, salbutes, escabeche, relleno negro, huevo con chaya, frijol y bistec con papas.⁵²



Panuchos

Ingredientes (1 ración)

Harina de maíz	2½cdas (18g)
Cebolla	1cda (10g)
Frijol cocido y machacado	1/4tza (43g)
Sal	Una pizca (0.2g)
Aceite	1cdita (5mL)
Pechuga de pollo desmenuzada	3cditas (16g)
Jitomate picado	½pza (55g)
Agua cate	3cditas (15g)
Lechuga picada	1tza (47g)
Chile jalapeño y epazote	AJ gusto
Jugo de naranja	1/4tza (60mL)
Leche descremada	1tza (240mL)
Sandía	1tza (160g)

Preparación

Para cocinar el pollo- En una cacerola se pone el pollo y se cubre con el jugo de naranja, se tapa y se deja cocer a fuego lento durante 15 minutos.

Amasar la harina para elaborar tortillas con la cantidad de agua necesaria y un poco de sal. Extender la masa y formar 2 tortillas pequeñas. Rellenar las tortillas con el frijol machacado, cerrar y freír. Poner encima de la tortilla el pollo desmenuzado, el jitomate, agua cate, lechuga y chile.

Sabías que...

Su riqueza cultural proviene de los mayas, tzotziles, choles, tzeltales y kanjobales.⁵⁴

Los alimentos más consumidos son tomate, zanahoria, papa, chayote, y arroz.⁵⁴

San Luis Potosí (SLP)



El norte y centro-oeste de San Luis Potosí fue habitado por las tribus otomíes y chichimecas, los cuales eran grupos indígenas, principalmente cazadores y recolectores semi nómadas. En el este y sureste aún habitan los grupos huasteco, xi, o'ui o pame y náhuatl.⁵⁵

Lo guisos más consumidos son el zacahuil, asado de boda, tacos rojos, enchiladas huastecas, enchiladas potosinas y tamales huastecos en hojas de plátano.⁵⁶

En la mayoría de las localidades, la madre de familia es la responsable de la selección y preparación de los alimentos.⁵⁶

Comúnmente los alimentos se preparan utilizando técnicas de cocción mixta como en el asado de boda, arroz, enchiladas potosinas, tacos rojos, enchiladas huastecas, cecina; así como la cocción en grasa presente en los platillos fritos, capeados, empanizados y las carnitas.⁵⁶

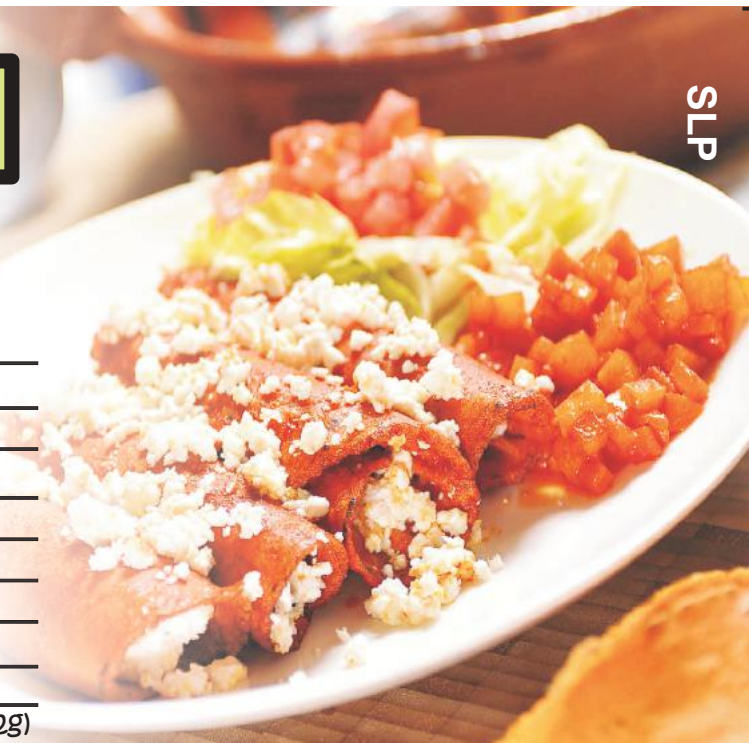
Los alimentos más consumidos son frijol, maíz, jitomate, tomate verde, nopales, cabuches, flor de palma, calabaza, tamarindo, naranja, mandarina, mango, tuna y cacahuate.⁵⁶

Tacos rojos

SLP

Ingredientes (1 ración)

Tortilla	1pZa (30g)
Chile guajillo y ajo	Al gusto
Queso fresco	1Cda (10g)
Carne molida	1/4tZa (30g)
Cebolla	1Cda (10g)
Papa picada	1/4tZa (30g)
Zanahoria picada	½tZa (60g)
Lechuga	2 hojas (30g)
Aceite	1Cdita (5mL)
Sal	Una pizCa (0.2g)
Leche descremada	1tZa (240mL)
Tuna	2pZas (140g)



Preparación

Para la salsa: lavar los chiles, cocerlos y licuarlos con ajo, cebolla y sal. En una cacerola cocer la carne molida con un poco de sal. Cocer las Zanahorias y las papas. Remojar las tortillas en la salsa y sofreír. Rellenar las tortillas con queso y la carne cocida y enrollar. En una cama de lechuga acomodar los tacos, agregar las papas y zanahorias cubrir con salsa y adornar con queso.

Sabías que...

