



Suplemento Especial 4, 2025

Memorias de la 15a Edición de la Feria de  
Platillos Saludables y Sustentables

“Acciones para promover entornos saludables y sostenibles  
en la Universidad ante retos climáticos”



Contacto para enviar publicaciones:  
redicinaysa@ugto.mx

REVISTA DE DIVULGACIÓN CIENTÍFICA DE NUTRICIÓN AMBIENTAL Y SEGURIDAD ALIMENTARIA, Suplemento Especial 4 | 2025. Publicación electrónica, bimestral, editada por la Universidad de Guanajuato, Lascrain de Retana No. 5, Zona Centro, Guanajuato, Gto., C.P. 36000, a través del Departamento de Medicina y Nutrición, de la División de Ciencias de la Salud, Campus León en colaboración con el Observatorio Universitario en Seguridad Alimentaria y Nutricional del Estado de Guanajuato. Dirección: 4º Piso, Torre de Laboratorio del Laboratorio de Nutrición Ambiental y Seguridad Alimentaria del Departamento de Medicina y Nutrición de la División de Ciencias de la Salud, Campus León, Universidad de Guanajuato. Dirección: Blvd. Puente del Milenio 1001; Fraccionamiento del Predio de San Carlos, C.P. 37670, León. Tel. (477) 2674900, ext 3677, Guanajuato, México. <http://www.redicinaysa.ugto.mx/>, E-mail: [redicinaysa@ugto.mx](mailto:redicinaysa@ugto.mx). Directora Editorial: Dra. C. Rebeca Monroy Torres. Reservas de Derechos al Uso Exclusivo: 04-2014-121713184900-203 e ISSN: 2007-6711, ambos en trámite y otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este número, Coordinación de Sistemas y Servicios Web del Área de Comunicación y enlace del Campus León. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de la Universidad de Guanajuato.

## DIRECTORIO

**Dra. Claudia Susana Gómez López**  
Rectora General

**Dr. Salvador Hernández Castro**  
Secretario General

**Dra. Diana del Consuelo Caldera González**  
Secretaria Académica

**Dra. Graciela Ma. de la Luz Ruiz Aguilar**  
Secretaría 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 del Carmen Preciado Puga**  
Directora del Departamento de Medicina y Nutrición

## COMITÉ EDITORIAL

**Dra. Rebeca Monroy Torres**  
Directora Editorial y Fundadora  
Universidad de Guanajuato y OUSANEG

**Dr. Jhon Jairo Bejarano Roncancio**  
Universidad Nacional de Colombia

**Dra. Hilda Lissette López Lemus**  
Universidad de Guanajuato, Campus Celaya Salvatierra  
Integrante del Consejo Académico y Científico del OUSANEG

## COMITÉ CIENTÍFICO

**Chef Fabián Antonio Gallardo Díaz**  
Escuela de Cocina Territorial e Innovación Social  
Universidad Autónoma de Chile

**Dr. Alexandre Torriho Taketa**  
Universidad Autónoma del Estado de Morelos

**Dr. Edwin E. Martínez Leo**  
Colegio Mexicano de Nutriólogos

**Dra. Ma. Beatriz Sánchez Monroy**  
Universidad Autónoma del Estado de México (UNAM)

**Dr. Hugo Antonio García Marín Hernández**  
Universidad Nacional Rosario Castellanos

**MSP Hugo Ortega Durán**  
Instituto de Salud Pública del Estado de Guanajuato (ISAPEG)

**Mtra. Maribel García Barrientos**  
Universidad Autónoma Metropolitana y  
The Organization for Women in Science for the  
Developing World (OWS-México)

**Dra. Alín Jael Palacios Fonseca**  
Universidad Autónoma de Colima, OUSANEG

**Dra. Monserrat López Ortiz**  
Universidad de Guanajuato, Campus León

**Dr. Ricardo Ernesto Ramírez Orozco**  
Universidad Autónoma de Aguascalientes

**Dra. Lourdes Reyes Escogido**  
Universidad de Guanajuato, Campus León

**Dra. Herlinda Aguilar Zavala**  
Universidad de Guanajuato, Campus Celaya

**Dr. Jaime Naves Sánchez**  
Clínica de displasias, UMAE-IMSS T48. OUSANEG

**Dra. María de la Cruz Ruiz Jaramillo**  
Hospital General de León

**Dr. Gilber Vela Gutiérrez**  
Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas

**Dra. Silvia Sandoval Delgado**  
Universidad de Guanajuato, Campus Celaya Salvatierra  
Integrante del Consejo Académico y Científico del OUSANEG

**Dr. Yair Olovaldo Santiago Sáenz**  
Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

**Dra. Margarita Cervantes Rodríguez**  
Universidad Autónoma del Estado de Tlaxcala

**Est. MIC y LN. Deyanira Itzel Pérez Casasola**  
Observatorio Universitario de Seguridad Alimentaria  
y Nutricional del Estado de Guanajuato (OUSANEG)

## JÓVENES EMBAJADORES

### NOTICIAS, DISEÑO Y GESTIÓN EN REDES

**Sara Viviana Sandoval Mercado**  
**Daniela Jimena Aguilera Rodríguez**  
**Juan Antonio Mandujano Maldonado**  
PREPP - OUSANEG

# ÍNDICE

## REDICINAYSA

<b>6</b>	<b>PARTICIPANTES</b>
<b>7</b>	<b>INTRODUCCIÓN</b>
<b>9</b>	<b>RECOMENDACIONES E INSTRUCCIONES</b>
<b>10</b>	<b>PLATO DEL BIEN COMER VIGENTE</b>
<b>12</b>	<b>CHILAQUIFRESA</b>
<b>14</b>	<b>TACOS ENHOJADOS</b>
<b>16</b>	<b>PASTA POBLANA</b>
<b>18</b>	<b>ZANITOCAKES</b>
<b>19</b>	<b>PASTEL AZTECA</b>

# ÍNDICE

## REDICINAYSA

<b>20</b>	<b>ESPAGUETI DE CALABACITA RANCHERO CON RES</b>
<b>21</b>	<b>HUARACHE DE NOPAL</b>
<b>22</b>	<b>PUDIN DE CHIA Y FRESA CON HOT CAKES DE AVENA</b>
<b>23</b>	<b>REFLEXIONES</b>
<b>26</b>	<b>MEMORIA FOTOGRÁFICA</b>
<b>34</b>	<b>ANEXOS: GUÍA-INSTRUCTIVO Y RUBRICA DE EVALUACION</b>
<b>41</b>	<b>CONVOCATORIA</b>

# MEMORIAS

## 15ª EDICION DE LA FERIA DE PLATILLOS SALUDABLES Y SUSTENTABLES

“Acciones para promover entornos saludables y  
sostenibles en la Universidad ante retos climáticos”

1 DE DICIEMBRE DE 2025

TORRE VIDA UG, UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO, CAMPUS LEÓN



UNIVERSIDAD DE  
GUANAJUATO



### AUTORIA DEL PROGRAMA Y CONTENIDO

DRA. REBECA MONROY TORRES

COORDINADORA Y EDITORA  
DRA. REBECA MONROY TORRES

COEDITORIA Y DISEÑO DE PORTADA  
PSARA VIVIANA SANDOVAL MERCADO

**COMO CITAR ESTE DOCUMENTO:** MONROY-TORRES R, SANDOVAL MERCADO SV, AGUILERA RODRÍGUEZ DJ. MANDUJANO MALDONADO JA. FERIA DE PLATILLOS SALUDABLES Y SUSTENTABLES. REDICINySA, 2025, SUPLEMENTO ESPECIAL 4.

