

NUTRICIÓN

Publicación Bimestral
ENERO · 2021

3

CON SABOR



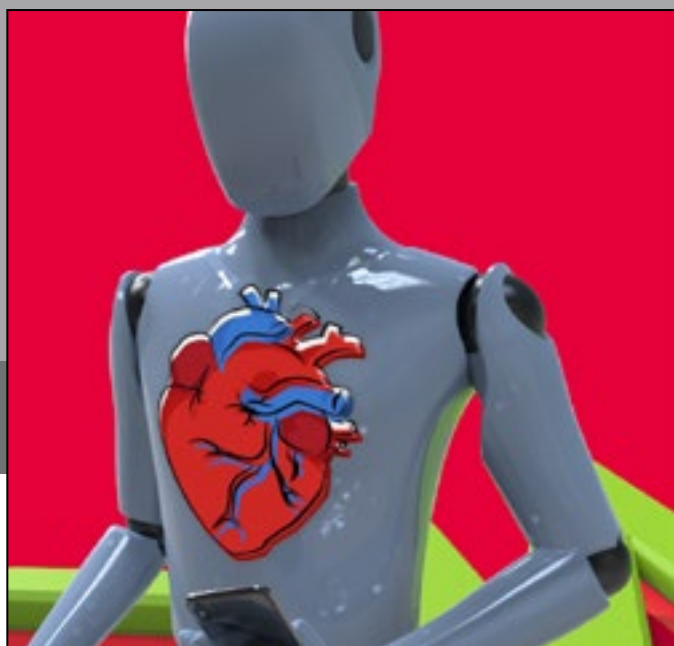
HIPERTENSIÓN ARTERIAL

RECOMENDACIONES
PARA UNA CORRECTA NUTRICIÓN

GASTRONOMÍA
EN TABASCO

ÍNDICE

Publicación No. 3



ARCHIVO: Arte Digital
"Hipertensión Arterial"

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

COLABORADORES

- 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
- Jennifer Monjaraz Butanda
- Mariana Almeyda Torres
- María Fernanda Bado Mejía
- Mario César W. Ramírez
- Maira Mariel Pérez Loredo
- Natalhie B. Campos Reales
- Paola Berenice Camacho Briseño
- 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

Prevención
¿Qué es la Hipertensión Arterial?

¿Sabías que...
no todas las grasas son iguales?

Dieta saludable

Una correcta nutrición.
Recomendaciones

Recetas con Sabor

Etiquetado
Enfoque hipertensión

Conozcamos los beneficios
de estar bien hidratados

Gastronomía
en Tabasco

Nuevo año,
renovadas esperanzas

Frutas y verduras
de temporada.
¡Conoce sus beneficios!

Salud integral del niño
en la primera infancia.
Etapa 1 a 3 años

Nutrición Divertida

Las imágenes y elementos gráficos contenidos en la revista **Nutrición con Sabor** fueron retomados de páginas de autoría libre y cuentan con su respectivo crédito.

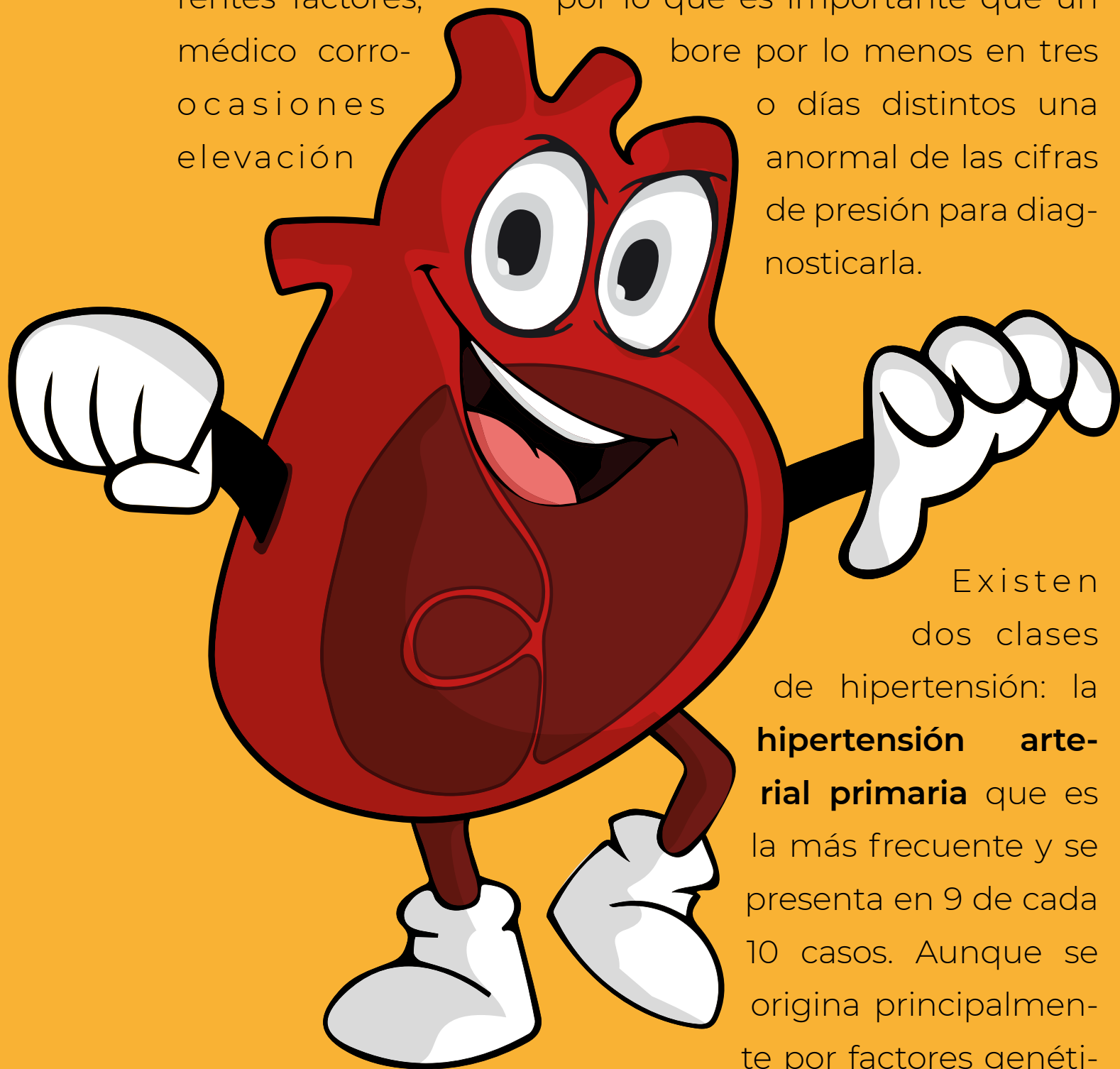
SEGURIDAD ALIMENTARIA MEXICANA

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

PREVENCIÓN

¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

La hipertensión arterial es una enfermedad crónica que se caracteriza por una **elevación anormal y sostenida de la presión dentro de las arterias**. La presión arterial no siempre es la misma, ya que puede variar dependiendo de diferentes factores, por lo que es importante que un médico corrobore por lo menos en tres ocasiones una elevación



anormal de las cifras de presión para diagnosticarla.

Existen dos clases de hipertensión: la **hipertensión arterial primaria** que es la más frecuente y se presenta en 9 de cada 10 casos. Aunque se origina principalmente por factores genéti-

cos también puede presentarse por obesidad, estrés, alto consumo y/o sensibilidad a la sal. Se produce cuando se da una disminución del volumen de las arterias, dando como resultado un incremento en la presión de la sangre en su interior. No se cura, pero se puede controlar adecuadamente mediante la normalización de las cifras de presión con apoyo del personal médico.

En tanto, **la hipertensión arterial secundaria** es causada por enfermedades específicas como alteraciones en el funcionamiento de la glándula tiroidea o por alteraciones congénitas. Es la menos frecuente, pues se presenta en 1 de cada 10 casos de presión arterial elevada. En ocasiones, es reversible.

En México, las enfermedades cardiovasculares representan la principal causa de muerte. **3 de cada 10 personas mayores de 20 años la padecen y es más frecuente en hombres que en mujeres.** Como es bien sabido, no genera ninguna molestia, por lo que se le conoce como **“el asesino silencioso”**. Si no se detecta y controla a tiempo puede ser muy dañina: el corazón, las arterias, el cerebro y los riñones pueden resultar con serias afectaciones.

Los médicos utilizan un medidor de presión que detecta la fuerza con la que el corazón bombea la sangre cuando se contrae (*sístole*) y cuando se relaja (*diástole*). Los rangos normales se presentan en el recuadro.

Presión Arterial		
NIVEL	SISTÓLICA	DIASTÓLICA
Óptimo	> 120	< 80
Normal	120 · 129	80 · 84
Fronterizo	130 · 139	85 · 89

Si existen alteraciones en su funcionamiento, según la cifra de presión que se encuentre elevada.

CAUSAS DE LA HIPERTENSIÓN

Existen factores que pueden incidir en una persona para desarrollar hipertensión y que, por su carácter natural, no se pueden evitar. Estamos hablando de la edad, sexo, embarazo o condiciones hereditarias. Sin embargo, en muchas otras ocasiones, depende de nosotros mismos prevenir su aparición con la práctica de buenos hábitos en nuestro estilo de vida.

