

PRODUCTOS DEL HUERTO

fichas informativas



ÍNDICE

Agradecimientos.....	1
Introducción	2
Col	3
Zanahoria	5
Brócoli	7
Cebolla	9
Rábano	11
Calabaza	13
Betabel	15
Pera	17
Espinaca	19
Lechuga	21
Conclusión	23
Bibliografía	24



Agradecimientos

De parte de la Universidad del Claustro de Sor Juana y el Laboratorio de investigación Zéfiro, los estudiantes y autores de este trabajo Aguilar Martínez Jessica Fernanda, Calderón Cázares Fernando Darío, Fernández García Karla Sofía, Lugo Ojeda Tenoch, Martínez López Nahomi Viridiana, Miranda Gutiérrez Alberto y Morán Bartolini Lea Nahomi agradecen la colaboración y entregan este documento como prueba de lo realizado en el la universidad en el periodo de agosto 2025 a mayo del 2026.

Nos enorgullece haber podido contribuir y trabajar con Proyecto Roberto y Fundación Amparo en el CDC Chamontoya y esperamos que este documento se convierta en una semilla que pueda crecer y convertirse en una herramienta esencial en el futuro.

Agradecemos la posibilidad para contribuir y dejamos en manos de la siguiente generación el futuro del proyecto.

Introducción

Las siguientes fichas informativas tienen como propósito dar a conocer insumos que se producen en el huerto del CDC de Chamontoya, su temporalidad, beneficios nutricionales y tips que permiten al lector seleccionar los más frescos y de mejor calidad.

A través de esta compilación se busca promover el aprovechamiento de los alimentos locales y de temporada, fomentando una alimentación más consciente, saludable y accesible dentro de la comunidad.

En él se incluyen recetas innovadoras, que sirvan como alternativas de preparación atractivas para los niños. De esta manera, se contribuye al desarrollo de hábitos alimenticios adecuados desde la infancia, integrando el consumo de productos frescos del huerto en su alimentación diaria.

COL



CARACTERÍSTICAS



FIBRA

Favorece la digestión.



SALUD INTESTINAL

Regula el intestino.



VITAMINAS Y MINERALES

Rico en vitamina C y hierro.



FORTALECE

Mejora el sistema inmunológico.

TEMPORADA EN MÉXICO: Octubre - Febrero

¿CÓMO ELEGIRLA?

- Firme al tacto
- Pesada
- Hojas compactas

EVITA:

- Hojas y centro secos
- Olor desagradable
- Textura viscosa

COMBINA BIEN CON:

Manzana, yogur, mostaza, cerdo y zanahoria.

WRAP DE COL

INGREDIENTES

- 4 HOJAS DE COL
- 1 PECHUGA DE POLLO DESHEBRADA
- 1 ZANAHORIA RALLADA
- 1 PEPINO EN TIRAS
- ½ TZA DE ADEREZO CÉSAR
- SAL Y PIMIENTA



SUGERENCIA DE SUSTITUTOS:
Carne molida, atún o huevo.

PREPARACIÓN



ESCALDA LAS HOJAS DE COL



RELLENAR CON LOS INGREDIENTES



ENROLLAR Y SERVIR

OTRAS PROPUESTAS

ALIMENTO	A REMPLAZAR	SUSTITUTO
Tinga de col	Pollo	Col en tiras
Col encurtida	Opciones variadas	Col blanqueada

ZANAHORIA



CARACTERÍSTICAS



FIBRA

Favorece la digestión.



SALUD VISUAL

Previene enfermedades.



VITAMINAS Y MINERALES

Rica en vitamina A.



FORTALECE

Mejora el sistema inmunológico.

TEMPORADA EN MÉXICO: Agosto-Noviembre

¿CÓMO ELEGIRLA?

- Firme al tacto
- Color intenso
- Superficie lisa

EVITA:

- Manchas oscuras
- Grietas
- Textura Blanda

COMBINA BIEN CON:

Manzana, jengibre, naranja, miel, yogur, comino, pollo y lentejas.