## **\*ESTUDIANTES Y PARTICIPANTES DE LA 15ª EDICIÓN**

### FERIA DE PLATILLOS SALUDABLES Y SUSTENTABLES 2025

\*Autores de las recetas y platillos durante la UDA de Introducción a la Nutrición

Natalia Xcaret Aboytes Anguiano  
María Fernanda Alcantar Llinas  
Óscar Ismael Anda Becerra,  
Ximena Aranda Cabrera  
Valeria Joselyn Barajas Mendoza  
Edgar Alejandro Martínez González  
Mia Reneé Carrillo Rivera  
Aishlin Tiffany Bravo Chia  
Shantal Elizabeth Bravo Murillo  
Melannie Stefane Campos López  
Dorian de Jesús Castillo Ortega  
Correa Esparza Melanie Naomi  
Fuentes Vargas Ingrid Astrid  
Galván Antonio Karol Guadalupe  
González Gasca Andrea Mariana  
Guzmán Rodríguez Sebastián Emmanuel  
Hernández Alonso Dulce Daniela  
Hernández Lozoya Frida Ximena  
López Mireles Oscar Alejandro  
Magro Ponce Renata  
Mariches Flores Maria Fernanda

Montes Nachez Aidé Jacqueline,  
Muñoz López Luz Angelli Namihira  
García Andrea Midori  
Palma Castillo Karla Michelle,  
Pérez Jiménez Samantha Lizbeth  
Maria Fernanda Ramirez Sánchez,  
Mariana Michelle Rodríguez Meza  
Daniela Sharai Rios Jiménez  
Jessica Abigail Rojas Montelongo  
Jennifer Esmeralda Romo Mendoza  
Luz del Carmen Ramírez Garnica  
Salas Martínez Arely Jacqueline  
Salazar Galván Jair Hiram  
Saldaña Sánchez Tania  
Sánchez Oliva Camila Sansón  
Pérez Bianca Ariadna  
Luis Ángel Velázquez Padilla  
Vázquez Herrera Daniela  
Subías León Valeria Michel  
Zamudio López Alan Isaid  
Soltero Ortega Natalia

## INTRODUCCIÓN

El 1 de diciembre de 2025, en la Torre Vida de la Universidad de Guanajuato, Campus León, se celebró la 15ª edición de la Feria de Platillos Saludables y Sustentables, consolidada ya como un espacio emblemático de innovación, compromiso social y conciencia ambiental.

Bajo el lema “Acciones para promover entornos saludables y sostenibles en la Universidad ante retos climáticos”, esta edición reafirmó la importancia de vincular la nutrición, la alimentación y la gastronomía con la salud, la sustentabilidad y la responsabilidad universitaria frente a los desafíos globales.

El presente documento tiene la finalidad de dar a conocer al lector las propuestas saludables presentadas durante la feria, propuestas desde la mirada de los jóvenes del primero semestre que se inician en los temas de nutrición y que será su transitar en toda su carrera universitaria.

La estructura de las diferentes preparaciones obedece a una visión de la profesora responsable de la UDA de Introducción a la Nutrición, como impulsora de esta actividad, desde hace 15 años, el diseño con un propósito de aprendizaje integrador hacia jóvenes estudiantes que recién se inician en el estudio de la carrera de Nutrición.

Por lo que se presentan las infografías que contienen las recetas realizadas por los estudiantes de la UDA, donde plasman los puntos clave de cada preparación: ingredientes, procedimientos, huella hídrica (de los alimentos utilizados), emisiones de CO<sub>2</sub>, costos y emociones asociadas al platillo. Además, cada propuesta cumple con las características de una dieta correcta, definida por la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012:

- Completa: que contenga todos los nutrimentos, incluyendo alimentos de los tres grupos.
- Equilibrada: que los nutrimentos guarden proporciones apropiadas entre sí.
- Inocua: que su consumo habitual no implique riesgos para la salud, libre de patógenos, toxinas o contaminantes, y que se consuma con medida.
- Suficiente: que cubra las necesidades de todos los nutrimentos, favoreciendo un peso saludable en adultos y un crecimiento adecuado en niños.
- Variada: que incluya alimentos diferentes de cada grupo en distintas comidas.
- Adecuada: que se ajuste a los gustos, cultura y recursos económicos de quien la consume, sin sacrificar las demás características.

## INTRODUCCIÓN

En esta edición, debido al esfuerzo demostrado por los participantes, así como a la originalidad, creatividad y desarrollo de la actividad, se designaron tres ganadores, quienes representan el compromiso y la excelencia alcanzada en esta feria.

Las memorias que aquí se presentan son testimonio de este esfuerzo colectivo. Documentan no solo los platillos y proyectos expuestos, sino también el espíritu de colaboración y la visión de futuro que caracteriza a la Universidad de Guanajuato, al Observatorio Universitario de Seguridad Alimentaria y Nutricional del Estado de Guanajuato (OUSANEG) y a la REDICINAySA, instituciones que han acompañado y fortalecido esta iniciativa.

La 15ª edición refleja no solo compromiso, sino también el reto de enfrentar un entorno que involucra la salud, la nutrición y el impacto climático. La continuidad de esta feria reafirma que la construcción de entornos saludables y sostenibles es tarea de todos, y que la universidad tiene un papel fundamental en liderar acciones frente a los desafíos que nos convocan como sociedad.

Felicito y agradezco a cada uno de los y las estudiantes por concluir con éxito su semestre y la UDA Introducción a la Nutrición, así como a los evaluadores y evaluadoras, pares universitarios que acompañaron este proceso con responsabilidad y entusiasmo. Motivo por el que se destinó un apartado para que algunos de los y las evaluadoras compartiera sus reflexiones. Gracias a la Universidad de Guanajuato y a su personal administrativo que siempre está para apoyarnos en estos eventos.