Sus principales productos son alfalfa, algodón, caña de azúcar, cebolla, chile verde, chile seco, col, frijol, hortalizas, jitomate, lechuga, limón y maíz.⁵⁶

Sinaloa (SIN)



Sinaloa es un estado con una importante actividad agrícola y pesquera en el país. En el aspecto cultural destaca el juego de pelota (“Ulama”) el cual se practica a la fecha.⁵⁷

Su amplio litoral da pie a una gran variedad de pescados y mariscos presentes en la cocina de este estado.⁵⁷

Su riqueza cultural proviene de los grupos mayos vecindados principalmente en los municipios de Choix, el Fuerte, Ahome y Sinaloa de Leyva, en comunidades como Baca, Baymea y la Culebra.⁵⁸

Los alimentos son preparados por las mujeres. En las comunidades se usa la estufa de leña.⁵⁸

Algunas comunidades dependen de las temporadas de lluvia y pesca para tener acceso a una buena alimentación. Su dieta habitual incluye verduras, frutas y granos que se producen en la región, como: pepino, tomate, chile verde, berenjena, naranja, limón, mango, melón, sandía y maíz.⁵⁸

Lo guisos más consumidos son chilorio, colache, berenjena, ceviche de camarón y chiles rellenos de pescado.⁵⁸

Tacos de chilorio

Ingredientes (1 ración)

Espaldilla de cerdo	1trozo (45g)
Chile pasilla y pimienta	Al gusto
Ajo, comino y orégano	Al gusto
Sal	Una pizca (0.2g)
Vinagre y chile verde	Al gusto
AguaCate	1/3pza (30g)
Repollo picado	2tzas (155g)
Tortilla de harina	1pza (35g)
Cebolla picada	1Cda (10g)
Limón	1Cda (10mL)
Agua simple	1tza (240mL)
Guayaba picada	1½pza (70g)

Preparación


Cocer la carne hasta que se pueda deshebrar fácilmente, escurrirla, enfriarla y deshebrarla. Cocer el chile pasilla y licuarlo con el agua de su cocción junto con el ajo, comino, orégano, pimienta y vinagre hasta formar una salsa. En una cacerola calentar el aceite y agregar la carne y la salsa, y sazonar. En un recipiente machacar el aguacate, agregar chile verde picado, cebolla, sal y mezclar, agregar unas gotas de limón. Servir el chilorio en tortillas de harina, formar los tacos y acompañar con guacamole y ensalada de repollo.

Pág. 57

Sabías que...

Los alimentos más consumidos son pescados, jaiba, chile, pepino, y maíz.⁵⁸

Sonora (SON)



Sonora ha sido constantemente estudiado por arqueólogos e historiadores particularmente interesados en fósiles que reflejan el paso migratorio tanto de personas como de animales en la región.⁵⁹

Lo guisos más consumidos son carne asada, gallina pinta, cocido (garbanzo y repollo), carne con chile colorado y caldo de queso.⁶⁰

La cocina regional del estado de sonora está compuesta por varios alimentos tradicionales como los frijoles y nixtamal que hacen la gallina pinta, caldo de queso, machaca, carne seca y la famosa tortilla de harina. Durante la época de la colonia, en Sonora hubo trigo en abundantes cantidades y abasteció a toda la provincia, se exporto y sirvió para abastecer a los habitantes y con esto nació la tortilla cocida sobre el comal.⁶⁰

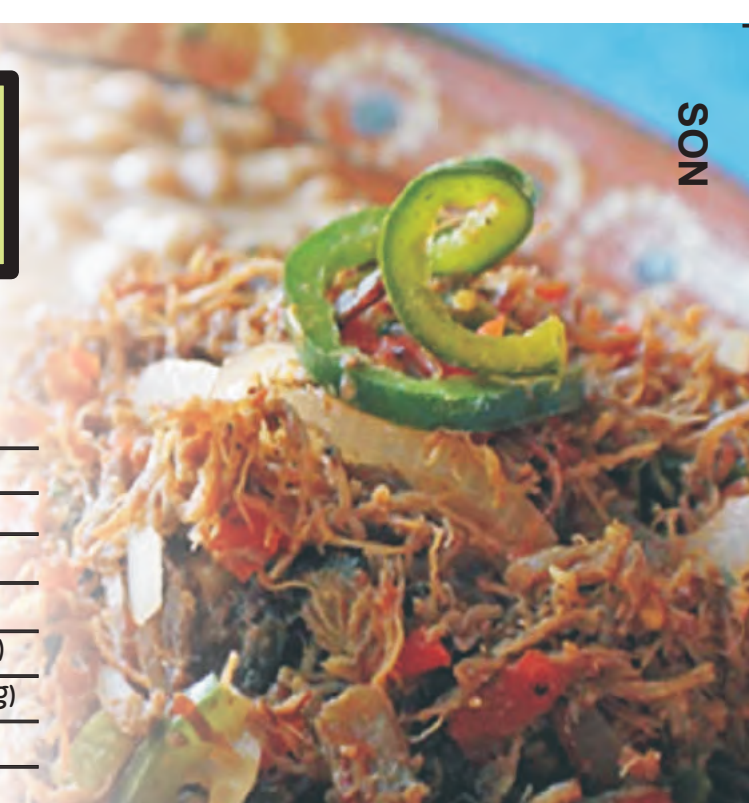
Los alimentos más consumidos son queso, carne seca, leche, tomate, cebolla, chile, tortillas de maíz y harina.⁶⁰

Machaca con verduras

NOS

Ingredientes (1 ración)

Carne machaca	1cda (10g)
Jitomate picado	1/2pZa (55g)
Cebolla picada	1cda (10g)
Ajo y chile verde	Al gusto
Pimienta	Al gusto
Aceite	1 cdlta (5mL)
Sal	Una pizca (0.2g)
Zanahoria picada	½tZa (60g)
Agua simple	1tZa (240mL)
Manzana verde	1pZa (140g)
Tortilla de harina	1pZa (35g)



Preparación

Cocer las papas y zanahorias. Asar y picar el chile. Una vez que las papas y zanahorias estén cocidas, agregar la carne machaca, el ajo y la cebolla, dejar freír un poco. Agregar el jitomate, el chile, sal y la pimienta al gusto. Bajar el fuego y sazonar.

Sabías que...

Sus principales productos son trigo en grano, papa, sandía, maíz, calabacita, melón, chile verde, tomate rojo (jitomate) y cebolla.⁶⁰

Tabasco (TAB)



Este territorio fue primordial para la cultura olmeca, primera civilización de Tabasco y el golfo de México, la cual se desarrolló hacia el 800 a.C.⁶¹

Debido a la diversidad de flora y fauna existente en la región, las características de la alimentación son variadas y únicas; dando como resultado una gran variedad de recetas en donde se mezcla una gran cantidad de animales típicos, vegetales, hierbas o plantas características, tales como achiote, chaya, muste, perejil, epazote, cilantro, chipilín, chile amashito, hoja de plátano ó de tó.⁶²

Lo guisos más consumidos son pejelagarto asado, chanchamito de cerdo, huevo con longaniza, frijol con puerco salado, tamal de masa colada, tortuga en sangre, sancochado de gallina, chilmole de pato, pochitoque en verde y tamal revuelto con carne.⁶³

Rollo de frijol con verduras

Ingredientes (1 ración)

Frijol bayo	½tza (90g)
Calabacitas picadas	½ pza (50g)
Espinacas picadas	½ tza (30g)
Jitomate picado	½pza (55g)
Chile dulce picado y ajo	Al gusto
Cebolla	1cda (10g)
Sal	Una pizca (0.2g)
Aceite	1 cdita (5mL)
Papel aluminio	El necesario
Tostadas horneadas	2pzas (30g)
Leche descremada	1tza (240mL)
Mango picado	1pza (124g)

Preparación

Cocer los frijoles en una olla con agua, cebolla, ajo y sal. Separar los frijoles del caldo, machacar y sofreír. Reservar.

