



Suplemento Especial 5, 2024

Memorias de la 14^a Edición de la Feria de Platillos Saludables y Sustentables

“El nutriólogo y su compromiso con el medio ambiente”



Contacto para enviar publicaciones:
redicinaysa@ugto.mx

REVISTA DE DIVULGACIÓN CIENTÍFICA DE NUTRICIÓN AMBIENTAL Y SEGURIDAD ALIMENTARIA, Suplemento Especial 5 2024. Publicación electrónica, bimestral, editada por la Universidad de Guanajuato, Lascurain de Retana No. 5, Zona Centro, Guanajuato, Gto., C.P. 36000, a través del Departamento de Medicina y Nutrición, de la División de Ciencias de la Salud, Campus León en colaboración con el Observatorio Universitario en Seguridad Alimentaria y Nutricional del Estado de Guanajuato. Dirección: 4^o Piso, Torre de Laboratorio del Laboratorio de Nutrición Ambiental y Seguridad Alimentaria del Departamento de Medicina y Nutrición de la División de Ciencias de la Salud., Campus León, Universidad de Guanajuato. Dirección: Blvd. Puente del Milenio 1001; Fraccionamiento del Predio de San Carlos, C.P. 37670, León. Tel. (477) 2674900, ext 3677, Guanajuato, México. <http://www.redicinaysa.ugto.mx/>, E-mail: redicinaysa@ugto.mx. Directora Editorial: Dra. C. Rebeca Monroy Torres. Reservas de Derechos al Uso Exclusivo: 04-2014-121713184900-203 e ISSN: 2007-6711, ambos en trámite y otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este número, Coordinación de Sistemas y Servicios Web del Área de Comunicación y enlace del Campus León. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de la Universidad de Guanajuato.

DIRECTORIO

- Dra. Claudia Susana Gómez López**
Rectora General
- Dr. Salvador Hernández Castro**
Secretario General
- Dr. José Eleazar Barboza Corona**
Secretario Académico
- Dra. Graciela Ma. de la Luz Ruiz Aguilar**
Secretaria de Gestión y Desarrollo
- Dra. María del Pilar González Muñoz**
Directora de Apoyo a la Investigación y al Posgrado
- Dr. Mauro Napsuciale Mendivil**
Rector del Campus León
- Dra. Luz Elvia Vera Becerra**
Directora de la División de Ciencias de la Salud
- Dra. Mónica Preciado Puga**
Directora del Departamento de Medicina y Nutrición

COMITÉ EDITORIAL

- Dra. Rebeca Monroy Torres**
Directora Editorial y fundadora
Universidad de Guanajuato, OUSANEG A.C.
- MIC. Ana Karen Medina Jiménez**
Coeditora, OUSNAEG A.C.
- Dr. Jhon Jairo Bejarano Roncancio**
Universidad Nacional de Colombia
- Dr. Joel Martínez Soto**
Universidad de Guanajuato,
Departamento de Psicología
- MIC. Ángela Marcela Castillo Chávez**
OUSANEG

CONSEJO EDITORIAL

- Mtra. Miriam Sánchez López**
Instituto Nacional de Cancerología
- Dr. Jorge Alegría Torres**
Campus Guanajuato
- Dr. Gilber Vela Gutiérrez**
Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas
- Dra. Elena Flores Guillen**
Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas,
OUSANECH
- Dra. Gabriela Cilia López**
Universidad Autónoma de San Luis Potosí,
OUSANESLP
- Dra. Adriana Zambrano Moreno**
Colegio Mexicano de Nutriólogos
- Dra. Alín Jael Palacios Fonseca**
Universidad Autónoma de Colima, OUSANEC
- Dra. Monserrat López**
Universidad de Guanajuato, Campus León
- Dra. Xóchitl S. Ramírez Gómez**
Universidad de Guanajuato, Campus Celaya
- Dr. Jaime Naves Sánchez**
Clínica de displasias, UMAE-IMSS T48. OUSANEG
- Dra. Silvia Solís**
Universidad de Guanajuato, Campus León
- Dra. Rosario Martínez Yáñez**
Universidad de Guanajuato, Campus Irapuato-Salamanca
- Dra. Fátima Ezzahra Housni**
IICAN. Universidad de Guadalajara (Cusur)

DISEÑO DE PORTADA

PLN Sara Viviana Sandoval Mercado. PREPP- OUSANEG

**14^a EDICIÓN DE LA FERIA DE PLATILLOS SALUDABLES Y
SUSTENTABLES**
“EL NUTRÍÓLOGO Y SU COMPROMISO CON EL MEDIO AMBIENTE”



LICENCIATURA EN NUTRICIÓN
UDA DE INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN
GENERACIÓN 2024-2029

ÍNDICE

REDICINAYSA

- 5** INTRODUCCIÓN
- 7** PARTICIPANTES
- 9** RECOMENDACIONES E INSTRUCCIONES
- 11** PLATILLOS DE LA 14^a EDICIÓN (RECETAS)
- 12** MOLLETES CON HUEVO
- 15** WRAPS
- 18** LASAÑA CON CALABAZA
- 23** CALABACITAS CON POLLO
- 27** POLLO CON MORRÓN
- 30** BURGUER WRAP
- 33** CONCLUSIONES Y REFLEXIONES
- 38** APÉNDICE 1. RÚBRICA DE EVALULACIÓN
- 40** MEMORIA FOTOGRÁFICA

MEMORIAS

14^a EDICIÓN DE LA FERIA DE PLATILLOS SALUDABLES Y SUSTENTABLES 2024
EN TORRE VIDA DEL CAMPUS LEÓN, DE LA UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO



UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO



AUTORIA DEL PROGRAMA Y CONTENIDO

DRA. REBECA MONROY TORRES

AUTORIA DE LA EDICIÓN

DRA. REBECA MONROY TORRES
LN. DEYANIRA ITZEL PÉREZ CASASOLA

EDICIÓN Y PORTADA

PLN. SARA VIVIANA SANDOVAL MERCADO

COMO CITAR ESTE DOCUMENTO:

MONROY-TORRES R, PÉREZ- CASAOLA DI. SANDOVAL-MERCADO SV. FERIA DE PLATILLOS SALUDABLES Y SUSTENTABLES. REDICINAYSA, 2024, SUPLEMENTO ESPECIAL 5.

INTRODUCCIÓN

La ya tradicional Feria de Platillos Saludables y Sustentables en su 14 a edición con el lema “El nutriólogo y su compromiso con el Medio Ambiente”, actividad vinculada a la Unidad de Aprendizaje de Introducción a la Nutrición del programa Educativo de la Licenciatura en Nutrición del Campus León de la Universidad de Guanajuato, se ha vuelto en una metodología de evaluación transversal y actividad práctica vivencial que promueve la integración de todo lo visto y revisado en un semestre, de forma que esos conceptos nuevos y aprendizajes basados en evidencia cobren un sentido disciplinar y de responsabilidad social Universitaria ante los grandes retos que enfrentamos en materia de salud, nutrición y alimentación.

Esta edición se desarrolló en las instalaciones del Campus León, en el espacio de la planta baja de la Torre Vida Ug, como fue en la 9^a edición (2019)¹, previo a la contingencia por la COVID-19, que cuando se ha tenido que recurrir a no salir han sido por dos situaciones, de seguridad como lo fue con la 9^a edición dado que el Estado pasaba por situaciones complejas y había atendido la solicitud de una profesora para que esta edición la hicieramos en una secundaria del Municipio de Juventino Rosas, pero ante la situación de seguridad que se suscitó en esas fechas y periodo me vi en la necesidad de cambiar la sede y quedarnos en las instalaciones del Campus, sin perder el objetivo e integrando la experiencia de evaluadores a mis estudiantes.