CHIPS

INGREDIENTES

- 4 ZANAHORIAS
- 2 CDAS DE ACEITE DE OLIVA O COCO
- 1 CDA PAPRIKA
- SAL Y PIMIENTA



SUGERENCIA DE SUSTITUTOS:
Especias dulces o polvo de chile.

PREPARACIÓN



LAVAR Y CORTAR



MEZCLAR Y SAZONAR



HORNEAR Y SERVIR

OTRAS PROPUESTAS

ALIMENTO	A REMPLAZAR	SUSTITUTO
Espagueti	Pasta	Zanahoria en tiras
Salsa	Jitomate	Zanahoria

BRÓCOL



CARACTERÍSTICAS



FIBRA

Favorece la digestión y saciedad.



VITAMINAS Y MINERALES

Rica en vitamina C.



ANTIINFLAMATORIO

Reduce la inflamación crónica.



FORTALECE

Mejora el sistema inmunológico.

TEMPORADA EN MÉXICO: Octubre-Marzo

¿CÓMO ELEGIRLA?

- Flores compactas
- Color intenso
- Tallos firmes

EVITA:

- Color amarillento
- Flores abiertas
- Olor fuerte

COMBINA BIEN CON:

Ajo, limón, queso parmesano, aceite de oliva, nueces, pasta, pollo y almendras.

PESTO

INGREDIENTES

- 2 TAZAS DE BRÓCOLI
- 1 TAZA DE ALBAHACA
- 2 CDAS DE JUGO DE LIMÓN
- ½ TAZA DE ACEITE DE OLIVA
- 1 AJO
- ½ TAZA DE QUESO PARMESANO RALLADO



SUGERENCIA DE SUSTITUTOS:

Semilla de girasol y espinaca.

PREPARACIÓN



COCER



LICUAR



AJUSTAR SABOR Y SERVIR

OTRAS PROPUESTAS

ALIMENTO	A REMPLAZAR	SUSTITUTO
Pizza	Salsa de jitomate	Pesto
Hot cakes	Mejora su aceptación	Brócoli

CEBOLLA



CARACTERÍSTICAS



FIBRA

Favorece la digestión.



DIGESTIVO

Aumenta las bacterias beneficiosas.



VITAMINAS Y MINERALES

Rica en vitaminas A, B, C, ácido fólico y calcio.



ANTIOXIDANTES

Ayuda a reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

TEMPORADA EN MÉXICO: Todo el año

¿CÓMO ELEGIRLA?

- Firme
- Cáscara seca e intacta
- Sin brotes

EVITA:

- Partes blandas
- Manchas oscuras
- Humedad externa

COMBINA BIEN CON:

Pollo, carne, queso, tomate, chile, ajo y hierbas frescas.

➤ NUGGETS ➤

INGREDIENTES

- ½ TAZA DE CEBOLLA BLANCA PICADA
- ½ KG DE CARNE MOLIDA DE POLLO
- 1 PZA. DE PAPA COCIDA
- 1 TAZA DE PAN MOLIDO
- 2 PZA DE HUEVO



SUGERENCIA DE SUSTITUTOS:

Cambiar pollo por queso.

PREPARACIÓN



MEZCLAR



FORMAR Y EMPANIZAR



FREÍR Y SERVIR

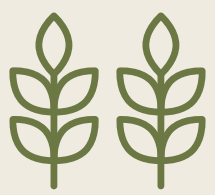
OTRAS PROPUESTAS

ALIMENTO	A REMPLAZAR	SUSTITUTO
Crema de cebolla	Opciones variadas	Cebolla cocida
Dip de cebolla	Opciones variadas	Cebolla cocida

RÁBANO



CARACTERÍSTICAS



FIBRA

Favorece la digestión.



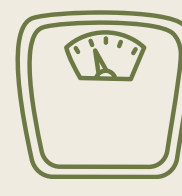
DIURETICO

Ayuda a eliminar toxinas del cuerpo.



VITAMINAS Y MINERALES

Rico en vitamina C.



CONTROL DE PESO

Controla el apetito y es bajo en calorías.

