



AGRICULTURA

SECRETARÍA DE AGRICULTURA Y DESARROLLO RURAL



SEGALMEX

SEGURIDAD ALIMENTARIA MEXICANA

Recetario

REGIONAL

Publicación periódica

número

9

***Día Nacional del Maíz
29 de septiembre***

¿Sabías qué es el huitlacoche?

10 deliciosas recetas a base de maíz

ÍNDICE

Publicación No. 9



Recetario REGIONAL

Lic. Leonel E. Cota Montaña
DIRECTOR GENERAL

Lic. Jesús Salvador
Valencia Guzmán
DIRECTOR DE OPERACIONES
DE DICONSA

Mtro. Antonio Talamantes Geraldo
DIRECTOR DE OPERACIONES
DE LICONSA

Lic. Fernando David Palos Ibarra
DIRECTOR COMERCIAL

Lic. Luis Roberto Salinas Falcón
DIRECTOR DE PRECIOS DE GARANTÍA
A PRODUCTOS ALIMENTARIOS BÁSICOS

L.C. Hiram Benjamín
Rubio Guzmán
TITULAR DE LA UNIDAD
DE ADMINISTRACIÓN Y FINANZAS

Mtro. Demetrio
Rodríguez Armas
DIRECTOR DE ASUNTOS JURÍDICOS

Mtro. Ángel Pedraza López
DIRECTOR DE PLANEACIÓN, EVALUACIÓN
Y PROYECTOS

Mtra. Yulia Valeria
Guzmán Espinoza
DIRECTORA DE COORDINACIÓN
Y SEGUIMIENTO
DE ÓRGANOS DE GOBIERNO

Ing. Rocío Corazón García Salas
TITULAR DEL ÓRGANO INTERNO DE CONTROL
EN SEGALMEX

3. Día Nacional del **Maíz**
29 de septiembre.
5. Seguridad Alimentaria a través del **Maíz**.
6. ¿Sabías que...?
7. Alimentación Saludable
(Exceso de calorías).

10 Recetas a base de Maíz

9. Gallina pinta / Sonora
10. Atole almendrado / Coahuila
11. Sopa tarasca / Michoacán
12. Chileatole / centro
13. Agua de barranca / Tlaxcala
14. Pozolillo / Sinaloa
15. Gorditas de maíz de Jala / Nayarit
16. Chipilín con bolita / Chiapas
17. Papatzules / Yucatán
18. Sisgua torta de elote / Tabasco
19. Alimentación Saludable
(Exceso de azúcares).



La autoría de contenidos de la revista **Recetario Regional** y su validación fueron trabajados bajo la competencia de la **Dirección de Planeación, Evaluación y Proyectos de SEGALMEX**. Las imágenes y elementos gráficos contenidos en la publicación fueron retomados de páginas de autoría libre y cuentan con su respectivo crédito.




Nutrióloga: **Ma. Fernanda Bado Mejía**
Cédula Profesional: 11677398/11918458


• Facebook

 SegalmexOficial


• Instagram

 @segalmex_mex

• Twitter

 @Segalmex_Mex

• YouTube

 Segalmex_Mex

• Sitio web

 www.gob.mx/segalmex

SEGURIDAD ALIMENTARIA MEXICANA

Carretera a Ciudad Juárez Km. 7
La Escondida C.P. 98160,
Zacatecas, Zacatecas.

Día Nacional del Maíz

29 de septiembre



Desde 2019 se celebra el “Día Nacional del Maíz”, previo al decreto establecido en el Diario Oficial de la Federación. A manera de conmemoración resaltaremos algunos datos de este día y del cultivo tan trascendental para el país.





