

NUTRICIÓN

Publicación Bimestral
MARZO • 2021

4

CON SABOR

PREVENCIÓN
DE ENFERMEDADES
con una alimentación
saludable

**Estado de
México**

Gastronomía Regional





ARCHIVO: Arte Digital
"Alimentación
Saludable"

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

¿Sabías que ...?
(Huerto en casa)

Nutrición Saludable
(Tipos de nutrientes)

Recetas con Sabor
(Amaranto)

Prevención de enfermedades
con una alimentación saludable

Salud Integral del Niño
Primera Infancia

Gastronomía Regional
Estado de México

Frutas y verduras de temporada

Los beneficios de consumir
alimentos naturales frente
a comida procesada

Comparando
bebidas naturales
contra refrescos

Inspírate con
historias de la cocina
Mexicana

7 de Marzo
¡Día de la familia!

Juegos
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.

¿SABÍAS QUE...?

Sin importar que vivas en zonas urbanas construir tu propio huerto en casa es muy sencillo, pues puedes elaborarlo a pequeña escala en el patio, la azotea o cualquier otro lugar con buena exposición solar.

El huerto en casa no sólo proveerá alimentos de manera constante, sino que además representa una actividad para disfrutar en familia.

Con paciencia y constancia verás crecer variedad de vegetales, con los cuales podrás elaborar ricas ensaladas y otras comidas.

Llevar alimentos frescos a la mesa provenientes de tu propia cosecha te hará sentir orgulloso de tu esfuerzo.

¿QUÉ PUEDES CULTIVAR?

Acelga, frijol, ejote, cebolla, cilantro, jitomate, lechuga, perejil, calabacita, rábano y hierbas aromáticas, entre otras.



BENEFICIOS DEL HUERTO EN CASA

- Verduras más frescas
- Vida más saludable y natural
- Mejores hábitos alimenticios
- Fomento de la agricultura local y sostenible
- Ayuda a comprender sobre el cuidado del agua y el medioambiente
- Ayuda a la economía familiar
- Estimula la creatividad de niños y adultos
- Fomenta la unión familiar
- Promueve el trabajo en equipo, la disciplina, la constancia y la dedicación.

¿QUÉ NECESITAS PARA CONSTRUIR TU HUERTO EN CASA?

- Encuentra un lugar con, por lo menos, 6 horas de luz solar al día.
- Siembra en el suelo o en recipientes reciclados, macetas de barro o plástico, huacal o cubetas. Si decides sembrar en recipientes recuerda hacer orificios en la base para que el agua escurra y las raíces no se pudran. Si no cuentas con mucho espacio puedes colgar las macetas en la pared y hacer un huerto vertical.
- Utiliza el sustrato orgánico de tu elección, lo que significa que puedes usar un abono natural, hojarasca y tierra negra.
- Coloca de 1 a 3 semillas por contenedor y cúbrealas con una capa de sustrato aproximadamente de 1 cm. Rocía ligeramente con agua para humectar la tierra. Haz ligera presión para que las semillas no se salgan con el riego. Tapa el o los recipientes con un plástico y colócalos en un lugar con mucha luz, pero sin recibir directamente los rayos del sol.
- Mantén la tierra siempre húmeda, aunque sin exceso de agua, por al menos 2 semanas. ¡En una semana comenzarán a brotar las nuevas plantas!
- Cuando observes que las nuevas plantas hayan crecido aproximadamente 10 centímetros retira la cubierta de plástico y trasplanta en las macetas que hayas elegido o siembra directamente en el suelo.



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

- *Riega cuando notes que la tierra empieza a secarse.*
- *Disfruta la cosecha. Dependiendo de la planta que sembraste, tus verduras estarán listas entre los 30 y los 130 días.*

TIPS Y CONSEJOS

1. El tipo de riego dependerá del tamaño del huerto.
2. Infórmate acerca de las épocas del año aptas para cada cultivo.
3. Puedes utilizar semilla adquirida en la tienda o las que obtengas de los propios vegetales.
4. Protege tus plantas de los insectos y los cambios de temperatura.



LAGOM

En la filosofía nórdica, el **LAGOM** es una corriente no consumista y se refiere a vivir con la “*medida justa*”, es decir, ni mucho ni poco.

El **LAGOM** promueve la reflexión acerca de lo que consumimos y el impacto de nuestra huella ecológica.

Una de sus bases es la sostenibilidad como, por ejemplo, cultivar tus propios alimentos.



NUTRICIÓN SALUDABLE

Una nutrición saludable consiste en ingerir alimentos que proporcionan los nutrientes que el cuerpo necesita para mantenerse sano, sentirse bien y tener energía. Por ello, es necesario comenzar con una ingesta sana que incluya macro y micronutrientes desde la infancia, lo que favorecerá un crecimiento saludable y prevendrá futuras enfermedades.

Los macronutrientes que componen los alimentos (carbohidratos, proteínas y grasas) aportan energía al organismo, reparan y construyen estructuras orgánicas, promueven el crecimiento y regulan los procesos metabólicos; mientras que los micronutrientes, aunque son requeridos en cantidades pequeñas, su función es indispensable en procesos fisiológicos y provienen de vitaminas y minerales.

