Sabores de México

-Mini Recetario-

Las fiestas patrias también caben en una alimentación flexible

NUTRICIÓN
Clínica y Deportiva

LN Belza Monserrat Méndez
Universidad de Guanajuato
CED PROF 12566794

Contenido

01 · Antes de empezar...
02 · Pozole de trigo
03 · Tostadas de tinga
04 · Enfrijoladas de pollo y nopales
05 · Esquites caseros
06 · Arroz con leche
07 · ¡Comer también es celebrar!

NUTRICIÓN
Clínica y Deportiva
LN Belza Monserrat Méndez
Universidad de Guanajuato
CED PROF 12566794

Antes de empezar

En estas fiestas patrias no necesitas “portarte bien”, compensar lo que comas ni convertir tus platillos favoritos en versiones que ya ni saben a lo que deberían.

La alimentación saludable **no se construye a partir de prohibiciones,** sino de lo que hacemos la mayor parte del tiempo.
Así que disfruta tus pozoles, tostadas, antojitos y postres favoritos. También puedes incluir verduras, proteínas, fibra y agua. Puedes comer más un día y volver a tu rutina al siguiente, sin culpa y sin necesidad de “empezar de cero”.

Porque comer saludable no significa comer perfecto. **Significa aprender a encontrar un equilibrio que puedas disfrutar y mantener.**

Espero que estas recetas te inspiren a celebrar México desde la cocina y, sobre todo, a disfrutar la comida.

Con cariño,
LN. Belza Monserrat Méndez
❤️💚🤍

NUTRICIÓN
Clínica y Deportiva
LN Belza Monserrat Méndez
Universidad de Guanajuato
CED PROF 12566794

Pozole de Trigo

Rinde: 6 porciones DIFICULTAD: Fácil.



El pozole no necesita ser “light” para formar parte de una alimentación saludable.

El trigo aporta carbohidratos y fibra, mientras que el pollo aporta proteína. Los acompañamientos también cuentan: agrega verduras y ajusta la cantidad de cada ingrediente según tu hambre, gustos y contexto.

No necesitas quitarle el sabor a tu comida favorita para comer mejor.

NUTRICIÓN
Clínica y Deportiva
LN Belza Monserrat Méndez
Universidad de Guanajuato
CED PROF 12566794

Pozole de Trigo

Rinde: 6 porciones DIFICULTAD: Fácil.

INGREDIENTES

Para el pozole

- 300 g de trigo en grano, crudo
- 500 g de pechuga de pollo sin piel
- 3 pzas de tomate verde mediano
- ½ pza cebolla blanca mediana
- 2 dientes de ajo
- 2 chiles guajillo, sin semillas
- 1 chile ancho, sin semillas
- 1.5 litros de agua o caldo de pollo
- 1 cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de comino (opcional)
- Sal al gusto

Para acompañar

- Lechuga romana picada
- Rabanitos
- Cebolla picada
- Limón al gusto
- Orégano seco al gusto
- Chile en polvo al gusto

PREPARACIÓN

1. Lava el trigo y déjalo remojando en agua durante 6–8 horas, de preferencia durante la noche.
2. Escúrrelo y colócalo en una olla con agua limpia. Cocina hasta que esté suave y los granos comiencen a abrirse.
3. Mientras tanto, cuece la pechuga de pollo en agua con un poco de cebolla y sal. Cuando esté cocida, deshébrala.
4. Para la salsa, hierve los tomates verdes y los chiles durante unos minutos hasta que estén suaves.
5. Licúa los tomates, chiles, ajo, cebolla, orégano, comino y un poco del caldo.
6. Agrega la salsa a una olla junto con el trigo cocido, el pollo y el caldo restante.
7. Cocina a fuego medio durante 15–20 minutos. Ajusta de sal.
8. Sirve caliente y acompaña con lechuga, rábano, cebolla, limón, orégano y chile.

¡TENGO UN VÍDEO DE ÉSTA RECETA! https://youtu.be/kVLdGdA4Uow

NUTRICIÓN
Clínica y Deportiva
LN Belza Monserrat Méndez
Universidad de Guanajuato
CED PROF 12566794

Tostadas de tinga

Rinde: 4 porciones DIFICULTAD: Fácil.



Una tostada no es solamente una tostada.

Puedes construir una comida completa combinando diferentes grupos de alimentos: tortilla de maíz, frijoles, pollo, verduras y aguacate.

