

# Saber Comer

Guía de alimentación sana para todos

**Saber Comer** es una novedad editorial que debe formar parte de la biblioteca de todo aquel interesado en su salud y alimentación balanceada. Cuidando el equilibrio y calidad de los alimentos que consumimos, **para fortalecer el sistema inmune de nuestro cuerpo.**

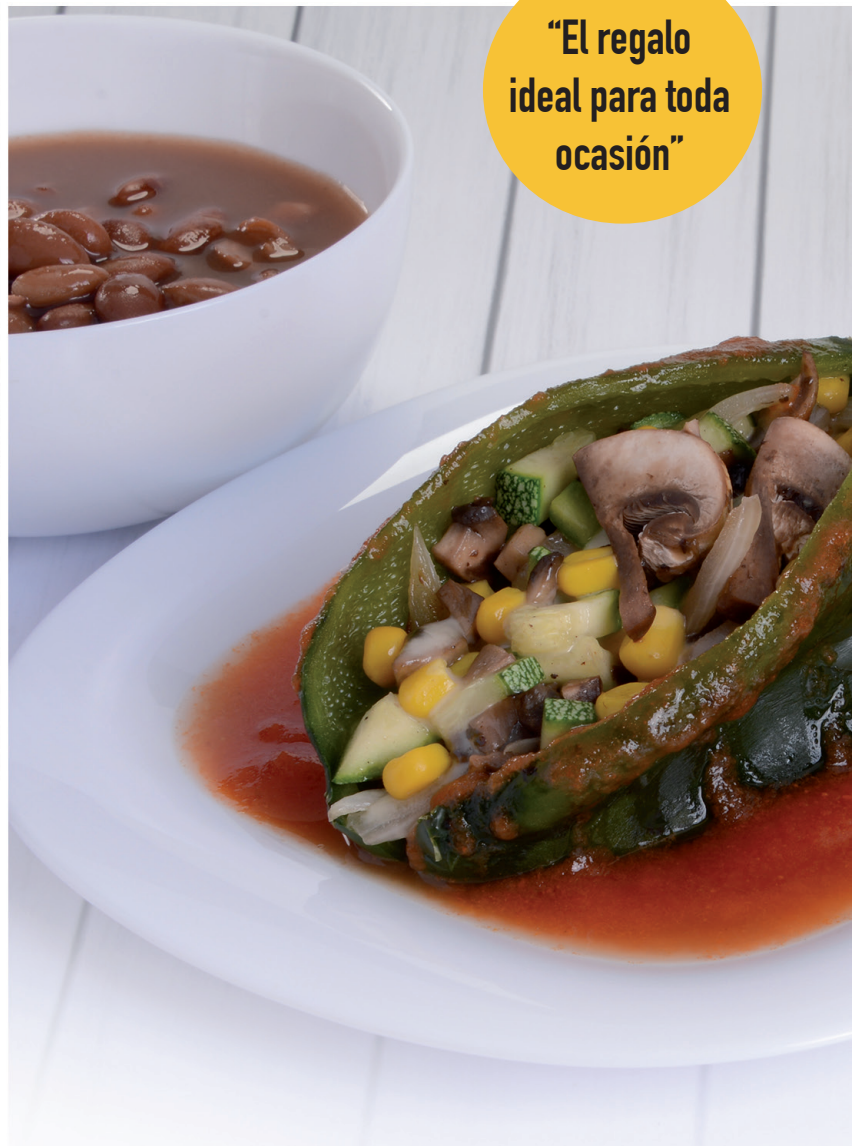


Una alimentación saludable contribuye a mitigar los estragos de enfermedades como la **diabetes mellitus**, distintos tipos de **cáncer**, la **obesidad** o la **hipertensión**. En condiciones de salud estable, el ataque de enfermedades transmisibles como el **Covid-19**, **posibilita impactos leves o moderados.**

El libro  
qué debe estar  
siempre a la mano  
en todos los hogares  
mexicanos

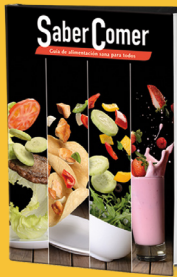
# Saber Comer

Guía de alimentación sana para todos



“El regalo ideal para toda ocasión”