En una cacerola con aceite previamente caliente, freír la cebolla y el ajo, añadir el jitomate y dejar cocer, cuando cambie de color, añadir las calabazas, las espinacas y el chile picado, sazonar con sal y dejar cocer.

Cortar un pedazo grande de papel aluminio y barnizar con un poco de aceite.

Agregar la mezcla de frijoles sobre el papel aluminio y extender formando un rectángulo sin llegar a las orillas del papel y cubrir los frijoles con las verduras preparadas. Con mucho cuidado, envolver los frijoles poco a poco. Apretar el rollo y colocar en un platón sin el papel aluminio.

Servir con tostadas horneadas.

Sabías que...

Los alimentos más consumidos son frijol, maíz, arroz, piña y plátano Tabasco.⁶³

Tamaulipas (TAM)



La Etimología de Tamaulipas es una palabra de origen huasteco, donde el prefijo tam significa “lugar donde”. Aunque aún no hay un acuerdo acerca del significado del vocablo holipa, parece que la interpretación más común es “rezar mucho”, por lo que uniendo ambas palabras, daría lugar al significado de “lugar donde se reza mucho”.⁶³

Las encargadas de preparar los alimentos en su mayoría son las madres de familia.

Las preparaciones más comunes son el cocido, asado y frito.⁶⁴ Los guisos más consumidos son machacado con huevo, tamales de puerco, tacos de barbacoa, burrito norteño, bombo con puerco, tostadas de camarón: camarón y harina de maíz, caldo de acamaya, tortitas de bagre y lentejas con acelga y crema.⁶⁴

Guayin

TAM

Ingredientes (1 ración)

Huevo	1pza (50g)
Frijoles	½tza (90g)
Jitomate picado	½pza (55g)
Cebolla picada	1cda (10g)
Chile verde y ajo	Al gusto
Repollo picado	1tza (50g)
Aceite	1cdita (5mL)
Sal	Una pizca (0.2g)
Agua simple	1tza (240mL)
Tortilla de maíz	1pza (30g)
Toronja	1pza (160g)



Preparación

Cocer los frijoles en una olla con agua, cebolla, ajo y sal. Separar los frijoles del caldo, machacar y reservar.

Batir el huevo completo, vaciar en un recipiente con aceite caliente, agregar los jitomates y la cebolla previamente picados. Cuando se empieza a cocer el huevo, acomodar los frijoles. Guisar como tortilla. Cerrarlo a manera de taco y colocarle salsa al gusto. Acompañar con ensalada de repollo.

Sabías que...

Sus principales productos son tomate rojo (jitomate), chile verde, morrón, avena, cebolla, caña de azúcar, naranja, limón, mango y toronja.⁶⁴

Tlaxcala (TLAX)

Tlaxcala se reconoció como territorio de la Federación dependiente del gobierno de Puebla en la Constitución de 1824; fue hasta 1857 que se convirtió en el 22° estado de la federación.⁶⁵

El estado de Tlaxcala es un lugar de tradiciones por lo que la gran mayoría de sus habitantes adquiere sus productos perecederos en tianguis, tiendas de abarrotes y mercados municipales.

La preparación de los alimentos recae principal en la jefa de familia quien elabora los platillos convencionales.⁶⁹

La forma de preparación tiene raíces muy fuertes en las mujeres tlaxcaltecas, quienes por generaciones han aprendido cada una de estas preparaciones culinarias.⁶⁶

Sus principales productos son maíz forrajero, cebada grano, trigo grano, avena forrajera, papa, tomate verde, frijol, haba verde, maguey pulquero, durazno, manzana y hierbabuena.⁶⁶

Lo guisos más consumidos son pollo a la Tocatlán, tlatlapas, sopa tlaxcalteca, mole de guajolote y mole prieto.⁶⁶

Pollo con huitlacoche

Ingredientes (1 ración)

Huitlacoche	½tza (40g)
Pechuga de pollo cruda	1/4pza (35g)
Cebolla	1cda (10g)
Sal	Una pizca (0.2g)
Aceite	1c dita (5mL)
Pimienta	Al gusto
Agua simple	1tza (240mL)
Tortilla	2pzas (60g)
Duraznos	2pzas (106g)

Preparación

En una cacerola con aceite caliente, sofreír cebolla y ajo finamente picados, a fuego lento.

Colocar el huitlacoche picado, agregar sal, cocinar hasta que se suelten los jugos. Se incorpora la pechuga de pollo y se rellena la pechuga. Rociar un poco de pimienta y una pizca de sal. Se deja cocinar hasta que los ingredientes suelten sus jugos y la pechuga esté cocida y tierna.

Pág. 65

Sabías que...

Su riqueza cultural proviene de los nahuas, totonaco y otomíes.

Veracruz (VER)

Este estado ocupa una parte significativa de la costa del Golfo de México, por lo que la pesca, agricultura, recolección y caza fueron las principales actividades desde el inicio de sus civilizaciones.