Esta edición por segunda ocasión premio las propuestas destacadas y se puso a disposición la guía-Instructivo de la feria, así como la rúbrica, para que pueda ser replicadas si así lo consideran por otros profesores, docentes e instituciones.

Cabe destacar que desde hace dos ediciones la feria se realiza en las instalaciones del Campus León; sin embargo, se espera que en la siguiente edición pueda retomarse en espacios extracurriculares como secundarias y escuelas, lo que permitirá una experiencia más amplia y enriquecedora. Les invito también a consultar las memorias de ediciones anteriores, que muestran la evolución y consolidación de este proyecto.

Mi más sincero agradecimiento a todos los que hicieron posible este evento.

Dra. Rebeca Monroy Torres, NC  
Profesora titular de la UDA de Introducción  
a la Nutrición y Organizadora de la  
15a Feria de Platillos Saludables y Sustentables

## RECOMENDACIONES E INSTRUCCIONES

El presente documento tiene la finalidad de dar a conocer al lector las propuestas saludables presentadas durante la 15ª 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.

Se presentan las infografías de las recetas elaboradas por los estudiantes de la UDA Introducción a la Nutrición, en las cuales se plasman los puntos clave de cada preparación: ingredientes, procedimientos, huella hídrica de los alimentos utilizados, emisiones de CO<sub>2</sub>, costos y emociones asociadas al platillo. Cada propuesta cumple con las características de una dieta correcta.

Si bien actualmente contamos con la nueva guía de alimentación, este proceso de transición permite a los estudiantes conocer tanto la anterior guía del Plato del Bien Comer como la actual. Mientras los procesos y la normatividad se van esclareciendo, resulta fundamental continuar utilizando conceptos que permitan definir qué se considera saludable, correcto o adecuado.

- 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 microorganismos patógenos, toxinas, contaminantes, que se consuma con mesura y que no aporte cantidades excesivas de ningún componente o nutrimento.
- 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.

En esta edición, debido al esfuerzo demostrado por los participantes, la originalidad, creatividad y desarrollo de la actividad, se designaron tres ganadores.

Revisar los anexos de esta edición donde se comparte la guía. Instructivo y la rúbrica de evaluación.

### 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](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 SALUDABLES Y SOSTENIBLES**





Natalia Xcaret  
Aboytes Anguiano,  
María Fernanda  
Alcantar Llinas,  
Óscar Ismael Anda  
Becerra, Ximena  
Aranda Cabrera,  
Valeria Joselyn  
Barajas Mendoza Y  
Edgar Alejandro  
Martínez González

# CHILAQUIFRESA



## Chilaquifresa

### Receta

- 1.- Cocer los jitomates, ajo y habanero.
- 2.-Licuados junto con los chiles chipotles y las fresas desinfectadas.
- 3.-Freír en un sartén a freír con un toque de mantequilla, sal y pimienta al gusto.
- 4.-Una vez lista la salsa colocar sobre los totopos.
- 5.- Coronar con crema, queso, cilantro, cebolla y aguacate.
- 6.- acompañar con frijoles.



### Beneficios



- Aporta todos los grupos de alimentos
- Es rico en vitaminas y minerales
- Es un platillo inocuo libre de ultraprocesados y conservadores
- Utiliza ingredientes locales y de temporada
- Los frijoles como fuente de proteína reducen impacto ambiental
- Al ser un platillo casero se evita el desperdicio de alimentos y uso excesivo de recursos

### Huella hídrica

Los chilaquiles de fresa son sustentables debido a que tienen una huella hídrica de 119 L por porción, lo cual se considera bajo, porque se usaron lácteos de manera moderada, no se utilizó carne y sus ingredientes mayormente son vegetales de producción local y de temporada.



### Emisiones de CO2

El platillo se clasifica con una huella de carbono **MODERADA** (1.26 Kg de CO<sub>2</sub> por porción). Aunque tiene ausencia de carne reduce el impacto, la alta densidad de producto lácteos eleva las emisiones. Se recomienda consumir con moderación el platillo.

### COSTO APROXIMADO \$

Para la elaboración del platillo chilaquifresa, todos los ingredientes fueron adquiridos en puntos de venta locales de León.

El COSTO APROXIMADO DEL PLATILLO ES \$180 P/M



Descarga la infografía



### Emociones asociadas al platillo

La Chilaquifresa despierta frescura, alegría y una sorpresa agradable al combinar lo dulce de la fresa con lo tradicional de los chilaquiles. Conecta con la cultura mexicana porque recuerda desayunos caseros y utiliza un ingrediente local, fortaleciendo la identidad regional. Además, transmite bienestar al ser una opción natural, ligera y creativa que mezcla tradición y frescura.



# El equipo 1 fue acreedor del primer lugar en esta edición



UNIVERSIDAD DE  
GUANAJUATO



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:

Equipo 1 "Chilaquifresa"

Natalia Xcaret Aboytes Anguiano, María Fernanda Alcantar Llinas, Óscar Ismael Anda Becerra, Ximena Aranda Cabrera, Valeria Joselyn Barajas Mendoza, Edgar Alejandro Martínez González

Por haber obtenido el **PRIMER LUGAR** en la 15ª Feria de platillos saludables y sustentables, bajo el lema: "Acciones para promover entornos saludables y sostenibles en la Universidad ante retos climáticos", en Torre vida del Campus León de la Universidad de Guanajuato

Folio: OUS-FPSS665-25

León, Gto. a 24 de noviembre de 2025

Dra. Rebeca Monroy Torres  
Profesora titular de la UDA y  
coordinador de la 15ª Feria de  
platillos saludables y sustentables,

PLN. Juan Antonio Mandujano  
Comité editorial de la revista  
REDICINAYSA

PLN. Daniela Jimena Aguilera  
Comité editorial de la revista  
REDICINAYSA

PLN. Sara Viviana Sandoval  
Representante estudiantil de  
OUSANEG

# TACOS ENHOJADOS

Mia Reneé Carrillo Rivera, Aishlin Tiffany Bravo Chia, Shantal Elizabeth Bravo Murillo, Melannie Stefane Campos López y Dorian de Jesús Castillo Ortega.



EQUIPO 2 PRIMER SEMESTRE LIC. NUTRICION  
15ª FERIA DE PLATILLOS SALUDABLES Y SUSTENTABLES  
LEMA: "ACCIONES PARA PROMOVER ENTORNOS SALUDABLES Y SOSTENIBLES EN LA UNIVERSIDAD ANTE LOS RETOS CLIMÁTICOS"



## TACOS ENHOJADOS

### INGREDIENTES

verduras	8 alimentos
Leche	2 alimentos
Grasas	1 alimento
Leguminosas	1 alimento
Cereales	1 alimento
Origen animal	1 alimento
Frutas	2 alimentos



### PREPARACION

DURACION DE PREPARACION: 45- 60 MINUTOS

1. Preparar la carne
  2. Remojar las hojas de maíz
  3. Calentar las tortillas
  - 4-Armaz los tacos
  5. Envolver los tacos en hoja de maíz
  - 6-Preparar la vaporera
  7. acomodar los tacos
  - 7-Servir.
- Acompaña con limón, cebolla, cilantro y más salsa.

