

Recetario a base de soya: 2015^o **Guía para una dieta correcta**

Yessica Tenorio Palos • Rebeca Monroy Torres



© **Observatorio Universitario de Seguridad Alimentaria
y Nutricional del Estado de Guanajuato, A.C.**

 www.ousaneg.org.mx

 OUSANEG

 ousaneg@gmail.com

 León, Gto., 2015

 ISBN: 978-607-96899-0-2

No se permite la reproducción parcial o total de la obra ni su incorporación en cualquier sistema informático, impreso, fotocopiado o por otros métodos, sin el previo aviso o consentimiento de los titulares del Copyright. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y art. 424 y siguientes del Código Penal).

Proyecto elaborado durante el servicio social en Investigación del Programa Rotatorio de Estancias y Prácticas Profesionales (PREPP) en su Fase Piloto, 1ª Edición: 2013-2014

Acerca de los autores:

■ Yessica Tenorio Palos

- Licenciada en Nutrición por la Universidad de Guanajuato.
- Realizó su Servicio social Profesional en Investigación en el Programa PREPP, 2013-2014.
- Durante su estancia tuvo una participación destacada e iniciativa al colaborar en varios programas y proyectos del programa.
- A su corta edad cuenta con un Curriculum muy productivo.
- Coautora de dos publicaciones en revistas indizadas y de una revista de divulgación Científica.

■ Rebeca Monroy Torres

- Nutrióloga Certificada por el Colegio Mexicano de Nutriólogos.
- Doctora en *Ciencias* y *Maestra en Investigación Clínica* por la Universidad de Guanajuato.
- Profesora de la Universidad de Guanajuato, adscrita al Departamento de Medicina y Nutrición, Campus León.
- Fundadora y coordinadora:
 - Programa PREPP, como opción de servicio social en investigación.
 - Observatorio Universitario en Seguridad Alimentaria y Nutricional del Estado de Guanajuato, A.C. (OUSANEG).
 - Revista de Divulgación Científica de Nutrición Ambiental y Seguridad Alimentaria.
 - Laboratorio de Nutrición Ambiental y Seguridad Alimentaria, así como de otros programas y proyectos.
- Miembro del Sistema Nacional de Investigadores Nivel I.
- Divulgadora de la Ciencia desde el 2008.
- Responsable del Cuerpo Académico de Toxicología en UG.

■ Dseño: L.D.G. Ana Fabiola Palafox García

Índice

- 4 **Prólogo**
- 6 **Prefacio**
- 7 **Agradecimientos**
- 8 El plato del bien comer la guía alimentaria mexicana
- 10 La inocuidad en los alimentos, una característica de la dieta correcta
- 13 Importancia de consumir frutas y verduras de temporada
- 13 Frutas de temporada
- 15 Verduras de temporada
- 17 La soya e importancia en la alimentación
- 18 Alergia y mitos sobre el consumo de soya
- 20 Recetario: Platillos a base de soya
- 28 Menús infantiles
- 35 **Bibliografía**
- Figuras:**
- 9 El plato del bien comer
- 12 Técnica de lavado de manos

Prólogo

Los problemas de salud derivados de un estilo de vida poco saludable, con acceso a alimentos más procesados y por ende, con mayor cantidad de aditivos, conservadores, colorantes, mayor densidad energética en forma de azúcares simples, grasas saturadas y poca fibra y vitaminas.

Promover un estilo de vida saludable implica estrategias de planeación de una alimentación, desde conocer y hacer una selección derivada de un análisis de costo-beneficio, lo cual implica tiempo y aprendizaje.

Por ello surgió el interés de que este trabajo de compilar recetas a base de soya, como una solicitud, en su momento, por el **Patronato del Hospital de Especialidades Materno Infantil**, para la estancia infantil *Mis Primeros Pasos* en la ciudad de León, Gto., y con el apoyo del Dr. Ponce Llamas en su momento Jefe de Enseñanza del Hospital, continuando su valioso apoyo a este y otros proyectos, la Dra. Delia Gona, actual Jefa de Enseñanza, quien sugiere que se retome este recetario y a quien agradezco este gesto así como el haber permitido que mis alumnas continuarán realizando su rotación clínica en el Hospital,

con el programa PREPP, principalmente a L. N. Yessica Tenorio Palos, por su entusiasta participación y quien sé que seguirá teniendo un desempeño profesional de impacto en la salud de la población.

Por lo anterior, el trabajo mejoró, para que los lectores o lectoras, incluso aquellas personas que se dedican a la preparación y venta de alimentos, que participan en la elaboración de comida en comedores escolares, estancias infantiles, cafeterías, asilos, etc., para que pudieran encontrar consejos prácticos, económicos y basados en información confiable sobre un alimento que tiene ya mucho

tiempo en el mercado mexicano y que se le conoce por ser un alimento que contribuye al aporte de proteínas y a enriquecer muchas preparaciones que antes sólo lo podía hacer la carne y sus derivados.

Así que el recetario, se compone de una serie de preparaciones con sus respectivos ingredientes, procedimientos, recomendaciones o consejería a base de soya y sobre todo, será de utilidad para estancias infantiles, o para preparaciones en niños, ya que después de las recetas de soya se presentan algunos menús infantiles, de manera que se pongan en práctica las preparaciones y se fomente una alimentación adecuada en los niños.