Esta edición también tuvo situaciones emergentes como los cambios administrativos de solicitud de transporte, pero sobre todo recorte de presupuesto, lo cual fue la razón de quedarnos en las instalaciones del Campus porque habitualmente se pide transporte para movernos todos juntos y supervisar el traslado de mis estudiantes a la escuela o institución. Otras ediciones, aunque también el tema de recurso fue una limitante, lo logré resolver con el valioso apoyo del Observatorio Universitario de Seguridad Alimentaria y Nutricional del Estado de Guanajuato (OUSANEG).

La finalidad de esta feria integró una propuesta de platillo o un tiempo de comida, que reúna los conocimientos que adquirieron durante el semestre como las características de una dieta que se considera correcta (variada, equilibrada, suficiente, completa, adecuada e inocua), además de ser culturalmente aceptable, accesible económica y práctica. Como ha sido la evolución de esta actividad, su características de sustentable obedece a la congruencia de evitar el uso de desechables, unicel o plástico, con un esfuerzo por lograrlo, por ello el lema El nutriólogo y su compromiso con el Medio Ambiente”, lo cual integra también un análisis de costo de forma que se practique ofrecer alimentos locales, de bajo costo e impacto ambiental, evitando los productos ultraprocesados o con sellos, como lo marca la actual Guía Alimentaria del 2023 y del Plato del Bien Comer Saludable y Sostenible, que se muestra más adelante.

Cada equipo preparó su mejor propuesta y versión cuya rúbrica se invita a conocer y usar en caso de tener interés en reproducir este material y experiencia práctica formativa integral en el apéndice 1. Finalmente, la actividad integra a mis estudiantes de servicio social de primer y segundo componente de la Universidad de Guanajuato y del PREPP del OUSANEG, quienes se sumaron como es cada año a ser el jurado calificador de esta actividad donde además de calificar, se otorgó un reconocimiento al platillo que reunió todas las características de la rúbrica (Ver Apéndice 1).

“Si queremos que algo suceda solo demuestra que es viable”

*Dra. Rebeca Monroy Torres.. Organizadora y autora de la
Feria de Platillos Saludables y Sustentables*

¹Monroy-Torres R. Reseña de la feria de platillos saludables a siete años: generando indicadores académicos y vivenciales para los estudiantes de nutrición. REDICINAYSA, 2020, 9(1): 27-35 <https://www.ugto.mx/campusleon/dcs/images/redicinaysa/publicaciones/2020/REDICINAYSA-VOL-9-NO-1-ENERO-FEBRERO-2020.pdf>

CONVOCATORIA

UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO

Las y los estudiantes de 1er semestre de la UDA:
Introducción a la Nutrición, de la Licenciatura en Nutrición
Departamento de Medicina y Nutrición de la DCS,
Universidad de Guanajuato del Campus León,
te invitan a la:

14^a Feria de platillos saludables y sustentables

Lema: "El nutriólogo y su compromiso con el
medio ambiente"

Donde los alumnos expondrán sus trabajos
finales de semestre
¡Te esperamos!

Miércoles | Diciembre | 04 | 10:00 am

Torre vida Universidad de Guanajuato

Planta baja

El mejor trabajo recibirá un reconocimiento
por el OUSANEG y todos los trabajos serán publicados
en el número especial de la REDICINAYSA

OUSANEG

*ESTUDIANTES Y PARTICIPANTES DE LA 14^a EDICIÓN

FERIA DE PLATILLOS SALUDABLES Y SUSTENTABLES 2024

*Quienes elaboraron los seis platillos durante la UDA de Introducción a la Nutrición

Aguilera Mena María Regina
Almaguer Torres Jessica Jacqueline
Álvarez Esquivel Evelyn Andrea
Aranda Aguilar Jessica Daniela
Arenas Pérez Lesly
Bribiesca Farias Katia Cristina
Cervantes Rocha Zaira Vanesa
Gembe Sánchez Erandi Betsabe
González Caudillo Karen Denisse
Gutiérrez Reyes Saret Raymundo
Hernández Reyes Danna Valeria
Hernández Vázquez Ximena Berenice
Juárez López Claudia Abril
León Vázquez Fernanda
López Valdovino Gustavo Neftalí¹
Macías Jacobo Andrea Lucía
Macias Méndez Vanessa Guadalupe
Marrufo Rizo Hannia
Martínez Juárez María Aketzali
Martínez Peredo Estefanía Monserrat
Meza Márquez Adiel
Morales Murillo Andrea
Morales Pérez Valeria Monserrat
Navarro Pérez Claudia Ildeliza
Orozco Hernández Alison Roberta
Ramírez Rodríguez Sarah Ximena
Ríos Medrano Hugo Alberto
Rodríguez Medina Edgar Mauro
Rodríguez Palomino Luisa Ofelia
Rodríguez Vera Pahola
Sánchez Covarrubias Dana Victoria
Torres Luna Ivonne Daniela
Villagrana Ontiveros Daniel Emiliano

Agradecimiento a los integrantes del Jurado Calificador

Quiero externar mi más profundo agradecimiento a mis estudiantes del Programa Rotatorio de Estancias y Prácticas Profesionales (PREPP), de la Optativa de Nutrición en la Mujer así como a mi estudiante de la Maestría en Investigación Clínica por su entusiasta participación como comité del Jurado Evaluador para esta 14^a edición, quienes aceptan todos los retos y por ende agradezco su confianza de que ello conlleva una gran responsabilidad y querer que crezcan académicamente para que en un futuro no muy lejano, sean grandes ciudadanos y ciudadanas, profesionales, investigadores y tomadores de decisión:

- PLN. Daniela Daana Domínguez Hernández. Estudiante de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Practicante de nutrición en la 10^a generación PREPP del OUSANEG
- PLN. Sara Viviana Sandoval Mercado. Estudiante de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Practicante de nutrición en la 11^a generación PREPP del OUSANEG
- PLN. Jaime Guadalupe Monroy Téllez. Estudiante de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Guanajuato, Campus Celaya. Practicante de nutrición en la 11^a generación PREPP del OUSANEG

Estudiantes de la Licenciatura en Nutrición de la Optativa de Nutrición en la Mujer, Universidad de Guanajuato, Campus León, Ericka Daniela Solís Martínez y Clelia Ximena Aguilera González

Alumna de la Maestría en Investigación Clínica, de la Universidad de Guanajuato, Campus León:

- LN. Deyanira Itzel Pérez Casasola. Egresada de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Egresada de la 9^a generación del Programa Rotatorio de Estancias y Prácticas Profesionales (PREPP) y actual colaboradora del OUSANEG en el área de Investigación y vinculación.

Dra. Rebeca Monroy Torres. Impulsora y responsable de la Feria de Platillos Saludables y Sustentables en su actual 14^a edición.

RECOMENDACIONES E INSTRUCCIONES

El presente documento tiene la finalidad de dar a conocer al lector las propuestas saludables presentadas durante la 14^a Feria de Platillos Saludables y Sustentable. La estructura de las diferentes preparaciones obedece a un orden que la Dra. Monroy Torres, como responsable de la UDA de Introducción a la Nutrición e impulsora de esta actividad, tiene un propósito de aprendizaje integrador hacia jóvenes estudiantes que recién se inician en el estudio de la carrera de Nutrición, por lo que el orden de la información será de la siguiente manera:

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

Dieta correcta y sus características

Una dieta correcta es aquella que cumple con las siguientes características:

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

Referencias.

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

Todos lo anterior está basado en la nueva Guía Alimentaria del 2023 y del Plato del Bien Comer Saludable y Sostenible (Link. <https://www.gob.mx/promosalud/documentos/plato-del-bien-comer-334477?state=published>).



PLATILLOS Y RECETAS

MOLLETES CON HUEVO



EQUIPO 1

Aguilera Mena María Regina

Almaguer Torres Jessica Jacqueline

Álvarez Esquivel Evelyn Andrea

Aranda Aguilar Jessica Daniela

Arenas Pérez Lesly

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida	Grupo de alimento PBC/SMAE
Bolillos	6	Piezas	Cereales sin grasa/ Cereales, granos y tubérculos
Huevo	6	Piezas	AOA / Origen animal
Queso panela	1/2	Taza	AOA / Origen animal
Frijoles	2	Tazas	Leguminosas
Jitomate	4	Piezas	Verduras/Verduras y frutas
Chile	1 - 2	Piezas	
Cebolla	1/2	Taza	
Cilantro	1/4	Taza	
Crema			Aceites y grasas sin proteína

Procedimiento

Mollete

1. Cortar los bolillos por la mitad y colocarlos en un sartén a dorar.
2. Extiende una capa de frijoles previamente refritos sobre cada mitad del pan.
3. Agrega queso panela.