*Saber Comer* compendia la experiencia de *cocineros, nutriólogos, amas de casa y médicos*, que sugieren alternativas para nutrirte respetando los gustos y sazones de la *cocina tradicional mexicana*



# Saber Comer

Guía de alimentación sana para todos

**Saber Comer** busca presentar con claridad toda la información que necesitas para cocinar, **sin extravagancias, sin procesos complejos**, optimizando tú tiempo en casa con **recetas fáciles y rápidas de preparar.**

## Desayuno I

APORTE NUTRICIONAL					
Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Colesterol	Fibra
545 kcal	19 g	32.3 g			

### Huevos estrellados sobre pan tostado

#### INGREDIENTES

- Huevos
- Pan Tostado
- Aguacate Hass
- Aceite de girasol
- Hojuelas de chile
- Sal
- Pimienta

- 2 piezas
- 2 rebanadas
- 1/2 pieza
- 2 cucharaditas
- 2 pizzas
- 1 pizca
- al gusto

#### PREPARACIÓN

Con el aguacate Hass haz guacamole y úntalo a las dos rebanadas de pan tostado. Fríe cada huevo con una cucharadita de aceite, de forma que la yema quede tierna, luego sazona con sal y pimienta.

Monta cada huevo estrellado sobre el pan tostado y espolvoréalos con hojuelas de chile.

### Ensalada

#### INGREDIENTES

- Lechuga romana
- Jitomate saladet
- Limón
- Chile piquín

- 1 1/2 tazas
- 1 pieza
- 1 pieza
- al gusto

#### PREPARACIÓN

Desmenuza la lechuga y parte en cuartos el jitomate, retirando las semillas. Exprime encima el limón y agrega chile piquín al gusto.



Cumpliendo las indicaciones clínicamente probadas de la norma oficial mexicana del Plato del Bien Comer. Todos los menús de las guías alimenticias cuentan con **tablas de aporte nutricional por persona.**

### APORTE NUTRICIONAL POR CENA \*

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Colesterol	Fibra
493 kcal	22.6 g	21 g	53.4 g	25.4 mg	5.8 g

## Comida II

APORTE NUTRICIONAL POR COMIDA *					
Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Colesterol	Fibra
538 kcal	31.6 g	17.1 g	47.3 g	71.9 mg	6.8 g

\* por persona

### Agua de jamaica

#### INGREDIENTES

- Agua
- Flor de jamaica
- Mascabado

#### PREPARACIÓN

Pon agua a hervir con la flor de jamaica y retira las flores. Si pizca de la jamaica, agrega el mascabado.



### Salmon al romero con espárragos

#### INGREDIENTES

- Filete de salmón
- Mantequilla
- Romero fresco
- Limón amarillo
- Sal

- 90 g
- 1 cucharadita al gusto
- 1 pieza
- 1 pizca

#### VEGETALES

- Espárragos
- Jitomates cherry
- Mantequilla
- Pimienta

- 6 piezas
- 4 piezas
- 1 cucharadita al gusto

#### PREPARACIÓN

Finamente el romero. Untar de mantequilla el salmón y agregar el romero. Ponerlo en una plancha precalentada a fuego medio y esperar su cocción por ambos lados. Salpimentar con un toque de limón.

#### VEGETALES

Lavar los vegetales. Derretir la mantequilla en un sartén, agregar los espárragos y los jitomates cortados por la mitad, salpimentar.

### Arroz

#### INGREDIENTES

- Arroz
- Mantequilla
- Cebolla blanca
- Elotes amarillos

#### PREPARACIÓN

Lavar el arroz por 3 ocasiones. Cocinar en agua con mantequilla y cebolla. Licuar con 2 tazas de agua y agregar los elotes. Licuar el líquido colado al arroz y tapar y bajar flama. Cuando esté suave, apagar al fuego.

### Fresas con yogurt

#### INGREDIENTES

- Fresas
- Yogurt natural
- Amaranto

#### PREPARACIÓN

Lavar y desinfectar las fresas. Licuar el yogurt y el amaranto.