Consejos para reducir el riesgo de padecer hipertensión:

- **Lleva una dieta balanceada**

No comas en exceso, el sobrepeso y obesidad son factores de riesgo cardiovascular

- **Haz ejercicio**

Practica algún ejercicio de tipo aeróbico (caminata, bicicleta, natación) de forma regular durante 30 minutos diarios

- **Vigila tu presión regularmente**

Actualmente, existen equipos electrónicos portátiles que ayudan a monitorear la presión arterial. Si no cuentas con uno de ellos acude a tu centro de salud más cercano, ahí podrás llevar un registro de manera periódica. Otra manera de monitorearla es visitando frecuentemente al médico

- **Evita el consumo de sal, alimentos excesivamente grasos, alcohol y tabaco**

¿SABÍAS QUE ...

no todas las grasas son iguales?

INCLUYE GRASAS SALUDABLES EN TUS COMIDAS

Las grasas insaturadas y los ácidos grasos Omega-3 son ejemplos de grasas saludables. Podrás encontrar grasas insaturadas en alimentos como: margarina suave y líquida, linaza molida y aceites de oliva, linaza, soja, canola o girasol; mientras que los ácidos grasos Omega 3 están presentes en pescados con grasa como salmón, atún y sardinas. Por otro lado, también existen



grasas que no son saludables (*grasas saturadas* y *grasas trans*), las cuales son consideradas dañinas porque se acumulan en el cuerpo y pueden causar enfermedades como obesidad o hipertensión.

Las grasas saturadas se encuentran en alimentos con alto contenido de grasa animal, tal es el caso de: carnes grasosas, mantequilla, crema y manteca, lo mismo que en la margarina en barra, aceite de palma y aceite de coco.



En tanto, **las grasas trans** se producen cuando los fabricantes de alimentos convierten aceites líquidos en grasas sólidas como manteca o margarina. Las grasas trans se encuentran en comidas fritas, galletas cremosas, tortillitas tostadas, alimentos horneados hechos con margarina o manteca y otros productos empacados o procesados.

¡Evita consumir grasas no saludables en tus comidas!



FUENTE DE GRASAS INSALUBRES



GOBIERNO DE MÉXICO

AGRICULTURA
SECRETARÍA DE AGRICULTURA Y DESARROLLO RURAL



SEGALMEX
SEGURIDAD ALIMENTARIA MEXICANA

DIETA SALUDABLE

Se considera que **la alimentación es sana cuando favorece el buen estado de salud** de la persona y disminuye el riesgo de enfermedades crónicas (*cardiovasculares, obesidad, diabetes, entre otras*). El tipo de alimentos que comemos, así como su cantidad, tiene una enorme influencia en nuestro bienestar.

Una alimentación saludable **permite el crecimiento y desarrollo** de los niños, el mantenimiento de la salud, la actividad y la creatividad de adultos, así como la supervivencia y comodidad de los adultos mayores.



FUENTE:

OCEÜPE CENTRO
LUSOPEO
DE POSTGRADO

La clasificación funcional de los alimentos nos permite establecer guías o pautas de alimentación fáciles de entender y sencillas de aplicar para la población general. Para ello se han agrupado los alimentos que comparten funciones y que aportan cantidades similares de nutrientes. En este modelo existen tres tipos de funciones clasificados de la siguiente manera:

PLÁSTICAS O FORMADORES: se trata de alimentos ricos en proteínas y minerales. Su nombre proviene de la función realizada por las proteínas que lo componen y que **consiste en formar los tejidos del organismo durante el crecimiento y reponer el continuo desgaste de los tejidos ya existentes**. Función idéntica es la realizada por el calcio y otros minerales, sobre todo en la formación de huesos y dientes.

REGULADORES: alimentos que contienen minerales, vitaminas y aminoácidos, sustancias que regulan los procesos metabólicos esenciales del organismo.

ENERGÉTICOS: alimentos ricos en hidratos de carbono y grasas. Estas sustancias proporcionan calorías, las cuales son utilizadas por el organismo como combustible para mantener una temperatura corporal óptima y para proporcionar la energía que el cuerpo necesita.

Con base en estas funciones, los siete grupos de alimentos que podemos encontrar son los siguientes:

GRUPO 1

Leche y derivados (*Función plástica*) Participan en la formación y mantenimiento de las estructuras del organismo. Son alimentos proteicos y su poder energético depende de la grasa que acompañe a las proteínas, ya que, entre mayor sea el porcentaje de grasa, mayor será el aporte energético.

GRUPO 2

Carnes, pescados y huevos (*Función plástica*) Son alimentos que contienen proteínas, hierro y vitaminas del grupo B. Tanto las proteínas de la carne como las de pescado son de calidad, aunque se considera que estas últimas son más saludables por su contenido en grasas omega. En tanto, el huevo es rico en nutrientes esenciales.

GRUPO 3

Tubérculos, legumbres y frutos secos (*Función plástica y energética*) Alimentos como papa, zanahoria, rábano (tubérculos), frijol, garbanzo, haba y lentejas (legumbres), almendras, cacahuates, nueces, pistaches y semilla de girasol (frutos secos) aportan calorías gracias al contenido en hidratos de carbono.

Los tubérculos aportan las proteínas necesarias para mantener la energía y textura de nuestros músculos; las legumbres proporcionan proteínas de origen vegetal y fibra; y los frutos secos grasas saludables y vitaminas del grupo B.

GRUPO 4

Verduras y Hortalizas (*Función reguladora*) Las hortalizas se pueden consumir crudas o cocidas y sus órganos verdes (*hojas y tallos*) son comestibles. Aportan grandes cantidades de vitaminas,

minerales y oligoelementos (*minerales que intervienen en la composición de los organismos vivos en muy pequeña cantidad*), fibra (*especialmente soluble*), además de un alto contenido de agua y pocas calorías por su baja cantidad en hidratos de carbono, proteínas y grasas.

GRUPO 5

Frutas (*Función reguladora*) Proporcionan buena cantidad de vitaminas y minerales, así como azúcares naturales como fructosa, glucosa y sacarosa. Además, tienen un aporte calórico menor que los alimentos procesados. Es mejor consumirlas frescas que en jugo por el aporte de fibra.

GRUPO 6

Cereales y derivados de azúcar (*Función energética*) Alimentos como maíz, trigo, avena y arroz aportan fibra y calorías; mientras que el azúcar y sus derivados proporcionan calorías, aunque, consumirlos en exceso, hacen que aumente el riesgo de padecer sobrepeso y obesidad.

GRUPO 7

Grasas, aceite y mantequilla (*Función energética*) Además del aporte de calorías, este tipo de alimentos son ricos en vitaminas liposolubles (*A, E, D y K*).



Año Internacional de las Frutas y Verduras (AIFV) - 2021

Maduras, deliciosas, succulentas, nutritivas, las frutas y verduras tienen gran variedad de formas y tamaños, colores y tonos



De acuerdo con las recomendaciones de la **Secretaría de Salud**, la dieta saludable debe ser **variada y equilibrada**, estar compuesta por cada uno de los grupos de alimentos en sus proporciones adecuadas.

¿Sabías que **el 12 de noviembre de cada año** se conmemora el “**Día Mundial de la lucha contra la Obesidad**”?

Fue instituido por la Organización Mundial de la Salud (*OMS*), con el objetivo de informar y crear conciencia sobre esta enfermedad crónica.



ARCHIVO: En esta fotografía de archivo del 11 de junio de 2009, se ve el logotipo de la Organización Mundial de la Salud en la sede de la **OMS en Ginebra, Suiza**. - Foto (AP / Anja Niedringhaus, archivo)(ASSOCIATED PRESS)

REDUCIR EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD, GRANDES DESAFÍOS PARA MÉXICO

Debido a que las estadísticas de sobrepeso y obesidad son verdaderamente alarmantes en el país, es tarea de todos trabajar juntos para combatir este grave problema de salud pública. La mejor forma de hacerlo es adoptando hábitos alimenticios que mejoran nuestra salud.

Revisa el apartado de **Recomendaciones para una correcta nutrición** de tu revista **Nutrición con Sabor**, elige los que más te gusten, incorpóralos poco a poco en tu dieta y realiza actividad física.

¿Sabías que en la **Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos** se considera fundamental el derecho a una alimentación nutritiva, suficiente y de calidad para todos los mexicanos?