Además, integra varios términos que permiten conocer la importancia de llevar una dieta correcta, así como hábitos de higiene en la preparación de alimentos y correcta conservación, el cuidado del agua y el evitar el desperdicio de alimentos. Se integra un calendario de frutas y verduras, para poder seleccionar alimentos de temporada que bajen los costos y contribuyamos a la ecología y equilibrio de la producción agrícola.

Buen provecho y que disfruten esta obra.

Agradecemos sus sugerencias y comentarios a ousaneg@gmail.com

Dra. C. Rebeca Monroy Torres, NC

Prefacio

Este recetario fue elaborado durante mi estadía de servicio social profesional, dentro del Programa Rotatorio de Estancias y Prácticas Profesionales PREPP, para la estancia infantil *Mis Primeros Pasos* dependiente del Patronato del Hospital Materno Infantil (HMI) en León, Guanajuato. Durante mi estancia en el albergue, decidí enfocarme en la nutrición pediátrica ya que es una etapa de constantes cambios, siendo esencial una alimentación saludable para lograr un mejor desarrollo tanto físico como intelectual. Siendo que los niños realizan de 2 a 3 comidas dentro de la estancia infantil fue que se decidió realizar el presente trabajo, con sus respectivas mejoras.

LN Yessica Tenorio Palos

Agradecimientos

Agradecemos el apoyo y las facilidades brindadas para la realización del presente trabajo al, Dr. Ponce Llamas, a la Dra. Alma Delia Gaona Reyes Jefa de enseñanza del Hospital de Especialidades Materno Infantil de León; a la Lic. Ma. Esther T. de Gallardo, Presidenta del patronato, a Ana Karen Flores Claudio, asistente del patronato y al Lic. Ángeles Sánchez directora de la estancia infantil *Mis Primeros Pasos*.



El plato del bien comer

la guía alimentaria mexicana

¿Qué es una guía alimentaria?

De acuerdo con la Organización Mundial para la Agricultura y la Alimentación, mejor conocida como FAO por sus siglas, describe que las guías alimentarias, son un instrumento para promover la educación en nutrición y alimentación en cada país y destinadas al público en general. Las guías alimentarias reflejan la situación nutricional de un país, al mismo tiempo que utilizan un lenguaje comprensible para el público en general, proporcionan consejos prácticos adecuados para las costumbres locales, las pautas alimentarias, las condiciones económicas y los estilos de vida; todo basado en fundamentos científicos. Por ello, México cuenta con su

propia Guía alimentaria, ya que mucho tiempo, usamos la famosa *Pirámide de alimentación* que fue elaborada para la población Estadounidense.

Interpretación del *Plato del bien comer*, para lograr diseñar menús saludables para llevar una dieta correcta

Antes del año 2006, México utilizaba como guía alimentaria la pirámide de los Estados Unidos. Sin embargo, esta imagen no era la adecuada para los mexicanos, ya que fue diseñada para la población estadounidense, que presenta una complexión más grande físicamente, que la de los mexicanos, además de

tener acceso a alimentos y costumbres alimentarias diferentes. Por tal motivo se dejó de utilizar la pirámide de alimentación y se diseñó una guía alimentaria para la población mexicana y se denominó *El plato del bien comer* (figura 1).

Para México, los estilos de vida saludable se dirigen a la promoción del consumo de una dieta correcta, que de acuerdo a la norma oficial mexicana 043-2012 (NOM-043-2012) referente a los *Servicios básicos de salud. (Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación, una alimentación)*, se considera correcta cuando esta es:

- a) Completa, que incluya todos los grupos de alimentos;

- b) Variada: que integre un alimento diferente de cada grupo de alimentos.
- c) Equilibrada: que los nutrimentos aportados por diferentes grupos de alimentos estén en balance (proteínas, grasas e hidratos de carbono).
- d) Adecuada: acorde al estado fisiológico de la persona.
- e) Suficiente: de acuerdo con la edad, el sexo, actividad física.
- f) Inocua: Libre de biológicos (bacterias, virus, hongos, parásitos) y sustancias tóxicas (metales, aditivos cancerígenos, pesticidas).

Vale la pena aclarar que **dieta**, que es la suma de todos los platillos o alimentos que se consumen durante el día.

Los tres grupos de alimentos con colores diferentes, representan los siguientes grupos:



Figura 1. El plato del bien comer.

Verde: el grupo de verduras y frutas.

Amarillo: el grupo de cereales.

Rojo: leguminosas y alimentos de origen animal.



La inocuidad en los alimentos,
una característica de la
dieta correcta¹

La higiene alimentaria o inocuidad de los alimentos, comprende todas las medidas necesarias para asegurar que los alimentos estén libres de contaminantes ya sean físicos, químicos y biológicos.

