

NUTRICIÓN



Publicación Bimestral
SEPTIEMBRE · 2020

1

CON SABOR



**ALIMENTACIÓN
DE 0 A 3 AÑOS**

¡Crucial para el desarrollo
de tus hijos!

Septiembre
EL MES PATRIO EN MÉXICO



**LA MIEL
Y SUS BENEFICIOS**

ÍNDICE

Publicación No. 1



ARCHIVO: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)

NUTRICIÓN CON SABOR

LIC. IGNACIO
OVALLE FERNÁNDEZ
DIRECTOR GENERAL

LIC. MA. ALMA LORENA
GALICIA ESQUIVEL
ESTRATEGIA DE EDUCACIÓN
NUTRICIONAL

M. A. CARLOS MANUEL
O' FARRILL SANTIBÁÑEZ
PLANEACIÓN, EVALUACIÓN
Y PROYECTOS

C. OSCAR
RAMÍREZ SUÁREZ
ESTRATEGIA INSTITUCIONAL

CONSEJO EDITORIAL

- Alondra Vargas Trejo
- Alexa Rose Mateos
- Ana Hernández Campos
- Ángel Ibáñez Pérez
- Armando Barrera Barrios
- Carla López Segreste
- Dulce Nayeli González García
- Estela Aguilar García
- Mariana Almeyda Torres
- Mario César W. Ramírez
- Maira Mariel Pérez Loredo
- Nathalie B. Campos Reales
- Xóchitl Rivera Beltrán

DISEÑO E IMAGEN

- Fernando Ortega Medrano
- Héctor Raúl Montes Vázquez
- Olga García de la Cruz
- Oyuki Yareth Yáñez Tapia
- Ricardo Medina Cardona



• Teléfono gratuito
55-52-29-07-76

• WhatsApp
55-19-29-26-71

• Facebook
SegalmexOficial

• Instagram
@segalmex_mex

• Twitter
@Segalmex_Mex

• YouTube
Segalmex_Mex

• Sitio web
www.gob.mx/segalmex

• Correo electrónico
segalmexteescucha@segalmex.gob.mx

Disfruta <i>Nutrición con Sabor</i>	3
¿Sabías que...?	6
Dieta saludable	8
Recomendaciones para una Alimentación Correcta	10
Alimentación de 0 a 3 años de edad	12
COVID-19 Nutrición con cuidados	16
Prevención ¿Qué es la diabetes?	18
Etiquetado	21
Comparando	23
La Comida Mexicana	24
Gastronomía Sonorense	25
Conozcamos más sobre el Amaranto	26
Recetas con Sabor	28
Septiembre, el mes patrio en México	32
Nutrición Divertida	33

SEGURIDAD ALIMENTARIA MEXICANA

Av. Insurgentes Sur No. 3483,
Col. Villa Olímpica Miguel Hidalgo,
Alcaldía Tlalpan, C.P. 14020, Ciudad de México.

DISFRUTA

NUTRICIÓN CON SABOR



ARCHIVO: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)

El organismo **Seguridad Alimentaria Mexicana (SEGALMEX)** se suma al esfuerzo del Gobierno de México por promover la sana nutrición y propiciar cambios favorables en los hábitos alimenticios que coadyuvan a disminuir las altas tasas de obesidad, diabetes e hipertensión que mantienen al país ante un panorama poco alentador en salud.



SEGALMEX

SEGURIDAD ALIMENTARIA MEXICANA

Como parte de su **Estrategia de Educación Nutricional**, SEGALMEX, institución sectorizada en la Secretaría de Agricultura, determinó implementar acciones de orientación al consumo que apoyen a la población del Programa de Abasto Rural, a los beneficiarios del Programa de Abasto Social y a la población en general a elegir y combinar adecuadamente los alimentos.

Como métodos de apoyo ha puesto en funcionamiento:

- **SEMÁFORO DE LA NUTRICIÓN** *Sistema de Orientación al Consumo mediante la clasificación de productos acorde a su valor nutritivo, contenido energético y número de calorías. Su color verde indica que la elección realizada es buena para la salud; el amarillo está destinado para aquellos comestibles cuyo consumo debe ser moderado y rojo para los no sanos.*
- **CAMPAÑA DIGITAL** *Las cuentas en redes sociales de SEGALMEX, DICONSA y LICONSA han sido utilizadas para la publicación de recomendaciones, recetas y videos que fomentan alternativas de alimentos sanos para una vida libre de enfermedades.*

A estas acciones se suma la presente revista bimestral **Nutrición con Sabor**.

Para su elaboración se recurrió a expertos en temas de salud nutricional, cuya información se presenta de manera atractiva y simplificada para que toda persona tenga acceso a tan valioso conocimiento en pro de una vida sana.

Nutrición con Sabor provee ideas para elaborar menús saludables hechos con poca inversión basados en los productos de la canasta básica, promueve la diversidad gastronómica del país y fomenta el rescate de la riqueza alimentaria de nuestros pueblos.



Adiestra sobre la elección responsable de comestibles considerando parámetros de nutrición, costos y rendimiento.

Ofrece noticias, recetas, consejos para la prevención de enfermedades y una sección destinada al entretenimiento.