Feliz Año 2021



AGRICULTURA
SECRETARÍA DE AGRICULTURA Y DESARROLLO RURAL



SEGALMEX
SEGURIDAD ALIMENTARIA MEXICANA

DICONSA

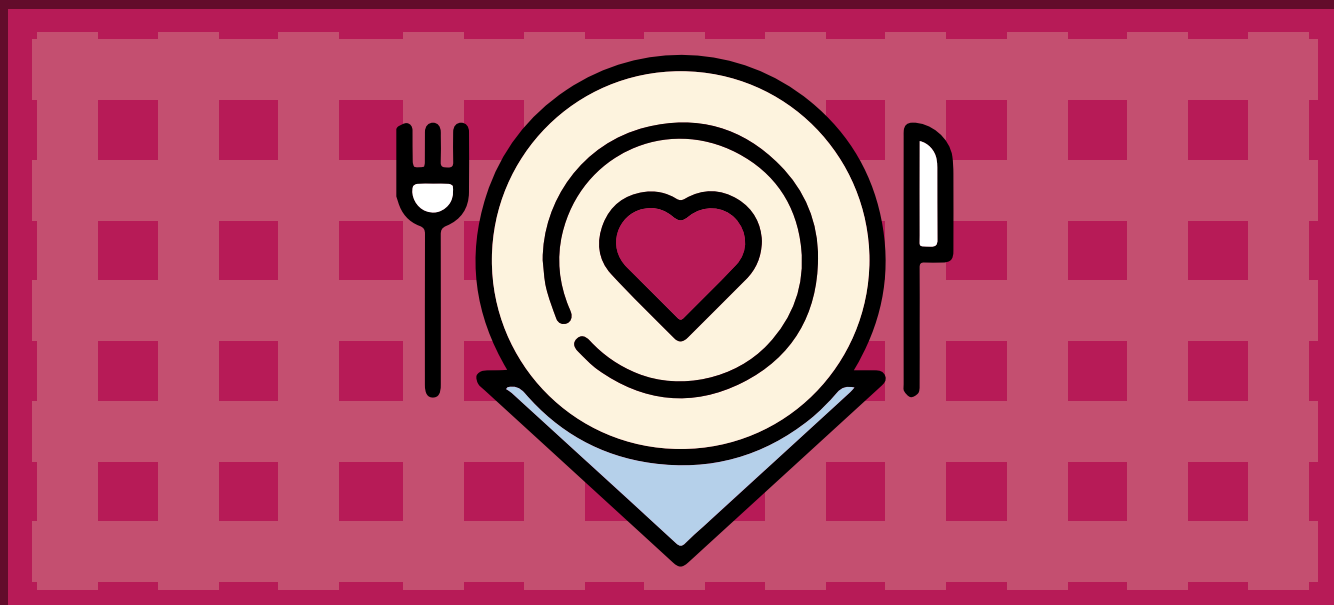
UNA

CORRECTA NUTRICIÓN

-RECOMENDACIONES-

Está en cada uno de nosotros tomar las mejores decisiones que favorezcan una dieta sana que impacte positivamente en nuestra calidad de vida, pues no podemos hablar de un buen estado de salud sin incluir una alimentación adecuada. Ambas están tan interconectadas que, en muchas ocasiones, una depende de la otra.

Adquirir buenos hábitos alimenticios significa llevar a nuestro organismo a un estado de bienestar.

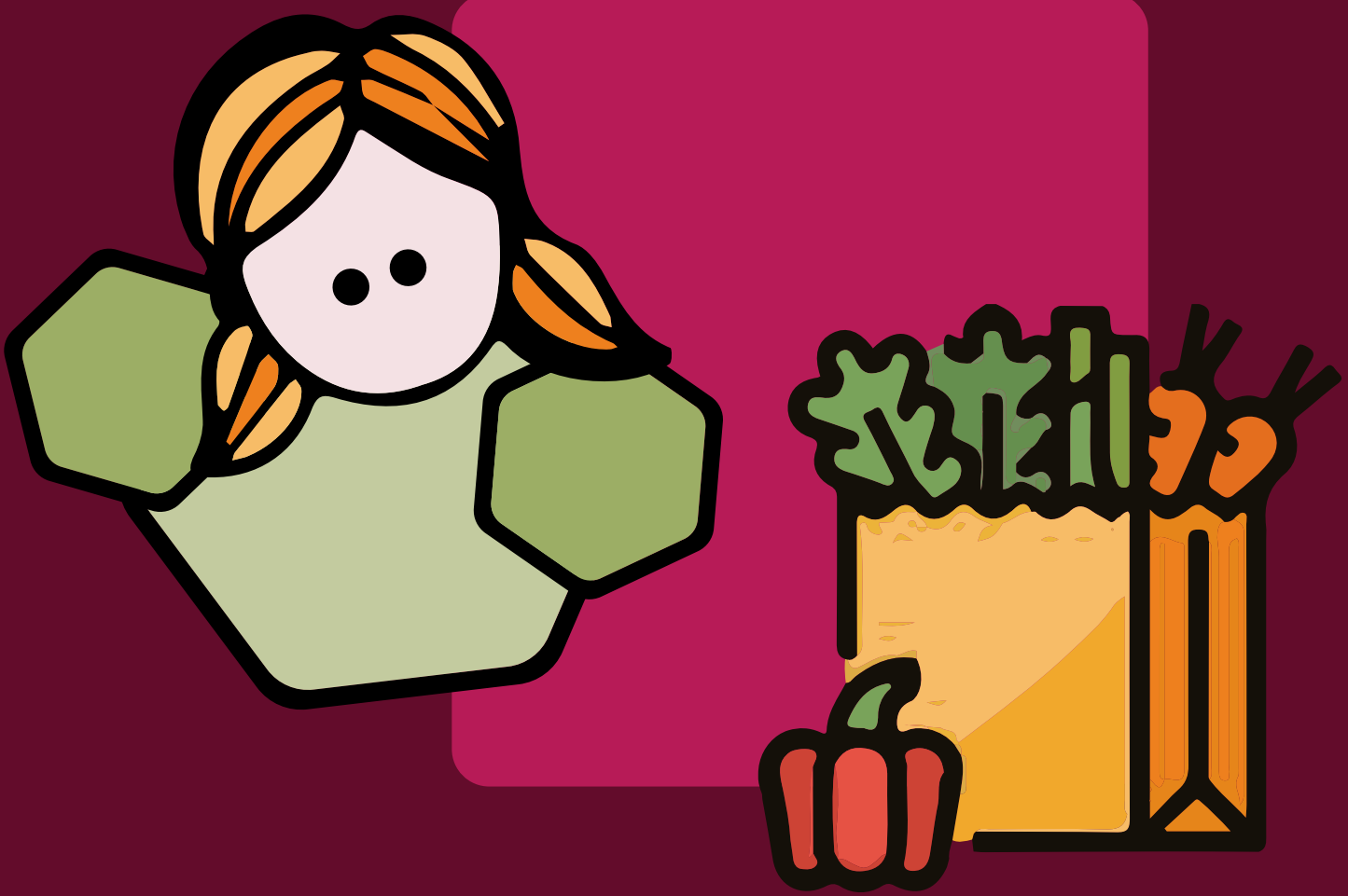


Elegir rutinas adecuadas y el consumo de alimentos sanos no es tan difícil:

- **DUERME BIEN-** El descanso nocturno es fundamental, nos ayuda a tomar decisiones inteligentes y nos llena de energía, así serás más productivo para acercarte a la vida que deseas. Cuando estamos dormidos nuestro cuerpo y mente entran en relajación absoluta, periodo que utiliza nuestro organismo para reparar lo dañado y activar aquellas células necesarias para hacer frente a virus y bacterias. Te recomendamos dormir 8 horas diarias.

- **COME SOLO CUANDO TENGAS HAMBRE-** El cuerpo humano es una máquina perfecta, así que no sobrecargues tu sistema digestivo. En ocasiones puedes sentir sed y no hambre, tus sentidos te pueden confundir. Pregúntate si lo que necesitas es comer o beber agua.

- **CONSUME PRODUCTOS VEGETALES FRESCOS BIEN COMBINADOS-** Integra a tu alimentación frutas, legumbres y semillas como chía, lino, calabaza, sésamo o girasol; frutos secos como almendras, anacardos, avellanas, cacahuete, castañas o nueces de macadamia.



- **INTEGRA MÁS ENSALADAS Y PRODUCTOS FRESCOS A TU DIETA-** Puedes seguir la dieta mediterránea que, de acuerdo con la guía práctica de la Escuela de Medicina de Harvard, fue considerada la “mejor dieta general” por segundo año consecutivo en Estados Unidos, ya que consiste en consumir una gran cantidad de ensaladas y productos frescos. De acuerdo con los especialistas, este tipo de alimentos reducen el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, síndrome metabólico, diabetes, depresión y ciertos tipos de cáncer. Si también se combina con actividad física, la salud del cuerpo mejora notablemente. Aunado a lo anterior, Tony Werner, investigador de la Universidad Tecnológica de Chalmers de Suecia, agrega que también se han observado tasas más bajas de Parkinson y Alzheimer, entre quienes siguen este régimen alimenticio.

- **BÁÑATE, LAVA TUS DIENTES Y CEPILLA TU LENGUA AL DESPERTARTE-** Por la noche tu cuerpo elimina toxinas y es precisamente en la boca y en la piel donde mayormente se acumulan. Si no lo haces, al ingerir el primer alimento introduces esas toxinas a tu cuerpo y terminas por perjudicar tu salud.

- **EVITA CONSUMIR AZÚCAR EN EXCESO-** Cuando una persona está estresada tiende a comer para calmarse, sin embargo, los antojos dulces pueden desencadenar enfermedades crónicas como diabetes.



- **HAZ EJERCICIO-** No necesitas entrar a un gimnasio o hacer rutinas complicadas para estar en forma. Una caminata de 30 minutos al día, saltar la cuerda, jugar o bailar te mantendrá sano y alegre.

¿Cómo cambiar el rumbo hacia una vida saludable?

Elige los hábitos alimenticios con los que te vas a comprometer, esfuérzate poco a poco hasta adoptarlos como costumbre y verás que cada día te acercarás a una alimentación más saludable.