TEMPORADA EN MÉXICO: Mayo-Julio

¿CÓMO ELEGIRLA?

- Textura firme
- Color brillante
- Hojas y tallos verdes

EVITA:

- Textura blanda
- Manchas oscuras
- Superficie arrugada

COMBINA BIEN CON:

Limón, pepino, sal, chile en polvo, yogurt, queso fresco y hierbabuena.

TORTITAS

INGREDIENTES

- 1 MANOJO DE HOJAS DE RÁBANO
- 2 HUEVOS
- 2 CDAS DE HARINA DE AVENA O MAIZENA
- SAL AL GUSTO



SUGERENCIA DE SUSTITUTOS:
Espinaca y queso fresco al gusto.

PREPARACIÓN



**BLANQUEAR Y
CORTAR EN TIRAS**



MEZCLAR Y FORMAR



DORAR Y SERVIR

OTRAS PROPUESTAS

ALIMENTO	A REMPLAZAR	SUSTITUTO
Crema de rabano	Opciones variadas	Rábano desflemado
Pico de gallo	Jitomate	Rábano picado

CALABAZA



CARACTERÍSTICAS



FIBRA

Favorece la digestión.



PIEL

Retrasa los signos de envejecimiento.



VITAMINAS Y MINERALES

Rico en vitamina C y complejo B.



95% AGUA

Hidrata y da sensación de saciedad.

TEMPORADA EN MÉXICO: Abril-Septiembre

¿CÓMO ELEGIRLA?

- Textura firme
- Color uniforme
- Piel lisa y brillante

EVITA:

- Textura blanda
- Manchas oscuras
- Superficie arrugada

COMBINA BIEN CON:

Ajo, cebolla, pimienta, tomate, queso fresco, hierbas, pollo, carne molida.

PICADILLO

INGREDIENTES

- 1/2 CALABAZA
- 1 CEBOLLA
- 1 PIMIENTO VERDE
- 1 PIMIENTO ROJO
- ¼ DE CARNE MOLIDA
- 2 DIENTES DE AJO
- ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA



SUGERENCIA DE SUSTITUTOS:

Agregar elote o carne molida.

PREPARACIÓN



PICAR



MEZCLAR Y SOFREIR



SAZONAR Y SERVIR

OTRAS PROPUESTAS

ALIMENTO	A REMPLAZAR	SUSTITUTO
Pizza de calabaza	Salsa de jitomate	Salsa de calabaza
Espagueti de calabaza	Pasta	Calabaza rallada

BETABEL

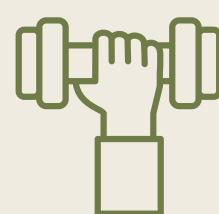


CARACTERÍSTICAS



FIBRA

Favorece la digestión.



RENDIMIENTO FÍSICO

mejora la oxigenación muscular y reduce fatiga.



VITAMINAS Y MINERALES

Rico en vitamina A, C y zinc.



FORTALECE

Mejora el sistema inmunológico.

TEMPORADA EN MÉXICO: Diciembre-Septiembre

¿CÓMO ELEGIRLA?

- Textura firme
- Color intenso
- Piel lisa y brillante

EVITA:

- Textura blanda
- Manchas oscuras
- Superficie arrugada

COMBINA BIEN CON:

Naranja, manzana, queso fresco, nueces, yogurt, limón y chocolate oscuro.

GELATINA

INGREDIENTES

- 1 SOBRE DE GELATINA DE FRESA
- 1 TAZA DE BETABEL COCIDO
- 2 TAZAS DE AGUA CALIENTE
- 1 TAZA DE AGUA FRÍA



SUGERENCIA DE SUSTITUTOS:

Endulzar con miel o agregar jugo de naranja.