Pico de gallo

1. Lava y desinfecta las verduras.
2. Pica finamente los jitomates, la cebolla, el chile y el cilantro.
3. Coloca los ingredientes picados en un tazón.
4. Exprime el jugo de limón fresco y agrega sal al gusto.

Huevo

1. Abrir las piezas de huevo en un recipiente y revolver. Pueden condimentar con sal y pimienta al gusto.
2. A un sartén caliente, agregar una cucharadita de aceite y verter la mezcla del huevo.
3. Dejar cocinar hasta que esté ligeramente tostado y retirar del fuego.

Emplatado

- Al bolillo untado con frijoles, colocarle encima la preparación de huevo realizada anteriormente.
- Finalmente añade el pico de gallo.

Nota: Nuestra propuesta de bebida es agua natural ya que proporciona la hidratación necesaria, pero sin tener aportes energéticos.

INFOGRAFÍA MOLLETES CON HUEVO

Equipo 1

 Primer semestre Lic. en Nutrición
14° Feria de Platillos Saludables
 "El nutriólogo y su compromiso con el ambiente"
 UDA: Introducción a la nutrición.

- Aguilera Mena María Regina
- Almaguer Torres Jessica Jacqueline
- Alvarez Esquivel Evelyn Andrea
- Aranda Aguilar Jessica Daniela
- Arenas Pérez Lesly

MOLLETES CON HUEVO

Ingrediente	Cantidad	Medida	Grupo de alimentos
• Bolillos	6	Pieza	Cereales
• Huevo	6	Pieza	AOA y leguminosas
• Frijoles	2	Taza	
• Queso panela	1/2	Taza	
• Jitomate	4	Pieza	Verduras y frutas
• Chile	1 • 2	Pieza	
• Cebolla	1/2	Taza	
• Cilantro	1/4	Taza	

AOA: Alimentos de origen animal



Mollete:

1. Cortar los bolillos por la mitad y colocarlos en un sartén a dorar.
2. Extiende una capa de frijoles previamente refritos sobre cada mitad del pan.
3. Agrega queso panela.

Pico de gallo:

1. lava y desinfecta las verdura.
2. Pica finamente los jitomates, la cebolla, el chile y el cilantro.
3. Coloca los ingredientes picados en un tazón.
4. Exprime el jugo de limón fresco y agrega sal al gusto.

Huevo:

1. Abrir las piezas de huevo en un recipiente y revolver. Pueden condimentar con sal y pimienta al gusto.
2. A un sartén caliente, agregar una cucharadita de aceite y verter la mezcla del huevo.
3. Dejar cocinar hasta que esté ligeramente tostado y retirar del fuego.

PROCEDIMIENTO:



EMPLATADO

- Al bolillo untado con frijoles, colocarle encima la preparación de huevo realizada anteriormente.
- Finalmente añade el pico de gallo.

NOTA: Nuestra propuesta de bebida es agua natural ya que proporciona la hidratación necesaria, pero sin tener aportes energéticos.



ETIQUETADO DE ADVERTENCIA

El equipo considera que esta preparación no es candidata a ningún sello de advertencia de acuerdo a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

RECOMENDACIONES

- Se pueden modificar los ingredientes del platillo, como la proteína (huevo) para mejorar el aporte nutrimental de la misma, si se tiene la disponibilidad.
- Recomendamos acompañar con una fruta, preferentemente de temporada, como postre.
- Revisar la calidad y el buen estado de los alimentos que se utilicen en la preparación.
- Adecuar las porciones al requerimiento de cada persona.
- Se puede agregar el pico de gallo al huevo y hacer huevo a la mexicana.
- Si se tiene la posibilidad, el queso panela se puede cambiar por aguacate.

Si tienes alguna duda o sugerencia, puedes mandar correo a la siguiente dirección: jd.arandaaguilar@ugto.mx



WRAPS



EQUIPO 2

Bribiesca Farias Katia Cristina

Cervantes Rocha Zaira Vanesa

Gembe Sánchez Erandi Betsabe

González Caudillo Karen Denisse

Gutiérrez Reyes Saret Raymundo

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida	Grupo de alimento PBC/SMAE
Lenteja	200	Gramos	Cereales sin grasa/ Cereales, granos y tubérculos
Avena	100	Gramos	AOA / Origen animal
Espinacas	45	Gramos	AOA / Origen animal
Agua	500	Mililitros	Leguminosas
Relleno			
Jitomate	Al gusto	Verduras/Verduras y frutas	
Lechuga			
Chile jalapeño			
Zanahoria			
Cebolla			
Pollo			AOA / Origen animal
Queso			Aceites y grasas saludables
Aguacate			

Procedimiento

1. Limpiar las lentejas y separar posibles desechos.
2. Poner a remojar las lentejas con el agua al menos dos horas. Una vez haya transcurrido ese tiempo, vaciar las lentejas junto con el agua a una licuadora.
3. Agregar las espinacas, la avena, la sal y la pimienta al gusto, mezclar bien hasta que no queden grumos.
4. En una sartén, extender una pizca de aceite para que no se pegue la mezcla, añadirla al sartén y expandirla con una cuchara.
5. Cocinar la mezcla por al menos 30 segundos a fuego medio, una vez transcurrido ese tiempo, hay que darle la vuelta y cocinar del otro lado. Repetir con todo el resto de la mezcla.
6. Una vez cocinado, añadimos el resto de los ingredientes dentro y están listos para comerse

Recomendaciones de consumo

1. Esta es una receta hecha para aumentar la ingesta de hierro.
2. Se recomienda consumirla con agua de guayaba o limón para absorber mejor el hierro.
3. De fácil transporte, su sabor no cambia dependiendo de la temperatura.

INFOGRAFÍA WRAPS

Katia Cristina Briones Farias
Zaira Vanessa Cervantes Rocha
Evelyn Betsabe Gómez Sánchez
Saret Raymundo Gutiérrez Reyes
Karen Denise González Caudillo

UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO

INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN
TRABAJO FINAL: 14^ª FERIA DE PLATILLOS
SALUDABLES

WRAPS

INGREDIENTES

Para la tortilla de los wraps : (cantidades para 7 wraps)

- 200g de lenteja
- 100g de avena
- 45g de espinacas
- 500 ml de agua
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta
- Aceite vegetal



Para el relleno:

- Pollo
- Jitomate
- Lechuga
- Aguacate
- Zanahoria
- Queso
- Chile jalapeño
- Cebolla



PREPARACIÓN

1. Limpiar las lentejas y separar posibles desechos.
2. Poner a remojar las lentejas con el agua al menos dos horas. Una vez haya transcurrido ese tiempo, vaciar las lentejas junto con el agua a una licuadora.
4. Agregar las espinacas, la avena, la sal y la pimienta al gusto, mezclar bien hasta que no queden grumos.
6. En una sartén, extender una pizca de aceite para que no se pegue la mezcla, añadirla al sartén y expandirla con una cuchara.
8. Cocinar la mezcla por al menos 30 segundos a fuego medio, una vez transcurrido ese tiempo, haya que darle la vuelta y cocinar del otro lado. Repetir con todo el resto de la mezcla.
9. Una vez cocinado, añadimos el resto de ingredientes dentro y están listos para comerse.



RECOMENDACIONES DE CONSUMO

- Esta es una receta hecha para aumentar la ingesta de hierro.
- Se recomienda consumirla con agua de guayaba o limón para absorber mejor el hierro.
- De fácil transporte, su sabor no cambia dependiendo de la temperatura.



