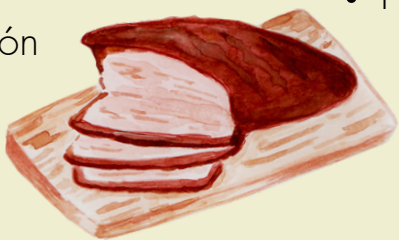


COMIDA MEXICANA

Proteína animal

- Carne de res
- Chorizo
- Pollo
- Carne seca
- Huevos
- Pescado
- Cerdo
- Camarón



Proteína de origen vegetal

- Frijoles rojos
- Lentejas
- Habas
- Garbanzos
- Pepitas
- Frijoles Pintos



Lácteos

- Leche
- Queso cotija
- Yogures de frutas
- Leche condensada



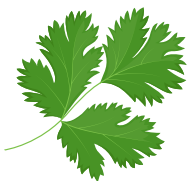
Granos

- Harina de masa
- Avena
- Harina multiuso
- Tortillas de maíz y harina



Condimentos y alimentos básicos para cocinar

- Aceite de canola
- Cilantro
- Perejil
- Azúcar
- Vinagre de sidra de manzana
- Pimientos picantes



- Clavos de olor
- Orégano
- Crema agria
- Vainilla
- Hojas de maíz
- Cubitos de caldo



Frutas y verduras

- Manzana
- Aguacate
- Pimiento
- Brócoli
- Cactus
- Zanahoria
- Coliflor
- Maíz
- Frutas cítricas
- Pepino
- Repollo
- Lechuga
- Jalapeños
- Jícama
- Mango
- Melones
- Cebollas
- Papaya
- Plátano
- Papas
- Poblanos
- Espinaca
- Serranos
- Tomates
- Watermelon
- Sandía
- Tomatillos



**GREATER
CHICAGO
- FOOD -
DEPOSITORY®**

Las preferencias alimentarias y las prácticas culturales pueden variar ampliamente dependiendo de factores sociales como el idioma, la religión, el grupo étnico, la edad, la geografía, etc. Esta guía pretende servir como puente para iniciar conversaciones con las comunidades a las que servimos.