Al tratarse de un puerto importante, el intercambio de productos dio origen a un mestizaje importante, el cual se refleja claramente en los tintes españoles e indígenas de la cocina de esta entidad.⁶⁷

Los habitantes de la vasta extensión territorial de Veracruz han utilizado de manera importante los productos del mar para componer su dieta, aunque la tierra puso lo suyo en productos como el maíz y el frijol. Los conquistadores trajeron nuevos condimentos, sabores y formas de preparar la comida y de ahí surgió una cocina decididamente criolla, con un carácter bien definido.⁶⁸

Lo guisos más consumidos son bocoles de harina, zacahuil, pulacles, chileatole de pollo, tepaya, texmole, pescado a la veracruzana, tortitas de hueva de lisa, arroz a la tumbada, casbela, chocholos y taminilla de pescado.⁶⁹

Pescado a la veracruzana

Ingredientes (1 ración)

Filete de pescado	1pZa (140g)
Pimienta	Al gusto
Cebolla	1Cda (10g)
Aceite	1 Cdita (5mL)
Ajo, laurel y tomillo	Al gusto
Jitomate	1 pZa (110g)
Pimiento morrón	½ tZa (30g)
Chiles güeros y perejil	Al gusto
Aceitunas y alcaparras	Al gusto
Sal	Una pizca (0.2g)
Agua simple	1tZa (250mL)
Tortillas	2pZas (60g)
Piña picada	1tZa (180g)

Preparación

Cortar el jitomate en cuadritos y la cebolla en rodajas y freír con el pimiento morrón en una cacerola con aceite previamente caliente. Agregar las aceitunas, las alcaparras, chiles güeros, sal y pimienta, mezclar y freír por 5 minutos.

Agregar sal y pimienta al pescado y sofreír por ambos lados en una sartén con aceite previamente caliente.

Retirar el pescado del fuego, agregarlo a la cacerola con la salsa; mezclar suavemente para evitar deshacer el pescado, cocinar a fuego medio por 5 minutos.

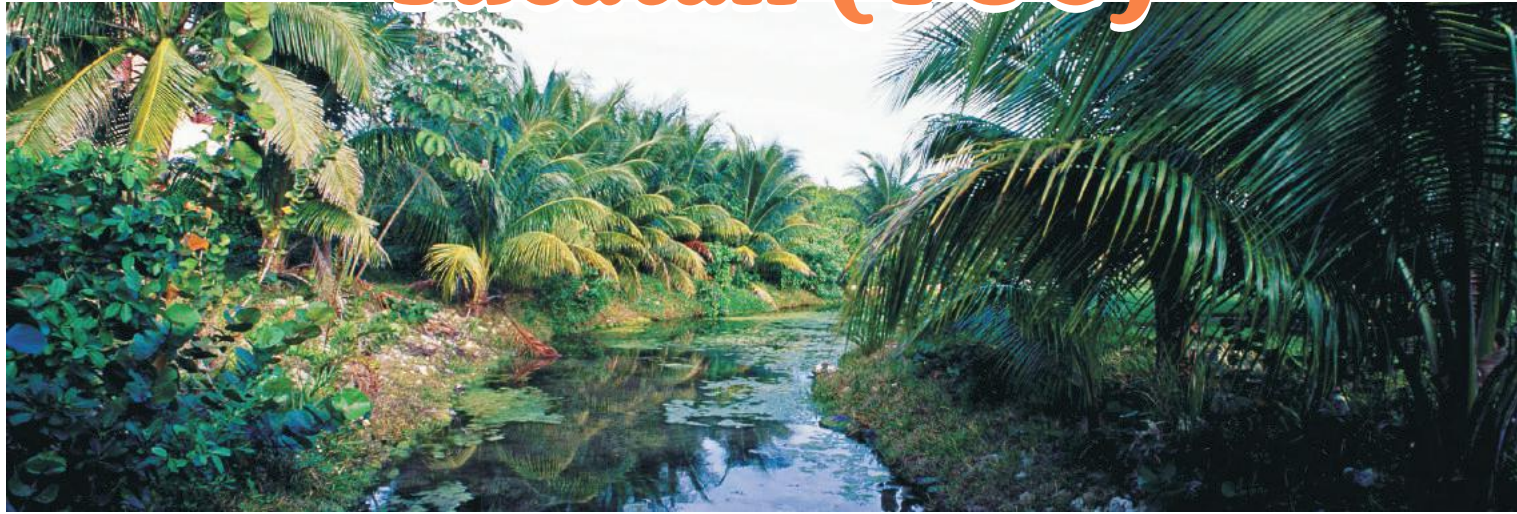
Pág. 67

Sabías que...

Sus principales productos son caña de azúcar, café cereza y aguacate.

Los alimentos más consumidos son maíz, papa, jitomate, chile verde, frijol, chayote, arroz, caña de azúcar, naranja, café cereza, piña y limón.⁶⁹

Yucatán (YUC)



Antes de la llegada de los españoles el nombre que se le daba a la península de Yucatán, era el Mayab (en maya:ma' ya'ab), que significa unos pocos. Esta fue una región primordial para la civilización maya.⁷⁰

Dentro de la gastronomía yucateca, resaltan platillos como los Panuchos, Papadzules, pavo en relleno negro, queso relleno, poc-chuc, cochinita o pollo pibil, sopa de lima y pollo en escabeche. Entre sus ingredientes se pueden identificar elementos tanto locales como la pepita, los chiles, hojas plátano, tortillas y frijoles; como aquellos producto del intercambio. Por ejemplo: piña, cacahuate, tomate, y achiote, de América del Sur; trigo, menta,^{71,72} cerdo y lechuga de Europa; arroz, ajo, cítricos y cebolla de Asia, entre otros.

Sus principales productos son naranja, maíz en grano, limón, papaya, pepino, calabacita, y aguacate.⁷³

Su riqueza cultural proviene principalmente de los mayas, aunque también existe la cultura chol, mixe, náhuatl, tzeltal, tzotzil y zapoteca.⁷³

Los alimentos más consumidos son tomate, cebolla, diferentes chiles, calabaza, cilantro,⁷³ rábano, pepino, plátano, papaya, mango, naranja, mandarina, toronja, y nance.

Tacos de Poc Chuc



Ingredientes (1 ración)

Filete de cerdo	1pza (80g)
Tomate	2pza (40g)
Cebolla	1cda (10g)
Cilantro	Al gusto
Naranja agria	½tza (120mL)
Tortilla	2pzas (60g)
Repollo	1tza (50g)
Sal	Una pizca (0.2g)
Agua simple	1tza (240mL)
Melón	1tza (80g)

Preparación

Poner sal al filete por ambos lados y colocarlo al asador junto con el tomate y la cebolla en trozos. Voltear la carne constantemente, mover el tomate y la cebolla para que se asen parejo.

En un recipiente, exprimir la naranja y poner la carne ya asada para que absorba el jugo. Cortar la carne en tiras o cuadrillos.