LASAÑA CON CALABAZA

PLATILLO QUE OBTUVO UN
RECONOCIMIENTO COMO
PRIMER LUGAR



EQUIPO 3

Hernández Reyes Danna Valeria

Hernández Vázquez Ximena Berenice

Juárez López Claudia Abril

León Vázquez Fernanda

López Valdovino Gustavo Neftalí

Macías Jacobo Andrea Lucía

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida	Grupo de alimento PBC/SMAE
Calabaza	200	Gramos	Verduras/Verduras y frutas
Champiñones	100	Gramos	
Espinacas	45	Gramos	
Zanahoria	500	Mililitros	
Ajo	1	Cucharada	
Cebolla	½	Pieza	
Salsa jitomate	2	Tazas	
Albahaca	2	Hojas	Alimentos libres de energía
Pasta de lasaña	500	Gramos	Cereales sin grasa/ Cereales, granos y tubérculos
Garbanzos	250	Gramos	Leguminosas
Queso cheddar fuerte	1	Taza	AOA / Origen animal
Aceite de oliva	2	Cucharadas	Aceites y grasas saludables
Ponche de frutas			
Manzana	5	Piezas	Verduras/Verduras y frutas
Guayaba	5	Piezas	
Tejocote	10	Piezas	
Tamarindo	2	Vainas	
Caña de azúcar	Al gusto		
Piloncillo	2	Piezas	Azúcares sin grasa
Canela	1	Varita	Alimentos libres de energía
Agua	3	Litros	
Jamaica	½	Taza	

Procedimiento

Lasaña

1. Cortar las calabazas en láminas, pasar una servilleta de papel quitando el exceso de agua que puedan tener.
2. Picar los champiñones, las espinacas, la zanahoria y la cebolla
3. Saltear en aceite de oliva la cebolla y el ajo. Posteriormente agregar las verduras al sartén, sazonar y agregar albahaca picada
4. Cocer los jitomates y un trozo de cebolla para la salsa: cuando estén listos colocarlos en la licuadora con un poco de pimienta
5. Moler los garbanzos cocidos haciendo puré
6. Acomodar en capas los ingredientes, primero la pasta de lasaña, las láminas de calabaza, el puré de garbanzo y las verduras, agregando queso y así sucesivamente, hasta llenar el refractario.
7. Una vez acomodados, meter a hornear por media hora aproximadamente a 180 °C o hasta que gratine el queso

Recomendaciones

- Lavado de manos
- Lavar y desinfectar
- Cocinar las verduras al diente (no crudas) antes de armar la lasaña para evitar que se vuelvan demasiado blandas durante la cocción en el horno
- No sobrecargar de ingredientes para que la lasaña no sea difícil de cortar
- Unas hojas de albahaca o perejil picado por encima de la lasaña antes de servirla pueden dar un toque de frescura
- Optar por usar la vajilla, en lugar de platos y cubiertos desechables
- Tener precaución en el consumo de sal y productos ultraprocesados

Ponche de frutas

Preparación

1. Poner a hervir el agua y agregar la canela, el piloncillo. Dejar hervir por 5-10 minutos
2. Agregar la flor de Jamaica, las vainas de tamarindo, el tejocote, las guayabas y manzanas picadas y la caña.
3. Dejar hervir por una hora aproximadamente
4. También se puede agregar ciruela pasa y más fruta de tu preferencia

Recomendaciones

- Lavary desinfectar las frutas
- Asegúrate de que el agua que utilices para su preparación sea potable
- Las cáscaras de las frutas como la manzana o el tejocote pueden dar sabor al ponche, en lugar de tirarlas
- Sustituye la azúcar blanca con piloncillo o miel de abeja pura, ya que suelen estar menor procesadores
- Servir el ponche en vasos o tazas reutilizables y lavables como cerámica, vidrio o porcelana.

INFOGRAFÍA LASAÑA CON CALABAZA

14° Feria de Platillos saludables.

Lema: "El nutriólogo y su compromiso con el medio ambiente".
Introducción a la nutrición.
Licenciatura en Nutrición.
Primer semestre.
Profesora: Dra. Rebeca Monroy Torres.

Lasaña de verdurás

Ingredientes:

Calabaza 4 piezas	Champiñones. 1 cajita	Espinacas 2 tazas.	Zanahoria 2 piezas.
Ajo 1 cucharada	Albahaca 2 hojas	Cebolla 1/2 pieza	Salsa de jitomate 2 tazas
Aceite de Oliva 2 cucharadas	Pasta de lasaña 500 gr	Garbanzos 250 gr	Queso cheddar fuerte 1 taza

Procedimiento

1. Cortar las calabazas en láminas, pasar una servilleta de papel quitando el exceso de agua que puedan tener.
2. Picar los champiñones, las espinacas, la zanahoria y la cebolla.
3. Saltear en aceite de oliva la cebolla y el ajo. Posteriormente agregar las verduras al sartén, sazonar y agregar albahaca picada.
4. Cocer los jitomates y un trozo de cebolla para la salsa: cuando estén listos colocarlos en la licuadora con un poco de pimienta.
5. Moler los garbanzos cocidos haciendo un puré.
6. Acomodar en capas los ingredientes, primero la pasta de lasaña, las láminas de calabaza, el puré de garbanzo y las verduras, agregando queso y así sucesivamente, hasta llenar el refractorio.
7. Una vez acomodados, meter a hornear por media hora aproximadamente a 180°C o hasta que gratine el queso.

Recomendaciones

- Lavar de manos.
- Lavar y desinfectar las verduras.
- Cocinar las verduras al diente (no crudas) antes de armar la lasaña para evitar que se vuelvan demasiado blandas durante la cocción en el horno.
- No sobre cargar de ingredientes para que la lasaña no sea difícil de cortar.
- unas hojas de albahaca o perejil picado por encima de la lasaña antes de servirla pueden dar un toque de frescura.
- Optar por usar la vajilla, en lugar de platos y cubiertos desechables.
- Tener precaución en el consumo de sal y productos ultra procesados.

Grupos de Alimentos

Grupo	Ingredientes
Vegetales y Frutas	Calabaza Champiñones Espinacas Zanahoria Cebolla Albahaca Ajo Pasta de tomate
Lácteos	Queso
Alimentos a Base de Vegetales	Aceite de oliva

Introducción a la nutrición, edición 2024

14° Feria de Platillos saludables.

Lema: "El nutriólogo y su compromiso con el medio ambiente".
Introducción a la Nutrición
Licenciatura en Nutrición.
Primer semestre.
Profesora: Dra. Rebeca Monroy Torres.

Ponche de Frutas

Ingredientes:

Manzana 5 piezas	Guayaba 5 piezas	Tejocote 10 piezas	Tamarindo 2 vainas
Caña de Azúcar Al gusto	Piloncillo 2 piezas	Canela 1 varita	Aqua 3 litros
Jamaica 1/2 taza			

Procedimiento

1. Poner a hervir el agua y agregar la canela, el piloncillo. Dejar hervir por 5-10 minutos.
2. Agregar la flor de jamaica, las vainas de tamarindo, el tejocote, las guayabas y manzanas picadas, y la caña.
3. Dejar hervir por una hora aproximadamente.
4. También se puede agregar ciruela pasa y más fruta de tu preferencia.

Recomendaciones

- Lavar y desinfectar las frutas.
- Asegurarse de que el agua que utilices para su preparación sea potable.
- Las escamas de las frutas como la manzana o el tejocote, pueden dar sabor al ponche, en lugar de tirarlas.
- Sustituir el azúcar blanca con piloncillo o miel de abeja pura, ya que suelen estar menos procesados.
- Servir el ponche en vasos o tazas reutilizables y lavables como cerámica, vidrio o porcelana.