### ¿QUÉ HACE ÚNICO AL PLATILLO?

1-El nombre

2-la presentación



## HUELLA HÍDRICA

La receta impactaría de manera negativa a través de la deforestación y las emisiones de GEI, utilizaremos pollo para rebajar la huella de carbono y el uso en exceso de agua



## BENEFICIOS

Platillo típico del estado de Guanajuato que promueve una dieta correcta, favorece al consumo responsable y sostenibilidad ambiental

## EMISIONES CO2

Frutas, verduras y frijoles	BAJO
Queso y aguacate	MEDIO
Pollo	ALTO

## EMOCIONES ASOCIADAS



Intriga y alegría

## COSTO ESTIMADO

Costo total del platillo: \$478-480  
Platillo para 20 personas  
Precio por taco: \$24

El equipo 2 fue acreedor del  
primer lugar en esta edición





Correa Esparza Melanie  
Naomi, Fuentes Vargas  
Ingrid Astrid, Galván  
Antonio Karol Guadalupe,  
González Gasca Andrea  
Mariana, Guzmán  
Rodríguez Sebastián  
Emmanuel y Hernández  
Alonso Dulce Daniela

# PASTA POBLANA

## PASTA POBLANA

CON AGUA DE PEPINO CON LIMÓN

### RECETA

1. Lavar y desinfectar adecuadamente las verduras.
2. Poner a cocer el pollo en cuadros (sazonar con ajo, cebolla y un poco de sal), la pasta, los garbanzos, el brócoli y el elote.
3. Para la salsa freír  $\frac{1}{4}$  de cebolla con mantequilla sin sal y tatemar los chiles poblanos.
4. Posteriormente agregamos la cebolla, chiles poblanos, 3 ramitas de cilantro, 1tz de yogurt griego,  $\frac{1}{4}$  de caldo de pollo, 1 diente de ajo, un poco de sal y pimienta, 100g de queso panela y se licua.
5. En un recipiente, agregar la pasta y posteriormente integrar la salsa.
6. Colocar la pasta, el garbanzo, elote, brócoli y el pollo.
7. Mezclar todos los ingredientes y disfrutar.

Componente	Porcentaje
Verduras y frutas	46.7%
Origen Animal	26.7%
Cereales	13.3%
Leguminosas	6.7%
Grasas Saludables	6.7%

### BENEFICIOS

- Saludable y ligero
- Energía equilibrada
- Rica en antioxidantes
- Sustentable y local
- Platillo balanceado

1,028 litros por porción.

1.09 kilogramos de CO<sub>2</sub> por porción.

Inversión total: \$402.75  
Costo por el platillo: \$270.75

### EMOCIONES ASOCIADAS

- Felicidad
- Tranquilidad
- Gozo
- Armonía

[https://www.canva.com/design/DAG5ID2GDCY/OkuNMkDnH3crF8SKeuBQaA/edit?utm\\_content=DAG5ID2GDCY&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link2&utm\\_source=sharebutton](https://www.canva.com/design/DAG5ID2GDCY/OkuNMkDnH3crF8SKeuBQaA/edit?utm_content=DAG5ID2GDCY&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)



El equipo 3, fue acreedor del  
primer lugar en esta edición





# ZANITO CAKES



UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO



## ZANITO CAKES

..... **INGREDIENTES:** .....  
 Para obtener entre 20 y 25 hot cakes.

Ingrediente	Cantidad	SMAE Grupo de alimentos
Zanahoria	3 tazas	Verduras
Plátano	4 piezas	Frutas
Avena	4 tazas	cereales y tuberculos
Huevo	6 piezas	Alimentos de origen animal
Leche	2 tazas	Leche
Mantequilla	1 cda	Grasas y aceites
Miel	3 cda	Azúcares
Canela	1 cda	Libres de energía
Vainilla	3 cda	Libres de energía

### Justificación

El motivo de selección de nuestro platillo se debe a las propiedades nutrimentales que posee, además de contar con ingredientes de temporada, locales y accesibles. Contiene una baja cantidad de productos ultraprocesados e incluye alimentos de cada grupo presente en el Plato del Bien Comer. Este platillo es una excelente opción para que la población, especialmente niños y adolescentes, puedan disfrutar de una deliciosa preparación dulce y al mismo tiempo nutre su cuerpo y contribuye en beneficio a su salud.

### Costo

- Para preparar de 20 a 25 piezas, obtenemos un total de \$170 pesos gastados.
- 1 pieza > \$6 a 7 pesos aproximadamente.

### Tiempo de comida sugerido

- Desayuno

### Población a la que va dirigido

- Escolares y adolescentes

### PREPARACIÓN:

Tiempo aproximado de preparación: 50 min (25 hot cakes) ⌚

#### Paso 1

Licua la avena hasta que quede como harina (en caso de tener hojuelas)



#### Paso 2

En la licuadora, coloca los plátanos, los huevos, la leche, la miel, la vainilla y la canela. Licua hasta obtener una mezcla líquida y homogénea.



#### Paso 3

Agrega la zanahoria rallada y la avena molida, junto con el polvo para hornear. Mezcla (puedes hacerlo a mano o en licuadora) hasta que todo se integre.



#### Paso 4

Calienta un sartén antiadherente a fuego medio y engrásalo ligeramente con la mantequilla.



#### Paso 5

Vierte ¼ taza de mezcla por hot cake. Cocina hasta que se formen burbujas en la superficie, luego voltea y cocina del otro lado hasta que esté dorado.





HH y emisiones de CO2



Beneficios



Emociones asociadas



Hernández Lozoya  
 Frida Ximena,  
 López Mireles Oscar  
 Alejandro, Magro  
 Ponce Renata y  
 Mariches Flores  
 Maria Fernanda

# PASTEL AZTECA

Montes Nachez Aidé Jacqueline, Muñoz López Luz Angelli Namihira, García Andrea Midori, Palma Castillo Karla Michelle y Pérez Jiménez Samantha Lizbeth

15ª FERIA DE PLATILLOS SALUDABLES Y SUSTENTABLES  
INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN

## PASTEL AZTECA

acompañado de sopa de frijol y agua de sabor

### Receta Pastel Azteca

**Ingredientes**

**Pollo**  
2 pechugas de pollo sin hueso  
1/3 pieza cebolla  
2 dientes de ajo

**Salsa**  
5 chiles poblanos tatemados y desvenados  
200 ml de crema ácida (en la etiqueta la cantidad de grasas trans debe ser 0).  
Sal y pimienta al gusto  
Puño de cilantro desinfectado  
1 taza de caldo del pollo que hicimos

**Guiso**  
Sal y pimienta al gusto  
1/2 cebolla en julianas  
1 chile poblano en julianas  
1 taza de granos de elotes amarillos  
1/2 kg de tortillas de maíz  
Queso Oaxaca  
2 tazas de champiñones  
1 Aguacate

**Preparación**

**Pollo**  
En una olla, colocar las pechugas de pollo sin hueso, el 1/3 de la cebolla y los 2 dientes de ajo y hervir durante 20 minutos.