- La polinización de **maíz** es libre y hay movimiento o flujo de semilla por los agricultores año con año, al mantener, intercambiar y experimentar con semilla propia o de otros vecinos de la misma localidad o de regiones distantes.*
- De las 220 razas de **maíz** que se han atribuido a América Latina, 59 son nativas de México, es decir, que son originarias de nuestro país.*
- Desde 2020 se cuenta con la Ley Federal para el Fomento y Protección del **Maíz** Nativo, que nace en el marco del rescate del maíz y que se sigue adecuando para contar con un marco jurídico que proteja al cultivo, a las y los productores, así como a todos los que lo consumen.
- Se prevé que se cuente con una disponibilidad de 28.9 millones de toneladas de **maíz** para el cierre ciclo agrícola 2022, 1.4 millones más que el año que le precedió**.
- No siempre se llamó **maíz**. Antes de la llegada de los españoles se le conocía como Centli.***

*Biodiversidad Mexicana Razas de maíz de México

**Boletín B312 de la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural

*** Los Herederos del maíz. Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas.2021

Razas de maíz



Ratón



Mixeño



Cubano
Amarillo



Celaya



Mountain
Yellow



Arrocillo



Nal Tel
de Altura



Apachito



Dulcillo del
noroeste



Serrano
Mixe

SEGURIDAD ALIMENTARIA A TRAVÉS DEL MAÍZ



Según establece la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, en la Cumbre Mundial sobre la Alimentación (1996) se hizo referencia al término “Seguridad” para aludir al derecho de las personas al acceso físico, social y económico de alimentos suficientes, inocuos y nutritivos que satisfarán sus necesidades energéticas diarias y preferencias alimentarias para una vida sana y activa.

En México, el cereal de mayor importancia es el **maíz**, un alimento base cuyo cultivo es de gran importancia histórica y cultural.

El maíz es parte de los granos apoyados por el Programa Precios de Garantía a Productos Alimentarios Básicos, lo que significa dar continuidad a una labor que suma a la Seguridad Alimentaria mediante precios de garantía e incentivos para lograr mayores y mejores producciones.

En el país se consumen más de 331.9 kg de **maíz** per cápita por año, según lo establece el Panorama Agroalimentario 2021*, lo que refleja la importancia del grano para la alimentación de los mexicanos.

Para cubrir la demanda de maíz, las y los productores en conjunto con el Gobierno de México, trabajan e implementan mejores prácticas de producción sustentable.

En 2021 se reportó que las y los productores mexicanos, a nivel nacional, obtuvieron 27 millones 503 mil 477 toneladas de **maíz**, siendo Sinaloa, con más de 5 millones 535 mil 561 toneladas, el mayor estado productor.

Le siguieron Jalisco con 3 millones 945 mil 527 toneladas y Guanajuato con 1 millón 929 mil 919 toneladas.

Consumir **maíz** en nuestras dietas proporciona energía suficiente para desarrollar las actividades diarias.

El **maíz** contiene un alto nivel del aminoácido isoleucina, que inhibe la absorción del triptófano. Cuando se nixtamaliza, la proporción isoleucina/leucina se balancea permitiendo una mejor absorción del triptófano, precursor de la niacina (vitamina B3) que se genera en el cuerpo, lo que implica una mejor nutrición.**

*Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera, 2021

** Biodiversidad Mexicana. ¿Qué nos aportan los maíces?

¿SABÍAS QUE... ?



El HUITLACOCHÉ es una especie de hongo que crece en los distintos tejidos de la planta del **maíz**. Se caracteriza por sus tumores inflados con tonalidades grisáceas y púrpuras, además de su bajo contenido de grasas y su alta cantidad de proteínas, fibra y vitaminas que contribuyen a su valor nutricional.

Su cultivo se encuentra principalmente en Puebla, sin embargo, se comercializa en todo México.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

ETIQUETADO NUTRIMENTAL

Una caloría es una forma de describir la cantidad de energía que nos aporta un alimento, sin energía nuestro cuerpo no podría respirar, nuestros órganos no funcionarían correctamente, el desarrollo de actividades físicas no sería el óptimo.

La ingesta adecuada de calorías son necesarias para el correcto funcionamiento del cuerpo.