Digamos juntos adiós a la anemia, desnutrición, obesidad, diabetes, hipertensión y todos los males derivados de una mala alimentación.

Recuerda siempre que ***¡Nuestra salud es primero!***

LIC. IGNACIO OVALLE FERNÁNDEZ

NUTRICIÓN
CON SABOR



¿SABÍAS QUE...?

Cuando las abejas encuentran flores con alimento recolectan la mayor cantidad de néctar y polen, sustancias que depositan en un panal junto con enzimas salivales.

Su constante aleteo deshidrata el néctar y lo cubren con una cera especial que sus cuerpos producen. Con el tiempo esto se convertirá en miel.

La miel es un producto natural con múltiples beneficios para la salud. No obstante, al ser altamente calórico, se recomienda moderar su consumo.



Más de la mitad de nuestro cuerpo se compone de agua

Beber de 6 a 8 vasos de agua todos los días te ayudará a liberar toxinas del cuerpo, a que los órganos internos funcionen adecuadamente y a metabolizar la grasa, entre muchos otros beneficios.

¡Te hará sentir más cómodo y ligero!



¡PONTE ALERTA!

SI EL ALIMENTO ESTÁ CON
LA LUZ EN COLOR...

Consumir
frecuentemente

Consumir
moderadamente

Consumir
ocasionalmente

SEGALMEX

JUNTOS
PONGAMOS EL ALTO
A LA DESNUTRICIÓN,
OBESIDAD, DIABETES
E HIPERTENSIÓN



DIETA SALUDABLE

¿Cómo cuidar tu salud y tu alimentación?

Una dieta **saludable** requiere integrar en cada una de las tres comidas del día una combinación de los grupos de alimentos que se recomiendan en el **Plato del Bien Comer** que consisten en: *frutas y verduras, cereales y leguminosas, así como alimentos de origen animal*. Estos nos ofrecen las vitaminas, minerales y proteínas que nuestro cuerpo necesita para estar sanos.

Aquí te compartimos las recomendaciones de **grandes expertos en nutrición**:



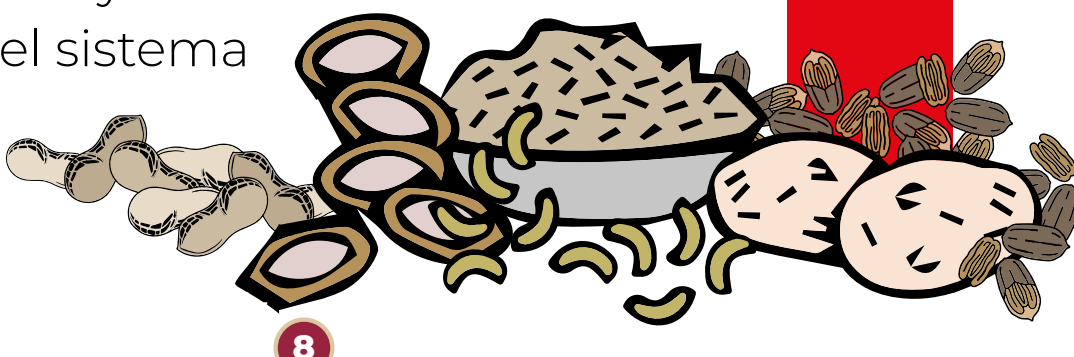
1. FRUTAS Y VERDURAS

Al consumirlas nos proveerán fibra, vitaminas, agua y antioxidantes.

2. CEREALES

Nos proporcionan energía y contribuyen a una buena función digestiva.

Su variedad de vitaminas B, antioxidantes y minerales refuerzan el sistema nervioso.



3. LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Los productos cárnicos, pescado, huevo, leche y sus derivados representan una gran fuente de proteínas y aminoácidos esenciales para la nutrición.



4. EL PLATO DEL BIEN COMER



La canasta básica Diconsa está compuesta por **58 productos de primera necesidad**, entre los cuales se encuentran comestibles como *arroz, frijol, maíz, lenteja, avena, amaranto, harina de maíz, huevo, chícharos, soya, atún, sardinas, leche y agua purificada*, entre muchos otros productos que favorecen la buena alimentación.

Búscalos en tu **tienda comunitaria Diconsa** más cercana.

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN CORRECTA

1. Realiza **tres comidas completas al día** en horarios regulares, cuidando el tamaño de las porciones.
2. Incorpora al menos **un alimento de cada grupo**.
3. **Consume** alimentos **naturales** y evita alimentos **industrializados**.
4. Elige **verduras y frutas** frescas de temporada.
5. **Ingiere cereales** de grano entero y sus derivados integrales preferentemente **sin azúcar ni grasas** adicionadas.
6. **Prefiere alimentos de origen animal** como pescado, pavo y pollo sin piel, así como carnes rojas magras (*sin grasa*). Prepáralas asadas, horneadas o cocidas.





7. Evita **el abuso de alimentos procesados** como: hamburguesas, pizzas, hot dogs, frituras, tortas, donas, churros, pan dulce, pasteles, mantequilla, margarina, crema, mayonesa, tocino, azúcares, postres, golosinas, refrescos y jugos industrializados, entre otros, debido a **su elevado contenido** en grasas, azúcares y calorías.

