

Abarrotes

Existe gran diversidad de productos en el mercado



Los abarrotes constituyen una parte esencial en la despensa familiar.

Pastas, sopas, galletas, panes, jabones, latería, papel higiénico, tostadas son una parte de la enorme diversidad de abarrotes que podemos encontrar fácilmente en tiendas de barrio, mercados, tiendas de conveniencia y de autoservicio

**CUIDA TU SALUD
ALIMENTATE SANAMENTE**

SALUD

Alimentos orgánicos

Alimentos libres de agroquímicos.



Los alimentos orgánicos son producidos de manera natural, sin utilizar sustancias químicas que afecten la salud de las personas.

Los productos se procesan de manera natural, sin utilizar colorantes ni saborizantes artificiales, ni ningún otro aditivo.

Los animales son alimentados con granos y pastos cultivados orgánicamente *

* La producción orgánica no agrede al medio ambiente y apoya e desarrollo sustentable del planeta.

CUIDA TU SALUD
ALIMENTATE SANAMENTE

Berries

Arándanos, Fresas, Frambuesas, Moras, entre otros

Aportan gran cantidad de fibra por porción, son bajos en calorías y tienen cero colesterol.

Su contenido de vitamina C, ácido fólico y antioxidantes es muy alto.

Ayudan a disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y neurodegenerativas, por su alto contenido de antioxidantes, anticancérigenos y antinflamatorios,

Son una excelente opción alimenticia, puesta demás de que tienen excelente sabor, color y textura, se utilizan para preparar bebidas refrescantes, licuados y diversos platillos, ayudando además a controlar la diabetes.



**CUIDA TU SALUD
ALIMENTATE SANAMENTE**

UNA DELICIA PARA EL PALADAR

Botanas

Las botanas o también llamadas Snacks, se consumen para satisfacer el hambre temporalmente o simplemente por placer



En el mercado existen gran cantidad de botanas.
Entre las saladas tenemos papas fritas, cacahuates,
habas garbanzos, pepitas, cacahuate japonés, chicharrón, etc.

Botanas de harina como frituras de diferentes formas y tamaños
como ruedas, cuadros, duros, con sal y con chile, las cuales
tienen una textura crujiente y dorada.

Dentro de las botanas podemos mencionar productos naturales
como los frutos secos: cacahuates, pistaches, nueces, nuez de la
india, almendras, pasas, arándanos.

CUIDA TU SALUD
ALIMENTATE SANAMENTE

Cereales y Semillas

En granos tenemos el arroz, maíz, trigo, cebada, avena, quinoa.

En cereales tenemos la avena, trigo y harinas de centeno, maiz, arroz, etc.

Los granos, semillas y cereales, tienen una tradición milenaria , de brindar un alimento completo, tanto para el ser humano, como para los animales

Se utiliza el término de grano, cuando se destina la alimentación humana o animal, o como materia prima para la industria.

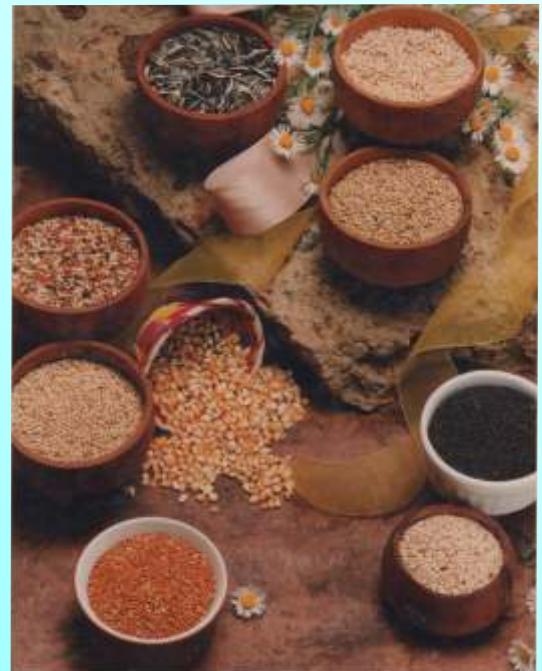
el Término semilla, se utiliza para indicar su uso para la siembra, reproducción y multiplicaci{on de la especie o variedad.

Tienen un gran contenido de fibra que contribuye a la salud intestinal

Aportan grasas saludables y minerales que el cuerpo requiere

Contienen vitaminas, omega, potasio y fosforo

Los cereales aportan carbohidratos, los cuales son una poderosa fuente de energía



**CUIDA TU SALUD
ALIMENTATE SANAMENTE**

Carnes

Alimento rico en proteínas y grasa



La carne es rica en proteínas,
así como hierro, vitaminas B,
zinc y magnesio

Dependiendo del animal, se debe
buscar siempre la carne
magra, es decir con bajo
contenido de grasa.

La carne que más se consume
es la de vaca, cerdo, pollo, borrego,
cabra y avestruz

CUIDA TU SALUD
ALIMENTATE SANAMENTE

Carnes Frías

Entre las carnes frías podemos encontrar: jamón de cerdo y pavo, salchicha, jamón serrano, lomo, pechuga de pavo, pechuga de pollo, mortadela, salami, tocino, peperoni, Roast beef, entre muchas otras opciones y calidades.