La preparación de los alimentos requiere se sigan acciones como las siguientes:

1. Tener acceso a agua potable.
2. Lavado de manos previo a la preparación de los alimentos.
3. Tener limpias la mesa de trabajo donde se elaborarán los alimentos.
4. Contar con un buen manejo de la basura para evitar plagas y se sugiere separar la basura en orgánica e inorgánica.
5. Lavar y desinfectar utensilios de cocina, utilizando jabón y cloro de acuerdo a las recomendaciones del fabricante.
6. Evitar que personas enfermas preparen o manipulen alimentos.
7. Usar ropa y zapato adecuado, cabello recogido, evitar tocarse cara o cabello, sobre todo si se preparan alimentos para la venta, cuando se está en casa se puede omitir por ejemplo el uso de cofia o cubre bocas, salvo que se esté enfermo.
8. Evitar usar cuchillos o tablas para partir o picar alimentos crudos con alimentos ya cocinados.
9. Lavarse las manos después de ir al baño, tocar dinero, basura, alimentos crudos y después de tocarse la cara, la nariz o el cabello. Se puede seguir la técnica de lavado de manos, sobre todo para alimentos que se ofrecen en instituciones públicas o vía pública (figura 2).
10. Usar agua potable para preparar los alimentos.
11. Comprar leche, queso, crema pasteurizados.
12. Cocinar bien la carne, pollo, huevo y pescado; el huevo y pescado, seleccionarlo adecuadamente y almacenarlo inmediatamente, para evitar su descomposición principalmente en época de mayor calor.
13. Lavar y desinfectar frutas y verduras.
14. Supervisar la temperatura del refrigerador, el cual debe estar a menos de 4°C y evitar saturar de alimentos, para evitar un enfriamiento deficiente.

¹ Monroy-Torres & cols. (2015). *Higiene y riesgos en personas que venden alimentos en la vía pública: Recomendaciones. En vías de publicación.*

15. Organiza la despensa o almacén acorde a la fecha de caducidad o mejor conocido como primeras entradas, primeras salidas.
16. Planear las compras y número de comensales, para evitar la merma o desperdicio de alimentos.
17. Guardar los alimentos en recipientes cerrados y refrigere los sobrantes de comida.
18. No reutilizar el aceite más de dos veces.
19. Para el caso de la soya, mientras esta esté cruda, se puede almacenar sin problema, sólo bien cerrada. Pero una vez cocina, podría congelarle una parte en caso de no cocinarse toda.
14. Supervisar la temperatura del refrigerador, el cual debe estar a menos de

4°C y evitar saturar de alimentos, para evitar un enfriamiento deficiente.

15. Organiza la despensa o almacén acorde a la fecha de caducidad o mejor conocido como primeras entradas, primeras salidas.
16. Planear las compras y número de comensales, para evitar la merma o desperdicio de alimentos.
17. Guardar los alimentos en recipientes cerrados y refrigere los sobrantes de comida.
18. No reutilizar el aceite más de dos veces.
19. Para el caso de la soya, mientras esta esté cruda, se puede almacenar sin problema, sólo bien cerrada. Pero una vez cocina, podría congelarle una parte en caso de no cocinarse toda.



Figura 2. Técnica de lavado de manos. Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos.

Fuente: OMS (2009).

Disponible en: www.who.int/gpsc/5may/tools/ES_PSP_GPSC1_Cuando_y_Como_LEAFLET5WEB-2012.pdf?ua=1

Importancia de consumir

frutas y verduras de temporada²

Consumir frutas y verduras de temporada, significa aprovechar lo que la naturaleza nos da de acuerdo a la época.

Por ejemplo, en época de calor, predominan las frutas con mayor cantidad de agua, fibra, mientras que para invierno, tenemos las frutas ricas en vitamina C. Pero además de las características nutrimentales, también el beneficio será por la frescura, calidad física y de la disponibilidad de los nutrimentos, aunado a que estaremos aprovechando lo que el campo nos da en la época, evitando impacto en la merma o desperdicio de alimentos. Por ello las frutas y verduras de temporada son económicas, porque si se adquieren en su temporada, por ejemplo, se evitan gastos de lo que implica su almacenamiento como el enfriamiento o congelación o su traslado en caso de no producirse en la región.

A continuación te presentamos un calendario de frutas y verduras.



Enero

- | | |
|-----------------|----------------|
| · Caña | · Naranja |
| · Fresa | · Papaya |
| · Granada china | · Piña |
| · Guayaba | · Plátano |
| · Lima | · Tamarindo |
| · Limón | · Toronja |
| · Mandarina | · Uva |
| · Melón | · Zapote negro |

Febrero

- | | |
|-----------------|-------------|
| · Fresa | · Melón |
| · Granada china | · Naranja |
| · Guayaba | · Papaya |
| · Guanábana | · Piña |
| · Limón | · Plátano |
| · Mandarina | · Tamarindo |
| · Mamey | · Toronja |

Marzo

- | | |
|-------------|-------------|
| · Fresa | · Papaya |
| · Guanábana | · Piña |
| · Limón | · Plátano |
| · Mamey | · Sandía |
| · Mango | · Tamarindo |
| · Melón | · Toronja |
| · Naranja | |

² Adaptado del Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF). Dirección de sistema alimentario. *Sabores que llegan al corazón*, 2da edición, pp.1-40. Guanajuato.