Las proteínas son fundamentales en la vida como es el agua, pues nos ayudan al movimiento, a digerir y a respirar, por mencionar algunas funciones. Su nombre proviene del griego protos, que significa primero.

La ingesta de proteínas es más importante en la infancia que en la edad adulta, ya que los infantes están en continuo crecimiento y las necesitan para fabricar nuevos tejidos y aumentar la masa corporal.

La función principal de las proteínas es contribuir a la formación, desarrollo y renovación de los músculos, órganos y sistemas del organismo. También desempeñan un gran número de funciones en las células, ayudando al metabolismo.

Las proteínas deben estar presentes entre un 10% y un 15% de la dieta y, si bien son benéficas, no deben consumirse en exceso, pues podrían provocar que el hígado y el riñón se vean afectados al sobrecargarlos con subproductos que no son capaces de procesar.

En demasía, las proteínas se transforman en grasa y pueden favorecer la obesidad u otro tipo de enfermedades a temprana edad. También pueden dificultar tareas cognitivas, el desarrollo de la conducta y la forma de razonar.

Por lo general, las proteínas las podemos encontrar en las carnes rojas, el pescado, el pollo, los huevos, los lácteos, las lentejas, los frijoles y en algunos embutidos, entre otros.

Por otro lado, los micronutrientes son moléculas sorprendentes para los primeros años de vida, ya que es, en esas etapas tempranas, donde se producen enormes transiciones y los infantes tienen un gran ritmo de crecimiento.



Por ello, micronutrientes como el hierro, el zinc, el calcio, la **vitamina A**, la **vitamina C**, la **vitamina E** y la **vitamina D**, entre otros, son extremadamente importantes.

Un mineral necesario para la formación de la sangre es el hierro. El cuerpo humano lo necesita para producir hemoglobina, proteínas y mioglobina que transporta el oxígeno que respiramos. A medida que el ser humano tiene más edad, el volumen de la sangre en el cuerpo aumenta, motivo por el cual, los adultos deben contar con un aporte mayor de hierro, en especial, las mujeres.

Este mineral lo podemos encontrar comúnmente en mariscos, carnes magras, legumbres, verduras de hoja verde, yema de huevo, fruta, frutos secos y cereales, entre otros.

El zinc desempeña un gran papel en procesos biológicos de los infantes, como el crecimiento y el metabolismo celular. La carencia de este mineral puede afectar severamente la resistencia a las infecciones y, a su vez, repercute en la morbilidad y mortalidad de los infantes. El zinc lo podemos encontrar en la carne de cerdo, el arroz integral, los huevos, la carne de res, las semillas de calabaza y los cacahuates, entre otros.

El calcio es esencial para la formación de los huesos, por lo tanto, este mineral es fundamental para niños en pleno crecimiento. Lo podemos encontrar en la leche y productos lácteos, moluscos y mariscos, vegetales y algunas semillas.

La **vitamina A** es necesaria para mantener una buena visión y fortalecer el crecimiento, además contribuye al buen funcionamiento de otros órganos como corazón, riñones y pulmones. Está presente en el huevo, leche, frutas (*especialmente en las de color amarillo o naranja*), y hortalizas de hojas verdes.

La **vitamina C** retrasa el envejecimiento, protege la piel y ayuda a curar heridas tan frecuentes en los niños. Con-

tribuye en la formación de colágeno (*proteína necesaria para la cicatrización de heridas*), refuerza las defensas de niños y puede evitar los resfriados comunes derivados de los cambios de clima, interviene en el desarrollo de los huesos, por lo que los infantes la necesitan para garantizar un crecimiento saludable. La podemos encontrar en alimentos como: naranjas, mandarinas, kiwis, fresas, mangos, tomates, pimientos, hojas verdes, entre otros.



La **vitamina E** actúa como antioxidante, por lo que ayuda a las células a neutralizar los daños causados por los radicales libres, los cuales son organismos que pueden dañar a otras células e incluso son los responsables de causar envejecimiento a nuestro organismo. La vitamina E está presente en alimentos como: nueces, avellanas, almendras y cacahuete, en hortalizas como espinacas y brócoli, y en aceites vegetales como cártamo, soya, girasol y maíz.

La **vitamina D** durante la infancia es importante para fortalecer los huesos, para curarse después de una lesión o de una operación y para que el cuerpo pueda absorber el calcio. Esta vitamina actúa como protector ante diversas enfermedades respiratorias como, por ejemplo, la influenza. Además, existe una gran probabilidad que también sea útil contra la COVID-19, ya que numerosos estudios han demostrado que la deficiencia de esta vitamina aumenta las posibilidades de obtener un resultado positivo ante esta enfermedad, en comparación con las personas con niveles normales de vitamina D.

Se ha identificado que las personas con deficiencia de este micronutriente, en caso de padecer COVID-19, sufren insuficiencia respiratoria aguda y los problemas asociados a esta terrible enfermedad. Por ello, es importante conocer las fuentes de alimentos que son altos en vitamina D (*lácteos fortificados, cereales fortificados y pescado*). El cuerpo, de manera natural, puede generar la vitamina D cuando te expones a la luz del sol. Te recomendamos ser precavido, no te asolees demasiado y protege tu piel. No olvides disfrutar de los primeros rayos del sol o los últimos de la tarde, sólo evita asolearte entre las 10:00 y las 16:00 horas. Tomar 15 minutos de sol es más que suficiente.