**Salsa**  
Licuar 4-5 chiles poblanos previamente tatemados y desvenados con la cebolla y los ajos del caldo, 200 ml de crema ácida y un puño de cilantro desinfectado. Agregar sal y pimienta al gusto.

**Guiso**  
En una sartén caliente, agregar la 1/2 cebolla en julianas, el chile poblano en julianas, la taza de granos de elote amarillo y los champiñones. Tapar la sartén para que el vapor de los vegetales permita cocinarlos sin necesidad de agregar aceite mover esporádicamente para evitar que el alimento se queme. Cuando se reduzca un poco el volumen de las verduras, agregar el pollo y la salsa previamente licuada y dejar hirviendo hasta que el guiso alcance la textura deseada.

**Montado**  
En un refractario o recipiente colocar una cama de tortillas de maíz. Agregar una capa del guiso sobre las tortillas y cubrir con queso Oaxaca rallado. Repetir el proceso hasta terminar con el guiso. Calentar en microondas, horno de convección o baño maría hasta derretir el queso. Servir una porción.

### Receta Sopa de frijol

**Ingredientes**  
Una taza de frijoles cocidos.  
3 piezas de tomates rojos asados  
2 cucharaditas de orégano  
1/8 de cebolla asada  
1 diente de ajo asado  
Sal al gusto

**Preparación**  
En una licuadora agregar la taza de frijoles cocidos, los tomates rojos, cebolla y ajo asados con la cucharada de orégano y molar hasta que se haga una mezcla homogénea. Agregar caldo de pollo de la reserva y sal al gusto. En una sartén calentar la mezcla hasta hervir.

### Receta para 20 porciones

### Agua de pepino con apio

**Ingredientes**  
1 pepino grande  
1 varita de apio  
Agua

**Preparación**  
En una licuadora agrega todos los ingredientes con un chorrito de agua, hasta formar una mezcla homogénea e ir agregando más agua hasta tener la textura deseada.

**Precio total aprox. \$410.7**

Ingredientes	Grupo de alimento
Cebolla	Verdura
Tomates rojos	Verdura
Champiñones	Verdura
Chiles poblanos	Verdura
Cilantro	Verdura
Granos de elote	Cereales y tubérculos
Pechuga de pollo	Origen animal
Queso Oaxaca light	Origen animal
Tortilla de maíz	Cereales y tubérculos
Frijoles	Leguminosas
Pepino	Verdura
Apio	Verdura
Crema ácida	Aceites y grasa
Pimienta	Alimento libre de energía
Ajo	Alimento libre de energía
Sal	Alimento libre de energía
Orégano	Alimento libre de energía

**Moderado**

**Beneficios**  
Este platillo es una opción nutritiva, equilibrada y sostenible; ya que al incluir todos los grupos de alimentos aporta proteína, fibra y vitaminas, lo que brindará una energía sostenida y una hidratación saludable. Además contiene ingredientes tradicionales con bajo impacto ambiental.

**Moderado CO<sub>2</sub>**

**Emociones asociadas al platillo**  
El platillo provoca calidez y alegría, gracias a sus sabores caseros que reconfortan y hacen sentir en familia. Es un platillo que fortalece la pertenencia y el orgullo cultural, pues respeta nuestras raíces y celebra los sabores de México. Esta hecho para compartir y convivir, creando experiencias únicas y haciendo sentir acompañado.

**Recomendaciones**

- Equilibra porciones: Incluye una ración moderada de pastel azteca y complementa con la fibra de la sopa de frijol.
- Acompáñalo siempre con agua: El agua de pepino con apio mantiene una buena hidratación sin azúcar añadida.
- Incluye y experimenta con verduras frescas: Puedes incluir otras verduras como calabacita, lechuga, espinacas al pastel azteca para aumentar vitaminas y frescura.
- Evita exceso de queso: Para reducir grasas y calorías sin perder sabor.
- Consume caliente: Resalta sus sabores y mejora la sensación de confort.
- Ideal para compartir: Sirve en reuniones familiares para fortalecer la convivencia y disfrutar una comida tradicional.

# ESPAGUETI DE CALABAZA RANCHERO DE RES

Maria Fernanda Ramirez Sánchez, Mariana Michelle Rodríguez Meza, Daniela Sharai Rios Jiménez, Jessica Abigail Rojas Montelongo, Jennifer Esmeralda Romo Mendoza y Luz del Carmen Ramírez Garnica

## ESPAGUETI DE CALABACITA RANCHERO CON RES

### Beneficios

- Cumple con la característica de ser **sostenible** y **saludable**.
- Tiene aporte de **vitaminas** (A y C), y minerales, lo cual **favorece** al desarrollo en niños y mantenimiento de salud en adultos
- Su contenido en fibra favorece la **digestión**.
- Es un platillo **ligero** y saludable (bajo en grasa)
- Contiene **fuentes de proteína** animal y vegetal
- Su aporte en carbohidratos favorece al **mantenimiento de energía**

### Huella hídrica

- Huella hídrica total: 5,006.42 L
- Huella por 100 g de platillo: 225 L / 100 g.

### Emisiones de CO<sub>2</sub>

- **Molida de res:** 60-70 kg CO<sub>2</sub>e/kg
- **Queso:** 8-12 kg CO<sub>2</sub>e/kg
- **Calabacita:** 0.4-0.7 kg CO<sub>2</sub>e/kg
- **Camote:** 0.4-0.6 kg CO<sub>2</sub>e/kg
- **Jitomate:** 1.0-1.8 kg CO<sub>2</sub>e/ kg
- **Cebolla:** 0.4-0.6 kg CO<sub>2</sub>e/ kg

\*Gas 0.2 kg CO<sub>2</sub>e por 30 min

### Costos por porción

El costo estima de nuestro platillo por porción para una persona es de **\$26.5MXN**

### Preparación

- Lavar, desinfectar y cortar las verduras.
- Cocer la soya y carne de res.
- Hornear el camote para deshidratarlo.
- Sofreír el ajo y cebolla e incorporar el jitomate triturado con las calabacitas.

¡Listo para servirse!

