Saludables y económicos:

Menús con alimentos de temporada

Cada estación tiene un sabor único. Consumir frutas, verduras y alimento de origen animal de temporada es una excelente forma de variar tu dieta, obtener los nutrientes que necesitas para enfrentar al clima, y de ahorrar.

Tal vez, arrumbado en algún rincón de tu memoria, está el resto de la siguiente estrofa: "Si buscas lo más esencial, sin más ambicionar, mamá naturaleza te lo da". ¿Recuerdas quién cantaba esta juguetona y sencilla canción?

Seguramente sí. Se trata ni más ni menos que del Oso Balú, uno de los inolvidables personajes de la cinta animada *El libro de la selva*, y que en su versión en español tenía la voz de Tin Tan.

La canción viene como anillo al dedo cuando se trata de los productos de temporada, una de las muestras de sabiduría no sólo de la naturaleza, sino de las madres y abuelas que hicieron rendir los centavos en tiempos difíciles.

Como bien lo sabes, los chiles en nogada son un platillo de finales de agosto y principios de septiembre; en el mes de diciembre las piñatas están llenas de naranjas, cacahuates, jícama y caña; y en la ofrenda de Día de Muertos no puede faltar la calabaza de castilla. ¿Sabes por qué? Muy fácil, porque son productos de temporada.

Esta clase de frutas y verduras, aparte de estar ligada íntimamente a nuestras tradiciones por ser el alimento disponible en esa época, nos ofrece los nutrientes que necesitamos para afrontar la temporada (vitamina C en invierno, por ejemplo; líquido abundante en verano) y también suele resultar más económica.

Armar tus menús con estos productos te permitirá ahorrar, además de comer sano y fresco. Todo es cuestión de saber combinar y variar. ¡En México tenemos muchas opciones para hacerlo!

Aunque ahora debido a los modernos métodos de cultivo y conservación podemos disfrutar de prácticamente todos los alimentos durante todo el año, consumir productos fuera de temporada es más caro porque, en su precio, además del producto en sí, estamos pagando por los procesos de conservación que, en algunos casos, pueden perder sus nutrientes (revisa el estudio de calidad de verduras enlatadas, envasadas y congeladas de este número para saber más).

Incluir en tu dieta diaria productos de temporada es una forma de comer sano y fresco, aparte de hacer rendir la quincena pues, obedeciendo a las leyes de la oferta y la demanda, su precio disminuye por haber más oferta (es decir, mayor número de productos en el mercado nacional y local).

Actualmente, debido a una serie de factores, enfrentamos un alza en el precio del huevo, uno de los alimentos básicos en nuestra dieta y de donde millones de mexicanos obtenemos parte del aporte proteínico diario. Sin embargo, no todo está perdido: existen otros alimentos que pueden brindarnos los nutrientes que necesitamos. Todo es cuestión de saber combinar y variar.

En las páginas siguientes te presentamos tres menús que emplean alimentos de temporada. En el Portal del Consumidor (**consumidor.gob.mx**) encontrarás muchos más, los cuales serán actualizados quincenalmente. Utiliza estos menús como una base para variar la alimentación de los tuyos y cuidar la economía familiar. Recuerda que tú decides bien comer.

El Plato del Bien Comer

¿Esta imagen te resulta familiar? Se trata del **Plato del Bien Comer**, una guía gráfica donde se resumen y representan los tres grupos alimenticios que debemos integrar en nuestra dieta diaria para tener comidas completas, equilibradas y variadas. Éstos son:

1) Verduras y frutas.
2) Cereales.
3) Leguminosas y alimentos de origen animal.

La forma circular de esta guía –a manera de un plato–, y su división en tres partes iguales, nos indican que a la hora de comer ningún grupo es más importante que otro. Las subdivisiones en los grupos de Frutas y verduras y Leguminosas y alimentos de origen animal refieren a la proporción con que deben ser consumidos los alimentos agrupados en estos dos tercios.

El secreto del **Plato del Bien Comer** radica en combinar entre grupos y variar dentro de cada uno de ellos. Ello con el fin de garantizar que nuestro cuerpo obtenga la mayor cantidad de nutrientes posible, y nuestro paladar, el máximo de placer.

Una probadita: menús con alimentos de temporada

Los menús que te proponemos en las siguientes páginas y en el Portal del Consumidor (**consumidor.gob.mx**) fueron elaborados en conjunto con la Dirección General de Promoción de la Salud de la Secretaría de Salud.

Cada una de las opciones de menú –que incluye desayuno, comida y cena–, además de que incorpora los tres grupos de alimentos propuestos en el **Plato del Bien Comer**, está presupuestada entre los **60 y 87 pesos diarios**, integrando una amplia variedad de ingredien-tes y productos de temporada.

También, como podrás observar, estos menús no incluyen proteína proveniente del huevo, pero la integran a partir de la inclusión de otros alimentos más económicos. En el Portal del Consumidor encontrarás éstos y otros menús, los cuales irán renovándose quincena a quincena, incluyendo los ingredientes más nutritivos y económicos en el mercado.

En el Portal del Consumidor también hallarás la "lista de súper" que necesitarías para preparar los diez menús que quincenalmente te ofrecemos. Los precios han sido extraídos de nuestra herramienta Quién es Quién en los Precios, por lo que considera que al momento de tu compra pueden haber variado.