DISFRUTA ALIMENTOS VARIADOS CON APOORTE DE PROTEÍNAS, MINERALES Y VITAMINAS

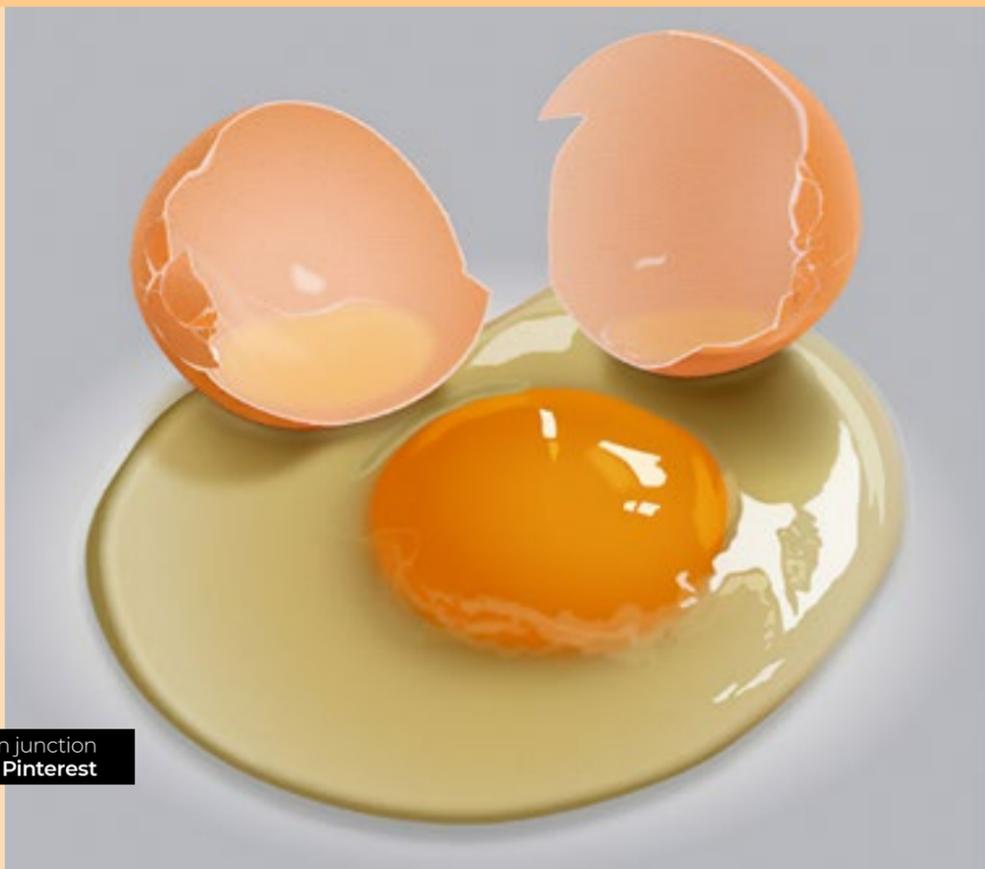
MANTENTE SANO

LÁCTEOS Por sus propiedades nutritivas y delicioso sabor, la leche y sus derivados (queso, yogurt y crema) son productos primarios que forman parte de la alimentación básica en todo el mundo. Representan una de las fuentes de calcio más importantes y además contienen vitamina A, vitamina D, vitaminas del grupo B, fósforo y yodo. Uno de los componentes esenciales de la leche es la lactosa, compuesta por glucosa y galactosa. Ayuda al crecimiento de los niños, a las mujeres en lactancia y a los adultos mayores, principalmente.



ARCHIVO: cocinadelitante.com
políticas de privacidad de [Pinterest](#)

HUEVO Es una excelente fuente de nutrientes que contiene proteínas y ácidos grasos esenciales de alta calidad, lo mismo que vitaminas A, D, E y B, así como minerales en las proporciones adecuadas. También contiene aminoácidos y un micronutriente llamado biotina que nos ayuda a proteger la piel. A las personas con colesterol alto se les recomienda consumir preferentemente la clara.



ARCHIVO: graphic design junction
políticas de privacidad de **Pinterest**

CARNE Es una fuente de proteínas de alto valor nutricional, con contenido de grasa variable y pocos hidratos de carbono. Entre los micronutrientes que aporta destaca su alto contenido en zinc, selenio, vitaminas B1, B3, B6 y hierro. Las carnes magras o blancas son aquellas con bajo contenido en grasa como, por ejemplo, pollo y pavo sin piel, conejo, ternera de leche, algunas partes del cerdo y el cordero, las cuales contienen alto valor biológico; en tanto, las consideradas rojas como la res, algunas partes del cerdo y del cordero, lo mismo que aves de caza como codorniz, aunque igualmente son altas en proteína y hierro, su contenido de grasa es mayor.