Grupos de Alimentos

Grupo	Ingredientes
Frutas y vegetales	Manzana Guayaba Tejocote Tamarindo Cafe de Azúcar
Alimentos	Piloncillo
Alimentos Muyos de energía	Canela Aqua Jamaica

Equipo 3:
-Gaudiano Valtierra López Valtierra
-Ximena Berenice Hernández Vázquez
-Gaudiano Valtierra Hernández Reyes
-José Luis Gómez Gómez
-Fernanda López Vázquez
-Claudia Abrell Juárez López

Introducción a la nutrición, edición 2024

INFOGRAFÍA LASAÑA CON CALABAZA

El equipo 3 preparó el platillo ganador de esta edición, es decir la lasaña con calabaza, por lo que a continuación se anexa la constancia del PRIMER LUGAR.



El Observatorio Universitario de Seguridad Alimentaria y Nutricional del Estado de Guanajuato "OUSANEG", como parte de la UDA de Introducción a la Nutrición del Programa Educativo de Nutrición de la Universidad de Guanajuato.

Otorga la presente

CONSTANCIA

a:
Hernández Reyes Danna Valeria, Hernández Vázquez Ximena Berenice, Juárez López
Claudia Abril, León Vázquez Fernanda, López Valdovino Gustavo Neftalí
Macías Jacobo Andrea Lucía

Por haber obtenido el PRIMER LUGAR en la 14° Feria de platillos saludables y sustentables, bajo el lema: "El nutriólogo y su compromiso con el medio ambiente", en Torre vida del Campus León de la Universidad de Guanajuato
Folio: OUS-FPSS289-24

León, Gto. a 04 de diciembre de 2024



Dra. Rebeca Monroy Torres
Directora Fundadora del OUSANEG y
Profesora Titular del Evento



CALABACITAS CON POLLO



EQUIPO 4:

Macias Méndez Vanessa Guadalupe

Marrufo Rizo Hannia

Martínez Juárez María Aketzali

Martínez Peredo Estefanía Monserrat

Meza Márquez Adiel

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida	Grupo de alimento PBC/SMAE
Calabazas	6	Piezas	Verduras/Verduras y frutas
Jitomate	5	Piezas	AOA / Origen animal
Cebolla	1	Pieza	AOA / Origen animal
Ajo	2	Dientes	Leguminosas
Pechuga de pollo	½	Kilogramo	AOA / Origen animal
Queso panela	Al gusto		
Crema	3	Cucharadas	Aceites y grasas saludables
Arroz	½	Taza	Cereales sin grasa/ Cereales, granos y tubérculos

Procedimiento

Calabazas

1. Lavamos y cortamos las calabazas por la mitad y retiramos las semillas.
2. Las cocemos con agua y un poco de sal.
3. Cocemos 1/2 pechuga de pollo.

Relleno

1. Lavamos y cortamos 2 jitomates y 1/4 de cebolla.
2. Agregamos lo retirado de las calabazas.
3. Desmenuzamos 1/2 pechuga de pollo y lo incorporamos con los demás ingredientes.
4. Agregamos el relleno a las calabazas.
5. Sofreímos todos estos ingredientes en un sartén.

Salsa

1. Cocemos 3 jitomates, 1/8 de cebolla y licuamos junto con 1 ajo y 3 cucharadas de crema.
2. Lo ponemos en una cazuela onda para guisarla y sal al gusto.
3. Cuando hierva ponemos las calabacitas y agregamos trozos de queso panela desmoronado al gusto.
4. Las dejamos hervir 5 min más, tapadas a fuego lento.

Arroz blanco

1. Agregar 1 cda de aceite para después adicionar 1/2 taza de arroz. Una vez que el arroz haya tomado un color dorado, retiramos del fuego y reservamos.
2. Posteriormente, en otro recipiente se ponen a hervir 2 tazas de agua junto con una rodaja de cebolla, un diente de ajo y 1 cdtá de sal.
3. Una vez que se comiencen a hacer burbujas en la parte superior, agregamos el arroz que reservamos (si se desea también se puede agregar alguna verdura de su preferencia)
4. Dejamos el arroz a una flama baja por aproximadamente 20 min o bien hasta el agua de haya consumido por completo.
5. Una vez transcurrido el tiempo, lo servimos.

Y recuerda...

Disfrutar de tus alimentos en familia o con amigas, toma la iniciativa preparando esta u otra receta saludable.

- Consumir más frutas y verduras frescas en todas tus comidas, las de temporada son más económicas.
- Elegir cereales integrales o de granos enteros como la tortilla de maíz, avena o arroz.
- Reducir tu consumo de carne de res y carnes procesadas, dale prioridad a los frijoles, lentejas, huevo, pollo o pescado, así además de cuidar tu salud, cuidamos la del planeta.
- Evitar los alimentos ultraprocesados.
- Tomar agua natural a lo largo del día, evitemos el consumo de refrescos, jugos, aguas a base de sobres en polvo y alcohol.

INFOGRAFÍA CALANACITAS CON POLLO

**14º Feria de Platillos Saludables
Introducción a la Nutrición**

CALABACITAS CON POLLO

Ingredientes

- 8 calabazas
- 5 jitomates
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1/2 Kg de pechuga de pollo sin hueso
- queso panela al gusto
- 3 cucharadas de crema
- 1/2 taza de arroz

Rinde para 4 porciones

Preparación de calabazas



1. Lavamos y cortamos las calabazas por la mitad y retiramos las semillas.
2. Las cocemos con agua y un poco de sal.
3. Cocemos 1/2 pechuga de pollo.

Relleno



1. Lavamos y cortamos 2 jitomates y 1/4 de cebolla.
2. Lo retiramos de las calabazas.
3. Desmenuzamos 1/2 pechuga de pollo y lo incorporamos con los demás ingredientes.
4. Agregamos el relleno a las calabazas.
5. Sofreímos todos estos ingredientes en un sartén.

Salsa



1. Cocemos 3 jitomates, 1/8 de cebolla y licuamos junto con 1 ajo y 3 cucharadas de crema.
2. Lo ponemos en una cazuela, cuela para guisarla y sal al gusto.
3. Cuando hierva ponemos las calabacitas y agregamos trozos de queso panela desmoronado al gusto.
4. Las dejamos hervir 5 min más, tapadas a fuego lento.

Arroz Blanco



1. Agregar 1 cda de aceite para después adicionar 1/2 taza de arroz. Una vez que el arroz haya tomado un color dorado, retiramos del fuego y reservamos.
2. Posteriormente, en otro recipiente se ponen a hervir 2 tazas de agua junto con una rodaja de cebolla, un diente de ajo y 1 cda de sal.
3. Una vez que se comienzan a hacer burbujas en la parte superior, agregamos el arroz que reservamos (si se desea también, se puede agregar alguna verdura de su preferencia).
4. Dejamos el arroz a una llama baja por aproximadamente 20 min o bien hasta el agua de haya consumido por completo.
5. Una vez transcurrido el tiempo, lo servimos.

Y recuerda...

Disfrutar de tus alimentos en familia o con amigas, toma la iniciativa preparando esta u otra receta saludable.

- Consumir más frutas y verduras frescas en todas tus comidas, las de temporada son más económicas.
- Elegir cereales integrales o de granos enteros como la tortilla de maíz, avena o arroz.
- Reducir tu consumo de carne de res y carnes procesadas, dale prioridad a los frijoles, lentejas, huevo, pollo o pescado, así además de cuidar tu salud, cuidamos la del planeta.
- Evitar los alimentos ultraprocesados.
- Tomar agua natural a lo largo del día, evitemos el consumo de refrescos, jugos, aguas a base de sobres en polvo y alcohol.

Equipo 4
Macías Méndez Vanessa Guadalupe
Marrero Rizo Mariana
Martínez Martínez Estefanía Aserai
Martínez Pérez Estefanía Monserrat
Meza Marquez Adiel

Referencias bibliográficas: SSA, INSP, UNICEF. 2023. Guías Alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023. México.