6 DE ENERO, DÍA DE REYES

Recuerda que en nuestro país contamos con una gran variedad de platillos tradicionales como: pavo, romeritos, bacalao, chiles rellenos, ayocotes, pierna al horno, pastas, tamales, entre muchísimos otros deleites para el paladar. Sólo recuerda que no hay alimentos prohibidos, sólo se trata de saberlos combinar y medir las cantidades de consumo.

Visita nuestra sección de recetas.

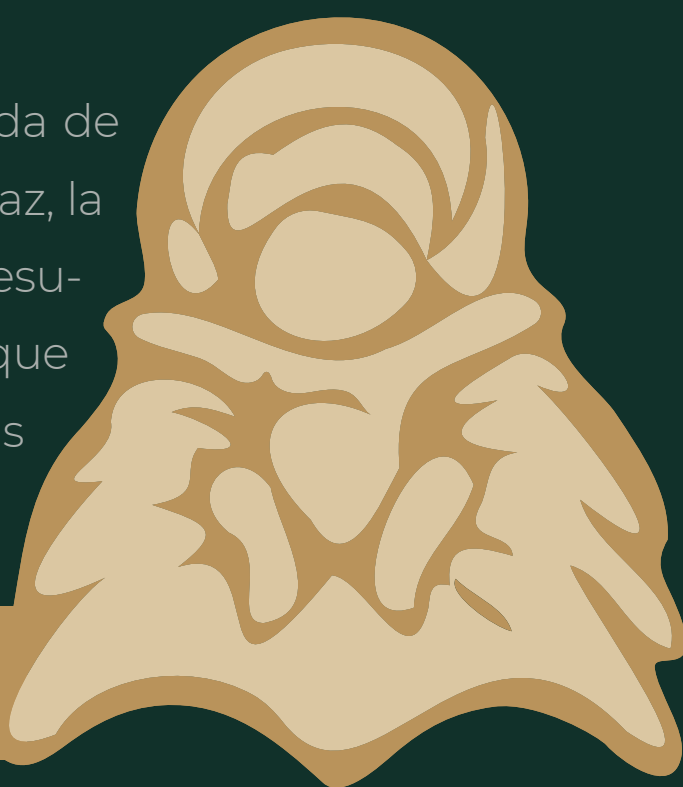
¡Feliz año Nuevo!

6 de enero, Día de los Reyes Magos Se trata de una festividad de origen religioso que honra la llegada de los tres reyes de

Oriente a Belén: Melchor, Gaspar y Baltazar, quienes alabaron el nacimiento del niño Jesús con oro, incienso y mirra, posesiones que sólo eran entregadas a los grandes reyes y que simbolizan poder, divinidad y salvación.

En algunos estados de México, sobre todo en el centro del país, esta fecha es muy esperada por los pequeños, pues es cuando los 3 Reyes Magos dejan bajo su árbol de Navidad aquellas peticiones que les hicieron por carta. Es el día en el cual reciben sus regalos.

También se acostumbra la partida de rosca que simboliza el amor, la paz, la felicidad y la gracia traída por Jesucristo, así como el momento en que José y María escondieron a Jesús de Herodes.



2 DE FEBRERO, DÍA DE LA CANDELARIA

Se celebra la presentación de Jesús en el Templo y la Purificación de la Virgen. La tradición es vestir al niño Dios y llevarlo a la iglesia para ser bendecido. Posteriormente, se comparten tamales y atole, los cuales son invitados por aquellos quienes tuvieron la bendición de tocarles la figura del niño Dios en su pedazo de Rosca de Reyes.

Cada 6 de enero, en México festejamos el *Día de los Reyes Magos*, en el cual se acostumbra compartir una deliciosa rosca, suave y esponjosa, donde se esconden diminutas figuras en forma de bebé.

Quienes en su pedazo de rosca le toque una de esas figuras se convertirán en padrinos y deberán costear los tamales y el atole el Día de la Candelaria.

Aquí te decimos cómo prepararla.





ARCHIVO: pinterest.com
políticas de privacidad de Pinterest

ROSCA DE REYES

INGREDIENTES

- ½ kilogramo de harina integral
- 40 gramos de levadura
- 20 gramos de edulcorante o sustituto de azúcar
- 100 mililitros de leche Liconsa tibia
- 3 huevos
- 120 gramos de mantequilla
- 1 cucharada de ralladura de naranja
- 1 cucharada de ralladura de limón
- 10 gramos de sal

COSTO TOTAL APROXIMADO

\$ 214.00

PREPARACIÓN

1. Mezcla la mitad de la harina integral con la levadura y la leche Liconsa tibia hasta formar una masa. Cuando la harina esté bien integrada haz finos cortes transversales en la parte superior, después tápala con el paño ligeramente húmedo y déjala reposar por una hora y media a temperatura ambiente.

2. Prepara la otra mitad de harina integral agregando mantequilla, sal, un huevo batido con edulcorante, agua de azahar y ralladura de naranja y limón. Cuando se haya integrado todo por completo agrega la otra mitad de harina que se había dejado en reposo hasta conseguir una masa uniforme.



3. Barnízala con poco aceite de oliva y cúbrela con el paño por un tiempo aproximado de 15 min.

4. Pasado el tiempo coloca la masa en el recipiente o molde para hornear.

5. Una vez en el molde barnízala con huevo batido y agrégale la nuez, déjala reposar 3 horas a temperatura ambiente hasta triplicar su volumen

6. Finalmente pinta de nuevo con el huevo y agrega nuez a la masa, hornea a 200° grados por aproximadamente 45 minutos o hasta que la rosca se vea dorada. Deja enfriar.



ARCHIVO: pinterest.com
políticas de privacidad de Pinterest

CHOCOLATE CALIENTE BAJO EN CALORÍAS

INGREDIENTES

- ½ kilogramo de harina integral
- ⅓ de chocolate Segalmex
- 1 cucharada de canela molida
- 1 litro de leche descremada Liconsa

COSTO TOTAL APROXIMADO

\$ 51.00

PREPARACIÓN

1. Mezcla el chocolate Segalmex y la canela
2. Hierve la leche Liconsa de 7 a 10 minutos a fuego lento, retira del fuego
3. Sirve la leche en tazas y a cada una de ellas añade dos cucharadas del polvo previamente preparado
4. Intégralo perfectamente y listo

PREVIENE TUS NIVLES DE AZÚCAR Y PRESIÓN ARTERIAL

Aquí te presentamos algunas recetas que te pueden ayudar a regular los niveles de azúcar y la hipertensión arterial, no obstante, si ya padeces alguna o ambas comorbilidades, te recomendamos visites a tu médico antes de integrarlo a tu régimen alimenticio.



ARCHIVO: pinterest.com
políticas de privacidad de **Pinterest**

JUGO DE MANZANA, PEPINO, APIO Y JENGIBRE

INGREDIENTES

- 2 manzanas verdes
- 1 tallo de apio
- 1 pepino
- 1 trozo mediano de jengibre
- 2 litros de agua

COSTO TOTAL APROXIMADO

\$ 28.00

PREPARACIÓN

1. Corta el pepino, la manzana y el apio en trozos pequeños
2. Añade los ingredientes a la licuadora y adiciona 500 mililitros de agua
3. Agrega la mezcla al resto de agua
4. No es necesario que lo cueles, la fibra ayuda a la digestión
5. Sirve y disfruta

FUENTE: Revista CACE

Propiedades nutritivas de la manzana

La manzana es una fuente de hidratos de carbono y fibra, además de contener vitaminas y minerales. Destacan vitaminas E y C, zinc, azufre, flúor, yodo y selenio, entre otros.



ARCHIVO: pinterest.com
políticas de privacidad de Pinterest

FAJITAS DE POLLO A LA MEXICANA

INGREDIENTES

- 400 gramos de fajitas de pollo
- 4 jitomates picados
- 2 dientes de ajo picados
- ½ cebolla picada
- 1 cucharada de chícharos cocidos
- 2 chiles verdes picados
- 1 cucharada de consomé de pollo
- 2 cucharadas de aceite vegetal

PREPARACIÓN

1. Fríe las fajitas con un poco de aceite; retíralas, escúrrelas y reserva
2. Fríe el ajo y la cebolla, agrega el jitomate y cuando cambien de color incorpora el pollo, los chícharos, el chile verde y el consomé de pollo, mezcla para integrar
3. Cocina 15 minutos a fuego medio o hasta que hierva. Retira y sirve caliente

FUENTE: Instituto Mexicano del Seguro Social (*IMSS*)

RECETA PARA HIPERTENSOS

COSTO TOTAL APROXIMADO

\$ 45.00



PROPIEDADES NUTRITIVAS DEL POLLO

Es una fuente de proteínas, vitaminas y minerales como: complejo B, magnesio, potasio, fósforo y zinc. Además, tiene bajo contenido en grasas.



ARCHIVO: pinterest.com
políticas de privacidad de Pinterest

AGUA DE JAMAICA Y CHÍA

INGREDIENTES

- 2 litros de agua natural
- ½ taza de flor de jamaica
- 7 cucharadas de semillas de chía
- 2 gramos de sustituto de azúcar (*opcional*)

RECETA PERSONAS DIABÉTICAS

COSTO TOTAL APROXIMADO

\$ 28.00

PREPARACIÓN

1. Hierve la jamaica en un litro de agua durante 4 minutos y cuela
2. Vierte el concentrado de jamaica en el litro de agua restante
3. Endulza con el sustituto de azúcar, agrega la chía y deja reposar durante 15 minutos
4. Refrigerála y disfruta

FUENTE: Federación Mexicana de Diabetes, A.C.