La cantidad de calorías que el cuerpo necesita depende de factores como: género, edad, altura, peso y actividad física que se realice.

Cuando se consumen más calorías de las que el cuerpo utiliza, la energía extra se almacena en forma de grasa provocando sobrepeso, colesterol alto, problemas cardiovasculares, entre otros.



EXCESO DE

CALORÍAS

Ejemplos de alimentos que aportan "calorías vacías" que carecen de nutrientes para la salud.



Ejemplos de alimentos altamente calóricos y sanos a la vez.



Pepino 100 g



12 Kcal

Jugo de naranja 100 ml



47 Kcal

Pizza de queso 100 g



247 Kcal

Consumo:



Es importante recordar los sellos de los nutrientes críticos en los alimentos y bebidas preenvasados, de acuerdo a la NOM-051.



AGRICULTURA
SECRETARÍA DE AGRICULTURA Y DESARROLLO RURAL



SEGALMEX
SEGURIDAD ALIMENTARIA MEXICANA

RECETAS



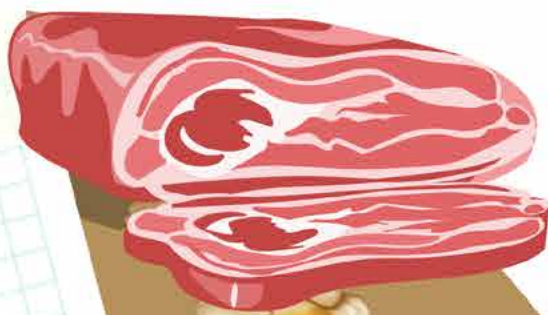
Recetario
REGIONAL

GALLINA PINTA

Región Norte, Sonora

Ingredientes:

- 500 g carne de res en trozos
- 1/4 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de sal
- 2 litros de agua
- 1 1/2 taza de **maíz** pozolero, precocido
- 1 taza de frijoles pintos, precocidos
- 1 chile serrano sin semillas y en rajas
- 3 ramas de cilantro picado
- 1/2 cebolla picada



Porciones aprox. para una familia de 4 personas (2 adultos, 2 niños).

Procedimiento:

- 1** Colocar la carne, la cebolla, el ajo, la sal y el agua en una olla de presión, cerrar y cocinar durante 30 minutos.
- 2** Añadir el maíz pozolero y cocinar durante 20 minutos con la olla abierta.
- 3** Agregar los frijoles y los chiles serranos.
- 4** Cocinar hasta que suelte el hervor.

Esta receta aporta aproximadamente:

Calorías por porción: 356
Carbohidratos: 27.5g

Proteína: 32g
Grasas: 14g

ATOLE ALMENDRADO

Región Norte, Coahuila

Ingredientes:

- 4 tazas de leche de almendra
- 1 raja de canela
- 100 g de masa nixtamalizada
- 1 taza de almendras
- 1/2 piloncillo
- 1 cucharada de canela molida

Porciones aprox. para una familia de 4 personas (2 adultos, 2 niños).

Procedimiento:

- 1 Calentar la leche de almendra en una olla mediana hasta que hierva suavemente.
- 2 Moler las almendras en la licuadora hasta que parezca una harina. Reservar para usar después.
- 3 Agregar la masa nixtamalizada a la leche y mezclar bien.
- 4 Dejar que hierva suavemente por 5 minutos, mezclando para que no se pegue.
- 5 Agregar las almendras molidas, canela en polvo y piloncillo a la olla. Dejar hervir suavemente por 15 minutos. Mezclar bien.
- 6 Servir bien caliente. Al enfriarse se espesa, por ello agregar más leche si es necesario.