POLLO CON MORRÓN



EQUIPO 5:

Morales Murillo Andrea

Morales Pérez Valeria Monserrat

Navarro Pérez Claudia Ildeliza

Orozco Hernández Alison Roberta

Ramírez Rodríguez Sarah Ximena

Ríos Medrano Hugo Alberto

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida	Grupo de alimento PBC/SMAE
Pechuga de pollo deshebrado	500	Gramos	AOA/ Origen animal
Elote	1	Pieza	Cereales sin grasa/ Cereales, granos y tubérculos
Frijoles	300	Gramos	Leguminosas
Chile morrón	2	Piezas	
Jitomate	4	Piezas	
Cebolla	1	Pieza	
Ajo	2	Dientes	
Brócoli	1	Pieza	
Tortilla	10	Piezas	Cereales sin grasa/ Cereales, granos y tubérculos
Aceite	½	Kilogramo	Aceites y grasas saludables

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las verduras
2. Picar las verduras finamente y el chile morrón en tiras
3. Cocer el brócoli y reservar.
4. Desgranar el elote
5. Calentar en una cacerola el aceite y sofreír la cebolla y el ajo.
6. Agregar el morrón cortado en tiras y los granos de elote, cocinar a fuego medio hasta que los ingredientes hayan ablandado.
7. Licuar el jitomate y agregar a la cacerola, dejar hervir por 5 minutos.
8. Agregar el pollo y los frijoles, sazonar con una pizca de sal y dejar hervir por 3 minutos más.
9. Servir acompañado de brócoli y tortillas de maíz

Recomendación

El Pollo con morrón es una receta accesible, versátil y nutritiva que se adapta a diversas poblaciones gracias a su preparación sencilla y el uso de ingredientes locales y económicos. Es ideal para familias de comunidades rurales y urbanas, ofreciendo una opción saludable y asequible. Su alto contenido de proteínas, vitaminas y minerales la hace especialmente beneficiosa para niños y adolescentes, apoyando su crecimiento y desarrollo. Además, es una elección equilibrada y saludable para quienes buscan una dieta baja en grasas y rica en nutrientes.

Costo aproximado por porción individual. Sumando todos estos costos, se obtiene un total aproximado de 52.96MXN

INFORGRAFÍA POLLO CON MORRÓN



14^a Feria del Platillo saludable correspondiente a la UDA: Introducción a la Nutrición de primer semestre de la Licenciatura en Nutrición

Morales Murillo Andrea, Morales Pérez Valeria Monserrat, Navarro Pérez Claudia Fideliza, Orozco Hernández Alison Roberta, Ramírez Rodríguez Sarah Ximena, Ríos Medrano Hugo Alberto

Pollo con morrón



Ingredientes

- 500gr de carne de pollo deshebrada
 - 1 pieza de elote
 - 300g de frijoles
 - 2 piezas de chile morrón
 - 4 piezas de jitomates
 - 1 pieza de cebolla
 - 2 dientes de ajo
 - 1 cucharadita de aceite
 - 1 pieza de brócoli
 - 10 piezas de tortilla



Preparación

1. Lavar y desinfectar las verduras.
 2. Picar las verduras finamente y el chile morrón en tiras
 3. Cocer el brócoli y reservar.
 4. Desgranar el elote
 5. Calentar en una cacerola el aceite y sofreír la cebolla y el ajo.
 6. Agregar el morrón cortado en tiras y los granos de elote, cocinar a fuego medio hasta que los ingredientes hayan ablandado.
 7. Ligar el jitomate y agregar a la cacerola, dejar hervir por 5 minutos.
 8. Agregar el pollo y los frijoles, sazonar con una pieza de sal y dejar hervir por 3 minutos más.
 9. Servir acompañado de brócoli y tortillas de maíz.

Características de una dieta correcta

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



Justificación

Elegimos el pollo al morrón como proyecto final porque es práctico, saludable y refleja lo aprendido en el curso. El pollo aporta proteinas, vitaminas B3 y B6, fósforo y selenio, mientras que los pimientos ofrecen fibra, vitamina C y antioxidantes. Este platillo nos permitió aplicar técnicas culinarias, planear y crear una presentación atractiva, equilibrando sabor y nutrición.

Grupo de alimento (SMAE)	Ingrediente	Cantidad
Alimentos de origen animal	Pollo	500 gr
Cereales	Dote	1pz
Verduras	Morón	2 pzs
Verduras	Jitomate	4 pzs
Verduras	Cebolla	1pz
Verduras	Ajo	2 pzs
Leguminosas	Frijoles	300g
Grasas	Aceite	1dolla
Verduras	Brócoli	1pz
Cereales	Tortilla	10 pzs

Recomendación

El Pollo con morón es una receta accesible, versátil y nutritiva que se adapta a diversas poblaciones gracias a su preparación sencilla y el uso de ingredientes locales y económicos. Es ideal para familias de comunidades rurales y urbanas, ofreciendo una opción saludable y asequible. Su alto contenido de proteínas, vitaminas y minerales la hace especialmente beneficiosa para niños y adolescentes, apoyando su crecimiento y desarrollo. Además, es una elección equilibrada y saludable para quienes buscan una dieta baja en grasas y rica en nutrientes.

Costo aproximado por porción individual

Sumando todos estos costos, se obtiene un total aproximado de 52.96 MXN.

卷之三

BURGUER WRAP



EQUIPO 6:

Rodríguez Medina Edgar Mauro

Rodríguez Palomino Luisa Ofelia

Rodríguez Vera Pahola

Sánchez Covarrubias Dana Victoria

Torres Luna Ivonne Daniela

Villagrana Ontiveros Daniel Emiliano.

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida	Grupo de alimento PBC/SMAE
Lechuga	500	Gramos	Verduras/Verduras y frutas
Jitomate	1	Pieza	
Cebolla	300	Gramos	
Queso panela	2	Piezas	AOA/ Origen animal
Aguacate	4	Piezas	Aceites y grasas saludables
Arroz	1	Pieza	Cereales sin grasa/ Cereales, granos y tubérculos
Frijoles	2	Dientes	Leguminosas
Carne molida	1	Pieza	AOA/ Origen animal
Limones	10	Piezas	Verduras/Verduras y frutas

Procedimiento

1. Desinfecta el área donde prepararas el burrito
2. Desinfecta cada alimento (Hojas de lechuga, jitomate y cebolla)
3. A continuación, desprende 4 o 5 hojas de lechuga, esto dependerá el tamaño de las hojas.
4. En un rectángulo de papel arroz, coloca las hojas de lechuga ya desinfectadas, formando una pequeña cama (no dejar espacios solos)
5. Después, colocar dos rebanadas de queso panela delgadas en la parte media de la cama de lechuga.
6. Ahora pondremos una leve capa de frijoles
7. Colocar 100 gr de carne molida preparada anteriormente
8. Colocar cebolla y jitomate al gusto
9. Por ultimo, coloque tres delgadas rebanadas de aguacate
10. Con mucho cuidado, comienza a enrollar el burrito con ayuda del papel de arroz, corta a la mitad y disfruta

Dato: puedes agregar un poco limón

El "Burger Wrap" es un platillo que cumple con las normas de nutrición y seguridad alimentaria vigentes, destacando por su balance, calidad y accesibilidad.

INFOGRAFÍA BURGUER WRAP

UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO



14a feria de platos saludables, nutritivos y accesibles correspondiente
a la
UG, destinado a la Nutrición de primer año de la licenciatura
en Nutrólogos

Burger Wrap



Rodríguez Medina Edgar Mauricio, Rodríguez Palomino Luisa
Gloria, Rodríguez Vera Paola, Sánchez Cuauhtémoc Diana
Victoria, Torre Lira Ivonne Daniela, Villaseca Griselda
Daniel Emiliano.

Ingredientes considerados para 1 burrito y 25 muestras



1 Lechuga
1 jitomate
1 cebolla
1/2 queso panela
1/2 aguacate
1 taza de arroz
1 taza de frijol
1/2 kilo de carne molida
3 limones

INGREDIENTES	FRUTAS Y VERDURAS	CEREALES, GRANOS Y TUBERÍCULOS	LEGUMINOSAS	OPCIONES ANIMAL	ACEITES Y GRASAS SALUDABLES
Lechuga	X				
Jitomate	X				
Cebolla	X				
Limón	X				
Carne Molida				X	
Arroz		X			
Frijol			X		
Queso				X	
Panera					X
Aguacate					

Todos nuestros alimentos utilizados son orgánicos pues están libres de químicos y cada uno de ellos son saludables. Otros alimentos son sustentables por la poca contaminación que generan.