Abril

- Fresa
- Guanábana
- Kiwi
- Limón
- Mamey
- Mango
- Melón
- Naranja
- Papaya
- Piña
- Pitahaya
- Plátano
- Sandia
- Toronja
- Tamarindo

Mayo

- Chabacano
- Ciruela
- Higo
- Kiwi
- Limón
- Mamey
- Mango
- Melón
- Papaya
- Pera
- Piña
- Pitahaya
- Plátano
- Sandia

Junio

- Chabacano
- Ciruela amarilla
- Ciruela roja
- Durazno
- Granada Roja
- Higo
- Limón
- Mamey
- Mango
- Melón
- Papaya
- Pera
- Piña
- Pitahaya
- Plátano
- Sandia
- Uva

Julio

- Capulín
- Ciruela amarilla
- Ciruela roja
- Chabacano
- Durazno
- Granada roja
- Higo
- Limón
- Mango
- Manzana
- Melón
- Papaya
- Pera
- Piña
- Plátano
- Sandia
- Tuna
- Uva

Agosto

- Capulín
- Ciruela amarilla
- Ciruela roja
- Chabacano
- Durazno
- Granada roja
- Guayaba
- Higo
- Limón
- Mango
- Manzana
- Melón
- Papaya
- Pera
- Plátano
- Sandia
- Uva
- Tuna

Septiembre

- Capulín
- Ciruela amarilla
- Ciruela roja
- Chabacano
- Durazno
- Granada roja
- Guayaba
- Lima
- Limón
- Mango
- Manzana
- Melón
- Papaya
- Pera
- Plátano
- Sandia
- Toronja
- Tuna
- Uva

Octubre

- Chirimoya
- Durazno
- Guayaba
- Lima
- Limón
- Mandarina
- Manzana
- Naranja
- Papaya
- Pera
- Plátano
- Toro

Noviembre

- Caña
- Chirimoya
- Granada china
- Guayaba
- Lima
- Limón
- Mandarina
- Naranja
- Plátano
- Toronja
- Zapote negro

Diciembre

- Caña
- Chirimoya
- Fresa
- Granada china
- Guayaba
- Lima
- Limón
- Naranja
- Papaya
- Plátano
- Tamarindo
- Tejocote
- Toronja
- Zapote negro

² Adaptado del Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF). Dirección de sistema alimentario. *Sabores que Llegan al corazón*, 2da edición, pp.1-40. Guanajuato.



Enero

- | | |
|------------|-------------|
| · Acelga | · Col |
| · Betabel | · Coliflor |
| · Brócoli | · Espinaca |
| · Cebolla | · Lechuga |
| · Chicharo | · Zanahoria |

Febrero

- | | |
|------------|-------------|
| · Acelga | · Col |
| · Betabel | · Coliflor |
| · Brócoli | · Espinaca |
| · Cebolla | · Lechuga |
| · Chicharo | · Zanahoria |

Marzo

- | | |
|------------|-------------|
| · Acelga | · Col |
| · Betabel | · Coliflor |
| · Brócoli | · Espinaca |
| · Cebolla | · Lechuga |
| · Chicharo | · Zanahoria |

Abril

- | | |
|------------|-------------|
| · Acelga | · Espinaca |
| · Betabel | · Jitomate |
| · Brócoli | · Lechuga |
| · Cebolla | · Pepino |
| · Col | · Tomate |
| · Coliflor | · Zanahoria |

Mayo

- | | |
|------------|-------------|
| · Acelga | · Espinaca |
| · Betabel | · Jitomate |
| · Brócoli | · Lechuga |
| · Calabaza | · Pepino |
| · Cebolla | · Tomate |
| · Coliflor | · Zanahoria |
| · Ejote | |

Junio

- | | |
|------------|-------------|
| · Acelga | · Espinaca |
| · Betabel | · Jitomate |
| · Brócoli | · Lechuga |
| · Calabaza | · Pepino |
| · Cebolla | · Tomate |
| · Coliflor | · Zanahoria |
| · Ejote | |

Julio

- | | |
|------------|-------------|
| · Acelga | · Ejote |
| · Betabel | · Espinaca |
| · Brócoli | · Jitomate |
| · Calabaza | · Lechuga |
| · Cebolla | · Pepino |
| · Col | · Tomate |
| · Coliflor | · Zanahoria |

Agosto

- | | |
|------------|-------------|
| · Acelga | · Ejote |
| · Betabel | · Espinaca |
| · Brócoli | · Jitomate |
| · Calabaza | · Lechuga |
| · Cebolla | · Pepino |
| · Col | · Tomate |
| · Coliflor | · Zanahoria |

Septiembre

- | | |
|------------|-------------|
| · Acelga | · Coliflor |
| · Betabel | · Espinaca |
| · Brócoli | · Jitomate |
| · Calabaza | · Lechuga |
| · Cebolla | · Pepino |
| · Col | · Zanahoria |

² Adaptado del Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF). Dirección de sistema alimentario. *Sabores que llegan al corazón*, 2da edición, pp.1-40. Guanajuato.