La cantidad que necesitas depende de tu hambre, tus necesidades y el resto de tu día.

NUTRICIÓN
Clínica y Deportiva
LN Belza Monserrat Méndez
Universidad de Guanajuato
CED PROF 12566794

Tostadas de tinga

Rinde: 4 porciones DIFICULTAD: Fácil.

INGREDIENTES

Para la tinga

- 400 g de pechuga de pollo cocida y deshebrada
- 400 g de jitomate
- 150 g de cebolla blanca, fileteada
- 2 dientes de ajo
- 2 chiles chipotles adobados
- ½ taza (120 ml) de caldo de pollo
- 1 cucharadita de orégano
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- Sal y pimienta al gusto

Para servir

- 8 tostadas de maíz horneadas o deshidratadas
- 120 g de frijoles refritos o molidos
- Lechuga picada
- 1 pza de aguacate
- Crema de vaca
- Cebolla picada al gusto

PREPARACIÓN

1. Licúa los jitomates con el ajo, chipotle y caldo de pollo.
2. Calienta el aceite en una sartén y sofríe la cebolla hasta que esté transparente.
3. Agrega la salsa de jitomate, orégano y laurel. Cocina durante 10 minutos.
4. Incorpora el pollo deshebrado y mezcla bien.
5. Cocina otros 5–8 minutos y rectifica la sazón.
6. Unta una capa de frijoles sobre cada tostada.
7. Agrega la tinga y termina con lechuga, cebolla, aguacate y limón.



NUTRICIÓN
Clínica y Deportiva
LN Belza Monserrat Méndez
Universidad de Guanajuato
CED PROF 12566794

Enfrijoladas de pollo y nopales

Rinde: 4 porciones DIFICULTAD: Fácil.



Los carbohidratos también forman parte de una alimentación saludable.

Aquí encontramos tortillas y frijoles, además de pollo y nopales. No necesitas eliminar las tortillas ni cambiar todos los ingredientes por versiones “bajas en carbohidratos” para conseguir una comida nutritiva.

**La clave no está en tenerle miedo a un alimento,
sino en aprender a integrarlo.**

NUTRICIÓN
Clínica y Deportiva
LN Belza Monserrat Méndez
Universidad de Guanajuato
CED PROF 12566794

Enfrijoladas de pollo y nopales

Rinde: 4 porciones DIFICULTAD: Fácil.

INGREDIENTES

- 12 tortillas de maíz
- 400 g de frijoles negros o bayos cocidos
- ¾ taza (180 ml) de caldo de frijoles
- 300 g de pechuga de pollo cocida y deshebrada
- 300 g de nopales limpios y cortados
- Cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- Sal al gusto

Para acompañar

- 80 g de queso fresco desmoronado
- Cebolla picada
- Cilantro al gusto
- Salsa al gusto

PREPARACIÓN

1. Cocina los nopales en agua hasta que estén suaves. Escúrrelos.
2. Licúa los frijoles con el caldo, ajo y una pequeña cantidad de cebolla.
3. Calienta el aceite en una olla y agrega la salsa de frijoles. Cocina durante 8–10 minutos. Ajusta de sal.
4. Calienta las tortillas en un comal.
5. Pasa cada tortilla por la salsa de frijoles y rellénala con pollo y nopales.
6. Dobla y coloca tres enfrijoladas por plato.
7. Sirve con cebolla, cilantro, queso fresco y salsa.



NUTRICIÓN
Clínica y Deportiva
LN Belza Monserrat Méndez
Universidad de Guanajuato
CED PROF 12566794

Esquites caseros

Rinde: 4 porciones **DIFICULTAD:** Fácil.



¿Sabías que la mayonesa y el queso pueden formar parte de una alimentación saludable?

No necesitas convertir tus esquites en una versión “fit” quitando todo lo que te gusta. Puedes disfrutar los ingredientes tradicionales y ajustar cantidades según tus preferencias y necesidades.
Comer saludable no significa comer sin grasa, sin carbohidratos o sin azúcar.

Significa aprender a encontrar un equilibrio que puedas mantener.

NUTRICIÓN
Clínica y Deportiva
LN Belza Monserrat Méndez
Universidad de Guanajuato
CED PROF 12566794

Esquites caseros

Rinde: 4 porciones DIFICULTAD: Fácil.