# Saber Comer

Guía de alimentación sana para todos

Con sus **300 recetas** y **240 ingredientes** de la **canasta básica mexicana**, logramos obtener **comidas frescas y baratas**.  
Que puedes encontrar en cualquier mercado del país.  
30% de las recetas están basadas en **pescado**.



“Somos lo  
que comemos”  
Hagámoslo rico y sano.



## Desayuno 1

### Perlas de melón

INGREDIENTES • Melón 1 taza

#### PREPARACIÓN

Lava, desinfecta y quita la cáscara al melón. Retira las semillas con una cuchara y corta las perlas de fruta con una cuchara parisién.

### Queso panela con ensalada

INGREDIENTES • Queso panela 80 g • Lechuga 1 1/2 tazas • Jitomate bola 1/2 pieza • Aguacate 20 g • Limón 1/2 pieza • Sal 1 pizca

#### PREPARACIÓN

Lava y desinfecta las hojas de lechuga y desmenuzalas, el jitomate y córtalo en rodajas y rebana el aguacate en tiras. Ponles limón y colócalos en una ensaladera.

Rebana el queso panela, ásalolo ligeramente a la plancha o en un sartén y pon los trozos encima de la ensalada agregando la pizca de sal.

### Leche

INGREDIENTES • Leche 1 taza

**Menú 1**

**Desayuno**  
Perlas de melón  
Queso panela con ensalada  
Leche

**Comida**  
Sopa de chayote  
Salpicón de pollo  
Gelatina con yogurt de fresa  
Agua de limón con pepino

**Cena**  
Brochetas de pollo  
Agua de tamarindo

APORTE NUTRICIONAL POR MENÚ *			
Energía	Proteína	Lípidos	Hidratos de carbono
1310 kcal	70.5 g	62 g	117.5 g

\* por persona



# Saber Comer

Guía de alimentación sana para todos

- Guía de alimentación sana diseñada para niños y jóvenes entre 6 y 15 años, con un cálculo dietético de 1 mil 300 kilocalorías diarias.
- Presentadas en prácticos menús que dosifican las 3 comidas más importantes del día (Desayuno, comida y cena).
- Los menús infantiles se basan en comida casera mexicana, son sabrosos, nutritivos, económicos y fáciles de preparar.



## Comida 8



### Arroz verde

INGREDIENTES • Agua 1/2 taza • Arroz 1/4 taza • Aceite 2 cucharaditas • Granos de elote 1 cucharada • Cilantro 1 cucharadita • Sal al gusto • Cebolla y ajo al gusto

Cocina el arroz en agua caliente durante 15 minutos con abundante agua para retirar el exceso de agua y déjalo secar.

En la licuadora el ajo, la cebolla y el cilantro, agrega la mezcla y agréale el elote y sazónalo.

### Filete de pescado ranchero

INGREDIENTES • Filete de pescado 100 g • Papa 1 pieza mediana • Jitomate saladet 1 pieza • Aceite 1 cucharadita • Sal al gusto • Cilantro, cebolla y ajo al gusto • Pimienta al gusto

#### PREPARACIÓN

Cuece en agua la papa picada hasta que suavice. Pica los ingredientes y sofríe, en este orden, la cebolla y el ajo, la papa, el jitomate y el cilantro. Cocínalos durante 3 minutos.

Después, lava el pescado y fríelo en un sartén con aceite caliente. Vierte las verduras y sazónalo con pimienta.

## Cena 2

### Sopas de papa con atún

2 piezas medianas 50 g  
1/2 pieza  
una pizca  
1 cucharadita  
1 pizca  
al gusto

**Menú 4**

**Desayuno**  
Fresas  
Huevos a la mexicana  
Leche

**Comida**  
Sopa de alubia  
Tortitas de papa con queso y perejil  
Ensalada  
Gelatina de chocolate  
Agua de naranja

**Cena**  
Arroz al vapor  
Pescado empapelado  
Té de limón

APORTE NUTRICIONAL POR MENÚ *			
Energía	Proteína	Lípidos	Hidratos de carbono
1481 kcal	74.9 g	49.8 g	179 g

\* por persona

### Un antojito de pepino

Los que se frien con sal y azúcar en nutrientes favorables para la salud.