Octubre

- Acelga
 - Betabel
 - Brócoli
 - Calabaza
 - Cebolla
 - Chicharo
- Col
 - Coliflor
 - Espinaca
 - Jitomate
 - Lechuga
 - Zanahoria



Noviembre

- Acelga
 - Betabel
 - Brócoli
 - Calabaza
 - Cebolla
 - Chicharo
- Col
 - Coliflor
 - Espinaca
 - Lechuga
 - Zanahoria

Diciembre

- Acelga
 - Betabel
 - Brócoli
 - Cebolla
 - Chicharo
- Col
 - Coliflor
 - Espinaca
 - Lechuga
 - Zanahoria

² Adaptado del Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF). Dirección de sistema alimentario. *Sabores que llegan al corazón*, 2da edición, pp.1-40. Guanajuato.

La soya

e importancia en la alimentación

La soya es una leguminosa, por 100 g un 36% es proteína, 30% de hidratos de carbono y 20% de lípidos. Presenta un alto contenido de grasas mono y poliinsaturadas, lo cual le confiere el beneficio de evitar el incremento de triglicéridos y colesterol y por ende, el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

La soya es rica en proteína de alto valor biológico, lo cual significa que cuenta con todos los aminoácidos esenciales, como los que se encuentran en la leche, la carne y el huevo, a diferencia de otras leguminosas, ésta contiene todos los aminoácidos esenciales, por ésta razón podemos utilizarlo en varios platillos sustituyendo el consumo de carne. En la tabla 1 se presenta un cuadro comparativo de los beneficios del consumo de soya en precio y rendimiento proteínico comparado con otros alimentos (tabla 1).

Por otro lado, se conoce que el consumo de soya disminuye el desarrollo de varios tipos de cáncer, por su alto contenido de isoflavonas e incluso, puede disminuir los síntomas de la menopausia.

Alimento	Proteína g/kg o Lt	Precio en pesos por kilo
Frijol de soya	364.9	7.1
Carne de res sin grasa	200.9	59.0-93.0
Huevo	123.3	24.0
Leche entera de vaca	33.0	9.90-13.7
Pollo entero	186.0	42.0

Tabla 1. Comparación del contenido de proteína de algunos alimentos y su respectivo precio. Fuente: Muñoz de Chávez, M. (2010). *Composición de alimentos, valor nutritivo de los alimentos de mayor consumo*. 2ª Edición. México, DF.: McGraw-Hill. Precios: Adaptación de Secretaria de Economía/SNIIM.

Alergia y mitos sobre el consumo de soya³

Aunque no se crea, la alergia a la soya es poco frecuente. Los síntomas que suelen manifestar las personas alérgicas a la soya son: diarrea, dolor estomacal, asma o dificultades respiratorias, que pueden manifestarse hasta por un consumo mínimo de proteína de soya. El tratamiento básico para tratar éste tipo de alergia, es la eliminación por completo de la dieta todos aquellos alimentos que contengan la proteína de soya y que este dato es importante, porque una gran cantidad de alimentos industrializados, tiene en su contenido soya y cada fabricante lo aclara, por eso la importancia de revisar las etiquetas de los alimentos.

En el caso de los niños, una vez que se presenta, es importante continuar la supervisión, ya que hay casos donde la alergia se quita. Pero por otro lado, se tiene varios estudios que recomiendan la soya en los niños:

- Las formulas derivadas de soya pueden ser utilizadas en lactantes con alergia a la proteína de la leche, siempre y cuando se haya proporcionado leche materna y se haya corroborado con el médico esta alergia. Es importante recordar que la lactancia ma-

terna, siempre será el mejor alimento para los primeros seis meses de vida de forma exclusiva.

- Las formulas altamente hidrolizadas pueden ser utilizadas en niños con alergia diagnosticada a la soya. Se deberá revisar con el médico y nutriólogo, cuál fórmula puede ser la más idónea y de cualquier forma, los padres deberán supervisar la tolerancia e informar cualquier mejoría o no.
- Si el niño es alimentado al seno materno, pero éste tiene predisposición a una alergia alimentaria, será necesario llevar a cabo la recomendación de una adecuada alimentación complementaria para estas situaciones, que significa

³ Colegio Mexicano de Pediatría Especialistas en Inmunología Clínica y Alergia (2015). *Los alimentos*, A. A. *Alergia a Alimentos*. Recuperado en enero de 2015 de http://compedia.org.mx/archivos/normas/alergia_alimentos.pdf

dar los primeros alimentos diferentes a la leche materna, por ejemplo:

6-12 meses: ofrecer verdura, arroz, carne, fruta (excepto cítricos).

12-18 meses: leche entera, trigo, maíz, cítricos y soya.

24 meses: Huevo.

36 meses: cacahuete (oleaginosas) y pescado.

Como se puede observar, se modifica el tiempo en introducir varios alimentos considerados alergénicos, como el huevo, la fruta cítrica, el cacahuete, nueces, pescado, etc.

Siempre será importante supervisar cualquier síntoma e informarlo con su médico o nutriólogo, quien le podrá estar sugiriendo cualquier cambio para cada caso particular.

Recetario

Platillos a base de soya

La proteína de soya texturizada es uno de los principales ingredientes utilizados para preparar los sustitutos de carne, que es un producto a base de soya, que se elabora para que tenga la consistencia y sabor como la carne o pescado cuando sea el caso.