### Ingredientes

### Emociones asociadas con el platillo

Es un platillo que se siente típico mexicano por sus ingredientes locales y cotidianos, como la calabacita, el jitomate, la cebolla, el ajo, el camote y la carne de res. Estos sabores generan **familiaridad** y recuerdan las comidas caseras que reúnen a la familia. Transmite **bienestar**, mostrando que comer rico también puede ser saludable.



# HUARACHE DE NOPAL



## HUARACHE DE NOPAL

### Beneficios:

- Regula la glucosa
- Saciedad en pocas calorías
- Proteína de alta calidad
- Rico en micronutrientes
- Alta en fibra
- Bajo costo, accesible y fácil de preparar
- Platillo versátil



### Costos Por ingrediente

Nopales 150 g: \$3  
 Bistec 120 g: \$34.5  
 Jitomate 50 g: \$1.35  
 Cebolla morada 30 g: \$1.30  
 Cilantro 5 g: \$0.50  
 Chile serrano 5 g: \$1  
 Limón 15 g: \$0.50  
 Champiñones 10 g: \$7  
 Queso 30 g: \$7.71  
 Frijoles 100 g: \$4.50  
 Aceite de oliva 10 g: \$3.50  
 Quinoa 5g: \$0.50  
**Total: \$ 65.36**

### Receta:

#### 1 Pico de gallo

- Pica finamente jitomate, cebolla y cilantro.
- Mezcla en un tazón y agrega jugo de limón, sal al gusto y, si deseas, chile serrano picado.
- Reserva en refrigeración para mantenerlo fresco

#### 2 Frijoles refritos

- Coloca los frijoles en una olla con agua y sal al gusto. Déjalos hervir hasta que estén bien cocidos.
- Una vez cocidos, escúrrelos y fríelos en un sartén con un poco de aceite machacando en el proceso. Cuando estén bien fritos y machacados, retíralos y resérvalos.

#### 3 Bistec y champiñones

- Corta el bistec en tiras delgadas y los champiñones en láminas.
- Sazonar con sal y pimienta.
- Asa en un sartén caliente con aceite de oliva hasta que la carne esté dorada y los champiñones suaves.

#### 4 Asar nopales

- Coloca los nopales en una parrilla y hazles cortes diagonales. Asa hasta que estén cocidos y suaves.
- Después de asar el nopal, coloca el queso (Oaxaca, Chihuahua o el que prefieras) directamente sobre el nopal para que se funda ahí mismo.

#### 5 tostar quinoa

- En un sartén limpio y seco, coloca la quinoa y tuéstala a fuego medio hasta que tome un tono dorado. Resérvala.

*isirve y disfruta!*



### Emociones asociadas

- Satisfacción
- Orgullo y conexión cultural
- Cuidado personal
- Equilibrio
- Calma
- Cercanía
- Curiosidad y sorpresa



Salas Martínez  
 Arely Jacqueline,  
 Salazar Galván  
 Jair Hiram,  
 Saldaña Sánchez  
 Tania, Sánchez  
 Oliva Camila  
 Sansón y Pérez  
 Bianca Ariadna



# PUDIN DE CHIA Y FRESA CON HOT CAKES DE AVENA

Luis Ángel Velázquez  
Padilla, Vázquez  
Herrera Daniela,  
Subías León Valeria  
Michel, Zamudio  
López Alan Isaid y  
Soltero Ortega  
Natalia

## Pudín de Chia y Hot Cakes

### Ingredientes (Pudín)

- 1 cda de avena
- 2 fresas en trozos
- 55ml de leche
- Canela
- Vainilla
- Stevia
- Chía



### Ingredientes (Hot Cake)

7 unidades

- 1 taza de harina de avena
- 2 huevos
- ½ taza de leche
- 1 cda de cacao
- 1 cda de polvo para hornear
- 1 cda de vainilla
- 1 plátano mediano



### Beneficios

#### Pudín

- Fibra soluble = mejora digestión, ayuda a controlar glucosa.
- Canela + stevia = endulzantes bajos en calorías, apoyo a control de glucosa.
- Fresas: vitamina C y antioxidantes = fortalecen defensas.

#### Hot Cakes

- Huevo: proteína completa = favorece saciedad y mantenimiento muscular.
- Cacao: antioxidantes = protección celular y mejora del ánimo.



### Huella hídrica

- Avena (1 cda): 8-12 L de agua
- Leche (55 mL): 55-70 L
- Huevo (1 pza): 200 L
- Fresas (2 pzas): 2-4 L
- Cacao (1 cda): 20-25 L

- Chía (1 cda): 20-30 L
- Stevia + canela + vainilla: 4 L por porción
- Platillo total estimado: 300-350 L de agua (principalmente por el huevo y la leche).



### Emisiones de CO<sub>2</sub>

- Avena (1 cda): 0.02-0.03 kg CO<sub>2</sub>
- Leche (55 mL): 0.07-0.09 kg CO<sub>2</sub>
- Huevo: 0.25-0.30 kg CO<sub>2</sub>
- Fresas: 0.01 kg CO<sub>2</sub>
- Cacao: 0.05 kg CO<sub>2</sub>

- Chía: 0.02-0.03 kg CO<sub>2</sub>
- Stevia/canela/vainilla: muy bajo impacto
- Platillo total estimado: 0.35-0.45 kg CO<sub>2</sub> (principalmente por el huevo y la leche).



Costo: \$348.3 MXN







# **REFLEXIONES DE ALGUNOS INTEGRANTES DEL COMITÉ EVALUADOR**



## INTEGRANTES DEL COMITÉ EVALUADOR



*Imagen 1. Comité evaluador 2025.*

*PLN. Juan Antonio Mandujano Maldonado*

“Participar como evaluador de la 15° Feria de Platos Saludables y Sustentables, resulta para mí una experiencia formativa y enriquecedora. El tener la oportunidad de formar parte de este evento que premia y reconoce la creatividad, así como la responsabilidad ambiental de una nueva generación de futuros profesionales, me inspira a seguir trabajando por promover entornos saludables y sostenibles para todas las personas.

La dedicación mostrada por cada participante en sus preparaciones, así como su responsabilidad ecológica muestra un cambio positivo en la forma de manejarse ante los retos actuales en temas de seguridad alimentaria y cambio climático.

Nuestro rol como evaluadores de platos va más allá de otorgar una simple calificación, si no que brinda un dialogo con nuevas generaciones encaminadas a lograr un cambio en el manejo de salud pública y manejo ambiental. Es un honor para mí dejar una aportación en este evento que transforma el futuro alimentario, al igual me gustaría expresar mi agradecimiento a la Dra. Rebeca Monroy Torres por la oportunidad brindada que enriquece mi crecimiento profesional.”