ARCHIVO: [pinterest.com/DE-MX](https://pinterest.com/DE-MX/politicas-de-privacidad-de-Pinterest)
políticas de privacidad de [Pinterest](https://pinterest.com/DE-MX/politicas-de-privacidad-de-Pinterest)

Propiedades nutritivas de la jamaica

Gran fuente de vitaminas y minerales como A, C, B1 y E, hierro, fósforo y calcio, disminuye el colesterol malo y los triglicéridos, además de prevenir la hipertensión.

Propiedades nutritivas de la chía

Fuente de ácidos grasos como Omega 3 y 6, ayuda a la buena digestión y reduce la inflamación.



ARCHIVO: [pinterest.com/VIX](https://pinterest.com/VIX/politicas-de-privacidad-de-Pinterest)
políticas de privacidad de [Pinterest](https://pinterest.com/VIX/politicas-de-privacidad-de-Pinterest)



ARCHIVO: pinterest.com/Selecciones
políticas de privacidad de **Pinterest**

AGUA DE JAMAICA CON CANELA

INGREDIENTES

- 2 litros de agua natural
- 1 taza de flor de jamaica
- 1 varita de canela
- 4 bayas de pimienta
- 2 gramos de sustituto de azúcar (*opcional*)

RECETA PERSONAS DIABÉTICAS

COSTO TOTAL APROXIMADO

\$ 30.00

PREPARACIÓN

1. Hervir el agua a fuego lento durante 3 minutos
2. Añadir las flores de jamaica, la canela y las bayas de pimienta. Reducir la llama a la mitad y calentar durante 10 minutos más
3. Apagar el fuego y dejar que las flores y las especias reposen 10 minutos con la cacerola cubierta
4. Colar en una jarra grande
5. Agregar el sustituto de azúcar y mezclar bien

FUENTE: Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

ETIQUETADO

ENFOQUE HIPERTENSIÓN

TE INVITAMOS A CONOCER EL NUEVO ETIQUETADO PARA ALIMENTOS Y BEBIDAS NO ALCOHÓLICAS PREENVASADOS-INFORMACIÓN COMERCIAL Y SANITARIA (*Información con base en la Modificación de la Norma Oficial Mexicana **NOM-051-SCFI/SSA1-2010 (NOM-051)**, actualizada en el Diario Oficial de la Federación el 27 de marzo de 2020.*)

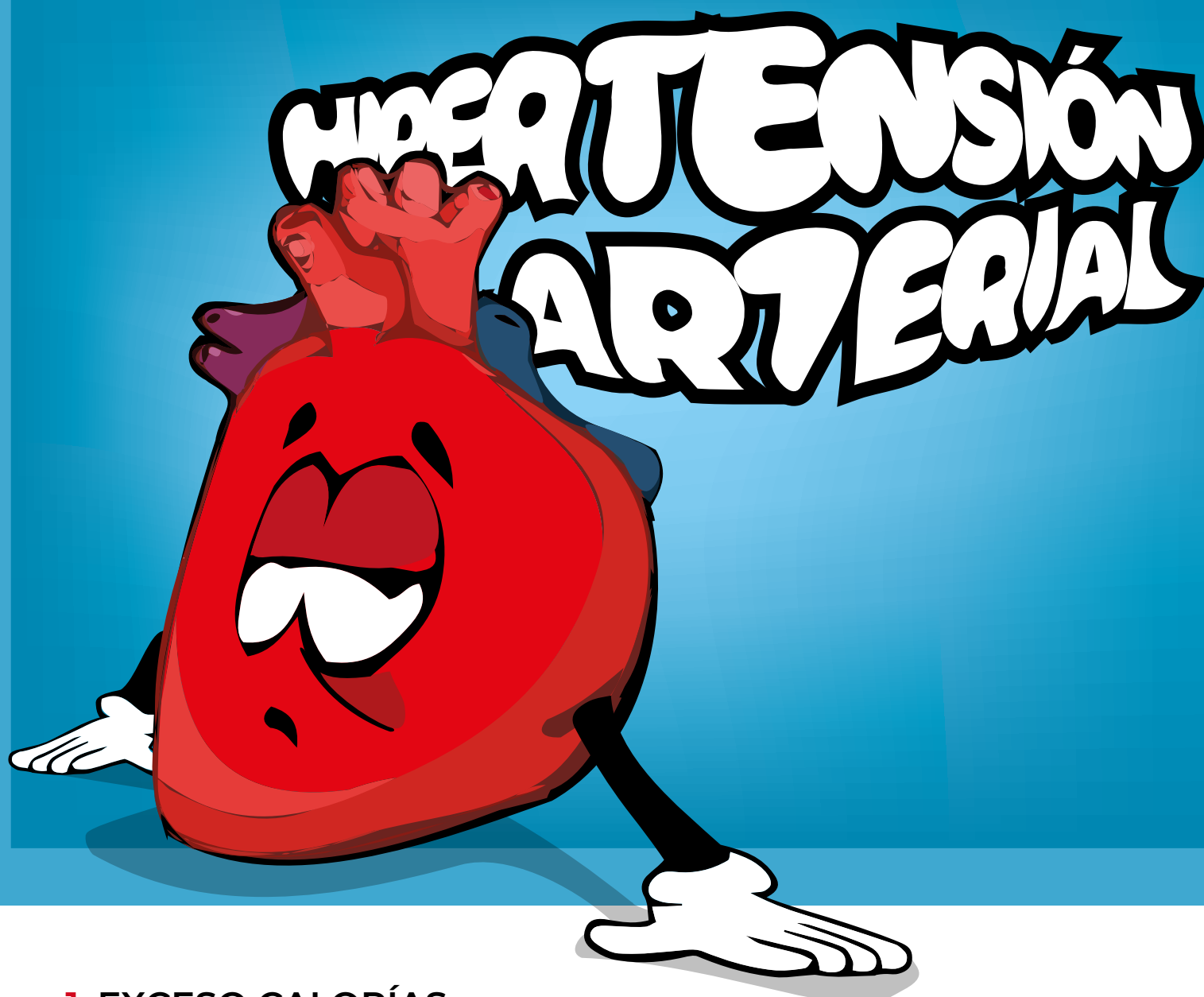
- *El 1 de octubre de 2020 entró en vigor la primera fase del nuevo etiquetado frontal que es obligatorio para todos los alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados, que excedan los criterios establecidos en el perfil de nutrientes críticos.*
- *El objetivo de la NOM-051 es informar a los consumidores mexicanos el contenido de nutrientes críticos e ingredientes que representan riesgos para la salud en un consumo excesivo.*

Lo anterior a través de un etiquetado visible, claro y fácil de comprender de manera inmediata.

Al comprar un alimento te vas a encontrar con una serie de cinco sellos de advertencia octagonales, en color negro, que están relacionados con nutrientes críticos. Se les llama “críticos” porque se encuentran asociados con el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como sobrepeso, diabetes e hipertensión, entre otras. Estos sellos indican cuando los alimentos sobrepasan los límites permitidos de dichos componentes, es decir, contienen cantidades excesivas de azúcares, grasas y sal, lo cual no es recomendable para la salud y, por lo tanto, no se deben de consumir en exceso.

También pueden presentar dos leyendas precautorias que son específicas para la protección de la infancia y refieren acerca del contenido de cafeína y edulcorantes.

A continuación, explicaremos brevemente los sellos de advertencia que están relacionados con la hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares. Esta información no sólo es para quienes padecen esta comorbilidad, sino también para quienes tienen su presión normal, pues la prevención es una de nuestras principales armas contra la enfermedad.



1. EXCESO CALORÍAS

Al consumirlas en exceso, con el paso del tiempo, se convierten en grasa corporal. Por lo tanto, pueden ocasionar: aumento de peso, obesidad, algunos tipos de cáncer y enfermedades del corazón. Las grasas, principal almacén energético en los alimentos, llegan a depositarse en venas y arterias ocasionando el aumento en la presión arterial.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que la ingesta de calorías debe ser entre 1,600 a 2,000 kilocalorías por día para las mujeres y entre 2,000 a 2,500 kilocalorías para los hombres.

Aunado a lo anterior, el exceso de calorías es una de las principales causas de:

- a) Sobrepeso
- b) Diabetes tipo 2
- c) Problemas cardiovasculares
- d) Hipertensión
- e) Apnea del sueño
- f) Colesterol alto

De acuerdo con este nuevo etiquetado, un alimento considerado con exceso de calorías es aquel que contiene un contenido de energía equivalente a 275 kcal o más en 100 g de producto, 70 kcal o más en 100 ml para alimentos líquidos o cuando en 100 ml de producto líquido el alimento tenga 10 kcal o más de azúcares libres.

2. EXCESO AZÚCARES

Indica que ese alimento posee una cantidad mayor de los azúcares recomendados por la OMS, lo cual es de 5% de la ingesta calórica total. En un adulto es de 25 gramos de azúcares libres.

El exceso de azúcares es una de las principales causas de:

- a) *Obesidad*
- b) *Diabetes tipo 2*
- c) *Aumento en el riesgo de caries dental*
- d) *Enfermedades crónicas del corazón*
- e) *Incremento en el riesgo de padecer cáncer.*
- f) *Caries*

De acuerdo con la regulación del nuevo etiquetado, un alimento considerado con exceso de azúcares es aquel que contiene: 100 g de producto sólido o 100 ml de producto líquido mayor o igual a 10% del total de energía proveniente de azúcares libres. Se exceptúa de sellos a las bebidas con 10 kcal de azúcares libres.