Mejor llena una taza con frutas (como mandarina, uvas y melón) o verduras (como pepino, zanahoria y jitomate) y chile en polvo.

Para hacer las galletas corta los ingredientes en pedacitos pequeños (o la que tengas disponible) y mézclalos durante dos minutos por lado.

Agrega la cebolla, colócalos en un sartén con cilantro, orégano y aceite de oliva y cocínalos muy bien.

Después, los nopales asados y listo.

1 1/2 tazas  
1/2 taza  
1 cucharadita

Lava, pela y pica el melón maduro retirando todas las semillas. Agrega el agua y dos hielos a la licuadora hasta triturarlos. Si te parece necesario añade el jugo de limón.



El auxiliar didáctico ideal para el docente y padres. En las materias escolares de educación para la salud y nutrición.



# Saber Comer

Guía de alimentación sana para todos

- Guía de alimentación sana diseñada para adultos, con un cálculo dietético de 2 mil 200 kilocalorías diarias.

- Presentadas en **prácticos menús** que dosifican las 3 comidas más importantes del día (**Desayuno, comida y cena**).
- Los menús presentan **recetas combinables**, basadas en **comida casera mexicana**. Son **sabrosos, nutritivos, económicos y fáciles de preparar**, con lo que **ahorras tiempo** en la planeación y preparación de las comidas familiares diarias.

**INGREDIENTES**

- Bolillo
- Frijoles cocidos
- Mantequilla
- Queso panela

1 1/2 piezas  
1/2 taza  
2 cucharaditas  
40 g

**PREPARACION**

Corta longitudinalmente los bolillos y quítalos el último de manera uniforme en el pan. Ponles queso panela ligeramente tostado en la parrilla.

**Pico de gallo**

**INGREDIENTES**

- Jitomate saladet
- Aguacate
- Cebolla
- Cilantro
- Chile de árbol
- Sal
- Limón

1 pieza  
1/2 taza  
1/4 de taza  
1 cucharadita  
1 pizca  
1 pizca  
al gusto

**PREPARACION**

vez lavados, corta en cubos pequeños el jitomate, aguacate y la cebolla y pica el chile y el cilantro fino. Mezcla los vegetales y agrega una pizca de sal y limón.

**soluble con leche**

**INGREDIENTES**

- Leche
- Agua
- Café soluble
- Mascabado

1/2 taza  
1/2 taza  
1 cucharada  
1 cucharadita

**PREPARACION**

de agua hervida agrega el café soluble y la leche y agita bien.

**Ensalada**

**INGREDIENTES**

- Lechuga
- Champiñones
- Calabacitas
- Queso panela en cubos

1 taza  
1/4 de taza  
1/4 de taza  
20 g

**PREPARACION**

Desinfecta la lechuga y desmenuza las hojas. Corta los champiñones. Corta las calabacitas en cubos pequeños y cuécelas en agua hirviendo durante un minuto, luego pásalas por agua fría. Mezcla todos los ingredientes por agua añadiendo los cubos de queso panela.

**APORTE NUTRICIONAL POR COMIDA**

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
609.7 kcal	31.4 g	15.3 g	77 g

**Menú 1**

**Desayuno**

Huevos estrellados sobre pan tostado  
Ensalada  
Agua de jamaica

**Comida**

Frijoles de la olla  
Chile relleno vegetariano  
Melón  
Agua de limón con chía

**Cena**

Atún con pasta  
Papaya  
Té de jamaica

## Comida 4

**APORTE NUTRICIONAL POR COMIDA \***

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Colesterol	Fibra
407 kcal	18.6 g	10.6 g	58.7 g	11.3 mg	10.3 g