**¡CONSÚMELO
OCASIONALMENTE!**



ALIMENTACIÓN

DE 0 A 3 AÑOS DE EDAD

¡Crucial para el desarrollo de tus hijos!

La alimentación en los primeros tres años de vida de tu bebé merece toda atención y cuidado, pues es en esta etapa cuando el cerebro desarrolla conexiones neurológicas, lo que dará pie a capacidades y habilidades que le servirán como base para su vida futura, ya que, en dicho periodo, se determinará su bienestar físico, su forma de relacionarse y de aprender.

Se ha demostrado que cuando un niño está bien alimentado, juega y se siente querido tendrá mayor protección ante factores de riesgo en su salud física y emocional, logrando mejorar su calidad de vida.

LACTANCIA MATERNA *La leche materna* es el alimento ideal para un recién nacido, porque contiene todos los elementos nutritivos que necesita para su crecimiento y para protegerlo contra infecciones y alergias.

Si no existe algún impedimento médico, la lactancia debe iniciarse al nacer y cada bebé marcará la frecuencia de su consumo.

BENEFICIOS DE LA LECHE MATERNA

Entre los beneficios de la leche materna destacan:

1. Reducción de la mortalidad infantil Un bebé alimentado con leche materna estará protegido contra enfermedades como diarrea y neumonía. En caso de enfermarse su recuperación será rápida.

2. Menor obesidad Se reducen las probabilidades de desarrollar obesidad durante la infancia o en su etapa adulta.

3. Desarrollo sensorial y cognitivo A través de los sentidos, los bebés van conociendo su entorno y elaborando sensaciones y percepciones. Además, adquieren conocimientos para desarrollar su inteligencia y capacidades.

Durante los primeros 6 meses de vida, los bebés sólo requieren leche materna, por lo que no es necesario darles a beber agua, té o jugos.



Un bebé duerme a hombros de su madre
(Westend61 / Getty)

AMOR Y AFECTO *La salud emocional y afectiva* de los bebés es tan crucial como su alimentación, por lo que estas muestras deben darse desde su nacimiento.

En esta etapa, aunque los bebés aún no han aprendido a hablar, perciben su entorno a través de los sentidos.

Un ambiente cálido y amoroso genera seguridad y confianza, dos ingredientes necesarios para que los pequeños exploren, aprendan y sean capaces de crear.

Cuando un ambiente es violento o poco seguro, es decir, donde imperan gritos, golpes, largos períodos de ausencia del adulto más cercano o ruidos fuertes y constantes, su cerebro **activará mecanismos de alerta** y con ello aumentarán los niveles de cortisol (*hormona encargada de preparar al cuerpo para responder ante una amenaza*).


Esto, sin duda, interfiere en sus procesos de pensamiento y de aprendizaje, además de limitar sus vínculos sociales.

Es realmente importante que los bebés perciban cariño, protección y cuidado, por ello, los expertos recomiendan hablarles y cantarles constantemente, ya que la voz materna es una envoltura afectiva que los hará sentirse seguros.

NEURODESARROLLO *La estimulación temprana* durante los primeros meses de vida hace que las regiones cerebrales encargadas del movimiento y los sentidos se desarrollen con facilidad, más aún cuando sus sentidos son activados mediante el juego o entran en contacto con objetos que despiertan su curiosidad.

¿Cómo lograrlo? Una forma de lograrlo es, por ejemplo, moviendo algún juguete que le guste de un lado al otro de su rostro, lo que le ayudará a entrenar su coordinación visual. O bien, lo puedes acostar boca abajo mientras el bebé esté despierto y con





tu supervisión a medio brazo de distancia mueve una sonaja o algún objeto que emita un sonido agradable.

Estas actividades también ayudarán a que el pensamiento del bebé sea más activo y mantenga buen ánimo.