**PLN. Sara Viviana Sandoval Mercado:**

"Tuve la oportunidad de participar como evaluadora en esta 15° edición de la feria de platillos saludables y sustentables, donde cada año, los jóvenes de primer grado demuestran con entusiasmo los conocimientos adquiridos durante su primer semestre, por medio de la presentación de platillos saludables. En esta ocasión, pude volver a presenciar el entusiasmo de cada uno de los equipos, lo cual es una experiencia gratificante para nosotros como evaluadores, ya que fueron notables las ganas de crecer y aprender que tuvieron al desarrollar y presentar sus productos. El esfuerzo de los jóvenes se vio reflejado en sus propuestas por lo que reitero mis felicitaciones a cada uno, así como a la Dra. Rebeca Monroy Torres por la invitación a participar en estas actividades donde nos brinda la oportunidad de desarrollar habilidades de análisis crítico, así como a mis compañeros evaluadores, por su compromiso y organización en este evento. Sin duda fue un ambiente lleno de aprendizajes, donde resalta la importancia de una alimentación saludable y sustentable, que es lo que distingue a esta feria, el compromiso con el medio ambiente al promover productos que representen pocas emisiones de CO<sub>2</sub> y menor huella hídrica, además de promover la menor cantidad de empaques."

**PLN. Daniela Jimena Aguilera Rodríguez.**

Participar como evaluadora en la 15° Feria de Platillos Saludables y Sustentables fue, una experiencia enriquecedora y formativa. Este evento anual impulsado desde 2010 por la Dra. Rebeca Monroy forma parte de las actividades de la UDA "Introducción a la Nutrición", la cual fomenta la creatividad y conocimientos en materia de alimentación en los chicos de primer semestre de la Licenciatura en Nutrición.

Presenciar el esfuerzo de cada equipo y sus propuestas fue una experiencia sumamente gratificante, fue notable no solo la creatividad en sus preparaciones, sino también su marcada responsabilidad ambiental, los platillos no solo buscaban ser saludables, sino que reflejaban un mayor compromiso con el entorno promoviendo productos con pocas emisiones de CO<sub>2</sub> una menor huella hídrica, la mínima cantidad de empaques de un solo uso, así como buscar alimentos regionales para hacer platillos accesibles geográficamente como económicos para el alcance de todos, obteniendo así una alimentación sustentable.

Nuestro rol como evaluadores de platillos va mucho más allá de otorgar una simple calificación sino la oportunidad de desarrollar y poner en práctica habilidades de análisis crítico, dejando una aportación en un evento que transforma activamente el futuro alimentario.





# MEMORÍA FOTOGRAFICA





*Imagen 1. Equipo “Tacos enhojados”*



*Imagen 2. Estudiantes durante el montaje*





*Imagen 3. Equipo "Chilaquifresa"*



*Imagen 4. LN. Itzel Pérez durante evaluación*





Imagen 5. Equipo "Pasta poblana"



Imagen 6. Equipos durante el montaje





*Imagen 7. Equipos durante el montaje*



*Imagen 8. Equipo “Huarache de nopal”*





Imagen 9. Equipo “Pudín de fresa y hot cakes de avena”



Imagen 10. Mamparas de algunos equipos



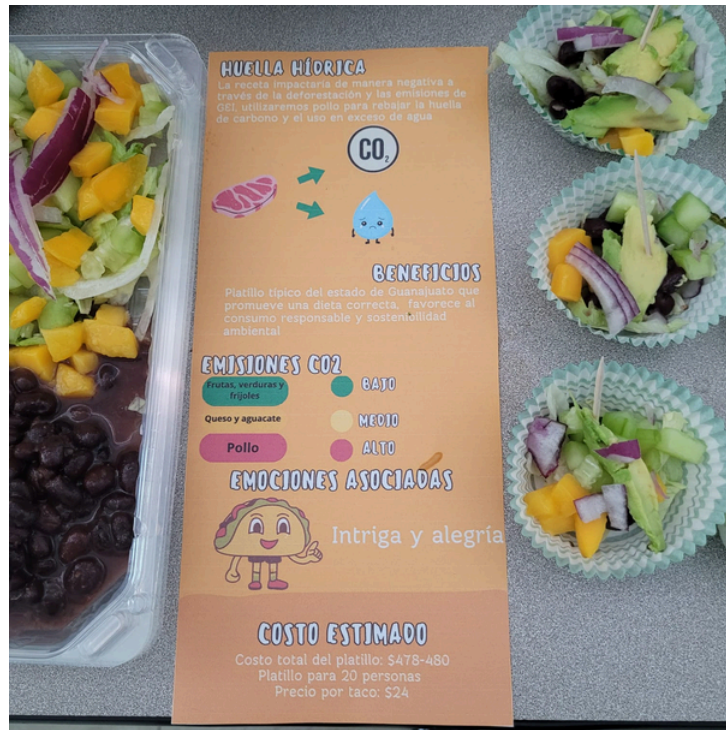


Imagen 13. Infografía y platillo de equipo “Tacos enhojados”





*Imagen 14. Equipo evaluador*



*Imagen 15. Foto grupal de cierre*





## DIA 2. ENTREGA DE RECONOCIMIENTOS

Se lleva a cabo la entrega de reconocimientos el 2 de diciembre así como el cierre de la UDA.



*Imagen 11. Cierre de la UDA con la Dra. Rebeca Monroy Torres y estudiantes de la UDA "Introducción a la Nutrición"*



*Imagen 12. PLN. Antonio Mandujano, PLN. Sara Sandoval y PLN. Daniela Aguilera, en anuncio de los equipos ganadores de la 15ª Feria de Platillos Saludables y Sustentables.*





*Imagen 13. Dra. Rebeca Monroy Torres, estudiantes del PREPP y equipos ganadores de la 15ª Feria de Platos Saludables y Sustentables.*





# ANEXOS

## GUÍA-INSTRUCTIVO Y RUBRICA DE EVALUACION

### **Como citar estos anexos**

#### **Rúbrica:**

Monroy-Torres R. Rúbrica de Evaluación para la 14ª Edición de la Feria de Platillos Saludables y Sustentables "El nutriólogo(a) y su compromiso con el medio ambiente", REDICINAYSA, 2024. Suplemento especial 5; pag. 37.  
<https://www.redicinaysa.ugto.mx/index.php/REDICINAYSA/libraryFiles/downloadPublic/32>

#### **Guía- instructivo:**

Monroy-Torres R. Guía para el proyecto final de la 15ª Edición de la Feria de Platillos Saludables y Sustentables "Acciones para promover entornos saludables y sostenibles en la Universidad ante retos climáticos", REDICINAYSA, 2025, Supl. Especial 4: 35-39.