3. EXCESO GRASAS SATURADAS

El consumo de grasas saturadas incrementa los niveles de colesterol, aumenta el riesgo de sufrir ataques cardíacos y otras enfermedades vasculares.

Los productos que cuentan con la etiqueta de exceso de grasas saturadas contienen más ácidos grasos saturados de los recomendados. La OMS sugiere consumir menos del 10% de la ingesta total de calorías diarias de grasas saturadas en una dieta de 2 mil kilocalorías, es decir, no más de 23 gramos de grasa saturada.

El exceso de grasas saturadas es una de las principales causas de:

- a) Elevación en el colesterol malo que se deposita en las venas*
- b) Incrementa el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular*
- c) Aumento de peso*

De acuerdo con la regulación del nuevo etiquetado, un alimento considerado con exceso de grasas saturadas es aquel que contiene: 100 g de producto sólido o 100 ml de producto líquido mayor o igual al 10% del total de energía proveniente de grasas saturadas.

4. EXCESO DE GRASAS TRANS

Son las grasas más dañinas para la salud, ya que pueden ser causantes de distintas enfermedades, sobretodo del corazón. Lo recomendable es no comerlas en ninguna cantidad.

La OMS sugiere ingerir menos del 1% de este tipo de grasas de las calorías totales de nuestra ingesta diaria.

El exceso de grasas trans es una de las principales causas de:

- a) Aumentan el colesterol malo y reducen el bueno*
- b) Acumulación de colesterol en las arterias*
- c) Incremento de enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular*
- d) Riesgo de padecer diabetes*
- e) Aumento de peso*

De acuerdo con la regulación del nuevo etiquetado, un alimento considerado con exceso de grasas trans es aquel que contiene: 100 g de producto sólido o 100 ml de producto líquido mayor o igual a 1% del total de energía proveniente de grasas trans.

5. EXCESO SODIO

El consumo de sodio en exceso aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares e incrementa la presión arterial.

La etiqueta de exceso de sodio significa que los alimentos procesados contienen en sus ingredientes una cantidad elevada de este elemento, contraponiéndose a las recomendaciones de las autoridades de salud que sugieren no consumir más de 2.3 g al día.

El exceso de sodio es una de las principales causas de:

- a) Hipertensión*
- b) Presión arterial alta*
- c) Retención de líquidos*
- d) Dificulta la función de los riñones*
- e) Accidentes cerebrovasculares*
- f) Enfermedades cardiovasculares*
- g) Disminuye la cantidad de calcio*

De acuerdo con la regulación del nuevo etiquetado, un alimento considerado con exceso de sodio es aquel que contiene: 100 g de producto sólido mayor o igual a 350 mg y de 100 ml de producto líquido mayor o igual a 45 mg. Leyendas precautorias:

“CONTIENE CAFEÍNA- EVITAR EN NIÑOS”

o

“CONTIENE EDULCORANTES-NO RECOMENDABLE EN NIÑOS”,

Ambas leyendas se encuentran en la parte superior derecha de la superficie principal de exhibición y, en caso de que el producto preenvasado tenga sellos, deben ir debajo de los mismos. En aquellas personas que no lo toman habitualmente, el café o bebidas que contienen cafeína pueden provocar un aumento corto pero drástico de la presión arterial, incluso si no tienes presión arterial alta, por lo que vale la pena considerar un consumo moderado y evitar dárselo a los niños.

COMPARANDO

Es muy importante vigilar nuestra alimentación, comer alimentos nutritivos, cuidar las porciones y, sobre todo, tener en consideración el valor nutricional que los alimentos aportan a nuestro cuerpo.

Esta vez en nuestra sección de comparando analizaremos:



PESCADO

100 gramos = 129 calorías

VS



PIZZA

1 rebanada equivale
a 124 gramos = 280 calorías

Por un lado, tenemos pizza (*1 rebanada*) que es poco más de 100 gramos y aporta 280 calorías. Es rica en carbohidratos y con los ingredientes correctos incluye proteína, sin embargo, aunque cuenta con un sabor rico es una comida rápida y no aporta los suficientes nutrimentos para un balance adecuado.

Por el otro lado, tenemos 100 gramos de pescado, el cual proporciona proteínas, es rico en Omega 3, calcio, fósforo, sodio, potasio, magnesio, hierro, zinc, etc. Contiene todos los aminoácidos que el organismo necesita, es fácil de cocinar y de digerir.

Es recomendable elegir los alimentos naturales.

Si decides optar por una pizza procura que sea casera, elabórala con masa delgada y poca grasa. Como ingredientes podrías agregar pescado o atún, vegetales como pimientos y jitomate, así tendrá un aporte nutrimental más completo.



CONOZCAMOS LOS **BENEFICIOS** DE ESTAR **BIEN** HIDRATADOS

El agua es vital para el buen funcionamiento del cuerpo, ya que es el principal componente del organismo. Dependiendo del sexo, la edad o la grasa corporal, entre 70 y 80% del cuerpo está compuesto por agua: un bebé tiene un 80%, una mujer adulta entre 55 y 60% y, los hombres adultos, un 60 por ciento.

Las mujeres en edad adulta, al tener más tejido adiposo (mayor cantidad de grasa en el cuerpo), tienen un porcentaje de agua menor que los hombres y los niños. Por ello, se les recomienda beber diariamente alrededor de 2.2 litros aproximadamente (*8 vasos de agua*).

Hidratarse correctamente es de suma importancia, ya que ayuda a la absorción y transporte de nutrientes a las células, mejora los procesos de digestión y evita el estreñimiento, mantiene los riñones en estado saludable, elimina las sustancias tóxicas del organismo y las desecha a través de la orina. Aporta humedad constante a los ojos, boca y nariz, hace la piel más tersa, suave, libre de arrugas y aumenta su elasticidad, lubrica los músculos y las articulaciones, además de regular la temperatura corporal.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el consumo frecuente de bebidas azucaradas como los jugos y refrescos se asocia con un aumento en el riesgo de enfermedades metabólicas como hipertensión arterial y diabetes. Es por ello que beber agua simple causa mayores beneficios, pues no hay que olvidar que también ayuda a perder peso y provoca sensación de saciedad.

La única recomendación es no tomarla en exceso, pues de lo contrario se provocarán desbalances como hiperhidratación, lo que hace que disminuyan las cantidades de sodio en el cuerpo. Demasiada agua repercute en el buen funcionamiento de los riñones, ocasiona calambres musculares y cansancio por la pérdida de sales, provoca náuseas, dolor de cabeza, parálisis, pérdida de agilidad mental, convulsiones y, en extremo, hasta la muerte. La congestión cardíaca es una de las complicaciones más graves del exceso en la ingesta de agua, ya que se reducen los niveles de potasio y se altera el funcionamiento normal del corazón.



Además, beber agua simple causa mayores beneficios, pues no hay que olvidar que también ayuda a perder peso y provoca sensación de saciedad. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el consumo frecuente de bebidas azucaradas como los jugos y refrescos se asocia con un aumento en el riesgo de enfermedades metabólicas como hipertensión arterial y diabetes. Es por ello que beber agua simple causa mayores beneficios, pues no hay que olvidar que también ayuda a perder peso y provoca sensación de saciedad.

GASTRONOMÍA EN TABASCO



TAPIJULAPA

Población enclavada en la sierra del estado de Tabasco, el pueblo, se encuentra asentado en la confluencia de los ríos Oxolotán y Amatán

La gastronomía tabasqueña es una mezcla de sabores que representa los movimientos migratorios históricos junto con la cocina prehispánica, siendo resultado de las antiguas civilizaciones olmeca, maya y chontal que se extendieron en la región.

Tabasco es el principal productor nacional de cacao y de los más importantes productores de plátano y pulpa de coco. En orden de importancia, por superficie cosechada, destacan los frutales (cacao, plátano y piña), los granos (*maíz, frijol, arroz y sorgo*), los pastos, la copra, la caña de azúcar y la palma africana. En la parte pecuaria destaca la producción de carne en canal de bovino, porcinos y carne de ave; mientras que, en la actividad pesquera, destacan en mojarra, robalo, langostino, huachinango y ostión (*Referencia: SIAP*).

La particularidad de esta cocina radica en el uso de ingredientes que se encuentran sólo en este territorio como son: chaya, hojas de musté, perejil, epazote, cilantro, chipilín, chile amashito, hoja de plátano o de té y achio-te dándoles un singular olor, color y sabor. En la gastronomía de Tabasco podemos encontrar pescados y mariscos como robalo, mojarra, liza, pámpano, sábalo, huachinango, ostión, camarón, tenguayaca, jaiba, pigua (*langostino*) y por supuesto, el típico pejelagarto, la especie más representativa del estado.

Su gastronomía incluye **platillos típicos** como:

ULICHE

Chulkab (caldo bendito)

Es uno de los platillos más antiguos de Tabasco. Se trata de un mole blanco que preparan los chontales. Consiste en un caldo elaborado de masa batida y agua, con carne de pavo o res con hueso, hervida, al que se le adiciona un guiso de cebolla, tomate, chile dulce y ajo. Ya servido, se le añaden semillas de calabaza y chile amashito al gusto.