El desarrollo cerebral de un niño va de **“adentro hacia afuera”**

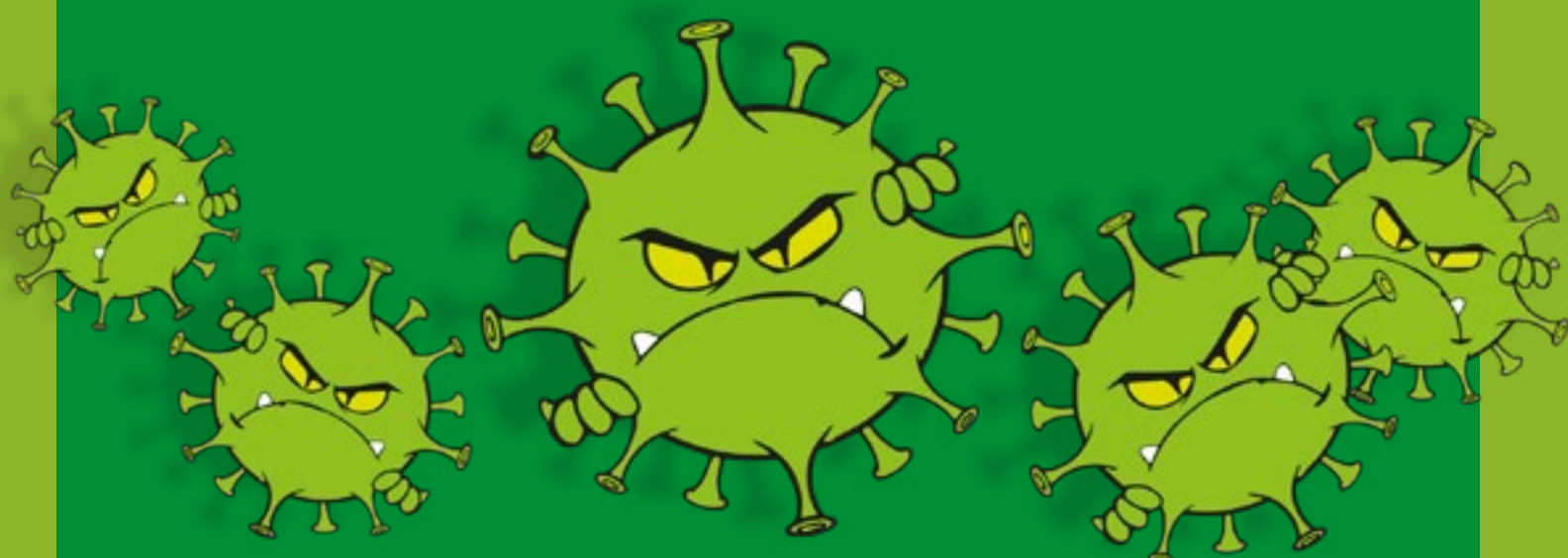
COVID-19

NUTRICIÓN CON CUIDADOS

Derivado de la pandemia producida por el **Coronavirus SARS-CoV-2**, causante de la enfermedad **COVID-19**, la sociedad vive un estilo de vida diferente, pues sus hábitos de actividad física y alimentación se vieron modificados.

Aunado a ello, el sobrepeso y la obesidad que afectan a la sociedad mexicana se convirtieron en peligrosas comorbilidades ante esta emergencia sanitaria.

Es por ello que a continuación te ofrecemos algunos consejos para **fortalecer tu nutrición y tu estado anímico**, pues son tus mayores escudos protectores:



- **Lávate las manos frecuentemente** y de forma adecuada durante 20 segundos. El **coronavirus** muere al contacto con el jabón.

Si no tienes manera de lavar tus manos utiliza gel antibacterial. Debe contener como mínimo el 70% de alcohol.

• **Evita el consumo de alimentos industrializados-** Pueden traer consecuencias a la salud por su contenido en grasas, almidones, azúcares y sal. Su alto contenido calórico puede ocasionar sobrepeso, obesidad y problemas cardiovasculares.

• **Realiza ejercicio en casa-** Considera la posibilidad de realizar ejercicio en casa.

Te sugerimos hacer una rutina de ejercicio de 40 minutos al día.



• **Evita fumar-** Se han registrado casos de gravedad por coronavirus en pacientes fumadores, por ello es importante dejar de fumar para tener una mayor resistencia ante este virus y otras infecciones respiratorias.

PREVENCIÓN

¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es una enfermedad crónica causante de que los niveles de azúcar en la sangre no sean los adecuados para el mejor funcionamiento del cuerpo y esto sucede porque el páncreas no sintetiza la cantidad de insulina requerida: puede ser que no produzca insulina o lo haga en poca cantidad.

En una persona con los niveles normales de glucosa, ésta entra en el organismo y es transportada al interior de las células para ser transformada en energía y así, músculos y tejidos, puedan funcionar correctamente. En cambio, en una persona diabética, al no haber insulina suficiente, la glucosa permanece en la sangre y hace que sus niveles se eleven.

Tal descompensación puede dañar órganos vitales hasta producir problemas relacionados con riñón, ojos, corazón o incluso que algunos de los miembros sean amputados.

TIPOS DE DIABETES

- El cuerpo no produce insulina (*Tipo 1*)
- El cuerpo produce poca cantidad de insulina o no la usa de manera adecuada (*Tipo 2*)

¿CÓMO PREVENIR LA DIABETES?



Un médico profesional puede tratarla y orientarte



Para su cuidado y control se requiere hacer análisis de laboratorio



Requiere diagnóstico médico

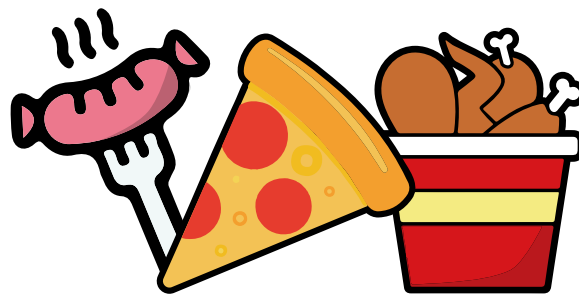


Es una enfermedad crónica: puede durar años o toda la vida. Sin embargo, con un buen seguimiento médico puedes tener una vida normal

Una manera de reducir el riesgo de contraer diabetes es cuidando tu alimentación. Aquí te damos algunos consejos.

EVITA

- Alimentos fritos
- Alimentos ricos en grasas saturadas y grasas transgénicas



- Alimentos con alto contenido de sal
- Dulces y helados
- Bebidas gaseosas o azucaradas
- Bebidas energéticas

NUTRICIÓN

¿CUÁNTAS CALORÍAS SE RECOMIENDAN CONSUMIR AL DÍA?