Esta receta aporta aproximadamente:

Calorías por porción: 220
Carbohidratos: 22g

Proteína: 6g
Grasas: 12g

SOPA TARASCA

Región Centro Occidente, Michoacán

Ingredientes:

- 3 tazas de tortillas de **maíz** en tiras
- 1 cebolla
- 1 taza de chile ancho, cortado en finas tiras
- 1 diente de ajo
- 3 jitomates en cubos
- 1 taza de frijol cocido
- 3 tazas de caldo de pollo
- 2 chiles pasilla desvenados y sin semillas
- 1 cucharadita de tomillo
- 2 hojas de laurel seco
- Aceite marca SEGALMEX al gusto
- 2 tazas de queso fresco desmoronado
- 1 aguacate en julianas
- 200 ml de crema

Porciones aprox. para una familia de 4 personas (2 adultos, 2 niños).

Procedimiento:

- 1** Calentar un comal a fuego alto y asar la cebolla, el ajo, el jitomate. Retirar.
- 2** Licuar los ingredientes asados con los frijoles, el caldo de frijol, el chile pasilla, el caldo de pollo, el laurel y el tomillo.
- 3** Calentar un sartén con un poco de aceite y cocinar la preparación anterior ya colada, hasta que esté cocida.
- 4** Calentar un sartén a fuego medio con el aceite, freír las julianas de tortilla hasta que estén crujientes, retirar del aceite y colocar en papel absorbente. Freír las tiras de chile ancho sin que se quemem, repetir el mismo proceso y reservar.
- 5** En un plato hondo servir la sopa, acompañar con la crema, las tiras de tortilla frita, el chile ancho frito, el queso fresco y aguacate. ¡Disfrutar!

Esta receta aporta aproximadamente:

Calorías por porción: 220
Carbohidratos: 22g

Proteína: 6g
Grasas: 12g

CHILEATOLE

Región Centro, Puebla y Tlaxcala



Ingredientes:

- 3 elotes tiernos
- 2 chiles verdes
- 1 rama de epazote
- 50 gramos de masa de **maíz**
- 1 litro de caldo de pollo sazonado

Porciones aprox. para una familia de 4 personas (2 adultos, 2 niños).

Procedimiento:

- 1** Desgranar un elote y colocar los granos en una olla junto con los otros 2 elotes partidos por la mitad, añadir el caldo de pollo y hervir hasta que queden cocidos.
- 2** Agregar al caldo los chiles y el epazote y dejar cocer por 8 minutos, posteriormente sacarlos y licuarlos con un poco de caldo.
- 3** Volver a agregar la mezcla del chile y el epazote a la olla donde se encuentran los elotes.
- 4** Moler la masa de maíz con un poco de caldo y añadirlo a la olla de los elotes evitando los grumos.
- 5** Dejar hervir durante 5 minutos y degustar.

Esta receta aporta aproximadamente:

Calorías por porción: 63
Carbohidratos: 13g

Proteína: 2g

AGUA DE BARRANCA

Región Centro, Tlaxcala



Ingredientes:

- 250 gramos de haba seca
- 250 gramos de **maíz**
- 250 gramos de cacao
- 1 raja de canela, cortada en trozos grandes
- 150 gramos de azúcar
- 1 cucharadita de anís
- 6 tazas de agua fría

Porciones aprox. para una familia de 4 personas (2 adultos, 2 niños).

Procedimiento:

- 1** Calentar un comal a fuego alto y asar la cebolla, el ajo, el jitomate. Retirar.
- 2** Licuar los ingredientes asados con los frijoles, el caldo de frijol, el chile pasilla, el caldo de pollo, el laurel y el tomillo.
- 3** Calentar un sartén con un poco de aceite y cocinar la preparación anterior ya colada, hasta que esté cocida.
- 4** Calentar un sartén a fuego medio con el aceite, freír las julianas de tortilla hasta que estén crujientes, retirar del aceite y colocar en papel absorbente. Freír las tiras de chile ancho sin que se quemem, repetir el mismo proceso y reservar.
- 5** En un plato hondo servir la sopa, acompañar con la crema, las tiras de tortilla frita, el chile ancho frito, el queso fresco y aguacate. ¡Disfrutar!