Menú 1

- **Menú para 4 integrantes:** dos niños menores de 12 años y dos adultos
- **Desayuno:** 350 kcal **Comida:** 845 kcal **Cena:** 290 kcal
- **Costo total del menú para 4 personas:** $ 77.90
- **Costo total del menú por persona:** $ 19.48
- **Total de kilocalorías:** 1500 kcal/día por persona

Tiempo de comida	Menú (Medida casera por persona)	Cantidad (gramos o ml)	Precio por alimento
Desayuno	**Atole**		
	Leche/grasa vegetal 1 taza	250 ml	2.72
	Harina de arroz 4 cucharadas	40 g	0.99
	Azúcar 1 cucharada	10 g	0.12
	Plátano ½ pieza	80 g	0.64
Comida	**Pescado empapelado**		
	Pescado tipo jurel	150 g	4.1
	Col 1 taza	150 g	0.87
	Chayote ½ taza	100 g	0.98
	Frijoles cocidos 1 taza	70 g	1.3
	Tortillas de maíz 4 piezas	120 g	1.4
	Aceite 4 cucharaditas	20 ml	0.45
	Agua de limón		
	Limón 2 piezas	60 g	0.4
	Azúcar 1 cucharada	10 g	0.12
Cena	**Calabacita cocida con crema**		
	Calabacita 1 pieza	100 g	1.4
	Crema 1 cucharadita	5 g	0.21
	Tortilla 1 pieza	30 g	0.35
	Leche/grasa vegetal 1 taza	250 ml	2.72
	Azúcar 1 cucharada	10 g	0.12

La carne de **jurel** es uno de los **alimentos** con mayor aporte de **omega 3**

Menú 2

- **Menú para 4 integrantes:** dos niños menores de 12 años y dos adultos
- **Desayuno:** 541 kcal **Comida:** 610 kcal **Cena:** 478 kcal
- **Costo total del menú para 4 personas:** $ 86.94
- **Costo total del menú por persona:** $ 21.74
- **Total de kilocalorías:** 1629 kcal/día por persona

Tiempo de comida	Menú (Medida casera por persona)	Cantidad (gramos o ml)	Precio por alimento
Desayuno	**Fruta con yogur**		
	1 pieza de plátano	160 g	1.28
	½ taza de yogur	113.5 g	2.59
	Arroz con lentejas		
	½ taza de arroz	40 g	0.44
	½ taza de lentejas	35 g	0.59
	1 cucharadita de aceite	5 ml	0.11
	1 tortilla	30 g	0.35
Comida	**Pasta con carne molida**		
	1 taza de pasta	40 g	0.52
	Carne molida de cerdo	40 g	2.53
	1 cda. de crema baja en grasa	14 g	0.57
	½ pieza de jitomate	32.5 g	0.46
	1/5 de taza de chícharos	32 g	0.75
	1 cucharadita de mantequilla sin sal	4 g	0.2
	Sopa de lentejas		
	½ taza de lentejas	35 g	0.59
	½ pieza de jitomate	32.5 g	0.46
	2 tortillas	60 g	0.7
	½ taza de jícama	60 g	0.64
Cena	**Puré de papa**		
	3/4 de pieza de papa	128 g	1.62
	2 cucharaditas de mantequilla sin sal	8 g	0.4
	½ taza de leche semidescremada	125 ml	1.55
	1/4 de taza de betabel rallado	38 g	0.44
	Picadillo		
	Carne molida de cerdo	40 g	2.53
	1 cucharadita de aceite	5 ml	0.11
	1/5 de taza de chícharos	32 g	0.75
	2 tortillas	60 g	0.7

La **pasta** es rica en **hidratos de carbono**

Menú 3

- **Menú para 4 integrantes:** dos niños menores de 12 años y dos adultos
- **Desayuno:** 409 kcal **Comida:** 900 kcal **Cena:** 310 kcal
- **Costo total del menú para 4 personas:** $ 86.80
- **Costo total del menú por persona:** $ 21.70
- **Total de kilocalorías:** 1619 kcal/día por persona

Tiempo de comida	Menú (Medida casera por persona)	Cantidad (gramos o ml)	Precio por alimento
Desayuno	1 taza de leche semidescremada	250 ml	3.1
	Sándwich de salchicha		
	2 rebanadas de pan integral	54 g	2.26
	1½ piezas de salchichas viena	24 g	0.91
	1 cucharada de crema baja en grasa	14 g	0.57
	1 taza de sandía	160 g	1.024
Comida	**Caldo de espinazo**		
	Espinazo de cerdo	45 g	2.68
	½ taza de chayote	102 g	0.99
	½ taza de nopales	74.5 g	1.16
	Sopa de arroz		
	1 taza de arroz	80 g	0.88
	1 cucharadita de aceite	5 ml	0.11
	1 taza de sopa de lentejas	70 g	1.18
	1 tortilla de maíz	30 g	0.35
	Plátano con crema		
	½ pieza de plátano tabasco	80 g	0.64
	1 cda. de crema baja en grasa	14 g	0.57
	1 cdita. de azúcar	4 g	0.048
Cena	**Ensalada de pollo**		
	1 pieza de pollo desmenuzada	60 g	1.91
	2 cucharadas de crema baja en grasa	28 g	1.14
	1/5 de taza de chícharos	32 g	0.75
	2 tortillas tostadas	60 g	0.7
	½ pieza de plátano	80 g	0.64
	1 cucharadita de azúcar	4 g	0.048

La carne de **cerdo** es un alimento **alto** en **proteínas**, **vitaminas** y **minerales**