Los alimentos aportan energía y ésta se mide en Kilo-calorías (*Kcal*). Una buena alimentación requiere el balance adecuado entre el consumo de alimentos y el gasto de energía que requieres diariamente para realizar tus actividades.



Comer con exceso te llevará a padecer **sobrepeso y obesidad** derivando serias enfermedades




Comer balanceado te **mantendrá fuerte y sano**



Comer menos de lo que tu cuerpo necesita te hará sentir **cansancio y sufrir desnutrición**



EDAD (AÑOS)	NIÑOS Kcal/día	NIÑAS Kcal/día	EDAD (AÑOS)	HOMBRES Kcal/día	MUJERES Kcal/día
1-2	1,200	1,140	10-11	2,150	1,910
2-3	1,410	1,310	11-12	2,240	1,980
3-4	1,560	1,440	12-13	2,310	2,050
4-5	1,690	1,540	13-14	2,440	2,120
5-6	1,810	1,630	14-15	2,590	2,160
6-7	1,900	1,700	15-16	2,700	2,140
8-9	1,990	1,770	16-17	2,800	2,130
10-11	2,070	1,830	17-18	2,870	2,140
11-12	2,150	1,880			


 Fuente: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

Se muestran las necesidades promedio diarias de kilocalorías que se recomiendan por edad y sexo a personas en condición saludable y que no presenten sobrepeso u obesidad.

Necesidades promedio de energía según actividad física
(factor de TMB*)



PESO	SEDENTARIO	ACTIVIDAD LIGERA	ACTIVIDAD MODERADA	ACTIVIDAD INTENSA
Kg	Kcal (1.4 x TMB)	Kcal (1.55 x TMB)	Kcal (1.8 x TMB)	Kcal (2.0 x TMB)
60	2,250	2,500	2,850	3,150
65	2,350	2,600	3,000	3,300
70	2,450	2,700	3,150	3,500
75	2,550	2,800	3,300	3,650
80	2,650	2,950	3,400	3,800

*Tasa Metabólica Basal

Necesidades promedio de energía según actividad física
(factor de TMB*)



PESO	SEDENTARIO	ACTIVIDAD LIGERA	ACTIVIDAD MODERADA	ACTIVIDAD INTENSA
Kg	Kcal (1.4 x TMB)	Kcal (1.55 x TMB)	Kcal (1.8 x TMB)	Kcal (2.0 x TMB)
50	1,700	1,850	1,950	2,200
55	1,800	1,950	2,100	2,350
60	1,900	2,050	2,200	2,500
65	2,000	2,150	2,300	2,600
70	2,100	2,250	2,450	2,750

*Tasa Metabólica Basal

ETIQUETADO

¿QUÉ CAMBIOS VERÁS EN LOS EMPAQUES DE LOS ALIMENTOS PREENVASADOS?

Por disposiciones oficiales, a partir de octubre, un nuevo etiquetado será aplicado a productos nacionales o extranjeros comercializados en México. Se trata de la **Norma Oficial Mexicana (NOM051)**.

Consiste en que la información nutrimental será presentada de manera sencilla, directa y estará a la vista del consumidor, hecho que propiciará una mejor comprensión de los beneficios y/o perjuicios que cada alimento preenvasado causa en la salud.



Se trata de 5 sellos y 2 leyendas que mostrarán con claridad: número de calorías, sodio, grasas trans, azúcares y grasas saturadas, cantidad de cafeína y edulcorantes; mientras que se mantendrá la tabla de información nutrimental para facilitar la comparación del contenido.



Si la lista de ingredientes incluye endulzantes o sustitutos artificiales de azúcar se encontrará la siguiente leyenda precautoria:

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Cuando el producto preenvasado contenga cafeína adicionada dentro de la lista de ingredientes en cualquier cantidad, se encontrará una leyenda precautoria:

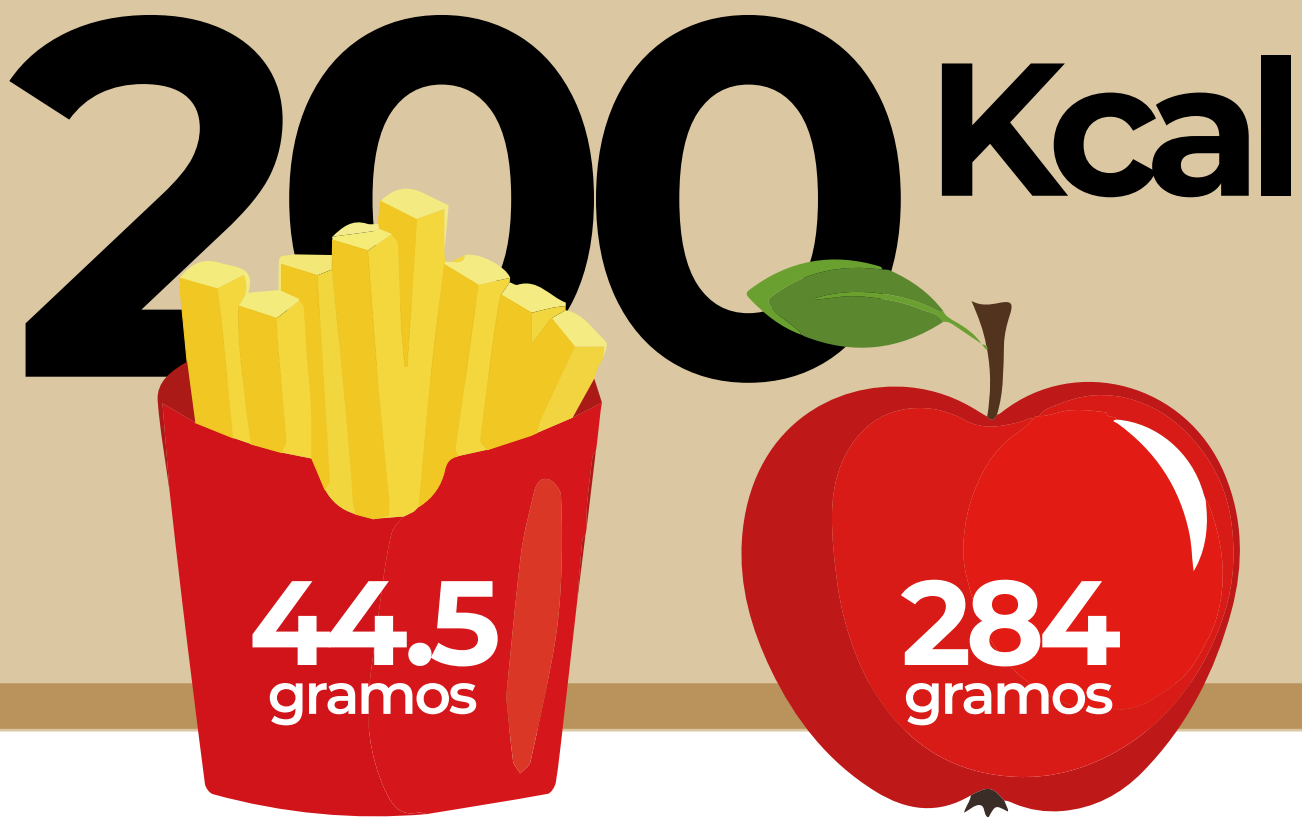
CONTIENE CAFEÍNA - EVITAR EN NIÑOS

PONTE ATENTO A LA INFORMACIÓN QUE TE DAN LAS ETIQUETAS Y CUIDA TU SALUD!

- *Las grasas trans son un tipo de grasas que hacen que aumente el colesterol en la sangre, por lo que su consumo debe ser moderado.*
- *Los edulcorantes son sustancias que pueden sustituir parcial o totalmente el dulzor de los azúcares naturales; por sus características no se recomienda consumir edulcorantes sintéticos en exceso.*

COMPARANDO

A veces la comida puede ser engañosa y creemos que el comer poco no afectará en nada a nuestra salud, sin embargo, a lo que debemos estar más atentos es a lo que estamos consumiendo.



*Aproximadamente 2 tercios de papitas tienen 200 calorías, lo que sería igual a comer **2 manzanas y media***

VAMOS A COMPARAR

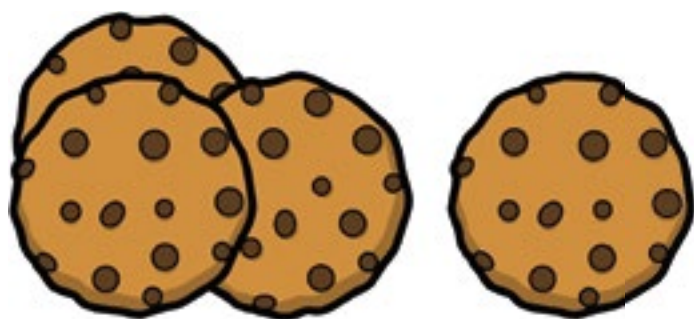
Por un lado, tenemos 44.5 gramos de papas fritas o totopos; por el otro, dos manzanas y media equivalentes a 284 gramos. *¿Qué alimento crees que te brinde mayor cantidad y calidad de comida?*

Los expertos advierten que las botanas contienen grasas, gran cantidad de sal y azúcares, además no poseen los nutrientes de las frutas ni la fibra que éstas nos aportan.

Elige tus alimentos correctamente, prefiere frutas y alimentos naturales que no sólo te quitarán el antojo, sino que también te ayudarán a mantenerte sano.



Mayor poder saciante
2 manzanas = 134 calorías



Menor poder saciante
4 galletass = 340 calorías



LA COMIDA MEXICANA

¡PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DE LA HUMANIDAD!

ARCHIVO: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)

La cocina tradicional mexicana fue declarada por la UNESCO como **Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad** debido a su variedad de platillos de exquisito sabor, sus técnicas de elaboración y utensilios utilizados, los cuales se vinculan a sus orígenes prehispánicos, es decir, antes de la colonización española.

Desde tiempos remotos se han utilizado ingredientes elementales que **siguen estando presentes en nuestra gastronomía** y ejemplo de ello son: chile, maíz, frijol, calabaza, jitomate y aguacate.