## **Guía para el proyecto final de la 15ª Feria de Platos Saludables y Sustentables**

**Correspondiente al proyecto final de la  
UDA de introducción a la Nutrición**  
*Generación 2025-2030*

**PROFESORA TITULAR DE LA UDA E IMPULSORA DE LA  
FERIA DESDE HACE 15 AÑOS**  
**Dra. Rebeca Monroy Torres**

**2025**

UDA introducción a la Nutrición, 15ª Feria de Platos Saludables y sustentables. Dra. Rebeca Monroy Torres,  
2025

1 | 6



## 15ª Feria de Platos Saludables y Sustentables

**Lema:** “Acciones para promover entornos saludables y sostenibles en la Universidad ante los retos climáticos”

**Asignatura:** Introducción a la Nutrición

**Licenciatura en Nutrición – Departamento de Medicina – División de Ciencias de la Salud – Universidad de Guanajuato, Campus León**

**Profesora titular y coordinadora de la Feria por 15 años:** Dra. Rebeca Monroy Torres

**Valor:** 20% de la calificación global

**Instituciones y programas aliados:** OUSANEG y REDICINySA

### Propósito de la actividad final integradora

Diseñar, preparar y presentar un platillo saludable y sustentable que integre criterios nutricionales, ambientales, económicos y emocionales. El proyecto busca fomentar el pensamiento crítico, la creatividad y el compromiso con entornos saludables en los egresados de la UDA de introducción a la Nutrición.

### Entregables

1. **Infografía informativa** para población general (formato PNG o PDF)
  - Debe incluir: receta y foto, beneficios, huella hídrica, emisiones de CO<sub>2</sub>, costo estimado, emociones asociadas al platillo.
  - Incluir enlace de descarga o visualización (Drive, Canva, etc.)
  - Procurar un diseño claro e informativo
2. **Archivo técnico** para la profesora (formato en PDF)

Nombre del archivo: EqFINALCLAVEPLATILLO (Ejemplo: Eq20FINALCALABACITAPLATILLO)

Solo un integrante del equipo debe subirlo en la plataforma digital.

## **Instrucciones generales**

- Trabajo en equipo.
- Evaluación por pares: un(a) profesor(a) y dos estudiantes.
- Presentación debe incluir:
  - Logo UG
  - Nombres de los integrantes
  - Identificador de la materia: *15ª Feria de Platillos Saludables – UDA Introducción a la Nutrición – Primer semestre*
  - *Nombre del platillo*
  - *Foto del platillo*

## **Contenido obligatorio del proyecto**

### **1. Receta**

- Ingredientes locales y sustentables (explicar por qué lo son)
- Procedimiento paso a paso
- Argumento del motivo que inspiró el platillo
- Foto y nombre del platillo

### **2. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE)**

- Mencionar a qué grupo pertenece cada ingrediente (solo grupos, no subgrupos)

### **3. Plato del Bien Comer 2023**

- Incluir al menos un alimento de cada grupo de la Nueva Guía

### **4. Características de una dieta correcta**

- Integrar los apartados de la NOM-043-SSA1-2012
- Argumentar las características que no puedan calcularse

### **5. Etiquetado nutrimental de advertencia**

- Simulación de etiquetado comercial sin sellos de advertencia
- Justificar ¿por qué? no aplica etiquetado
- Sumar aportes nutrimentales de ingredientes ultraprocesados (si los hay)

UDA introducción a la Nutrición, 15º Feria de Platillos Saludables y sustentables. Dra. Rebeca Monroy Torres,  
2025

4 | 6

## 6. Creatividad e innovación

- Señalar aspectos que hacen único al platillo (nombre, presentación, ingredientes, historia, etc.)

## Nuevos criterios ambientales y emocionales que incluye esta edición

### 7. Huella hídrica

- Estimar el consumo de agua por ingrediente y por platillo final
- Usar fuentes confiables (ej. Water Footprint Network por ejemplo o la que encuentren)

### 8. Emisiones de CO<sub>2</sub>

- Estimar emisiones por ingrediente y por platillo
- Ejemplo: carne roja tiene mayor huella que las leguminosas

### 9. Costo estimado

- Costo por ingrediente y costo total del platillo
- Indicar si se usaron precios locales o promedio nacional

### 10. Emociones asociadas

- ¿Qué emociones despierta el platillo?
- ¿Qué vínculo tiene con la cultura, la memoria o el bienestar?

### 11. Referencias consultadas

## Fechas importantes

- **Presentación en feria:** Lunes 24 de noviembre, 9:00 am a 12:00pm
- **Lugar:** Campus León, Lobby de la Torre Vida UG
- **Publicación:** Todas las recetas serán publicadas en la revista *REDICINAYSA*

### Rúbrica de evaluación

Criterio	Descripción	Puntaje
Presentación	Logo, nombres, formato correcto, nombre y foto del platillo	7-10
Ingredientes	Locales, sustentables, justificación	7-10
Procedimiento	Claro, ordenado, replicable	7-10
Argumento	Inspiración y motivación del platillo	7-10
SMAE	Clasificación correcta por grupo	7-10
Plato del Bien Comer	Cumple con los tres grupos	7-10
Dieta correcta	Integración de NOM-043	7-10
Etiquetado	Simulación sin sellos, justificación	7-10
Huella hídrica	Estimación por ingrediente y platillo	7-10
Emisiones CO <sub>2</sub>	Estimación y reflexión	7-10
Costo	Cálculo por ingrediente y total	7-10
Emociones	Narrativa emocional y cultural	7-10
Creatividad	Innovación en receta y presentación	7-10
Infografía	Clara, visual, informativa	7-10
Archivo técnico	Completo, bien redactado	7-10
Observaciones	Comentarios finales del equipo evaluador	Libre

**Nota:** El jurado tendrá otro formato de rubrica que contendrá otros aspectos desde el sabor, presentación, dominio del tema, respuesta de los integrantes a las preguntas que haga la profesora donde, se hará un número de preguntas por participante, el integrante que no la conteste se le restará 0.5 a este puntaje global. ¿Qué preguntas las que vienen en la rúbrica e instrucciones.

## APENDICE 1. RUBRICA DE EVALUACIÓN

Como citar esta rúbrica: Monroy-Torres R. Rúbrica de Evaluación para la 14ª Edición de la Feria de Platos 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 (rebaso 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
<b>Nombre del Platillo o coloca una palabra clave para facilitar la evaluación</b>				
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 e higiene				
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				

# CONVOCATORIA



UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO

*15° feria de platillos saludables y sustentables*

“Tema: Acciones para promover entornos saludables y sostenibles en la Universidad ante retos climáticos

Como actividad final de la *UDA de “Introducción a la nutrición”* de la Licenciatura en Nutrición de la *generación 2025-2030* en alianza con el OUSANEG y la REDICINySA

Lunes 24 de noviembre | 10:00 am

Planta baja de la Torre Vida Ug

 Campus León

Licenciatura en nutrición

 OUSANEG