ARCHIVO: pinterest.com
Fotografía: **Helena Yankovska** en behance ··· *Food Photography Vol. 1* on Behance · políticas de privacidad de **Pinterest**

ARCHIVO: [pinterest.com](https://www.pinterest.com)
políticas de privacidad de [Pinterest](https://www.pinterest.com)



PESCADO Destaca por ser fuente proteica de muy alta calidad. Contiene vitaminas y minerales, así como grasas saludables como Omega 3 que fortalece nuestras neuronas. Entre los tipos de pescado podemos diferenciar el blanco (merluza, lenguado, gallo, cabracho, pescadilla, dorada), el semigraso (*trucha, salmonete, pez espada, rodaballo*) y el azul o graso (*salmón, sardina, atún, caballa, anchoa, boquerón y arenque*).

Aunque entre ellos varía su cantidad de ácidos grasos y la intensidad de su sabor, todos son buenos para nuestra salud.



NUTRICIÓN SALUDABLE



¿Sabías que...? Estudios científicos han afirmado que el consumo de alimentos procesados puede aumentar el riesgo de trastornos cardiovasculares y trastornos metabólicos como la obesidad y la diabetes, así como enfermedades coronarias y cerebrovasculares.



BERENJENA RELLENA DE AMARANTO

INGREDIENTES

- 1 taza de amaranto
- 4 berenjenas
- 1 zanahoria grande rallada
- 2 huevos
- ½ pimiento rojo picado
- ½ pimiento picado del color deseado
- 1 cebolla pequeña picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- Aceite de oliva
- Sal al gusto
- Quesorallado para gratinar *(al gusto)*

COSTO TOTAL APROXIMADO

\$ 72.00

Porciones aproximadas: 4



PREPARACIÓN

- 1.** Partir las berenjenas por la mitad, retirarles el tallo y ponerlas a cocer en agua con una pizca de sal. Cuando estén blandas escurrir y dejar enfriar.
- 2.** Poner en una sartén caliente el aceite de oliva, agregar la cebolla, ajo y pimientos, dejar cocer 5 minutos, agregar la zanahoria rallada y sal al gusto. Cocinar hasta que las verduras estén bien cocidas.
- 3.** Aparte, durante 20 minutos deberá cocerse el amaranto con 2 $\frac{1}{2}$ vasos de agua y una pizca de sal, hasta que el grano esté blando e hidratado.
- 4.** Sacar la pulpa de la berenjena y mezclarla con el amaranto cocido con ayuda de una cuchara, sin romper la piel. Revolver la pulpa con la mezcla de cebolla, ajo, pimientos y zanahoria, agregar los huevos, sal al gusto y mezclar bien.
- 5.** Rellenar las berenjenas con la mezcla. Finalmente, se puede cubrir con queso rallado y hornear de 15 a 20 minutos aproximadamente con el horno precalentado a 180 °C.
- 6.** Servir y disfrutar.



BURRITOS DE AMARANTO

INGREDIENTES

- 1 taza de amaranto
- 8 tortillas de harina para burritos
- 2 tazas de frijoles negros refritos
- 2 tazas de berros limpios
- 1 rama de apio limpio y picado
- 1 zanahoria grande picada en juliana
- 150 gramos de requesón
- ½ cebolla morada fileteada
- 2 aguacates en rebanadas
- 2 jitomates picados
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

COSTO TOTAL APROXIMADO

\$ 75.00

Porciones aproximadas: 4

PREPARACIÓN

1. Hervir el amaranto con 1 ½ taza de agua por 10 minutos a fuego bajo, reposar. Escurrir si es necesario.

2. Mezclar los frijoles con el amaranto, añadir sal al gusto, verter el aceite.
3. Calentar las tortillas, untar un poco de requesón, cubrir con los berros.
4. Agregar los demás ingredientes a lo largo de las tortillas y enrollar.
5. Cortar en 2 partes y servir.

AMARANTO



Es un cereal que, en comparación con otras plantas gramíneas, cuenta con un alto contenido de proteínas, fibra, grasas, carbohidratos y agua. Destaca por ser el grano con mayor contenido calórico y alto valor nutricional. Contiene, en diferentes proporciones, ocho aminoácidos esenciales, por lo que se considera un alimento balanceado para el consumo de cualquier persona y no induce al incremento de azúcar en la sangre. Es rico en minerales y oligoelementos, lo que lo hace muy reconstituyente debido a su gran fuente de calcio, superior a cualquier otro cereal. Se considera una excelente fuente de hierro, zinc y selenio que estimulan el sistema inmunitario.

BENEFICIOS DEL AMARANTO PARA LA SALUD

- *Aumenta el rendimiento físico y mental debido a su bajo índice glicémico y a los carbohidratos complejos, fibra vegetal y proteínas que facilitan el suministro constante de glucosa a las neuronas.*



- Regula los niveles de colesterol, toda vez que impide su reabsorción por el organismo, por lo que es considerado un cereal cardioprotector.
- Ayuda a mantener huesos más fuertes debido a que la combinación de calcio, magnesio y fósforo fortalecen el sistema óseo.

Otro de sus beneficios es que es muy adaptable a la gastronomía y puede ser utilizado en una gran diversidad de productos culinarios, tales como: sopas, pastas, guisos, cereales, panqués, galletas, botanas, confitería y bebidas, entre otros.

El amaranto aporta energía, proteínas de gran calidad, abundantes minerales y vitaminas del grupo B.