Las carnes frías, ademas de sabrosas, son una fuente ideal de proteínas , minerales, vitaminas y otros nutrientes útiles para el organismo.

En la actualidad existen en el mercado carnes frías elaboradas con poca sal y reducidas en grasas, lo cual ha permitido que además de consumirse como botana en reuniones, sea parte importante del lunch escolar de niños y jóvenes.

CUIDA TU SALUD
ALIMENTATE SANAMENTE

UNA RICA TRADICION

Dulces

Saborea el lado dulce de Jalisco



Jalisco es uno de los principales fabricantes de dulces a nivel nacional.

Existen en el Estado modernas y funcionales fábricas que elaboran una amplia gama de dulces, con los mas altos estandares de calidad, muchos de los cuales se comercializan a nivel nacional e internacional.

También tenemos los dulces típicos tradicionales, la mayoría de ellos elaborados a base de frutas, como las cocadas, el alfajor el ate, entre muchos otros

CUIDA TU SALUD
ALIMENTATE SANAMENTE

Frutas

Alimento que aporta mucha energía



Una porción diaria de fruta, aporta los requerimientos de vitamina C necesarios, además de antioxidantes, fibras y minerales.

Las frutas aportan una excelente fuente de energía, además de que hidratan al organismo rápidamente, ayudando al correcto funcionamiento del aparato digestivo y a su depuración, aportando fibras vegetales saludables, pero no grasa

CUIDA TU SALUD
ALIMENTATE SANAMENTE

Hortalizas

Alimento rico en fibra y antioxidantes



Al igual que las frutas, las hortalizas son indispensables para mantener la salud de las personas.

Los carotenos, el calcio, las vitaminas y antioxidantes presentes en las verduras previenen gran cantidad de enfermedades.

Las verduras, constituyen una parte importante en las dietas, tanto para adelgazar como para mantener el peso

CUIDA TU SALUD
ALIMENTATE SANAMENTE

Huevo

Alimento muy nutritivo y versátil en la cocina



En lo referente a peso/calidad nutricional ocupa el primer lugar.

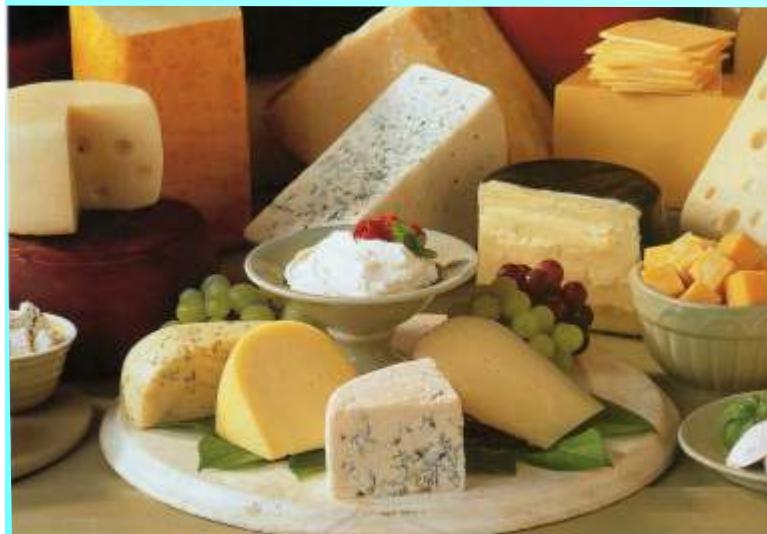
Es el alimento que aporta la mayor concentración de proteínas, ya que una pequeña porción equivale a 250 ml. de leche o a 50 gr. de carne o pescado.

También contiene fósforo, hierro y vitaminas

CUIDA TU SALUD
ALIMENTATE SANAMENTE

Leche

Entre los lácteos y derivados tenemos principalmente los quesos, cremas, yogurt y gran cantidad de bebidas lácteas



Es un alimento muy completo, ya que contiene grasas y carbohidratos, que son los nutrimentos de la más alta calidad.

La leche es vital para el desarrollo de niños y jóvenes. Contiene vitaminas A, E y D.