La soya texturizada por lo general se vende deshidrata en forma de migas o tiras y debe hidratarse en agua caliente antes de usarse en cualquier receta. Hay marcas de soya, que vienen las instrucciones por el fabricante pero en su mayoría se vende a granel.

Preparación para hidratar la soya texturizada:

1. Calentar hasta que hierva, 2 lt de agua potable.
2. Al agua caliente se agregará la soya una vez que hierva.
3. Mezclar bien y dejar reposar la soya de 15 a 20 minutos, agregando el jugo de dos limones y sazonar un poco con sal.
4. Verificar que la consistencia sea suave.
5. Escurrir el agua y se podrá enjuagar con agua limpia.

Picadillo de soya (6 a 8 porciones)

Ingredientes

- 2 tazas de soya texturizada hidratada, escurrida y exprimida
- ¼ de kg de papas partidas en cuadritos.
- ¼ de kg de zanahorias partidas en cuadritos.
- ¼ de kg de chícharo cocidos.
- ¼ de kg de carne molida mixta.
- 1 kg de jitomate licuado con ajo y cebolla.
- Hierbas de olor al gusto.
- 2 cucharadas soperas de aceite.
- Sal al gusto.



Fuente: http://www.salud180.com/sites/default/files/styles/gallerie/public/field/image/2013/05/recetas_de_soya2.jpg.jpg?itok=dvL0noFw

Procedimiento

1. En una cacerola o cazuela ponga a freír la carne perfectamente, agregue la soya y deje hasta que se dore.
2. Agregue las verduras, empezando por las que son más duras y deje que se cuezan por espacio de 15 minutos.
3. Agregue el jitomate licuado, las hierbas de olor, tape y deje hervir, sazone al gusto hasta que las verduras estén suaves.

Calabazas con soya (10 porciones)

Ingredientes

- 1 kg de calabazas tiernas picadas en cuadros.
- 2 tazas de soya texturizada hidratada, escurrida y exprimida.
- 3 elotes tiernos desgranados.
- ¼ de kg de chile poblano cortado en rajitas.
- 1 cebolla finamente picada.
- 2 cucharadas soperas de aceite para freír.
- 2 dientes de ajo finamente picados.
- Epazote al gusto.
- Sal o consomé al gusto.



Fuente: <https://recomelona.files.wordpress.com/2013/07/arr8.jpg>

Procedimiento

1. Caliente el aceite en una cacerola y acitrone ahí el ajo y la cebolla.
2. Agregue los granos de elote, las rajitas del chile poblano, las calabacitas, el epazote, tape y cueza por 5 minutos.
3. Incorpore la soya, sazone al gusto, tape y cueza durante 5 minutos (si se llegara a pegar la soya, puede agregar una taza de agua hervida).
4. Para servir puede acompañarse con crema y queso rallado.

Tinga de soya

(6 a 8 porciones)

Ingredientes

- ¼ kg de soya texturizada, hidratada escurrida y exprimida.
- 1 pechuga de pollo cocida y deshebrada.
- 3 cebollas chicas en rebanadas delgadas.
- 2 dientes de ajo finamente picados.
- 1 kg de jitomate picado en cuadritos.
- 1 lata chica de chiles chipotles licuados con un poco de ajo y cebolla.
- 2 cucharadas soperas de aceite.
- Agua hervida.
- Sal o consomé al gusto.



Fuente: http://1.bp.blogspot.com/-1NICNTJQJ_c/UIDJZ1_X2CI/AAAAAAAAABKE/TM_6k_AM_gk/s1600/img_506de88a6170b.jpg

Procedimiento

1. En una cacerola caliente el aceite acitrone el ajo, la cebolla, el pollo y la soya. Cueza hasta que se dore.
2. Vierta el chile chipotle licuado, cueza durante 5 minutos, incorpore el jitomate, sazone, tape y cueza el tiempo necesario.
3. Sirva sobre tostadas o bien prepare unos ricos tacos dorados de tinga acompañados de lechuga, jitomate, crema y queso.

Ensalada de nopales con soya (6 a 8 porciones)

Ingredientes

- 1 taza de soya texturizada hidratada, escurrida y exprimida.
- 1 kg de nopales cortados en tiras delgadas y cocidos.
- 1 manojo de cilantro lavado, desinfectado y picado finamente.
- 1 cebolla chica cortada en rebanadas delgadas.
- 1 diente de ajo finamente picado.
- chiles verdes al gusto, finamente picados.
- ¼ de kg de requesón.
- ¼ de taza de vinagre.
- Sal, la mínima necesaria



Fuente: <http://www.dailysalad.com.mx/wp-content/uploads/2012/11/DailySalad-51.jpg>

Procedimiento

1. En una ensaladera coloque el ajo, la cebolla, el chile y la sal, después vierta el vinagre.
2. Deje reposar 5 minutos para que se desflemen.
3. Agregue todos los demás ingredientes, si es necesario agregue sal.
4. Puede acompañarse con tostadas o tacos.

Croquetas de soya (6 a 8 porciones)

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria rayada.
- 1/2 pimiento picado finito.
- 1/2 taza de queso rallado.
- 3 tazas de residuo de poroto de soya (ver leche de soya, o cocer los porotos de soya y luego tritararlos).
- 2 cucharadas de avena o harina blanca.
- Pan rallado.
- Perejil.
- Orégano.
- Aceite vegetal.