**CON UNA
ALIMENTACIÓN SALUDABLE,
AYUDA A TU CUERPO
A PREVENIR
ENFERMEDADES**

En México, la obesidad y el sobrepeso afectan a 1 de cada 3 niños y niñas en edad escolar. Por ello, la pandemia por coronavirus, causante de la enfermedad COVID-19, nos ha recordado la importancia de tener una sana y correcta alimentación, así como la necesidad de llevar una vida activa, que nos ayude a prevenir enfermedades que dañan el organismo y puedan perjudicar nuestra calidad de vida.

CONSEJOS DEL FONDO DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA INFANCIA QUE FOMENTAN UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Comer y cocinar en familia puede ayudar a crear rutinas saludables que, a su vez, fortalecen los lazos familiares. Puedes usar como referencia el Plato del Bien Comer incluyendo en el desayuno, comida y cena alimentos de los tres grupos básicos: verduras y frutas, cereales y leguminosas y alimentos de origen animal.
- Ingiere agua simple. Las bebidas que contienen azúcares añadidos lejos de hidratarte pueden generar más sed, además de que favorecen al aumento de peso. Lo recomendable es beber de 6 a 8 vasos de agua natural al día.
- Evitar comidas fritas. La comida rápida se caracteriza por el exceso de calorías, grasas, azúcares y sal.
- Lactancia materna. Es importante que los bebés reciban única y exclusivamente lactancia materna durante sus primeros 6 meses de vida, ya que ésta ayuda al desarrollo de sensaciones y percepciones, además de protegerlos de enfermedades crónicas e infecciosas.
- Mantenerse activos. Es necesario que padres y madres de familia hagan ejercicio y otras actividades creativas con sus hijos para que los mantengan en movimiento, evitando que pequeños y adolescentes padezcan sobrepeso u obesidad.



¿Cómo mantenernos saludables durante y después del COVID-19?



unicef 
para cada niño

UNICEF 2021

Guía para el cuidado de la salud y nutrición de toda la familia

¿Cómo mantenernos saludables durante y después de COVID-19?

<https://afly.co/r5g4>

En esta época de pandemia por **COVID-19** es recomendable ser selectivos en nuestra alimentación, ya que lo que comemos o bebemos puede afectar a la capacidad que tiene nuestro organismo para combatir y recuperarse de la infección por el virus **SARS CoV-2**.

Es bien sabido que ningún alimento puede prevenir o curar completamente la enfermedad causada por los virus, pero una alimentación saludable evita complicaciones, ya que mejora el funcionamiento del sistema inmunitario y reduce la probabilidad de aparición de otros problemas de salud.

La alimentación saludable implica el consumo de alimentos de acuerdo a las necesidades de la persona, por ejemplo, los bebés requieren leche materna

exclusiva durante los seis primeros meses de vida con una gradual introducción de alimentos nutritivos hasta los dos años de vida. Para los infantes basta una alimentación sana y equilibrada que ayude a impulsar su desarrollo y crecimiento físico y mental. Por otro lado, en el caso de personas mayores, la alimentación saludable puede ayudarles a tener una vida vigorosa.

CONSEJOS PARA MEJORAR LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ÉPOCA DE PANDEMIA

• **CONSUME ALIMENTOS VARIADOS Y BALANCEADOS**

La combinación de cereales integrales con frutas y verduras, o con algún alimento de origen animal, ayuda a mantener los niveles de energía necesarios, además de que aportan fibra y una sensación de saciedad más duradera.

Las frutas y/o verduras se pueden consumir como colación, ya sea antes o después de la comida. Se pueden encontrar prácticamente todo el año: acelga, apio, calabacita, cebolla, coliflor, chícharos, chiles, ejote, jitomate, lechuga, pepino, tomate, zanahoria, limón, papaya, manzana, melón, naranja y plátano.

• **REDUCE EL CONSUMO DE SODIO**

Este elemento se encuentra comúnmente en la sal de mesa, por lo que se recomienda cuidar la adición de sal en la preparación de alimentos y limitar su consumo a 3 gramos al día (*aproximadamente media cucharadita*). También se recomienda consultar el etiquetado nutrimental de los alimentos envasados para seleccionar productos con menor contenido de sodio. El consumo

en exceso de sodio puede provocar aumento de la presión arterial, por lo que debes evitar consumir los alimentos industrializados que contengan etiqueta de advertencia con exceso de sodio.

- **CONSUMIR CANTIDADES MODERADAS DE GRASAS Y ACEITES**

Para lograr consumir menos grasas es recomendable sustituir las carnes de cerdo, cordero, ternera o las procesadas por alimentos como aves y pescado. El exceso de grasas puede provocar derrames, infartos y ataques al corazón debido a que ésta se acumula en las venas y obstruye el conducto de la sangre. Puedes cocinar los alimentos al vapor y evitar los alimentos procesados, horneados y fritos que contengan grasas trans.

- **LIMITAR EL CONSUMO DE AZÚCARES**

Moderar el consumo de golosinas, jugos de fruta, bebidas azucaradas, bebidas energéticas y deportivas, lo mismo que café. Puedes sustituir con fruta fresca o alguna pequeña porción de postre. Recordar que no se debe añadir sal ni azúcar a la alimentación complementaria de los niños hasta los 2 años, y a partir de esa edad sólo se debe hacer en cantidades limitadas.