De la cocina tradicional mexicana también se reconocen sus técnicas y los utensilios utilizados en su preparación como son: metate, molcajete, comal, máquina manual para hacer tortillas y hasta molinillo de chocolate.

Y qué decir de los métodos mesoamericanos de cultivar la tierra como la milpa y la chinampa. El primero de estos sistemas agrícolas, la milpa, se aprovechaba para la siembra de maíz, frijol, calabaza y otros cultivos; mientras que la chinampa se construía en zonas donde el agua era el principal recurso natural y en él se cultivaban plantas, verduras y hortalizas para autoconsumo y mercado local.

GASTRONOMÍA

SONORENSE

El estado de Sonora destaca como **productor nacional de hortalizas**, trigo, papa, uva, espárrago, calabaza, maíz y garbanzo, así como de carne de cerdo, ganado bovino y huevo. En su gastronomía son utilizados ingredientes fundamentales como: trigo, maíz, frijol, carne de res, calabacitas, chile verde o colorado y chiltepín.



Su **gastronomía incluye** platillos típicos como: cortes finos, gallina pinta, chimichanga, guacabaqui, cahuamanta o las deliciosas coyotas rellenas de cajeta y nuez, piloncillo, guayaba...

Su **gran variedad** de antojitos, postres, tipos de pan y dulces derivados de leche de vaca, caña de azúcar, cacahuete, harina de trigo, arroz, canela, harina integral, nuez, ajonjolí, almendras y piloncillo deleitan los paladares de cualquier persona.

CONOZCAMOS MÁS SOBRE EL AMARANTO



HISTORIA Estudios arqueobotánicos realizados en las cuevas del Valle de Tehuacán, en Puebla, revelaron restos vegetales con una antigüedad de unos 4,000 años antes de Cristo. Entre ellos se encontró amaranto.

El origen de la palabra amaranto proviene del griego y significa **“planta que no se marchita”**. En lengua náhuatl se le conoce como **huauhtli**.

ACTUALIDAD El principal centro de cultivo se encuentra en el pueblo de Tulyehualco, al sur de la Ciudad de México. El amaranto se ha convertido en uno de los alimentos preferidos por los deportistas por su alto contenido en proteínas.



El Valle de Tehuacán-Cuicatlán

Tiene 145 mil hectáreas de bosques de cactáceas, alberga el 70% de la flora conocida en el mundo y su arqueología revela una ocupación humana que data de hace 14 mil años, lo que le da su nombre en náhuatl: “Lugar de Dioses”.

CONTENIDO NUTRICIONAL

Vitaminas: A, C, B1, B2, B3

Minerales: calcio, hierro, fósforo, magnesio, zinc y potasio

Aminoácidos: Histidina, isoleucina, leucina, lisina, valina, fenilalanina y metionina

PROPIEDADES Y BENEFICIOS

- Por su alto contenido en calcio refuerza la salud ósea
- Sus proteínas y aminoácidos esenciales mejoran la producción de anticuerpos ayudando a un mejor crecimiento y desarrollo
- Sus grasas insaturadas ayudan a reducir los niveles de colesterol en sangre
- Al estar libre de gluten no provoca inflamación en el intestino



Amaranto

CREMA DE AMARANTO CON CALABACITA

INGREDIENTES

- 4 cucharadas de harina de amaranto
- $\frac{1}{4}$ cebolla
- $\frac{1}{2}$ calabacita
- 5 cucharadas de crema
- $\frac{1}{2}$ litro de caldo de pollo

PREPARACIÓN

Pon a hervir el caldo de pollo con la calabacita y la cebolla, luego licúa la mezcla con la crema y la harina de amaranto. Deja hervir 5 minutos más. Añade una pizca de amaranto en grano y disfruta.

SALPICÓN DE ATÚN y

Amaranto

RICO EN MINERALES Y PROTEÍNAS



INGREDIENTES

- 2 latas de atún en agua escurridas de 130 g c/u
- 3 cucharadas soperas de cereal de amaranto natural o tostado
- 2 piezas de jitomate sin semilla y cortados en cubos pequeños
- ½ pieza de lechuga de tu preferencia, lavada desinfectada y finamente picada
- ½ cebolla mediana finamente picada
- 5 ramitas de cilantro lavado y desinfectado finamente picado
- 1 chile serrano finamente picado (*opcional*)
- El jugo de 1 limón

PROCEDIMIENTO

En un recipiente mediano integrar el atún con el resto de los ingredientes finamente picados hasta que se incorporen de manera homogénea.



POZOLE BLANCO CON POLLO

Por ser el maíz un alimento fundamental en la gastronomía mexicana y parte esencial de nuestra cultura, **Nutrición con Sabor** te ofrece una receta fácil de preparar para que este 16 de septiembre festejes una **NOCHE muy MEXICANA**.