\* por persona

## Tacos de atún al pastor

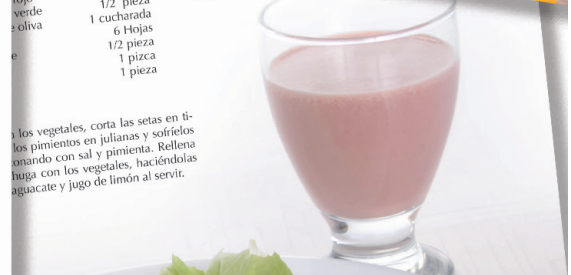
- INGREDIENTES**
- Pasta de achiote
  - Vinagre de manzana
  - Chile guajillo
  - Chile ancho
  - Ajo
  - Cebolla blanca
  - Clavos de olor
  - Atún fresco en cubos
  - Agua
  - Aceite
  - Sal
  - Tortillas de maíz
- 3 cucharadas  
2 cucharadas  
1 pieza  
1 pieza  
1 pieza  
2 cucharaditas  
1/2 cucharadita  
100 g  
1/4 de taza  
1 cucharada  
1 pizca  
3 piezas

### PREPARACION

Hierva los trozos de atún en agua con un poco de sal. Cocínalos a temperatura ambiente y cocínalos los trozos de atún a fuego medio durante unos cinco minutos hasta que dore ligeramente la superficie.

### Montaje

Prepara los tacos con el atún recién cocinado y añádele cebolla, cilantro y piña picados y disfruta con limón al gusto.



"Baja de peso sin dietas, de forma gradual y natural".



# Saber Comer

Guía de alimentación sana para todos

• Aguas frescas y licuados saludables. El consumo de frutas y verduras variadas y de temporada aportan la cantidad de **fibra, vitaminas y minerales** necesarios para mantener el cuerpo sano. La preparación de aguas y licuados es una **magnífica alternativa** para sustituir el consumo de refrescos, jugos embotellados.



**PREPARACION**

- Lavar y desinfectar las fresas y frambuesas y licuar a baja velocidad los frutos con el agua y la miel

**Sugerencia:**  
Lave y seque estas frutas una por una, son delicadas

**BENEFICIOS**

Contiene **antioxidantes**, beneficios para el **sistema inmunológico**. Es un eficaz nutriente preventivo para el **cáncer** y **diabetes**. Proporciona **agilidad mental**. Favorece la **fertilidad** y las **células sanguíneas** sanas. Rica en **ácido fólico**; muy útil el embarazo. Ayuda a **regular el tránsito intestinal**. Activa el **sistema cardiovascular**. Relajante para **conciliar el sueño**. Tiene propiedades **antibacterianas** y **antifúngicas**. El calcio fortalece **huesos** y **articulaciones**.

## Lista de ingredientes

### Licuido integral de fibra

#### INGREDIENTES

- Mamey 1/3 de pieza
- Semilla de girasol 1 cucharadita
- Miel de abeja 1 cucharadita
- Extracto de vainilla 1/2 cucharadita
- Canela en polvo 1/2 cucharadita
- Bebida de soya 1 1/2 tazas

#### PREPARACION

- Con la licuadora en alta velocidad, muele los granos de girasol con la bebida de soya hasta lograr la consistencia de pasta
- Agregue la vainilla y el mamey, en velocidad media
- Y en los momentos finales, la miel de abeja
- Queda listo para servir y condimentando con la canela en polvo a su gusto

#### BENEFICIOS

Contiene **azúcares prebióticos**, refuerzos del **sistema inmunológico**. Reduce la prevalencia de **colesterol** y **triglicéridos** en la sangre. **Previene dolores de cabeza**. Atenúa la **presión arterial**. En los niños, ayuda a su crecimiento y desarrollo corporal. Contribuye al mejoramiento de la **salud cardíaca**. Mejora el **tono muscular** y apariencia de la piel. Aporta **vitamina E** a las **funciones cerebrales**.

## Preparación



## Beneficios

• Las aguas y licuados presentados en este módulo cuentan con lista de **ingredientes, indicaciones de preparación, sugerencias** y los **beneficios** que aportan la ingesta de estas deliciosas opciones.