PREPARACIÓN



**LICUAR EL BETABEL E
HIDRATAR LA
GRENETINA**



**HERVIR Y ENDULZAR
AL GUSTO**



**REFRIGERAR Y
SERVIR YA CUAJADO**

OTRAS PROPUESTAS

ALIMENTO	A REMPLAZAR	SUSTITUTO
Pasta rosa	Salsa de jitomate	Salsa de betabel
Chips	Papa	Betabel laminado

PERA

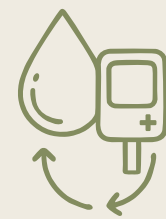


CARACTERÍSTICAS



FIBRA

Favorece la digestión.



CONTROL DE AZÚCAR

Evita picos de glucosa en la sangre.



VITAMINAS Y MINERALES

Rico en vitamina A, C, B9 y K.



FORTALECE

Mejora el sistema inmunológico.

TEMPORADA EN MÉXICO: Agosto-Septiembre

¿CÓMO ELEGIRLA?

- Textura semi-firme
- Sin golpes
- Piel lisa y brillante

EVITA:

- Textura blanda.
- Manchas oscuras profundas.
- Olor fermentado.

COMBINA BIEN CON:

Queso panela, nueces y pepitas, miel o maple, tomillo, canela, cebolla morada y cerdo.

PERA ASADA

INGREDIENTES

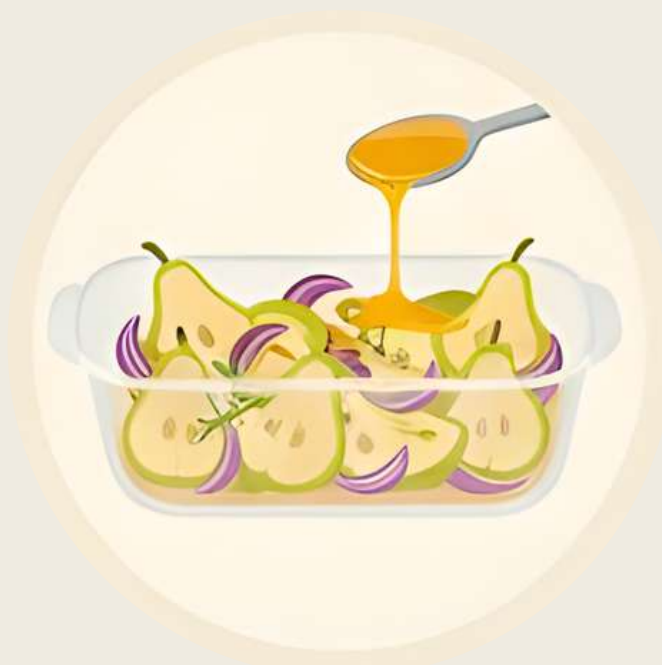
- 3 PERAS VERDES
- 1 CEBOLLA MORADA
- 4 RAMITAS DE TOMILLO FRESCO
- ¼ DE CDTA DE SAL
- 3 CDA DE ACEITE DE OLIVA
- 1½ CDA DE AZÚCAR
- 1 CDA DE VINAGRE BLANCO
- 170 G DE QUESO PANELA
- PEPITAS TOSTADAS



SUGERENCIA DE SUSTITUTOS:

Queso fresco, nuez y miel.

PREPARACIÓN



**MEZCLAR LA PERA
CORTADA LOS DEMÁS
INGREDIENTES**



HORNEAR



**DORAR EL QUESO Y
SERVIR**

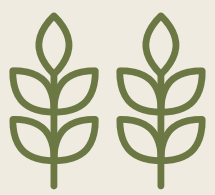
OTRAS PROPUESTAS

ALIMENTO	A REMPLAZAR	SUSTITUTO
Pera rellena	Calabaza	Pera
Chips	Papa	Pera laminada

➤ ESPINACA ➤



CARACTERÍSTICAS



FIBRA

Favorece la digestión.



SALUD MENTAL

Previene el deterioro mental.



VITAMINAS Y MINERALES

Rico en vitamina A, C y K.



SALUD

Mejora la salud cardiovascular.

TEMPORADA EN MÉXICO: Marzo-Octubre

¿CÓMO ELEGIRLA?