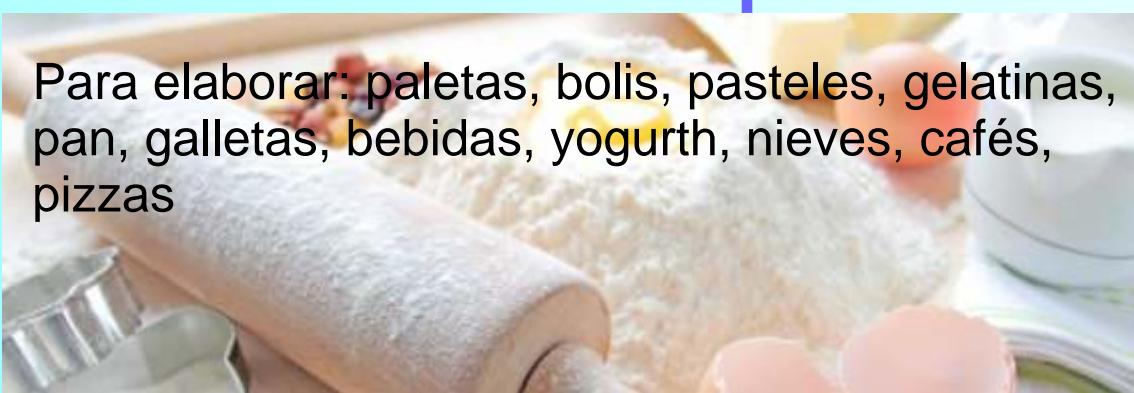
Existen en el mercado diferentes opciones, de acuerdo a los gustos y necesidades de las personas, como leche entera, light, deslactosada, entre otras.

CUIDA TU SALUD
ALIMENTATE SANAMENTE

PARA TODOS LOS GUSTOS

Materias primas

Para elaborar: paletas, bolis, pasteles, gelatinas, pan, galletas, bebidas, yogurth, nieves, cafés, pizzas



Existen en el mercado una enorme variedad de materias primas, para elaborar creativamente una inmensa gama de productos alimenticios, para todos los gustos y necesidades.

Normales y light para satisfacer los requerimientos y gustos más exigentes, de quienes por negocio o placer, elaboran una variedad casi infinita de alimentos y bebidas.

Podemos encontrar bases para helados, todo tipo de harinas, chocolates, aditivos para productos alimenticios, colorantes, saborizantes, confituras, azúcar normal y glass, bases de frutas para yogurth, paletas, helados, panificación, bebidas y confitería, así como una extensa variedad de productos y artículos para repostería



CUIDA TU SALUD
ALIMENTATE SANAMENTE

PROTEINAS

Pescados y Mariscos

Alimento rico en proteínas y grasa



Existen gran variedad de pescados en el mercado, como: carpa, tilapia, salmón, trucha, lenguado, róbalo, atún, sardina, entre muchos otros

Los pescados tienen mucha proteína de alto valor, por lo cual se les compara con la carne y los huevos.

Además contienen agua, omega 3, vitaminas, minerales, siendo una magnífica fuente de proteína de gran digestibilidad.

Entre los mariscos, tenemos: almejas, pulpos, langostas, jaibas y camarón, entre otros.



CUIDA TU SALUD
ALIMENTATE SANAMENTE

Restaurantes

Jalisco Gourmet

En Jalisco y especialmente en la zona metropolitana de Guadalajara existen gran diversidad de restaurantes en los cuales podrás degustar una gran variedad de deliciosos platillos, para deleitar al paladar más exigente.

Encontrarás comida Mexicana, Italiana, Española, Argentina, Japonesa, China, Brasileña, Francesa y Mediterránea, entre muchas otras.

En los últimos años, la comida rápida y saludable ha tenido enorme auge, destacando la comida vegetariana de ensaladas y las pizzas gourmet a la leña, así como baguettes.

También podrás disfrutar de los platillos tradicionales de Jalisco como pozole, tortas ahogadas, menudo, birria, mariscos y tacos



CUIDA TU SALUD
ALIMENTATE SANAMENTE

PROTEINAS

Soya

Alimento rico en proteínas y grasa



La semilla de soya contiene más proteínas que otras leguminosas como frijol, habas, lentejas y garbanzos; y cuatro veces más proteínas que los cereales (maíz, arroz y trigo).

Proporciona proteínas de calidad semejante a las de origen animal (carne, leche, pescado, huevo)

Es baja en grasas saturadas y está libre de colesterol. Es abundante en vitaminas A y E.

Con la soya se elaboran productos muy nutritivos y saludables como; carne de soya, preparados lácteos, aceite, etc. etc. .

CUIDA TU SALUD
ALIMENTATE SANAMENTE

Delicia para el paladar

Tequila

De Jalisco para México y el Mundo



El tequila es la bebida alcohólica Mexicana por excelencia.

El nombre se adoptó del pueblo y la región que le dio origen, Tequila, ubicada en el Estado de Jalisco.

Actualmente el tequila se exporta a la mayoría de los países del Mundo.

Junto con el maricahi y la charrería, es considerado en el país y en el extranjero un símbolo de México.

CUIDA TU SALUD
ALIMENTATE SANAMENTE

UNA TRADICION MUY NUTRITIVA

Tortillas y Tostadas

Alimento que se disfruta todos los días



La tortilla es considerada como un alimento básico en la dieta de la población de prácticamente todos los niveles sociales en México.

Este delicioso alimento, contribuye en gran parte de la energía diaria que necesitamos por su alto contenido de hidratos de carbono, además de vitaminas, calcio, fibra y potasio.

Estos elementos también están presentes en la enorme gama de sus derivados como son tostadas, sopes, enchiladas, etc.

CUIDA TU SALUD
ALIMENTATE SANAMENTE