- **BEBER AGUA POTABLE**

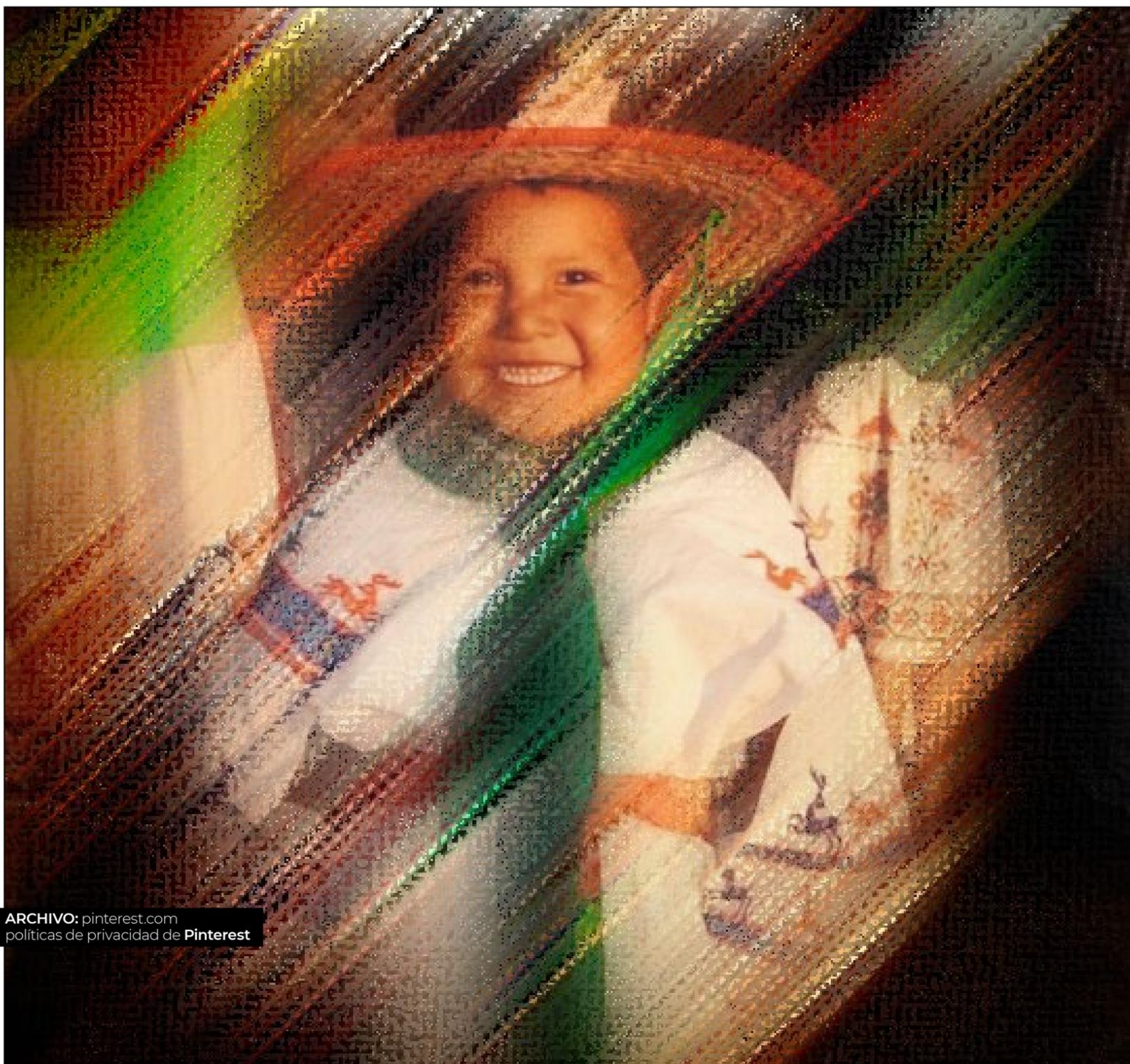
Mantener una buena hidratación es crucial para una salud óptima, pues regula y elimina toxinas, mantiene la temperatura corporal, ayuda a regular los niveles de sodio y potasio en el organismo, regula el proceso digestivo, hidrata la piel y es libre de azúcares y calorías. ¡El agua es la bebida más saludable y económica!



Todavía no se ha demostrado si una persona pueda adquirir el virus SARS CoV-2 por el consumo de alimentos o por el envase que éstos contengan.



Aunque se cree que el virus puede permanecer activo en las superficies, por lo general, la enfermedad COVID-19 se transmite de persona a persona. Sin embargo, es importante mantener una buena higiene al manipular la comida para evitar cualquier enfermedad transmitida por los alimentos. Por ello se recomienda lavarse frecuentemente las manos, mantener una buena limpieza, separar los alimentos crudos de los cocidos, cocinar por completo los alimentos y mantenerlos a temperaturas óptimas de refrigeración.