INGREDIENTES

- 400 g de maíz pozolero
- 400 g de pechuga de pollo
- 4 dientes de ajo
- $\frac{1}{4}$ cebolla
- 25 g de sal gruesa
- 4 pimientas negras enteras

PARA ACOMPAÑAR

- 250 g cebolla
- 5 limones
- 250 g lechuga romana
- 250 g rábanos
- 2 aguacates

PREPARACIÓN

Lava muy bien el maíz pozolero, cuécelo con suficiente agua de 30 a 40 minutos o hasta que éste se abra (*escurre y reserva*). Aparte, en una olla con 2 litros de agua coloca el pollo con $\frac{1}{4}$ de cebolla, los dientes de ajo y la pimienta. Cuando el pollo esté bien cocido, retíralo de la lumbre y desmenuza cuidadosamente. Al caldo que quedó añade el maíz pozolero y la sal. Espera a que hierva 20 minutos.

Finalmente, para acompañar el rico pozole, pica la cebolla y la lechuga, corta rodajas delgadas de rábanos, los limones en mitades y los aguacates en rebanadas.

***Ahora sí... ¡A disfrutar las fiestas
CON SABOR!***

PALETAS HELADAS DE LECHE CON AMARANTO

Amaranto

PREPARACIÓN

- Sólo deberás licuar “bricks” de leche Liconsa sabor fresa, vainilla o chocolate junto con el amaranto
- Vierte el contenido en los mismos empaques de leche
- Introduce un pequeño palito de madera especial para paletas
- Congela
- Retira el empaque



SEPTIEMBRE

EL MES PATRIO EN MÉXICO

Nutrición con Sabor te comparte importantes consejos, échales un ojo:

- Por ser de temporada, las frutas y verduras son más frescas y baratas
- Asegúrate de elegir variedad de colores para satisfacer tus necesidades nutrimentales
- El aroma de las frutas deberá ser agradable y fresco



RECUERDA QUE LAS FRUTAS Y VERDURAS NOS APORTAN GRAN CANTIDAD DE VITAMINAS Y MINERALES. ¡CONSÚMELAS DIARIAMENTE Y DISFRUTA SU DELICIOSO SABOR!

FRUTAS

- Durazno
- Granada roja
- Guayaba
- Limón
- Manzana
- Melón
- Membrillo
- Naranja
- Papaya
- Pera
- Perón
- Plátano
- Sandía
- Toronja
- Tuna
- Uva

VERDURAS

- Acelga
- Aguacate
- Betabel
- Cebolla
- Col
- Coliflor
- Chícharo
- Chile poblano
- Chile verde
- Ejote
- Elote
- Jitomate
- Lechuga
- Papa
- Pepino
- Tomate
- Zanahoria

NUTRICIÓN DIVERTIDA

SOPA DE LETRAS

¡Pongamos a trabajar nuestra mente!

Encuentra las palabras escondidas,
será divertido.

ZINC

ABASTO

VITAMINA A

SEGALMEX

LICONSA

ÁCIDO FÓLICO

HIERRO

LECHE

LÁCTEOS

PROTEÍNAS

COMPLEJO B

CALCIO

VACA

VASO

NIÑEZ

Z	E	N	F	C	G	K	X	A	U	Ñ	R
M	H	P	N	T	N	B	U	C	B	H	G
V	L	I	O	H	K	W	V	E	O	W	M
J	Z	Y	E	T	X	A	Q	B	J	Y	R
G	E	M	J	R	S	B	C	A	E	E	M
K	A	Q	P	O	R	A	O	N	L	S	Z
B	A	C	D	R	L	O	B	Z	P	D	X
A	C	L	I	C	O	N	S	A	M	S	A
P	A	M	I	D	I	T	Z	Q	O	W	O
I	V	O	D	Ñ	O	R	E	E	C	J	E
Y	M	I	E	W	K	F	T	I	K	I	L
R	X	Z	T	B	G	C	O	G	N	P	Ñ
Q	W	E	B	A	A	G	M	L	C	A	Q
S	E	G	A	L	M	E	X	H	I	T	S
V	I	E	E	K	F	I	K	D	N	C	V
D	P	C	L	N	Y	F	N	J	W	X	O
L	H	S	N	U	F	T	S	A	N	L	R
E	D	Y	D	I	E	H	Ñ	L	A	H	R



SOPA DE PALABRAS

NÁHUATL

¡Pongamos a trabajar nuestra mente!
Encuentra las palabras escondidas, será divertido.

KALLI	CASA	TOTOL	PAJARO
APAN	NO	TONATI	SOL
TLALLI	TIERRA	ALT	AGUA
TIELTI	FUEGO	ELTO	MAÍZ
METL	MAGUEI	TETL	PIEDRA

T	A	S	E	L	T	O	Y	P	O
L	G	D	L	R	E	S	U	E	L
A	K	R	O	E	A	O	S	I	H
L	D	A	W	Q	O	G	J	B	R
T	I	E	L	K	T	R	I	E	I
I	C	V	B	L	M	I	H	T	Z
E	V	H	A	P	I	T	A	A	F
L	O	L	T	O	Z	N	G	T	H
T	L	M	L	N	O	N	S	R	J
I	H	H	J	L	O	A	R	E	E
C	M	N	K	I	T	S	O	A	O
V	F	Y	Ñ	Y	O	E	T	R	A
N	A	P	A	E	T	D	M	O	E
U	P	P	A	S	O	D	D	G	S
G	E	A	N	U	T	E	O	J	L
N	A	E	T	E	T	L	N	O	O