Para preparar la Salsa - Asar el tomate y la cebolla, cuando estén blandos y la cascara empiece a retirarse por sí sola, retirarlos del asador. Cortar el tomate, la cebolla y el cilantro en cuadrillos, colocarlos en un recipiente, agregar agua, una pizca de sal y batirlo muy bien.

Retirar la cebolla cuando tenga una consistencia suave, cortarla en cuadros pequeños y colocarla en un recipiente; agregar jugo de naranja, sal y agua.

En una tortilla poner la carne de cerdo con salsa y cebolla; formar los tacos de poc chuc, acompañados con ensalada de repollo.

Zacatecas (ZAC)

Zacatecas está integrado por cuatro regiones: Cañón de Juchipila, Cañón de Tlaltenango, Sierra de Fresnillo y Sierra de Sombrerete. Gracias a la diversidad de sus paisajes, en este estado se producen desde alimentos como plátanos y papaya hasta aquellos “de frío” como membrillo mandarina, naranja, guayaba y manzana.⁷⁴

La minería ha sido una de las principales actividades de sus pobladores. De ahí que uno de sus platillos más famosos son las “Enchiladas mineras”.^{75,76}

Las mujeres continúan predominando en la preparación de alimentos. Los alimentos más consumidos son el maíz, chile, jitomate, frijol y las frutas que se producen en la región.⁷⁶

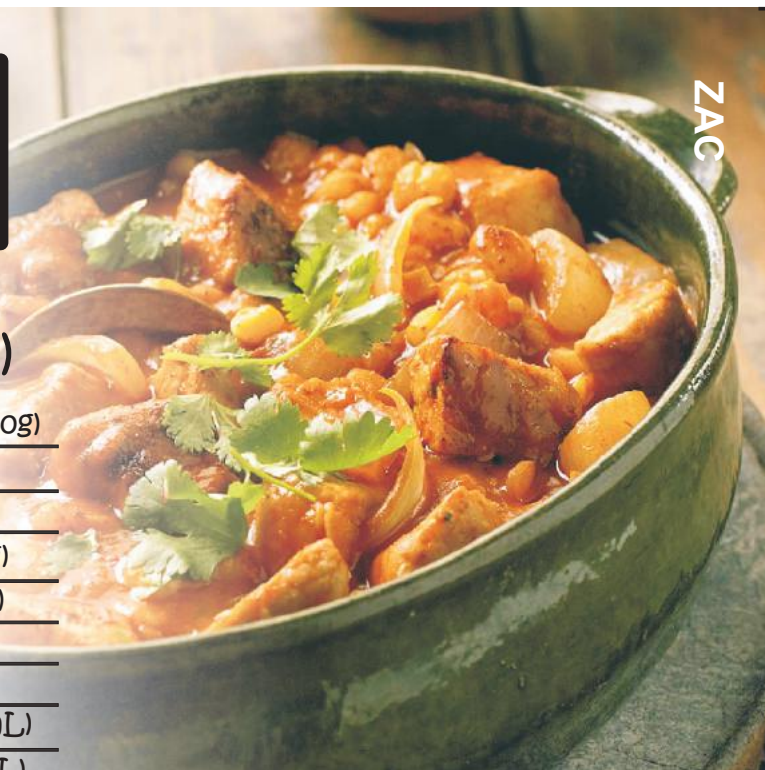
Sus principales platillos son gorditas de maíz dulces y saladas, pozole rojo, birria de carnero, tamales, chichamba (botones de flores blancas con huevo), asado de boda, pan de acero (cocido en cacerola de fierro), entre otros. Generalmente los platillos tienen como ingrediente algún chile.⁷⁵

Cazuela Zacatecana

ZAC

Ingredientes (1 ración)

Carne de cerdo	2 trozos (80g)
Calabacitas picadas	½pZa (50g)
Chile poblano	½pZa (40g)
Elote	1/4tZa (40g)
Cebolla	2cdas (20g)
Harina de trigo y ajo	Al gusto
Sal	Una pizca
Aceite	1 cdita (5mL)
Agua simple	1tZa (240mL)
Tortilla de maíz	1pZa (30g)
Tuna	2pZas (138g)



Preparación

Cocer la carne con una parte de la cebolla. Separar la carne del caldo y enharinar con sal al gusto y freír. Por otro lado, freír la cebolla restante, la calabacita en cubitos y el elote desgranado. En el caldo de la carne agregar el chile poblano asado y en tiritas, la verdura y la carne. Sazonar con sal y esperar hasta que de el primer hervor.

Sabías que...

Zacatecas es el principal productor de frijol de temporal en el país. Produce poco más de la tercer parte.⁷⁶

ANEXOS

A continuación se presentan 4 anexos cuya finalidad es complementar las recetas y el entendimiento de las mismas.

ANEXO 1. ALIMENTOS NO PERMITIDOS: Este anexo permite fortalecer la alimentación correcta de las niñas y niños, a través de identificar aquellos alimentos altos en azúcar, grasas, harinas refinadas y sodio; mismos que su consumo constante ocasiona enfermedades a corto, mediano y largo plazo.

ANEXO 2. PREPARACIONES DE BAJA FRECUENCIA: Existen preparaciones que se utilizan habitualmente en el diseño de menús que contienen azúcar, grasa o sodio; sin embargo, se pueden aceptar siempre y cuando su utilización sea de forma esporádica (una vez por semana).

ANEXO 3. TABLA DE RACIONES POR PERSONA: Las recetas que aparecen en este documento están realizadas con ingredientes que consideran la alimentación de una persona. En el caso del desayuno y/o comida escolar, la cantidad de comensales es variable, desde 10 personas hasta más de 100. Por lo que se ejemplifican algunos ingredientes con medidas caseras y gramaje tanto para 1, 25, 50 y 100 comensales.