Esta receta aporta aproximadamente:

Calorías por porción: 300
Carbohidratos: 42g

Proteína: 10g
Grasas: 12g

POZOLILLO

Región Norte, Sinaloa

Ingredientes:

- 8 elotes desgranados
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 pechuga de pollo
- 2 chiles poblanos desvenados y sin semilla
- 1 chile serrano
- 3 rábanos
- 1 manojo de cilantro
- 10 tomates verdes
- Sal marca SEGALMEX
- 4 limones
- Lechuga picada

Porciones aprox. para una familia de 4 personas (2 adultos, 2 niños).

Procedimiento:

- 1 Colocar agua a fuego alto con los granos de elote, cebolla y ajo hasta hervir, agregar el pollo y cocinar hasta que suavice.
- 2 Desmenuzar el pollo.
- 3 Licuar chiles poblanos, serranos, cilantro, tomate y sal con un poco de caldo de pollo.
- 4 Verter junto con los granos de elote y agregar el pollo.
- 5 Cocinar a fuego medio todo junto y ajustar sazón.

Esta receta aporta aproximadamente:

Calorías por porción: 245
Carbohidratos: 30g

Proteína: 27g

GORDITAS DE MAÍZ DE JALA

Región Centro Occidente, Nayarit



Ingredientes:

- 1/2 kg de masa de maíz
- 2 huevos
- 1/2 taza de manteca
- 2 barras de piloncillo
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 raja de canela

Porciones aprox. para una familia de 4 personas (2 adultos, 2 niños).

Procedimiento:

- 1 Calentar la manteca en un recipiente y agregar las barras de piloncillo troceadas y la canela.
- 2 Cocinar a fuego medio hasta que espese. Retirar la canela y seguir cocinando hasta obtener una miel o tipo jarabe. Después reservar en un recipiente.
- 3 Colocar la masa de maíz en un tazón y formar un hueco al centro, agregar los huevos y el polvo para hornear e integrar.
- 4 Formar otro hueco dentro de la misma mezcla y agregar la mitad de la miel de piloncillo. Amasar hasta incorporar toda la mezcla.
- 5 Agregar más miel de piloncillo y amasar hasta obtener una consistencia ligeramente húmeda.
- 6 Dividir la masa en bolitas para dar forma a las gorditas.
- 7 Cocinar en horno de piedra y leña para darle el sabor típico.

Esta receta aporta aproximadamente:

Calorías por porción: 127
Carbohidratos: 10g

Grasas: 9g

CHIPILÍN CON BOLITA

Región Sur, Chiapas

Ingredientes:

- 1 manojo de chipilín
- 100 g de masa de maíz
- 2 elotes
- 1/2 litro de agua
- 1/4 de cebolla
- 1/4 de queso fresco
- 1 chile serrano o jalapeño
- Sal al gusto marca SEGALMEX

Porciones aprox. para una familia de 4 personas (2 adultos, 2 niños).

Procedimiento:

- 1** Cocinar a fuego medio el chile y la cebolla, licuar sin nada de agua con el queso y reservar.
- 2** Rebanar los elotes y reservar. Deshojar el chipilín y reservar.
- 3** Poner a calentar agua. Una vez que hierva, agregar las hojas de chipilín, junto con los elotes rebanados y sal.
- 4** Hacer bolitas de masa de dos centímetros de diámetro con el chipilín.
- 5** Dejar caer las bolitas en la cacerola con agua hirviendo.
- 6** Agregar la pasta licuada de vegetales que se había reservado.
- 7** Revolver y dejar cocinar por cinco minutos más, con el fuego bajo y una tapadera encima. Servir en platos hondos y disfrutar.

Esta receta aporta aproximadamente:

Calorías por porción: 127
Carbohidratos: 10g

Grasas: 9g

PAPADZULES

Región Sur, Yucatán

Ingredientes:

- 8 tortillas de maíz
- 6 huevos
- 1 taza de pepita verde (semilla de calabaza)
- 3 jitomates
- 1 taza de hojas de cilantro
- 1 rama de epazote
- 1 diente de ajo
- 1/4 de cebolla
- 1 chile verde



Porciones aprox. para una familia de 4 personas (2 adultos, 2 niños).