XHIXHI VEWAJ

Tamales de carne deshebrada con maíz nuevo

Se elaboran batiendo la masa con carne deshebrada y un toque de manteca. Su característica principal es su envoltura, ya que, para envolverlo, se unta una pasta de maíz nuevo en el “joloche” con un toque de dulce, dando como resultado un sabor súper especial.



PEJELAGARTO

Fotografía: “De Tabasco Soy”
-Gastronomía Local-
<https://detabascosoy.com>

PEJELAGARTO

Pez de agua dulce abundante en el estado, cuya carne es parecida a la de cazón y uno de los principales símbolos de la gastronomía tabasqueña. Aunque tradicionalmente se come asado, existen diversas formas de prepararlo. Una de ellas es en “chirmol”, especie de mole preparado con masa, semillas de calabaza y epazote.

CHANCHAMITOS

Tamales pequeños y de forma circular

La masa de maíz se condimenta y colorea con achiote, el relleno puede ser de trocitos de carne de puerco o de pollo. El guiso de la carne

se prepara con jitomate, cebolla, ajo, pimienta y epazote. Se envuelven en las hojas de la mazorca de maíz y se envuelven con tiras delgadas de la misma hoja.

TORTITAS DE CAMARÓN EN VERDE

Tortitas de camarón con huevo bañados en una salsa verde hecha de hojas de momo o hierba santa, cilantro, hoja de chaya, chipilín y hojas de chile dulce.

BOSTO

Mojarra rellena con jitomate, chiles blancos, cebolla morada, manteca de cerdo, hojas de chaya, hojas de muestre, hojas de chile amashito, ajo y sal.

CHOROTE

El chorote es una bebida típica tabasqueña preparada mediante la fermentación de una masa de cacao molido y nixtamal, realizada en un recipiente de barro de forma ovalada llamado apaste.

SISGUAJ

Torta de maíz tierno con leche de vaca, huevos, azúcar de caña y elotes tiernos.



JOLOCHE

Fotografía: "De Tabasco Soy"
-Gastronomía Local-
<https://detabascosoy.com>

JOLOCHE

Dulce de camote con piña o guanábana envuelto en joloches, que es la hoja ya seca que envuelve la mazorca de maíz.

DULCE DE GUAPAQUE

Guapaque

Fruto exótico de sabor agridulce que recuerda al tamarindo pelado y cocido en agua con azúcar o piloncillo y canela; su consistencia es pastosa.

DULCE DE NANCHE

Los nanches maduros se ponen a fuego lento con agua, azúcar y canela. Se cuece hasta que se forme la miel.

PANETELA

La panetela es un pan dulce hecho con harina de trigo y claras de huevo batidas con azúcar y yemas.

NUEVO AÑO, RENOVADAS ESPERANZAS

La llegada de un nuevo año significa una invaluable oportunidad para la unión familiar y para la proyección de nuevos propósitos o cambio de hábitos. Sin embargo, contrario a como se ha venido realizando, en esta ocasión nos tocará recibir el año 2021 a distancia. El objetivo, sin duda, acabar los contagios por Covid-19.

Pero esto no es impedimento alguno para que elabores tu lista de deseos, el nuestro es que el nuevo año te colme de ilusión, dicha, salud, esperanza y que tus buenos propósitos se cumplan.

¡Así que prepara tus uvas y ponte atento a las 12 campanadas!

FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

¡CONOCE SUS BENEFICIOS!

Las frutas y verduras son parte importante de una dieta saludable. Su consumo diario contribuye a la prevención de enfermedades como: diabetes, obesidad, algunos tipos de cáncer y afectaciones cardiovasculares.

Éstas nos ofrecen un mayor aporte de vitaminas y minerales, ya que la planta se encuentra en su máximo grado de expansión nutritiva.

Las frutas y verduras de la temporada decembrina aportan antioxidantes y vitaminas que contribuyen a mantener el sistema inmunitario en buenas condiciones y, por lo tanto, a prevenir enfermedades.

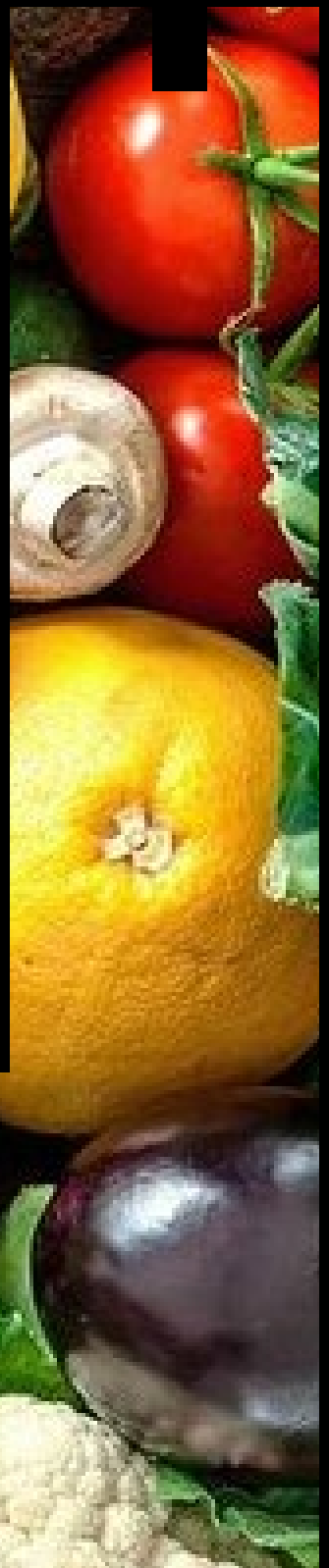


ARCHIVO: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)

FRUTAS

VERDURAS

CAÑA	ACELGA
CHICOZAPOTE	AGUACATE
CHIRIMOYA	BETABEL
FRESA	CALABAZA
GRANADA CHINA	COL
GUAYABA	COLIFLOR
JÍCAMA	ESPINACA
LIMÓN	JITOMATE
MANDARINA	LECHUGA
NARANJA	PAPA
PAPAYA	PEPINO
PERA	TOMATE
PIÑA	ZANAHORIA
PLÁTANO	
TEJOCOTE	
TORONJA	
ZAPOTE NEGRO	



SALUD INTEGRAL DEL NIÑO EN LA PRIMERA INFANCIA

Etapa 1 a 3 años



UNICEF MÉXICO

"Todos y todas somos responsables de la niñez"
políticas de privacidad de **Instagram**

De uno a tres años, el bebé gana mayor independencia: comienza a comer solo, camina y habla. Su cerebro continúa incorporando lo que aprende de su entorno: las figuras, las texturas, los olores y los nombres. Poco a poco es capaz de ordenar lo que le rodea por sus características. Es un período donde cobra consciencia de sí mismo y de su lugar como integrante de una familia, pues comienza a comer lo que comen los demás. Es también una etapa de mucho movimiento físico y de aprendizaje socioemocional, es decir, aprenden a relacionarse con los demás a través del juego y de las actividades conjuntas. Te invitamos una vez más a conocer las recomendaciones que tenemos para ti y para la salud integral de tu bebé.

ALIMENTACIÓN

En el proceso de la alimentación complementaria de los bebés, de acuerdo a lo que señala la **NOM-043**, a partir del primer año de edad **puedes integrar al pequeño a la alimentación familiar con algunas restricciones que más adelante mencionamos**, ahora toma nota de estas recomendaciones que deberás seguir durante este proceso: 1) pica su comida en pequeños trozos, 2) enséñale a utilizar la cuchara y a tomar agua con un vaso, 3) ten en mente que más no quiere decir mejor, así que, siempre que sea posible, respeta la sensación de saciedad que manifieste el bebé y, de acuerdo a ello, modula la porción del alimento. Durante este período, es recomendable que continúes dándole leche materna (*por lo menos hasta los dos años*), recuerda que de este modo **fortaleces su salud y su desarrollo intelectual**. Además, tú también adquieres beneficios, pues las mujeres que amaman-tan tienen **menor probabilidad** de presentar cáncer de ovario y de mama, hipertensión o enfermedades cardiovasculares (*OMS, s.f.*). Las restricciones en el consumo de ciertos alimentos hasta cumplidos los dos años de edad, se debe a que el bebé podría desarrollar alergias o intolerancia como sucede con el pescado, mariscos, huevo y frutos cítricos como el limón, lima, mandarina, naranja, también debes evitar darle fresas y alimentos con exceso de azúcares, calorías, sodio o grasas trans, prefiere alimentos frescos y nutritivos.