ANEXO 1: **Alimentos no permitidos por ser fuente importante de:**

Azúcar:

- Leche con saborizantes y azúcares añadidos
- Bebida lacto-combinada
- Verdura y/o fruta cristalizada
- Pulpas de verduras y/o fruta con azúcares añadidos
- Mermeladas, ates, jaleas, cajeta, entre otros
- Fruta en almíbar
- Azúcar
- Salsa catsup
- Chocolate en polvo
- Gelatina y/o flan
- Jugos o bebidas azucaradas industrializadas
- Polvo para preparar bebidas azucaradas
- Miel y jarabes
- Mazapanes

Harina refinada:

- Cereales de caja, galletas y barras con coberturas y/o rellenos azucarados
- Harinas y pastas refinadas
- Hot cakes de harina refinada
- Féculas
- Pastelillos
- Pan blanco

Grasa:

- Botanas fritas
- Embutidos (jamón, chorizo, salchicha, tocino, entre otros)
- Mantequilla y/o margarina
- Chicharrón
- Mole envasado
- Frutas fritas
- Crema
- Manteca vegetal o de cerdo
- Consomé en pasta o polvo

Sodio:

- Sal
- Consomé
- Cualquier alimento que exceda 140mg de sodio por porción

Cualquier alimento que por su apariencia puedan parecer dulce, golosina o postre. Cualquier alimento que contenga edulcorantes no calóricos o sustitutos de azúcar, por ejemplo: sucralosa, aspartame, estevia, entre otros.

ANEXO 2: Preparaciones de baja frecuencia

De la siguiente lista, únicamente se podrán incluir dos preparaciones por semana. Éstas no podrán formar parte del mismo menú.

PREPARACIONES FUENTE DE AZÚCAR:

- Atoles, licuados de fruta y agua de fruta
- Hot cakes integrales

PREPARACIONES FUENTE DE GRASAS:

- Preparaciones fritas, capeadas o empanizadas
- Platos elaborados con mayonesa
- Platos acompañados con tostadas fritas
- Tamales
- Mole casero

PREPARACIONES FUENTE DE SODIO:

- Platillo elaborado con machaca de res. Se permite incluir este platillo en la frecuencia establecida; sin embargo, deberá estar acompañado de verduras sin excepción.
- Platos acompañados de galletas saladas integrales
- Platos elaborados con puré de tomate

ANEXO 3: Tabla de raciones por persona

Las recetas que se presentan en este *Recetario* contemplan la cantidad de ingredientes para una persona, por lo que se deberá multiplicar cada uno de los ingredientes por el número de niñas y niños considerados para el desayuno y/o comida.

A continuación se presentan ejemplos para calcular la cantidad de ingredientes para 1, 25, 50 y 100 personas.

Número de Personas

	1 persona	25 personas	50 personas	100 personas
Jitomate	1pza (110g)	25pzas (2750g/ 2.750kg)	50pzas (5500g/ 5.5kg)	100pzas (11000g/ 11kg)
Calabacita	1pza (100g)	25pzas (2500g/ 2.5kg)	50pzas (5000g/ 5kg)	100pzas (10000g/ 10kg)
Zanahoria	½tza (60g)	12½tzas (1500g/ 1.5kg)	25tzas (3000g/ 3kg)	50tzas (6000g/ 6kg)
Nopales cocidos	1tza (150g)	25tzas (3750g/ 3.750kg)	50tzas (7500g/ 7.5kg)	100tzas (15000g/ 15kg)
Aceite	1cdita (5mL)	25cditas (125mL)	50cditas (250mL)	100cditas (250mL)
Cebolla	1cda (10g)	25cdas (250g)	50cdas (500g)	100cdas (1000g/ 1kg)

Referencias Bibliográficas

1. Contreras J. Alimentación y cultura. Necesidades, gustos y costumbres. México: Alfaomega grupo editor; 2002
2. De Schutter O. Informe sobre el derecho a la alimentación. México: Naciones Unidas para los Derechos Humanos ONU-DH; 2012.
3. Sergio A. Sandoval G, Meléndez JM. Cultura y seguridad alimentaria. Enfoques conceptuales, contexto global y experiencias locales. México: Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, A. C; 2008.
4. Barba-Casillas JB. La función educativa en las constituciones del estado de Aguascalientes. Sinéctica [serie en internet] 2011 [consultado 2015 julio 15]; 37: 1-12. Disponible en : http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-109X2011000200011&lng=es&tIng=es.
5. Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, Coordinación Nacional de Patrimonio Cultural y Turismo. Catálogo de recursos gastronómicos de México [serie en internet] 2010 [consultado 2015 julio 16]; Pat Cult y Tur Cua 2010; 17: 97-103. Disponible en : http://www.conaculta.gob.mx/turismocultural/publi/Cuadernos_19_num/cuaderno17.pdf
6. Sistema Estatal DIF Aguascalientes. Proyecto Estatal Anual 2015. México: Sistema Estatal DIF Aguascalientes; 2015.
7. Instituto para el Federalismo y el Desarrollo Municipal. Enciclopedia de los Municipios y delegaciones de México [internet] 2010 [citado 2015 julio 16]. Disponible en : <http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM02bajacalifornia/index.html>

8. Sistema Estatal DIF Baja California. Proyecto Estatal Anual 2015. México: Sistema Estatal DIF Baja California; 2015.
9. Instituto para el Federalismo y el Desarrollo Municipal. Enciclopedia de los Municipios y delegaciones de México [internet] 2010 [citado 2015 julio 16].
D i s p o n i b l e e n :
<http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM03bajacaliforniasur/index.html>
10. Sistema Estatal DIF Baja California Sur. Proyecto Estatal Anual 2015. México: Sistema Estatal DIF Baja California Sur; 2015.
11. Instituto para el Federalismo y el Desarrollo Municipal. Enciclopedia de los Municipios y delegaciones de México [internet] 2010 [citado 2015 julio 16].
D i s p o n i b l e e n :
<http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM04campeche/index.html>
12. Sistema Estatal DIF Campeche. Proyecto Estatal Anual 2015. México: Sistema Estatal DIF Campeche; 2015.
13. Herrera Flores DA, Markus Götz C. La alimentación de los antiguos mayas de la península de Yucatán: consideraciones sobre la identidad y la cuisine en la época prehispánica. Estudios de Cultura Maya 2014XLIII69-98. Disponible en:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281331367003>. Fecha de consulta: 16 de julio de 2015.
14. Instituto para el Federalismo y el Desarrollo Municipal. Enciclopedia de los Municipios y delegaciones de México [internet] 2010 [citado 2015 julio 16].
D i s p o n i b l e e n :
<http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM07chiapas/index.html>
15. Sistema Estatal DIF Chiapas. Proyecto Estatal Anual 2015. México: Sistema Estatal DIF Chiapas; 2015.
16. Instituto para el Federalismo y el Desarrollo Municipal. Enciclopedia de los Municipios y delegaciones de México [internet] 2010 [citado 2015 julio 16].
D i s p o n i b l e e n :
<http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM08chihuahua/index.html>