ARCHIVO: pinterest.com
políticas de privacidad de Pinterest

SALUD INTEGRAL DEL NIÑO EN LA PRIMERA INFANCIA

Etapa 5 a 7 años

Durante esta etapa, los niños desarrollan mayor autonomía respecto de sus padres, debido a que sus movimientos son más coordinados, por lo que toman con mayor destreza sus cubiertos, logran cepillarse los dientes y atarse los zapatos por sí solos, o colaborar en pequeñas tareas domésticas como barrer y tender su cama. En este período, el horario escolar suele ser más prolongado, así que permanecen largos lapsos separados de su familia y deben aprender a convivir con otros niños y con nuevas figuras de autoridad, como los profesores. A continuación, te brindamos recomendaciones de cuidado en alimentación, juego y crianza para que los pequeños de este rango de edad tengan un mejor desarrollo.

ALIMENTACIÓN

En los niños de 5 a 7 años la alimentación juega un papel clave, ésta debe garantizar una nutrición correcta, que permita el crecimiento adecuado del niño sin que se presenten deficiencias ni excesos de energía. Durante este periodo es fundamental asegurar el consumo de 1) **calcio** para promover el desarrollo sano de huesos y dientes, una forma de hacerlo es tomar 2 tazas de leche sola al día, 2) **hierro** para prevenir la aparición de anemia a través del consumo de alimentos de origen animal (*en pequeñas cantidades*) y vegetal (*lentejas o espinacas*).



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

Es importante tener presente que a esta edad comienzan a consolidarse los hábitos alimenticios de los niños, por lo que para **ayudarlos a consolidar hábitos saludables**, es recomendable: 1) permitirles decidir cuánto comer y ayudarlos a reconocer sus señales tanto de hambre como de saciedad, y respetarlas, 2) no forzarlos a que consuman la cantidad que uno considera conveniente, 3) establecer horarios y ambientes agradables para las comidas y los refrigerios, 4) definir el o los lugares para comer, 5) fomentar que los niños estén atentos a su alimentación, (eliminar distractores como la televisión) y 6) evitar premios y castigos relacionados con los alimentos (*p. ej., “si te comes la comida te doy un dulce”*).

Cabe mencionar que como parte de la **vigilancia para el desarrollo infantil es importante dar seguimiento al peso, puesto que su aumento acelerado después de los 2 años de vida está relacionado con obesidad y aparición de enfermedades crónicas en el adulto.**

Un factor de riesgo para ello es el consumo de alimentos y bebidas procesados, ya que éstos son ricos en grasas y azúcar, por ello se recomienda limitar su consumo. También debe prestarse atención a señales como cansancio, fatiga, falta de atención y bajo rendimiento escolar, palidez, mareos y dificultad para respirar, puesto que durante esta etapa puede presentarse anemia. Si se observan estos síntomas es importante acudir a la unidad de salud para recibir atención del médico.

IMPORTANCIA DEL JUEGO PARA EL NEURODESARROLLO

Un factor clave que potencializa el desarrollo de los niños son las actividades lúdicas (juegos), pues a través de ellas es posible estimular su entusiasmo para descubrir nuevas experiencias. En niños de 5 a 7 años los juegos son fundamentales para que: 1) aprendan a interactuar con otros miembros de la familia, 2) puedan vincularse con otros niños creando lazos de amistad y 3) adquieran habilidades sociales. Además, durante este periodo, el juego es también un auxiliar para estimular su memoria, aprendizaje y desarrollo motriz.

Por ello, algunos juegos recomendados para niños de **5 años** pueden ser: 1) usar tarjetas de parejas de animales colocadas boca abajo sobre una mesa y pedirles que intenten recordar el animal que hay debajo de cada una con el objetivo de formar parejas y así estimular su memoria o 2) puedes preguntarle al niño o la niña el nombre del animal que está viendo para que puedan comenzar a relacionar nombres y figuras, lo cual les será de gran ayuda cuando empiecen a leer y escribir. Para los pequeños de **6 años** puede ser enriquecedor: 1) preguntarles dónde se encuentra alguna parte de su cuerpo como su mano, espalda, cabeza, rodilla o pie, 2) saltar abriendo y cerrando las piernas, 3) jugar a insertar cuentas, botones o pequeños tubos de plástico en un hilo para hacer un collar con la finalidad de estimular su desarrollo motriz. Por su parte, a partir de los **7 años** es recomendable: 1) ayudarles a realizar sumas y restas básicas o 2) frases sencillas para reforzar su aprendizaje en casa. Otra opción puede ser construir una casa de muñecas (o una granja) pegando cajas de zapatos, decorándolas con pintura o plastilina para estimular su creatividad.

SALUD EMOCIONAL Y AFECTIVA DEL NIÑO

Aunque es un período de mayor autonomía para el niño, tu opinión -y la de otros adultos cercanos- le importa mucho, así que es **muy sensible a la crítica**. Por este motivo, no se recomienda que reprendas sus fallos a través de insultos o desprecio, por ejemplo diciéndole “que es un inútil” o “que es un tonto”. **Indícale el error y muéstrale**

estrategias para corregirlo: si ha tendido mal su cama o no ha cepillado sus dientes de forma adecuada, enséñale la forma correcta, pídele que lo repita, es importante que lo motives, que sienta tu apoyo y que reconozcas sus logros o su esfuerzo, estos elementos le ayudarán en su autoestima para la vida futura.



