

Tú eliges bien comer

Profeco reconoce la importancia del consumo de la proteína proveniente del huevo en los hábitos de consumo de los hogares mexicanos. Sustituir este producto es más complejo en aquellas familias que menos ingreso tienen. Por eso, ponemos a tu disposición información útil para que tengas alternativas de productos que no afecten tu bolsillo y que mantengan bien alimentada a tu familia.

Aquí encontrarás una canasta inteligente de productos de temporada a precios accesibles, con el objetivo de que tengas la confianza de que sí existen alternativas para sustituir de la dieta diaria el huevo y a bajo costo.

También podrás consultar distintos menús y opciones de dieta basadas en frutas, verduras, legumbres y pescados, entre otros alimentos, que garantizan un alto valor nutricional y a buenos precios.



Productos de temporada

Consúmelos y cocina con ellos, pues como se cosechan y producen en esta época del año, están a precios accesibles. Éstos son sólo algunos de ellos.

Frutas			Verdura			Pescados		
Producto	Presentación	Precio promedio 13 -17 Ago	Producto	Presentación	Precio promedio 13 -17 Ago	Producto	Presentación	Precio promedio 13 -17 Ago
Ciruela	1 Kg. Roja moscatel	30.93	Acelga	Manojo	5.29	Mojarra	1 Kg. Filete	82.13
Durazno	1 Kg. Amarillo	40.39	Aguacate	1 Kg. Hass	33.54	Mojarra	1 Kg. Tilapia chica	34.75
Durazno	1 Kg. Melocotón	39.96	Betabel	1 Kg.	11.47	Mojarra	1 Kg. Tilapia grande	38.30
Granada	1 Kg. China	71.61	Calabaza	1 Kg. Italiana/Japonesa	13.34	Lisa	1 Kg.	22.90
Granada	1 Kg. Roja	29.27	Cebolla	1 Kg. Blanca sin rabo	9.96	Lisa	1 Kg. Del Golfo	25.90
Guayaba	1 Kg.	19.70	Cebolla	Manojo. Cambray	5.76	Huachinango	1 Kg. Del Golfo	144.95
Limón	1 Kg. con semilla	9.03	Chayote	1 Kg. Sin Espinas	9.26	Cazón	1 Kg. Filete	
Limón	1 Kg. Sin Semilla	7.05	Col	1 Kg. Blanca	5.77		o Lomo o Milanesa	76.50
Mango	1 Kg. Ataúlfo	20.34	Col	1 Kg. Morada	15.08	Bandera	1 Kg.	31.00
Mango	1 Kg. Manila	18.66	Ejote	1 Kg. Verde	21.26	Bagre	1 Kg.	42.90
Mango	1 Kg. Paraíso petacón	10.40	Espinacas	Manojo	5.36	Almeja	1 Kg. Chirla	17.90
Manzana	1 Kg. Golden	37.20	Jitomate	1 Kg. Bola/Sinaloa	16.17			
Manzana	1 Kg. Rome beauty	38.84	Jitomate	1 Kg. Saladette	13.42			
Manzana	1 Kg. Starking americana	32.47	Papa	1 Kg. Alfa/Blanca	16.21			
Melón	1 Kg. Chino	12.79	Papa	1 Kg. Criolla grande	12.11			
Melón	1 Kg. Valenciano	15.99	Pepino	1 Kg.	8.97			
Papaya	1 Kg. Amameyada/Roja	8.00	Tomate	1 Kg. Verde	18.03			
Papaya	1 Kg. Amarilla	9.00	Verdolaga	1 Kg.	18.42			
Papaya	1 Kg. Maradol	17.64	Zanahoria	1 Kg. Grande	8.99			
Pera	1 Kg. Bartlett	28.22	Zanahoria	1 Kg. Mediana	9.10			
Pera	1 Kg. D'anjou	38.01						
Pera	1 Kg. Paraíso	17.00						
Plátano	1 Kg. Macho	14.42						
Plátano	1 Kg. Tabasco/Chiapas	8.63						
Sandía	1 Kg. Charleston/Rayada	5.65						
Sandía	1 Kg. Verde	7.23						
Tuna	1 Kg.	11.23						
Uva	1 Kg. Globo	31.63						
Uva	1 Kg. Thompson							
	Blanca sin semilla	32.50						

El plato del bien comer



Una comida balanceada debe contener los tres grupos de alimentos:

- ▀ cereales y tubérculos (son la fuente principal de energía)
- ▀ verduras y frutas (aportan vitaminas y minerales)
- ▀ leguminosas y alimentos de origen animal (proporcionan proteínas)