Procedimiento:

- 1** Cocer los huevos en agua hirviendo durante 8 minutos. Dejar enfriar, pelar y trocear.
- 2** Poner los jitomates a cocer junto con la cebolla y ajo. Una vez que estén cocidos, licuar para empezar a formar la salsa roja.
- 3** Para hacer la salsa verde, se necesita hervir el epazote, cilantro y chile verde en agua, hasta que se tenga un color muy verde. Licuar con la pepita y esto le dará su consistencia cremosa.
- 4** Una vez que están listas ambas salsas, armar los papadzules con las tortillas rellenas del huevo cocido.
- 5** Bañar los papadzules con la salsa verde de pepita.
- 6** Encima de la salsa verde, agregar la salsa roja de jitomate. Disfrutar.

Esta receta aporta aproximadamente:

Calorías por porción: 422
Carbohidratos: 37g

Proteína: 22g
Grasas: 23g

SISGUA

TAMBIÉN LLAMADO: TORTA DE ELOTE

Región Sur, Tabasco



Ingredientes:

- 12 elotes tiernos
- 8 huevos
- 250 g de azúcar
- 1 1/4 barra de mantequilla
- 1/2 litro de leche
- 200 g de queso añejo

Porciones aprox. para una familia de 4 personas (2 adultos, 2 niños).

Procedimiento:

- 1** Desgranar los elotes.
- 2** Licuar los granos de elote con los huevos, el azúcar, la mantequilla, la leche y el queso. Licuar hasta que todos los ingredientes estén bien integrados y se forme una mezcla uniforme.
- 3** Forrar un molde con el papel encerado y engrasarlo con mantequilla.
- 4** Vaciar la mezcla y hornear durante dos horas a 200°C, o hasta que, al introducir un palillo, éste salga limpio y seco.

Esta receta aporta aproximadamente:

Calorías por porción: 320
Carbohidratos: 34g

Proteína: 10g
Grasas: 17g

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

ETIQUETADO NUTRIMENTAL

Los azúcares son una fuente importante de energía para que el organismo funcione de manera adecuada, los podemos encontrar de manera natural o añadidos a los alimentos; sin embargo, en exceso son dañinos.

**EXCESO
AZÚCARES**

SECRETARÍA DE SALUD

La Organización Mundial de la Salud recomienda para un adulto activo un consumo menor a 200 kilocalorías al día provenientes de azúcares libres, por ejemplo:



48 gramos
de azúcar
de mesa



8.5
cucharaditas
de miel



250 ml
de zumo
de naranja



500 ml
de
refresco

EXCESO DE AZÚCARES

La **NOM-051** señala que los alimentos que contengan 10% o más del total de su energía proveniente de azúcares libres deberán llevar el sello de exceso de azúcares.



Existen alimentos que naturalmente contienen azúcar como los granos, legumbres, frutas o verduras, junto con fibras y otros nutrientes. Sin embargo, algunos en ocasiones se les añade azúcar al ser procesados y se denominan azúcares libres.



En ocasiones, algunos alimentos que no son considerados como alimentos dulces contienen azúcares “escondidos”, por ejemplo: salsa de tomate, pan, verduras enlatadas, entre otros.

Es importante recordar los sellos de los nutrientes críticos en los alimentos y bebidas preenvasados, de acuerdo a la NOM-051.



AGRICULTURA
SECRETARÍA DE AGRICULTURA Y DESARROLLO RURAL



SEGALMEX
SEGURIDAD ALIMENTARIA MEXICANA



AGRICULTURA

SECRETARÍA DE AGRICULTURA Y DESARROLLO RURAL



SEGALMEX

SEGURIDAD ALIMENTARIA MEXICANA

Recetario
REGIONAL