- Hojas verdes intensas
- Textura firme
- Sin manchas

EVITA:

- Hojas amarillentas
- Textura viscosa
- Olor fuerte

COMBINA BIEN CON:

Queso, huevo, ajo, champiñones, crema, pollo y nuez moscada.

CREPAS

INGREDIENTES

- 1 TAZA DE LECHE
- 1 TAZA DE AVENA
- 2 HUEVOS
- 1 TAZA DE ESPINACA
- 1 PIZCA DE SAL



SUGERENCIA DE SUSTITUTOS:

Usar endulzante en lugar de sal.

PREPARACIÓN



LICUAR TODO JUNTO



CALENTAR UN SARTÉN



COCINAR Y SERVIR

OTRAS PROPUESTAS

ALIMENTO	A REMPLAZAR	SUSTITUTO
Croquetas	Opciones variadas	Espinaca cocida
Hot cakes	Incorpora nutrientes	Espinaca molida

➤ LECHUGA ➤



CARACTERÍSTICAS



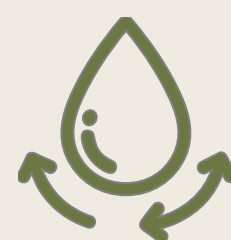
FIBRA

Favorece la digestión.



VITAMINAS Y MINERALES

Rico en vitamina C y K.



MEJORA LA CIRCULACIÓN.

Previene la formación de coágulos.



CONTROL DE PESO

Controla el apetito y es bajo en calorías.

TEMPORADA EN MÉXICO: Febrero-Agosto

¿CÓMO ELEGIRLA?

- Hojas verdes y firmes
- Textura crujiente
- Base clara y fresca

EVITA:

- Hojas marchitas
- Bordes oscuros y babosos
- Olor desagradable

COMBINA BIEN CON:

Cualquier proteína, cualquier fruta, frutos secos, verduras dulces y carbohidratos.

ROLLOS PRIMAVERA

INGREDIENTES

- 4 HOJAS GRANDES DE LECHUGA ROMANA
- 1 TAZA DE POLLO DESHEBRADO
- ½ TAZA DE ARROZ BLANCO COCIDO
- ½ ZANAHORIA RALLADA
- ½ PEPINO EN TIRAS
- ¼ DE PIMIENTO EN TIRAS
- SAL AL GUSTO



SUGERENCIA DE SUSTITUTOS:

Fideos, tofu y salsa macha.

PREPARACIÓN



**LAVAR, DESINFECTAR
Y PICAR**



MEZCLAR



**ARMAR Y SERVIR CON
SOYA**

OTRAS PROPUESTAS

ALIMENTO	A REMPLAZAR	SUSTITUTO
Enchiladas de lechuga	Tortilla	Hoja de lechuga
Pesto	Opciones variadas	Lechuga

Conclusión

El conocimiento y aprovechamiento de los insumos del huerto del CDC de Chamontoya permite fortalecer una alimentación más saludable, accesible y basada en productos frescos y de temporada. A través de estas fichas, se facilita la identificación de sus beneficios y su correcta selección, promoviendo un consumo más consciente.

Asimismo, la incorporación de recetas innovadoras demuestra que es posible crear platillos nutritivos y atractivos para los niños del comedor, fomentando hábitos alimenticios positivos desde una edad temprana. De esta manera, el huerto no solo funciona como un espacio de producción, sino también como una herramienta educativa que contribuye al bienestar de la comunidad.

Bibliografía

- Werle y Cox. (2009). *Ingredientes*. HF Ullman.
- Ortiz Salinas, S., & Marín Chiunti, C. (2025). *Cocina más con vegetales*. Larousse.
- Baeza Jiménez, R. (2020). *La cebolla, una aliada para la salud*. Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo (CIAD).
- Consejo de la Producción Agraria Ecológica de Navarra (CPAEN). (2020). *Guía de comidas saludables y sostenibles en familia (Textos de I. Berasategi & N. Moré)*. Navarra Ecológica.
- Moreu Burgos, M. C. (2025, 5 de junio). Beneficios de la pera para la salud. Puleva Salud.. (Revisado por la Dra. C. Madrigal en marzo de 2025).