Fuente: http://www.incametal.com.co/uploads/croquetas_soya_tofu.jpg

Procedimiento

1. Sofreír el pimiento, añadir la zanahoria y cocer todo hasta que esté tierno. Agregar el residuo o puré de soya, queso rayado, sal a gusto, perejil y orégano.
2. Agregar unas gotitas de agua, mezclar muy bien y unir con harina blanca o avena. Formar las croquetas y pasarlas por pan rallado.
3. Se pueden freír en aceite caliente u hornear

Albondigas entomatadas de soja (6 a 8 porciones)



Fuente: <http://oronoticias.com.mx/Noticia/11/img/navidad-25122014-113020.jpg>

Ingredientes

- 2 cebollas.
- 3 zanahorias.
- 1 pimiento rojo.
- 250 grs. de soja texturizada.
- 1 cucharada de harina integral.
- ½ litro de leche de soja.
- Nuez moscada.
- 1 huevo batido
- Sal.
- Aceite y pan rallado: cantidad necesaria.

Procedimiento

1. Ponemos la soja texturizada durante una hora en remojo, con el doble de agua.
2. Cortamos las cebollas, en trozos pequeños y las ponemos a freír. Le añadimos el pimiento y las zanahorias cortados también bien chiquitos, y condimentamos.
3. Cuando las verduras estén hechas, le añadimos la soja texturizada, que se habrá hinchado con el agua, y la freímos un ratito.
4. Le añadimos la cuchara sopera de harina y la dejamos dorar 2 minutos. Le ponemos la leche y la nuez moscada, hasta conseguir una pasta homogénea.
5. Dejamos reposar la masa y hacemos las albóndigas. Las pasamos por el huevo y el pan rallado. Freír.
6. Prepara una salsa de tomate con 3 o 4 tomates rojos maduros, un pedazo de cebolla, un diente de ajo y un pedazo de pimiento rojo. Mezcla y sazona. Agrega las albóndigas.

Soya con manzana (6 a 8 porciones)



Fuente: http://www.salud180.com/sites/default/files/styles/gallerie/public/field/image/2013/05/recetas_de_soya2.jpg.jpg?itok=dvL0noFw

Ingredientes

- 1 taza de soja cocida
- 1 taza de apio picado
- 1 taza de manzanas en trozos pequeños
- 1 taza de mayonesa
- 1 cucharada de jugo de limón

Procedimiento

1. Cortar las manzanas en daditos, rociar con limón, mezclar con los demás ingredientes.
2. Servir sobre hojas de lechuga.

infantiles

Ahora que se tienen algunas preparaciones a base de soya, las podemos plasmar en los siguientes menús infantiles. Consideramos ponerlo destinado para niños, ya que es la etapa donde más se debe comenzar el fomento de buenos hábitos y sobre todo a introducir alimentos que a largo plazo, les darán mucho beneficio, sobre todo por el aporte de proteínas de alto valor biológico, además de fibra y otros nutrimentos. Las cenas se dejan a consideración de cada familia, recomendando, otra ración de leche o yogur, una fruta y un cereal, que puede ser un pan sin azúcar o poca azúcar, cereal sin azúcar, un taco de guisado, etc., que dependerá de sus requerimientos.

Para el caso de las preparaciones de agua de fruta, se sugiere usar el mínimo de azúcar, para promover un bajo consumo de la misma.

La tortilla se sugiere que sea de maíz. Los frijoles que sean de la olla, en su mayoría y si serán refritos usar aceite vegetal.

Menú 1

Desayuno

Leche con vainilla
Quesadillas de papas con frijoles

Colación

Fruta de temporada

Comida

Sopa de fideo o pasta
Croquetas de soya
Ensalada de lechuga con jitomate
Agua de fruta de temporada

Menú 2

Desayuno

Licudo de fruta de la temporada
Huevo en salsa de jitomate
Frijoles de la olla
Tortilla

Colación

Fruta de temporada

Comida

Espagueti rojo
Picadillo de soya
Galletas o tostada
Agua de fruta de temporada

Menú 3

Desayuno

Leche con arroz
Calabazas guisadas con elote y crema
Frijoles de la olla
Tortilla

Colación

Fruta de temporada

Comida

Sopa de pasta con pollo
Ensalada de nopal con soya
Tortilla
Agua de fruta de temporada



Menú 4

Desayuno

Leche
Albóndigas de soya

Colación

Fruta de temporada

Comida

Sopa de zanahoria o verdura
Pollo en caldo
Ensalada
Tortilla
Agua de fruta de temporada



Menú 5

Desayuno

Atole de leche de fresa
Quesadilla
Frijol de la olla

Colación

Fruta de temporada

Comida

Sopa de pasta o arroz
Albóndigas de soya
Ensalada (apio, pepino, jicamana)
Tostadas o tortilla
Agua de fruta de temporada