### Agua de alfalfa y piña

#### INGREDIENTES

- Alfalfa 1 taza
- Piña 1/3 de taza
- Guayabas 1 pieza
- Limón 1 cucharada
- Pinguica 1 varita
- Agua 2 tazas

#### PREPARACION

- Limpie la alfalfa, retirando las hojas amarillas y algunos tallos
- Licue la alfalfa con el agua, la piña, las guayabas y la pinguica
- Cuele la mezcla y agregue el jugo de limón, acompañela con huesos

#### Sugerencia:

Si la piña está madura, no será necesario endulzarla.

#### BENEFICIOS

Aumenta la **capacidad expectorante** de las  **vías respiratorias**. Mejora la **digestión**. Tiene propiedades **antibacterianas**, **antioxidantes** y **antimicrobianas**. Reduce los **riesgos de osteoporosis**. Tiene propiedades **diuréticas** naturales que ayudan a **reducir molestias por bronquitis** y **aliviar** los **resaca** de **infecciones de vías respiratorias**. Favorece la **eliminación de toxinas** y el **metabolismo** de la **anemia**. Tiene propiedades **antioxidantes** y **antimicrobianas**. Favorece la **eliminación de toxinas** y el **metabolismo** de la **anemia**. Tiene propiedades **antioxidantes** y **antimicrobianas**.



Si el licuado es más líquido, añada un poco de miel para beber.

Mantiene sanas las **arterias** y mantiene sanas las **arterias**. Ayuda en la **digestión**. Protege la **pared intestinal**. Ayuda en el **funcionamiento del corazón**. Mantiene **huesos sanos**. Mejora la **capacidad de memoria**. Buena fuente de **antioxidantes**. Fortalece el **sistema inmune**. Da a la **piel** un aspecto saludable.





# Saber Comer

Guía de alimentación sana para todos

• Si existe una colación ideal, es la ensalada: **nutre, proporciona fibra, minerales y vitaminas, fortalece el sistema inmune y facilitan el tracto intestinal.** Están diseñadas para incrementar el consumo de verduras y frutas en nuestra dieta diaria. Dependiendo de la cantidad de proteína que se añada, una ensalada puede ser **guarnición o plato fuerte.**



183



180



178

## Ensalada de rabanos y aguacate

### INGREDIENTES

- Lechuga 3 tazas
- Aguacate 1/2 pieza
- Rábano 1 pieza
- Cebolla morada 1 cucharada
- Aceite de oliva 2 cucharadas
- Limón verde 1 pieza
- Cilantro 1/2 cucharadita
- Sal 1 pizca
- Pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

- Lave y desinfecte los vegetales
- Corte los rabanos en rodajas
- Filetee la cebolla muy delgada
- Pique el cilantro finamente
- Con ayuda de un cuchillo, corte la pulpa de aguacate en gajos delgados
- Mezcle los ingredientes con cuidado y de manera envolvente

### Aderezo

- Adereze con la vinagreta de aceite y limón, salpimentando al gusto

### BENEFICIOS

- Mantiene el buen aspecto y elasticidad de la piel
- Es auxiliar **antiinflamatorio** de articulaciones
- Es alimento **antioxidante**
- **Desintoxica** el cuerpo
- Alivia las funciones del **hígado** y la vesícula
- Fortalece la **función cardíaca**
- Fomenta el estado de **alerta mental**
- Ayuda a sanar **heridas** y cicatrices
- Mejora el **sistema inmunológico**
- Depura los **intestinos** y el **colon**

## Beneficios

## Preparación

## Lista de ingredientes



182



180

Nuestras ensaladas se presentan incluyendo **lista de ingredientes, preparación** y algunos **beneficios** que aportan al consumir nuestras propuestas. Se recomienda que los ingredientes sean **frescos** y **consumirlas inmediatamente** después de su preparación, para obtener el máximo de sus beneficios.