IMPORTANCIA DEL JUEGO PARA EL NEURODESARROLLO

En esta etapa, el bebé comienza a dar sus primeros pasos y a decir sus primeras palabras, así que su cerebro forma conexiones nuevas cada día a un ritmo que no volverá a repetirse en ningún otro momento de su vida. Estas conexiones no surgen de manera automática, sino que precisan de un entorno que le permita explorar y jugar. Para animarlo a caminar, puedes apoyar su espalda en una pared y colocarte a unos pasos para pedirle que camine hacia ti (puedes ofrecerle algún juguete que le guste). En cuanto al lenguaje puedes hacer estas actividades: 1) pedirle que nombre, toque o señale objetos que estén cerca, 2) platicar con él o con ella, incluyéndolo

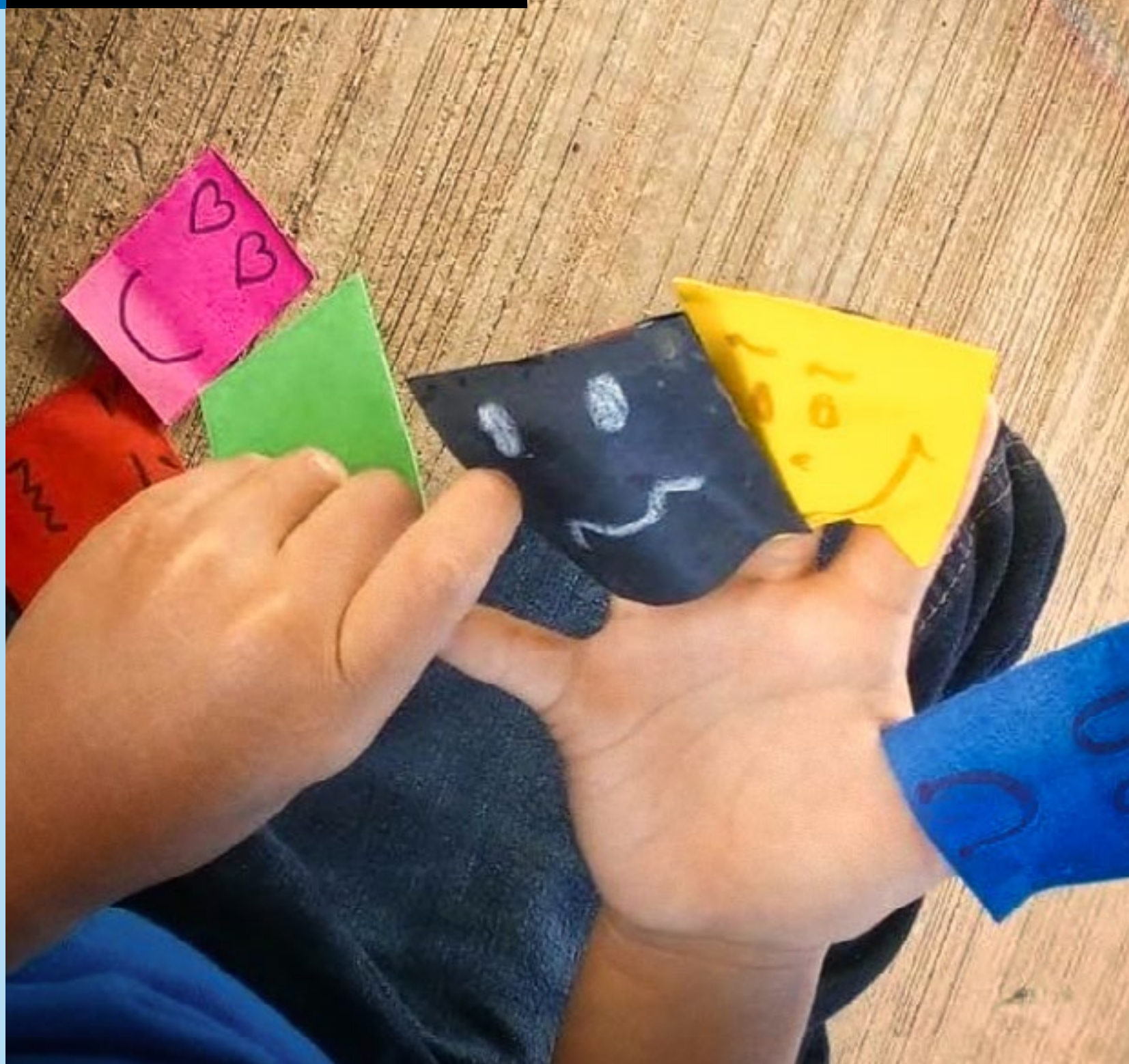
en la conversación como si ya hablara perfectamente, de esta forma tendrá mayor cercanía al lenguaje tal y como es y lo aprenderá más rápido, 3) haz que repita las palabras y 4) canten juntos (*cfr. UNICEF, 2011*). Favorece actividades que le permitan caminar y poco a poco correr, como jugar con una pelota o con aros. También invítalo a dibujar, a pelar una fruta o a doblar papel. Al realizar lo anterior, estimulas todas las áreas del desarrollo: motriz (movimiento), cognitiva (pensamiento), comunicación y afectiva (emocional), así como un cerebro sano y listo para seguir aprendiendo.

SALUD EMOCIONAL Y AFECTIVA DEL NIÑO

En la naturaleza del ser humano del primer año de vida en adelante, el bebé instintivamente comienza a darse cuenta que es un ser separado de su madre, esto es la individualidad del ser, así que, como te comentamos en el artículo anterior, comienza a formar su **identidad**. Es muy común que en este período utilice mucho las palabras “yo” y “no”, pues de este modo comunica sus deseos, desacuerdos y necesidades. En esta etapa se integra también el proceso de la autoestima, la confianza en sí mismos, por lo que



es importante reafirmar las **muestras de tu atención, apoyo y cariño** a través del contacto físico con abrazos, besos, caricias, juegos en familia, pues entre mayor seguridad y confianza tenga en sus padres, mejor serán las habilidades sociales que desarrolle más tarde. Del mismo modo en que le



has enseñado el nombre de los objetos y de las personas, **enséñale a nombrar sus estados de ánimo**: alegría, tristeza, enojo, etc., esto permitirá que la comunicación de sus sentimientos e ideas sea más clara conforme crece, además de que el establecimiento de reglas y hábitos será mucho más sencillo. Recuerda que **cada niño tiene su propia forma y ritmo de desarrollo**, identifícalas para evitar comparaciones o exigencias desmedidas.

Considera que el cerebro de tu hijo o hija sigue en formación, por lo que es muy importante protegerlo contra amenazas y estrés innecesario. Aunque es una etapa de mayor autonomía, sigue necesitando de tu compromiso y de tu cuidado, así que evita dejarlo solo por largo tiempo, apóyate en otros adultos cercanos: **la crianza es un trabajo de equipo**. Ya sabes que un bebé alimentado y nutrido, será un bebé que juega y un bebé que juega establece lazos de cercanía contigo y con los demás, ¡no lo olvides!, la calidad en el *comer, jugar y amar*; forman la base fundamental del futuro de los niños.

NUTRICIÓN DIVERTIDA

¿Cuánto conoces de nuestras celebraciones tradicionales que año con año festejamos?

Ejercita tu mente y responde las siguientes trivias.

¿Qué representa la piñata en las fiestas navideñas y cuál es la forma que más se usa?

- A) La piñata representa la diversión durante las fiestas navideñas y no importa la forma que tenga.*
- B) La piñata más usada en las fiestas navideñas es la que tiene forma de estrella y representa la Natividad.*
- C) La piñata que se usa en las fiestas navideñas es la que tiene forma de estrella de 7 picos que representan los 7 pecados capitales.*

RESPUESTA: Letra **C**



ARCHIVO: pinterest.com
políticas de privacidad de Pinterest

¿Cuál es el significado de romper la piñata en las tradiciones navideñas?

- A) Sólo es parte de las celebraciones familiares durante los festejos de las fiestas navideñas.*
- B) Romper la piñata significa que se están derrotando los males. Los regalos y la fruta que van dentro son el premio por las buenas acciones de las personas.*
- C) Significa que con esta tradición se puede esperar un accidente, ya que, al pegarle a una piñata con un palo con los ojos vendados y un poco mareados, los niños pueden resultar golpeados.*

RESPUESTA: Letra **B**

En México, las posadas son una de las tradiciones más arraigadas en la Navidad ¿qué significado tienen y cuando comienzan?

- A) Representan el recorrido que hicieron María y José para traer al mundo al niño Jesús y comienzan el 16 de diciembre.
- B) Es un recorrido que hacen los peregrinos cantando villancicos, hasta llegar al pesebre y comienza un día después del 12 de diciembre.
- C) Significa que comienzan las fiestas navideñas, inician desde el 12 de diciembre y terminan el 6 de enero, que es lo que se conoce como el famoso puente Guadalupe-Reyes.

RESPUESTA: Letra **A**



ARCHIVO: pinterest.com
políticas de privacidad de Pinterest

¿Cuál es la tradición de la Rosca de Reyes?

- A) Es un convivio el 5 de enero con rosca y atole, los muñequitos que están dentro se coleccionan.
- B) Es un pan en forma ovalada que traen los reyes magos para desayunar el 6 de enero.
- C) Es un delicioso pan en forma ovalada con figuritas de niño en su interior; la persona a quien le haya tocado un niño en su pedazo de rosca tendrá que cuidarlo hasta el 2 de febrero y ofrecer los tamales para el convivio del Día de la Candelaria.

RESPUESTA: Letra **C**

¿Cómo y cuándo se celebra el Día de la Candelaria en México?

- A) Se celebra con danzas en diferentes regiones del país el día 2 de febrero.
- B) Tradicionalmente se celebra el 2 de febrero, Día de la Candelaria con un convivio de tamales y atole que ofrecen las personas que encontraron la figurita del niño dentro de la Rosca de Reyes.
- C) El 2 de febrero se celebra preparando un rico dulce de calabaza en un convivio con familiares y amigos.

RESPUESTA: Letra **B**

BUSCA LAS PALABRAS OCULTAS

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

**REYES
POSADA
PESEBRE
PIÑATA
NAVIDAD
AMOR
AMISTAD**