Menú 6

Desayuno

Licuada de fruta de temporada
Enfrijoladas con queso

Colación

Fruta de temporada

Comida

Sopa
Tinga de soya
Tostadas
Ensalada



Menú 7

Desayuno

Leche con canela
Huevo
Frijol de la olla

Colación

Fruta de temporada

Comida

Sopa de arroz
Caldo de pollo con verduras
Tortilla
Agua de fruta de temporada



Menú 8

Desayuno

Leche con fruta
Calabazas con soya
Tortillas

Colación

Fruta de temporada

Comida

Sopa de codito en frio con zana-
horia
Pollo
Tostada o tortilla
Agua de fruta de temporada



Menú 9

Desayuno

Yogur natural
Ensalada de nopales con soya
Tortilla

Colación

Fruta de temporada

Comida

Crema de elote
Pescado
Ensalada
Tortilla
Agua de fruta de temporada



Menú 10

Desayuno

Leche
Picadillo de soya
Tostada

Colación

Fruta de temporada

Comida

Arroz con verduras
Bistek de res
Frijoles
Tortilla
Agua de fruta de temporada



Menú 11

Desayuno

Arroz con leche
Chilaquiles verdes con queso
Frijol de la olla

Colación

Fruta de temporada

Comida

Arroz con verduras
Tinga de soya
Tostada
Agua de fruta



Menú 12

Desayuno

Licuada de fruta de temporada
Huevo con calabacita
Frijol
Tortilla

Colación

Fruta de temporada

Comida

Sopa de pasta con verduras
Soya con calabacitas
Tortilla
Agua de fruta de temporada



Menú 13

Desayuno

Atole de leche al gusto
Taqitos de frijol con queso

Colación

Fruta de temporada

Comida

Espagueti
Picadillo de soya
Tortilla
Agua de fruta de temporada



Menú 14

Desayuno

Atole de maicena natural
Huevo con espinaca
Frijol
Tortilla

Colación

Fruta de temporada

Comida

Sopa de frijol
Tinga de soya
Tortilla
Agua de fruta de temporada



Menú 15

Desayuno

Leche
Hot cakes con avena
Fruta

Colación

Fruta de temporada

Comida

Crema de verduras
Pechuga de pollo empanizada
Ensalada
Tortilla
Agua de fruta de temporada



Menú 16

Desayuno

Champurrado
Entomatadas con queso
Frijoles

Colación

Fruta de temporada

Comida

Pozole con pollo
Tostadas
Agua de fruta de temporada



Menú 17

Desayuno

Leche con mermelada
Tortilla española con jitomate
Galletas saldas

Colación

Fruta de temporada

Comida

Crema de verdura al gusto
Tortitas de atún
Ensalada al gusto
Tortilla
Agua de fruta de temporada



Menú 18

Desayuno

Leche
Chayotes con huevo y queso
Tortilla o ½ pza bolillo

Colación

Fruta de temporada

Comida

Frijoles refritos
Pescado empanizado en tiras
Tortilla
Agua de fruta de temporada



Menú 19

Desayuno

Avena en leche
Huevo
Frijoles y tortilla

Colación

Fruta de temporada

Comida

Sopa de arroz
Picadillo de soya
Tortilla
Agua de fruta de temporada



Bibliografía

Bourges, H., Kaufer, M. & Casanueva, E. (2003). Plazas M. Los condimentos de El Plato del Bien Comer. *Cuadernos de Nutrición*, 26(6), 269-73.

Colegio Mexicano de Pediatría Especialistas en Inmunología Clínica y Alergia. Los alimentos, A. A. Alergia a Alimentos. Recuperado en enero de 2015 de http://compedia.org.mx/archivos/normas/alergia_alimentos.pdf

Guías alimentarias basadas en alimentos. Red Icean Red de información, comunicación y educación alimentaria y nutricional para américa latina y el caribe. Recuperado en enero de 2015 de <http://www.red-icean.org/temas/guias-alimentarias-basadas-en-alimentos/>

Kaufer, M., Valdés, R., Willet, W. & Solomons, N. (2003) Análisis comparativo de los mensajes de las representaciones visuales de siete guías alimentarias nacionales. *Cuadernos de Nutrición*, 26(6), 261-68.

Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012. Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Recuperado en abril de 2015 de http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2009). Higiene de las manos, cuando y como. Recuperado en enero de 2015 de http://www.who.int/gpsc/5may/tools/ES_PSP_GPSC1_Cuando_y_Como_LEAFLET-5WEB-2012.pdf?ua=1

Perez-Lizaur, A. B., Palacios-Gonzales, B. & Castro-Becerra, A. *El plato del bien comer*. En: Sistema Mexicano de alimentos equivalentes. 3ª edición. Ed. Fomento de nutrición y salud, A.C. México, D.F.1-9

Tenorio-Palos, Y. & Monroy-Torres, R. (2013). Guías Alimentarias Nacionales: Origen e importancia. *REDICINAYSA*, 2(4).

Velazco, M. D., Espinoza, J. A. & Monroy-Torres, R. (2014). La soya: como fuente de proteína de alto valor biológico. *REDICINAYSA*, 3(4).

Villamarin, E. & Sanchez, N. (2010). Alergia Alimentaria. *Revista Gastrohnutp*, 12(3), 27-34.

ISBN: 978-607-96899-0-2



9 786079 689902

Recetario a base de soya: Guía para una dieta correcta
Yessica Tenorio Palos · Rebeca Monroy Torres | 2015©