Combinalos y aliméntate sanamente

*Fotocópiame y repártame
Ayúdame a llegar a más familias*



SE
SAGARPA
ISSSTE

SALUD
SEDESOL
Oportunidades



MENÚS ALTERNATIVOS AL CONSUMO DE HUEVO Y A BUEN PRECIO

Menú # 1

Porciones individuales para adultos y menores de 12 años
 • Desayuno: 510 Kcal. Comida: 608 Kcal. Cena: 510 Kcal.
 • Total de Kilocalorías: 1628/día por persona
 • Costo total del menú por persona: \$ 16.39
 • Costo total del menú para 4 personas: \$ 65.54

Tiempo de comida	Ingredientes (por persona)	Cantidad (gramos o ml)	Precio
Desayuno	Sandía picada 2 tazas Tortillas de maíz 1 pza Frijoles cocidos de la olla ½ taza Leche descremada 1 taza	320 g 30 g 35 g 250 ml	1.81 0.35 0.75 3.74
Comida:	Arroz blanco cocido ¼ de taza Tortilla de maíz 1 pza Pollo entero 1 pza chica Calabaza 1 taza Cebolla 1 trozo pequeño Sal 1 pizca Frijoles de la olla ½ taza Limón 1 pza Azúcar 1 cucharadita Tortilla de maíz 1 pza Sandía 1 taza	20 g 30 g 80 g 100 g 40 g 1 g 35 g 53 g 10 g 30 g 160 g	0.18 0.35 2.62 1.33 0.4 0.01 0.01 0.37 0.12 0.35 0.9
Cena	Guayabas 1 pza chica Tortillas de maíz 2 pzas Frijoles cocidos ½ taza	45 g 60 g 35 g	0.89 0.7 0.75

Menú # 2

Porciones individuales para adultos y menores de 12 años
 • Desayuno: 473 Kcal. Comida: 680 Kcal. Cena: 510 Kcal.
 • Total de Kilocalorías: 1663/día por persona
 • Costo total del menú por persona: \$ 16.62
 • Costo total del menú para 4 personas: \$ 66.50

Tiempo de comida	Ingredientes (por persona)	Cantidad (gramos o ml)	Precio
Desayuno:	Plátano tabasco ½ pza Elotes con cebolla Elotes ½ pza Cebolla 1 trozo pequeño Aceite de maíz 1 cdita Tortillas de maíz 1 pza Leche descremada ½ taza	80 g 100 g 40 g 5 ml 30 g 125 ml	0.69 2.08 0.4 0.16 0.35 1.87
Comida:	Sardina en jitomate con chayote Sardina en tomate 1 pza Chayotes ½ taza Cebolla Aceite de maíz 2 cditas. Arroz blanco ½ tza Tortilla de maíz 2 pzas Frijoles de la olla 1 taza Mango petacón ½ taza	40 g 102 g 40 g 10 ml 40 g 60 g 70 g 200 g	1.72 0.94 0.4 0.32 0.36 0.7 1.51 2.08
Cena:	Frijoles de la olla 1 taza Calabaza ½ taza Aceite de maíz 1 cdita Arroz blanco ½ taza Tortilla de maíz 1 pza	70 g 50 g 5 ml 40 g 30 g	1.51 0.67 0.16 0.36 0.35

DESAYUNO SABIO PROFECO



Porciones individuales para adultos y menores de 12 años
 • 730 Kcal./por persona
 • Costo total del menú por persona: \$ 9.28
 • Costo total del menú para 4 personas: \$ 37.12

Desayuno	Ingredientes	Cantidad (gramos o ml)	Precio
• Melón • Chilaquiles verdes • Frijoles de la olla • Café con leche	Melón	130 g	1.66
	Tortillas 3 pzas	90 g	0.93
	Tomate verde	50 g	1.17
	Aceite	15 ml	0.34
	Crema (opcional)	15 g	0.45
	Queso panela	30 g	1.9
	Chile serrano	2 g	0.05
	Cebolla	10 g	0.09
	Sal al gusto		
	Frijol	30 g	0.65
Leche	200 ml	1.98	
Café al gusto			
Azúcar	5 g	0.06	

El Desayuno Sabio Profeco integra en un solo plato verduras, cereales, leguminosas o alimentos de origen animal en proporciones convenientes para una dieta equilibrada. Este ejemplo de Desayuno Sabio Profeco puede ser combinado con cualquier comida y cena que aparecen en los menús de arriba.

Revista del
Consumidor

Procurador Federal del Consumidor
Bernardo Altamirano Rodríguez
Coordinador General de Educación y Divulgación
Gerardo Rodríguez Sánchez Lara

Dirección General de Delgaciones
Noemí Valerio Barrón
Dirección General de Comunicación Social
José Jarero Valencia
Dirección General de Difusión
Roberto Bello Salcedo

Dirección General de Estudios sobre Consumo
Alejandro Celis Albarrán
José Ignacio Fernández Blanes
Dirección Editorial
Mónica Adriana Ledón Ruiz

Diseño
Alejandro Sánchez Velasco
Javier Caballero Sandoval
Roberto Paz Amaya

Profeco

Esta publicación es pública, ajena a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en esta publicación.