17. Sistema Estatal DIF Chihuahua. Proyecto Estatal Anual 2015. México: Sistema Estatal DIF Chihuahua; 2015.
18. Instituto para el Federalismo y el Desarrollo Municipal. Enciclopedia de los Municipios y delegaciones de México [internet] 2010 [citado 2015 julio 16].
D i s p o n i b l e e n :
<http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM05coahuila/index.html>
19. Sistema Estatal DIF Coahuila. Proyecto Estatal Anual 2015. México: Sistema Estatal DIF Coahuila; 2015.
20. Instituto para el Federalismo y el Desarrollo Municipal. Enciclopedia de los Municipios y delegaciones de México [internet] 2010 [citado 2015 julio 16].
D i s p o n i b l e e n :
<http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM06colima/index.html>
21. Sistema Estatal DIF Colima. Proyecto Estatal Anual 2015. México: Sistema Estatal DIF Colima; 2015.
22. Instituto para el Federalismo y el Desarrollo Municipal. Enciclopedia de los Municipios y delegaciones de México [internet] 2010 [citado 2015 julio 16].
Disponible en: <http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM09DF/index.html>
23. Sistema DIF DF. Proyecto Estatal Anual 2015. México: Sistema DIF DF; 2015.
24. Instituto para el Federalismo y el Desarrollo Municipal. Enciclopedia de los Municipios y delegaciones de México [internet] 2010 [citado 2015 julio 16].
D i s p o n i b l e e n :
<http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM10durango/index.html>
25. Sistema Estatal Durango. Proyecto Estatal Anual 2015. México: Sistema Estatal DIF Durango; 2015.
26. Instituto para el Federalismo y el Desarrollo Municipal. Enciclopedia de los Municipios y delegaciones de México [internet] 2010 [citado 2015 julio 16].
D i s p o n i b l e e n :
<http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM11guanajuato/index.html>

27. Sistema Estatal Guanajuato. Proyecto Estatal Anual 2015. México: Sistema Estatal DIF Guanajuato; 2015.
28. Instituto para el Federalismo y el Desarrollo Municipal. Enciclopedia de los Municipios y delegaciones de México [internet] 2010 [citado 2015 julio 16]. Disponible en : <http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM12guerrero/index.html>
29. Sistema Estatal Guerrero. Proyecto Estatal Anual 2015. México: Sistema Estatal DIF Guerrero; 2015.
30. 27 Instituto para el Federalismo y el Desarrollo Municipal. Enciclopedia de los Municipios y delegaciones de México [internet] 2010 [citado 2015 julio 16]. Disponible en : <http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM13hidalgo/index.html>
31. Sistema Estatal Hidalgo. Proyecto Estatal Anual 2015. México: Sistema Estatal DIF Hidalgo; 2015.
32. Instituto para el Federalismo y el Desarrollo Municipal. Enciclopedia de los Municipios y delegaciones de México [internet] 2010 [citado 2015 julio 16]. Disponible en : <http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM14jalisco/index.html>
33. Sistema Estatal Jalisco. Proyecto Estatal Anual 2015. México: Sistema Estatal DIF Jalisco; 2015.
34. Instituto para el Federalismo y el Desarrollo Municipal. Enciclopedia de los Municipios y delegaciones de México [internet] 2010 [citado 2015 julio 16]. Disponible en : <http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM15mexico/index.html>
35. Sistema Estatal México. Proyecto Estatal Anual 2015. México: Sistema Estatal DIF México; 2015.
36. Instituto para el Federalismo y el Desarrollo Municipal. Enciclopedia de los Municipios y delegaciones de México [internet] 2010 [citado 2015 julio 16]. Disponible en : <http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM16michoacan/index.html>

37. Sistema Estatal Michoacán. Proyecto Estatal Anual 2015. México: Sistema Estatal DIF Michoacán; 2015.
38. Instituto para el Federalismo y el Desarrollo Municipal. Enciclopedia de los Municipios y delegaciones de México [internet] 2010 [citado 2015 julio 17]. Disponible en : <http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM17morelos/index.html>
39. Sistema Estatal Morelos. Proyecto Estatal Anual 2015. México: Sistema Estatal DIF Morelos; 2015.
40. Instituto para el Federalismo y el Desarrollo Municipal. Enciclopedia de los Municipios y delegaciones de México [internet] 2010 [citado 2015 julio 17]. Disponible en : <http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM18nayarit/index.html>
41. Sistema Estatal Nayarit. Proyecto Estatal Anual 2015. México: Sistema Estatal DIF Nayarit; 2015.
42. Instituto para el Federalismo y el Desarrollo Municipal. Enciclopedia de los Municipios y delegaciones de México [internet] 2010 [citado 2015 julio 17]. Disponible en : <http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM19nuevoleon/index.html>
43. Sistema Estatal Nuevo León. Proyecto Estatal Anual 2015. México: Sistema Estatal DIF Nuevo León; 2015.
44. Instituto para el Federalismo y el Desarrollo Municipal. Enciclopedia de los Municipios y delegaciones de México [internet] 2010 [citado 2015 julio 17]. Disponible en : <http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM20oaxaca/index.html>
45. Sistema Estatal Oaxaca. Proyecto Estatal Anual 2015. México: Sistema Estatal DIF Oaxaca; 2015.
46. Instituto para el Federalismo y el Desarrollo Municipal. Enciclopedia de los Municipios y delegaciones de México [internet] 2010 [citado 2015 julio 17]. Disponible en : <http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM21puebla/index.html>