PROCEDIMIENTO para solo 1 burrito

1. Desinfecta el área donde prepararas el burrito
2. Desinfecta cada alimento (Hojas de lechuga, jitomate y cebolla)
3. A continuación, desprende 4 o 5 hojas de lechuga, esto dependerá el tamaño de las hojas.
4. En un rectángulo de papel arroz, coloca las hojas de lechuga ya desinfectadas, formando una pequeña cama (no dejar espacios solos)
5. Despues, colocar dos rebanadas de queso panela delgadas en la parte media de la cama de lechuga.
6. Ahora pondremos una leve capa de frijoles
7. Colocar 100 gr de carne molida preparada anteriormente
8. Colocar cebolla y jitomate al gusto
9. Por ultimo coloqué tres delgadas rebanadas de aguacate
10. Con mucho cuidado, comienza a enrollar el burrito con ayuda del papel de arroz, corta a la mitad y disfruta.

DATO: puedes agregar un poco limón



Características de la dieta correcta

Completa:

- El plato incluye alimentos de todos los grupos, proporcionando los nutrientes necesarios para una alimentación adecuada.

Equilibrada:

- Los ingredientes están presentes en proporciones que evitan excesos o deficiencias de nutrientes, manteniendo un balance adecuado.

Inocua:

- La preparación sigue prácticas de higiene establecidas en las normas oficiales, asegurando que el consumo no represente riesgos para la salud.

Suficiente:

- La cantidad de alimentos en el plato satisface las necesidades energéticas y nutricionales de esa persona, contribuyendo al mantenimiento de un peso saludable.

Variada:

- Incorpora diferentes alimentos de cada grupo, lo que enriquece la dieta y asegura una ingesta diversa de nutrientes.

Adecuada:

- Se adapta a las preferencias culturales y económicas, siendo una opción viable para distintas poblaciones.

Nutrition Facts

CONTENIDO POR ENVASE	488 kcal
CONTENIDO ENERGÉTICO POR 100 GRAMOS	91.4 kcal (382 KJ)
PROTEÍNAS	5.7 g
GRASAS TOTALES	5.8 g
GRASAS SATURADAS	0.6 g
HIDRATOS DE CARBONO	4.8 g
AZUCARES	0.6 g
FIBRA DIETÉTICA	1.2 g
SODIO	58.5 mg

Argumentos

El "Burgue Wrap" es un plato que cumple con las normas de nutrición y seguridad alimentaria vigentes, destacando por su balance, calidad y accesibilidad.

Complemento con el Plato del Bono Comer:

- Este plato incluye alimentos de los tres grupos principales: frutas y verduras (lechuga, jitomate, aguacate, cebolla), cereales y tubérculos (arroz), papel de arroz y leguminosas (1 alimento de origen animal (frijol, queso panela, carne molida)). Esto asegura un aporte adecuado de hidratos de carbono, proteínas y grasas saludables, además de micronutrientos esenciales.

Adherencia a normas de seguridad alimentaria:

- NOM-051-SSA1-2009: Establece prácticas de higiene, como la limpieza y el manejo de los alimentos.
- NOM-027-SSA1-2004: Regula el uso de agua potable para garantizar la inocuidad.
- NOM-043-SSA2-2002: Promueve la educación alimentaria con base en dietas balanceadas.

Sostenibilidad y accesibilidad:

- Los ingredientes locales y frescos reducen la huella ambiental, apoyan a productores locales y son accesibles económicamente.

Aporte nutricional balanceado:

- El plato combina proteínas (carne y queso), hidratos de carbono complejos (arroz) y grasas saludables (aguacate), promoviendo un equilibrio energético adecuado.

Versatilidad:

- Puede adaptarse a diversas dietas, como oportunas, vegetales o bajas en hidratos de carbono, lo que lo hace flexible y adecuado para diferentes necesidades.

EXPERIENCIA DE LOS INTEGRANTES DEL JURADO CALIFICADOR



LN. Deyanira Itzel Pérez Casasola
PLN. Daana Daniela Domínguez Hernández
PLN. Sara Viviana Sandoval Mercado
PLN. Jaime Guadalupe Monroy Téllez

Esta 14^a edición de la Feria de platillos saludables y sustentables, los alumnos del Programa Rotatorio de Estancias y Prácticas Profesionales, participamos como parte del Jurado Calificador de los platillos, tomando en cuenta los criterios de la rúbrica otorgada por la Dra. Rebeca Monroy Torres (organizadora del evento).

Cada integrante del jurado calificador evaluó de cuatro a seis platillos, considerando el aspecto nutricional, económico, sensorial, de aceptación, y sustentabilidad. A continuación, se presenta la experiencia por cada integrante.

Itzel

“Considero que esta actividad para estudiantes de primer semestre de la Licenciatura en Nutrición les permite integrar y aplicar diversos conocimientos teóricos y prácticos. Además, la experiencia de participar como jurado calificador me pareció importante porque pudimos contribuir a las ideas de los estudiantes sugiriendo otros ingredientes, preparaciones, y/o mencionando las propiedades nutrimentales de los alimentos, desde nuestra experiencia y conocimientos. Asimismo, escuchar las justificaciones sobre los platillos nos permitió evaluar su creatividad, su capacidad de argumentación y el esfuerzo que dedicaron al unificar todos los criterios que se establecieron para la feria. Por lo que, identifico que esta actividad fue un espacio de intercambio de conocimientos entre los participantes y el jurado”

Daana

“Si bien la parte teórica es indispensable para aprender de nutrición, la práctica y experiencia también son de suma importancia para amplificar nuestras recomendaciones, y ser más asertivo, por lo que observar cómo los alumnos de primer semestre de la Licenciatura de Nutrición dejan volar su creatividad con recetas saludables, económicas, y sustentables es muy grato y nuestro papel como jurado nos hace reflexionar acerca de la diversas maneras del como incluir diferentes grupos de alimentos en las recetas y estilo de vida tanto como de nuestros pacientes como para nosotros. Esta experiencia fue enriquecedora ya que se intercambian ideas, conocimientos y estrategias para un bien común que es el logro de una dieta saludable, variada y sostenible sin caer en lo redundante y aburrido cuidando así también las necesidades de cada persona”

Sara

“La experiencia como evaluadora de la 14^a Feria de platillos saludables 2024, fue una actividad bastante gratificante y de mucho aprendizaje, todos los equipos evidenciaron un gran trabajo, con lo que puedo asumir que para ellos igualmente significó un reto con el que obtuvieron nuevas habilidades y conocimientos. Este espacio me permitió evaluar de forma objetiva un total de 6 platillos presentados bajo la característica de ser sustentables y sostenibles, de los cuales, junto con mis compañeros evaluadores y con la guía de la Dra. Rebeca Monroy después de un análisis y discusión determinamos como ganador al platillo “Lasaña con calabaza”. Este platillo sin duda me sorprendió

muchísimo, desde los ingredientes donde el equipo integró alimentos naturales y de temporada lo cual permitió que los costos se redujeran significativamente, principalmente la calabaza, el garbanzo, y el jitomate. Si bien pareciera que la preparación de una lasaña es complicada, cabe recalcar que los alumnos lograron transformar la receta en una cuyos pasos de preparación resultan más sencillos y prácticos, además la degustación permitió corroborar todos los ingredientes y la creatividad que tuvieron al elegir los condimentos ideales para crear un platillo realmente delicioso que recordaba a una lasaña tradicional, más impresionante aún porque no contiene dentro su preparación alimentos de origen animal por lo cual lo hace un platillo sustentable al sustituir este tipo de proteína por una vegetal que junto con la pasta, se convierten en una proteína de alto valor biológico. Sumado a esto, la bebida que prepararon acompañaba la receta de manera sinérgica y que no pudo estar más acorde con la temporada navideña, con lo cual cumplían su propósito de unir a la familia con este platillo, al ser la excusa perfecta para pasar tiempo con los seres queridos en la cocina o en la mesa. La exposición fue gran parte también de los criterios tomados en cuenta para su evaluación, demostraron dominio del tema y conocían perfectamente su platillo y sus objetivos por lo que se evidenció y fue notable su organización y desempeño.