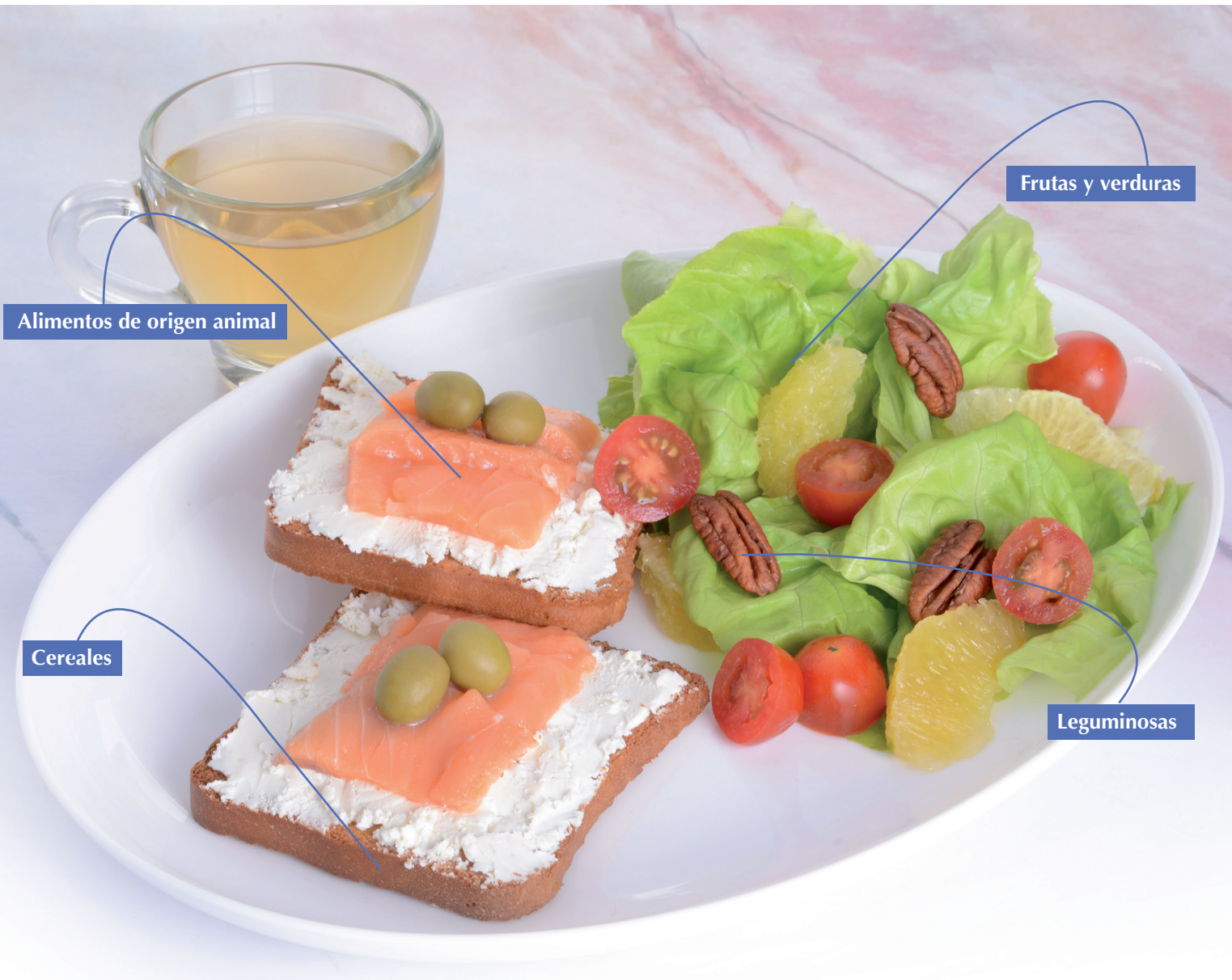


# Saber Comer

Guía de alimentación sana para todos



Fue supervisado por un equipo médico clínico coordinado por el **Dr. Ernesto García Rubí** y nutriólogas especializadas en la práctica en campo con grupos objetivos de todas las edades.



**Saber Comer** es la obra de consulta sobre alimentación más oportuna para nuestro tiempo, **un libro para tener siempre a la mano en todos los hogares mexicanos.**

Esperamos lo disfruten y nos recomienden.

Muchas gracias, por su atención.

Atentamente

Equipo editorial **Saber Comer**