47. Sistema Estatal Puebla. Proyecto Estatal Anual 2015. México: Sistema Estatal DIF Puebla; 2015.
48. Instituto para el Federalismo y el Desarrollo Municipal. Enciclopedia de los Municipios y delegaciones de México [internet] 2010 [citado 2015 julio 17]. Disponible en : <http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM22queretaro/index.html>
49. Sistema Estatal Querétaro. Proyecto Estatal Anual 2015. México: Sistema Estatal DIF Querétaro; 2015.
50. Instituto para el Federalismo y el Desarrollo Municipal. Enciclopedia de los Municipios y delegaciones de México: Quintana Roo [internet] 2010 [citado 2015 julio 17] . Disponible en : <http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM23quintanaroo/>
51. Careaga-Viliesid L, Higuera-Bonfil A. Quintana Roo. Historia breve 2ª. Ed [monografía en internet]. México: El colegio de México - Fideicomiso Historia de las Américas – Fondo de Cultura Económica; 2012 [citado 2015 julio 17]. Disponible en : http://www.fondodeculturaeconomica.com/subdirectorios_site/libros_electronicos/desde_la_imprensa/003643R/files/careaga_historia%20breve%20quintana%20roo.pdf
52. Gobierno del Estado de Quintana Roo. Historia [internet] 2011 [citado 2015 julio 17]. Disponible en: <http://www.qroo.gob.mx/qroo/Estado/Historia.php>
53. Sistema Estatal DIF Quintana Roo. Proyecto Estatal Anual 2015. México: Sistema Estatal DIF Quintana Roo; 2015.
54. Gobierno del Estado de Quintana Roo. Gastronomía del Estado de Quintana Roo [internet] 2011 [citado 2015 julio 17]. Disponible en: <http://representaciondf.qroo.gob.mx/portal/EGastronomia.php>
55. Genealogía de México. San Luis Potosí [internet] 2006 [citado 2015 julio 9]. Disponible en : http://www.genealogia.org.mx/index.php?option=com_content&task=view&id=64&Itemid=53

56. Sistema Estatal DIF San Luis Potosí. Proyecto Estatal Anual 2015. México: Sistema Estatal DIF San Luis Potosí; 2015.
57. Instituto para el Federalismo y el Desarrollo Municipal. Enciclopedia de los Municipios y delegaciones de México: Sinaloa [internet] [citado 2015 julio 17]. Disponible en: <http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM25sinaloa/culturaturismo.html>
58. Sistema Estatal DIF Sinaloa. Proyecto Estatal Anual 2015. México: Sistema Estatal DIF Sinaloa; 2015.
59. Sonora Turismo. Historia de Sonora [internet] [citado 2015 julio 9]. Disponible en: <http://www.sonoraturismo.gob.mx/HistoriaSonora.php>
60. Sistema Estatal DIF Sonora. Proyecto Estatal Anual 2015. México: Sistema Estatal DIF Sonora; 2015.
61. Silva O. Civilizaciones prehispánicas de América. 8ª. ed. Santiago de Chile, Chile: Editor Universitaria; 2006.
62. Sistema Estatal DIF Tabasco. Proyecto Estatal Anual 2015. México: Sistema Estatal DIF Tabasco; 2015.
63. Sistema Estatal DIF Tamaulipas. Proyecto Estatal Anual 2015. México: Sistema Estatal DIF Tamaulipas; 2015.
64. Gobierno del Estado de Tamaulipas. Orígenes [internet] 2011 [citado 2015 julio 9]. Disponible en: <http://tamaulipas.gob.mx/tamaulipas/origenes>
65. Instituto de Investigaciones Jurídicas. Constitución Federal de los Estados Unidos Mexicanos [internet] 1824 [citado 2015 julio 9]. Disponible en: <http://www.juridicas.unam.mx/infjur/leg/conshist/pdf/1824.pdf>
66. Sistema Estatal DIF Tlaxcala. Proyecto Estatal Anual 2015. México: Sistema Estatal DIF Tlaxcala; 2015.
67. Instituto para el Federalismo y el Desarrollo Municipal. Enciclopedia de los Municipios y delegaciones de México. Veracruz de Ignacio de la Llave, Atractivos culturales y turísticos [internet] 2010 [citado 2015 julio 17]. Disponible en: <http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM30veracruz/culturaturismo.html>

68. Jácome VM. AVENTURAS EN EL CICLO DEL AGUA XXI [internet] 2014 [citado 2015 julio 9] Disponible en: http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:6aVUYYlgoXkJ:www.agua.org.mx/index.php/component/docman/doc_download/2379-capitulo-296-la-ruta-del-cafe-a-la-vainilla%3FItemid%3D+&cd=7&hl=es&ct=clnk&gl=mx
69. Sistema Estatal DIF Veracruz. Proyecto Estatal Anual 2015. México: Sistema Estatal DIF Veracruz; 2015.
70. Universidad Veracruzana. Bailes nacionales. Yucatán [internet] 2012 [citado 2015 julio 9] Disponible en: <https://bailesnacionales.wordpress.com/2012/10/>
71. Instituto para el Federalismo y el Desarrollo Municipal. Enciclopedia de los Municipios y delegaciones de México. Yucatán, Atractivos culturales y turísticos [internet] 2010 [citado 2015 julio 17]. Disponible en: <http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM31yucatan/culturaturismo.html>
72. Diario de Yucatán. Todo sobre la cocina Yucateca [internet] 2009 [Consultado 2015 julio 9]. Disponible en: www.yucatan.com.mx
73. Sistema Estatal DIF Yucatán. Proyecto Estatal Anual 2015. México: Sistema Estatal DIF Yucatán; 2015.
74. Sistema Estatal DIF Zacatecas. Proyecto Estatal Anual 2014. México: Sistema Estatal DIF Zacatecas; 2014.
75. Instituto para el Federalismo y el Desarrollo Municipal. Enciclopedia de los Municipios y delegaciones de México [internet] 2010 [citado 2015 julio 17]. Disponible en: <http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM32zacatecas/municipios/32056a.html>
76. Sistema Estatal DIF Zacatecas. Proyecto Estatal Anual 2015. México: Sistema Estatal DIF Zacatecas; 2015.
77. UNESCO, ERI. Centro histórico de Zacatecas [Internet] 1993 [citado 2015 julio 8]. Disponible en: <http://whc.unesco.org/en/list/676>
78. Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. Estatuto de Gobierno del Distrito Federal. Última reforma publicada DOF 27-06-2014. Disponible en: http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/10_270614.pdf



Directorio

Ing. Carlos Prado Butrón

Jefe de la Unidad de Atención a Población Vulnerable

L.A.E. Ricardo Ángel Pérez García

Director General de Alimentación y Desarrollo Comunitario

Lic. Daniela Prieto Armendáriz

Directora de Atención Alimentaria

Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia

Emiliano Zapata #340, Col. Santa Cruz Atoyac, Del. Benito Juárez, C.P. 03310, Ciudad de México.

Tel. (0155)3003 2200 • sn.dif.gob.mx