Quisiera agradecer ampliamente a la Dr. Rebeca Monroy Torres por permitirnos participar en este espacio, donde nos es posible pisar nuevos entornos que nos emparen de conocimientos y experiencias, también alentar a los jóvenes a que sigan creciendo, creando e innovando sobre todo en aspectos relacionados con la Nutrición, que aprovechen al máximo estas oportunidades y se lleven consigo los mejores aprendizajes”

Jaime

“Por lo que el Jurado Calificador dio el reconocimiento al equipo numero 3: Lasaña de calabaza, por la utilización de alimentos de fácil acceso, la creatividad de utilizar vegetales como base de la receta, por mantener la apariencia, y el sabor esto por medio de la perfecta combinación entre el sabor los vegetales, la salsa casera tipo ragú con el umami de los champiñones así como de una buena combinación entre ellos, por la adaptación del platillo al ambiente cultural debido a la relación que tuvo con las festividades del momento brindando al consumidor estrategias para mejorar la calidad de su alimentación sin la necesidad de sacrificar sabores, a lo cual se le aunó el fácil acceso de los alimentos así como que en su mayoría mantienen una huella hídrica baja en comparación a las opciones tradicionales donde se emplea el uso de carne de origen vacuno. Esto mismo permite una menor ingesta calórica, un aumento de fibra, así como la ingesta de triglicéridos y colesterol se vean disminuidos en gran medida al dejar de lado el uso de carne y cambiar la

pasta por calabaza.

Tomamos a consideración la importancia de la sustentabilidad y sostenibilidad, así como la practicidad para los hogares de México, ya que todos los ingredientes son de fácil acceso y relativamente económicos para la porción y aporte nutricional que genera el resultado final.

De igual manera considerando un evento sumamente grato para la expansión de ideas, en la planificación de menús para los futuros nutriólogos en curso. Ya que muchas ocasiones este proceso en el cual uno se ve cobijado pierde la creatividad y genera cierto grado de monotonía”

APENDICE 1. RUBRICA DE EVALUACIÓN

Como citar esta rúbrica: Monroy-Torres R. Rúbrica de Evaluación para la 14^a Edición de la Feria de Platillos Saludables y Sustentables “El nutriólogo(a) y su compromiso con el medio ambiente”, REDICINAYSA, 2024. Suplemento especial 5.

Instrucciones. Las escalas de evaluación van del 7 al 10, donde 7 es deficiente o no lo presenta, 8 regular o promedio, 9 bien, y 10 excelente (rebasa o cubre con calidad lo esperado o las expectativas). Al final puede dejar observaciones o sugerencias.

Evaluación por pares o el número de evaluadores que se considere. El perfil de los evaluadores.

Nombre del platillo	
Equipo/integrantes/identificador	
Nombre del evaluador (a)	

	7	8	9	10
Nombre del Platillo o coloca una palabra clave para facilitar la evaluación				
1. Se mencionan ingredientes				
2. Argumentan la motivación de seleccionar este platillo				
3. Se mencionan procedimientos				
4. Usa ingredientes locales /sustentables				
5. Sabor				
6. Apariencia				
7. Presentación				
8. El platillo presenta la menos un alimento de cada grupo de alimentos*				
9. La combinación es adecuada o aceptable				
10. Trabajo colaborativo es decir exposición en equipo				
11. Creatividad (nombre de la receta, ingredientes, propuesta, diseño, etc.)				
12. Menciona algo del etiquetado de advertencia				
13. Dominio del tema (Contesta las preguntas o dudas con claridad)				
14. Presenta una infografía que comunique de forma clara, didáctica y con recomendaciones.				
15. Se observa higiene en la preparación y cuidado al momento de manejar o mostrar su platillo.				
Sumatoria				

Observaciones o sugerencias generales a la propuesta.

firma del o la Evaluadora: _____

Rúbrica de Evaluación para la 14^a Edición de la Feria de Platillos Saludables y Sustentables “El nutriólogo(a) y su compromiso con el medio ambiente” © 2024 by Rebeca Monroy Torres is licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

MEMORIA FOTOGRÁFICA



Imagen 1. Estudiantes de la UDA Introducción a la nutrición en compañía de evaluadores y Dra. Rebeca Monroy.



Imagen 2. Equipo 1



Imagen 3. Equipo 2



Imagen 4. Equipo 3



Imagen 5. Equipo 4



Imagen 6. Equipo 5



Imagen 7. Equipo 6



Imagen 8. Evaluación del equipo 1 por LN. Deyanira Itzel Pérez Casasola

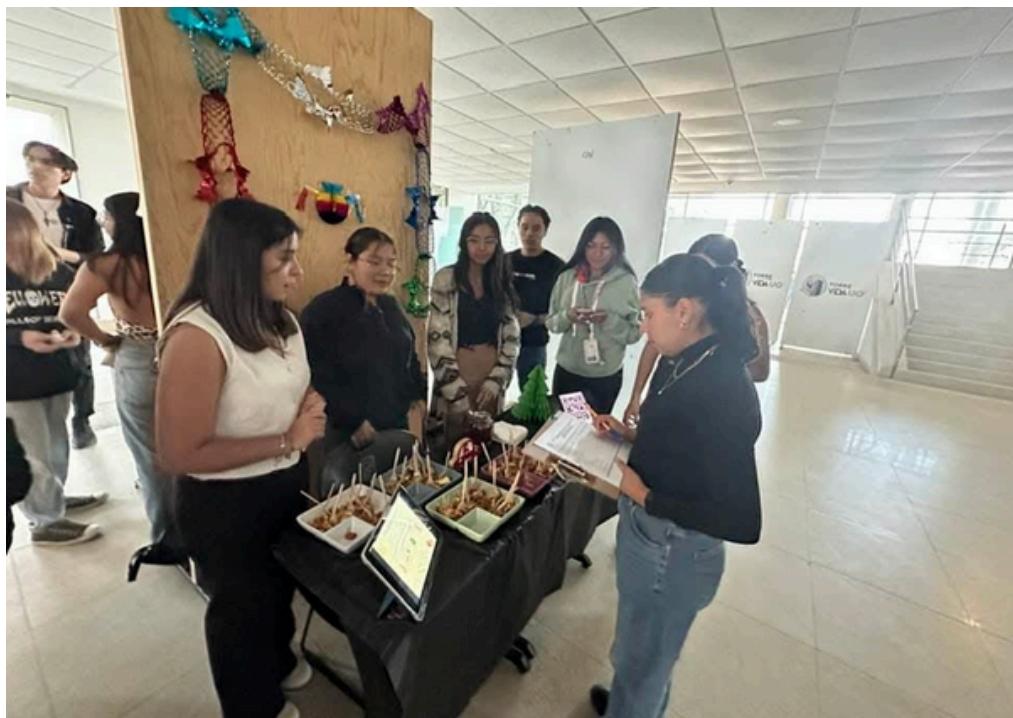


Imagen 9. Evaluación del equipo 2 por PLN. Daniela Daana Domínguez Hernández



Imagen 10. Evaluación del equipo 3 por PLN. Sara Viviana Sandoval Mercado



Imagen 11. Evaluación del equipo 5 por PLN. Jaime Monroy Téllez



Imagen 12. Comité evaluador dando el veredicto del primer lugar



14^a EDICIÓN DE LA FERIA DE PLATILLOS SALUDABLES Y SUSTENTABLES

“EL NUTRÍOLOGO Y SU COMPROMISO CON EL MEDIO AMBIENTE”