INGREDIENTES

- 4 pzas elotes desgranados
- 500 ml de agua
- ½ pza cebolla blanca mediana
- 1 diente de ajo
- 1 rama pequeña de epazote
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- Sal al gusto

Para servir

- 1 cda de mayonesa
- 80 g de queso fresco o cotija
- Limones
- Chile en polvo al gusto
- 1 cucharadita de chile piquín, opcional

PREPARACIÓN

1. Calienta el aceite en una olla y sofríe la cebolla y el ajo.
2. Agrega los granos de elote y cocina durante 5 minutos.
3. Añade el agua, epazote y sal.
4. Cocina a fuego medio durante 15–20 minutos o hasta que el elote esté suave.
5. Sirve caliente.
6. Agrega mayonesa, queso, limón y chile al gusto.



NUTRICIÓN
Clínica y Deportiva
LN Belza Monserrat Méndez
Universidad de Guanajuato
CED PROF 12566794

Arroz con leche

Rinde: 6 porciones DIFICULTAD: Fácil.



No necesitas ganarte el derecho a comer arroz con leche haciendo ejercicio, saltándote comidas o "portándote bien" durante el día.

Puedes disfrutar un postre porque te gusta y porque forma parte de tu celebración.

Una alimentación saludable no se define por una comida, un postre o un día de fiesta. Se construye con el conjunto de nuestros hábitos a lo largo del tiempo.

NUTRICIÓN
Clínica y Deportiva
LN Belza Monserrat Méndez
Universidad de Guanajuato
CED PROF 12566794

Arroz con leche

Rinde: 6 porciones DIFICULTAD: Fácil.

INGREDIENTES

- 1 tza de arroz blanco crudo
- 1 litro de leche
- 3 tzas de agua
- 80 g de azúcar
- 1 rama de canela
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Canela molida al gusto
- 1 cda ralladura de limón o de naranja
- 40 g de pasas o arándanos, opcional

PREPARACIÓN

1. Lava el arroz y colócalo en una olla junto con el agua, la ralladura de naranja o limón y la rama de canela.
2. Cocina a fuego medio hasta que el arroz esté suave y haya absorbido gran parte del agua.
3. Agrega la leche y el azúcar.
4. Cocina a fuego bajo durante aproximadamente 20 minutos, mezclando ocasionalmente para evitar que se pegue.
5. Cuando alcance una consistencia cremosa, agrega la vainilla.
6. Retira la rama de canela y añade las pasas si las utilizarás.
7. Sirve tibio o frío y espolvorea canela.



NUTRICIÓN
Clínica y Deportiva
LN Belza Monserrat Méndez
Universidad de Guanajuato
CED PROF 12566794

Comer también es celebrar

Hay comidas que alimentan el cuerpo, pero también hay comidas que nos recuerdan momentos, personas y lugares.

El pozole de la abuela.
Las tostadas que compartimos en familia.
Ese postre que solo hacemos en ocasiones especiales.

Y eso también importa.

En **NEFI** creemos que una alimentación saludable no tiene que competir con el disfrute.

No necesitas compensar una cena, saltarte comidas antes de una celebración ni sentir culpa por comer algo que te gusta.
Habrá días en los que comerás más verduras, otros en los que habrá más antojitos y otros en los que simplemente comerás lo que se te antoje. Todo puede formar parte de una alimentación flexible.

Porque una comida no define tu alimentación, así como un día de fiesta no borra todos los hábitos que has construido.

Esta temporada, disfruta la comida.
Disfruta la compañía.
Disfruta la tradición.

No se trata de comer perfecto.
Se trata de aprender a comer de una manera que también te permita disfrutar la vida.

N E F I
Nutrición Estratégica Flexiblemente Individualizada

NUTRICIÓN
Clínica y Deportiva
LN Belza Monserrat Méndez
Universidad de Guanajuato
CED PROF 12566794



Sabores de México

1a Edición, 2026.

Autora: LN. Belza Monserrat Méndez Pérez.

Queda prohibido el uso indebido total o parcial de este material.
Es propiedad exclusiva de la autora y está protegida por las Leyes de los Derechos de Autor. Se permite la visualización y la fotocopia (o impresión) de este material solo para uso personal, no comercial.
Se prohíbe estrictamente cualquier otro copiado, distribución, retransmisión o modificación de la información en este documento, ya sea en forma electrónico o copia impresa, sin el previo permiso expreso por escrito de la autora.