ARCHIVO: pinterest.com
políticas de privacidad de Pinterest

Debido a la contingencia actual por COVID-19 es posible que las actividades que antes realizaba en la escuela ya no puedan llevarse a cabo, como: practicar algún deporte, jugar con sus amigos o aprender de forma colectiva en un salón de clases. No obstante, puedes diseñar junto a tus hijos una rutina familiar donde organicen los tiempos de escuela, de trabajo, de aseo, de descanso y de diversión, esto les dará seguridad y armonía. Platica con tu hijo o hija, no en forma de interrogatorio, sino con una **escucha activa** donde te interese genuinamente por lo que te cuenta. Aprovecha su creciente destreza física para enseñarle las nuevas medidas sanitarias como el lavado frecuente de manos, la sana distancia o el uso de cubrebocas, etc.

Ten presente que debes continuar atenta/o a las señales que el niño te envía: observar si está triste, si tiene algún tipo de infección recurrente o muestra algún tipo de miedo, etc. Ayúdale a nombrar sus sensaciones y sentimientos, evitando juzgarlos y más bien mostrándole comprensión y apoyo. En esta etapa, que es cuando comienza a leer, observa que no haya ningún problema con su vista o su audición, de ser así, acude al médico para que lo evalúen. No olvides que cada niño tiene su propia forma de enfrentar las circunstancias y su propio ritmo de aprendizaje, por lo que nunca debes compararlo con otro. Te esperamos con más recomendaciones sobre la primera infancia en los siguientes números de **Nutrición con Sabor**.

GASTRONOMÍA

ESTADO DE

MÉXICO

ARCHIVO: pinterest.com
políticas de privacidad de **Pinterest**
Fotografía: Irma G Zapata 500 px

La cocina tradicional que se prepara en el Estado de México es una de las más ricas en historia y gastronomía del país, dando como resultado un deleite para el paladar y una gran experiencia de sabores incluso hasta para los más exigentes.

La gastronomía mexiquense nos permite acercarnos a las raíces prehispánicas de pueblos como el mazahua, otomí, nahua, matlazinca y tlahuica. Su oferta va desde platos picantes hasta las mejores bebidas revitalizantes, sin dejar a un lado los exquisitos postres que se elaboran en la región.

A nivel nacional, el Estado de México es reconocido como uno de los principales productores de maíz, papa, lechuga, nabo, zanahoria, chícharo verde, avena forrajera y haba verde; mientras que, en producción de tomate de cáscara, la entidad ocupa el 2º lugar. También es uno de los mayores productores de plantas ornamentales y flores del país registrando la mayor superficie plantada con cultivos de este tipo a campo abierto. Además, es uno de los principales productores en invernadero y vivero (INEGI, 2001).

Se posiciona a la vez como el primer productor acuícola nacional de carpa y trucha a pesar de carecer de acceso al mar. El Estado de México es el octavo productor de leche a nivel nacional, de la cual, la mayor producción láctea y sus derivados tiene como destino final la Ciudad de México y su zona metropolitana.



AMECAMECA

Colección Detroit Publishing Co. en la Biblioteca del Congreso de Estados Unidos de America.

FUENTE: CLÁSICO

*El nombre **AMECAMECA** proviene de la lengua náhuatl y de los vocablos: amatl, que significa papel, queme, señalar o indicar y can que se traduce como lugar. Por lo tanto, Amecameca significa “el lugar donde los papeles señalan o indican”.*

*Se encuentra a 57 kilómetros al suroeste de la Ciudad de México sobre la zona oriente del **Estado de México**, situado al pie de los volcanes Popocatepetl e Iztaccíhuatl. En la época prehispánica, este municipio fue un importante centro ceremonial del mundo indígena y durante la época colonial fue lugar de retiro de Fray Martín de Valencia, primer franciscano que encabezó la evangelización de la Nueva España en 1524.*

Su gastronomía incluye platillos típicos como:

MIXIOTES

Platillo típico mexicano caracterizado por ser carne enchilada cocida al vapor. Puede elaborarse con diferentes tipos de carne y salsas envuelta en una hoja que proviene de la membrana de la penca de maguey pulquero. Generalmente se cocina con carne de cerdo o de conejo en salsa verde con nopales y epazote, o también puede haber variedades con pollo en salsa de chile guajillo junto con clavo, nopales, comino y epazote. Amecameca tiene fama por ser el lugar donde se prepara el mixiote más sabroso.

TACOS

Existen diversos tipos como los de chorizo rojo y verde de Toluca, que se hacen con carne de res y cerdo. Los verdes se hacen con espinacas y chiles serranos. También existen los tacos de obispo, típicos de Tenancingo, preparados con carne de cerdo, piñón, almendras y pasas. Su sabor inigualable es por los sesos de cerdo. Otros tacos típicos son los de cecina de Tepetlixpa.

TACOS DE GUSANOS DE MAGUEY

Para su preparación se fríen las larvas con un poco de ajo y sal para después convertirse en el relleno del taco. Se puede acompañar con guacamole, salsa u otras guarniciones.

TORTITAS DE FLOR DE CALABAZA CAPEADA

Primero es necesario lavar y enjuagar las flores cortando los tallos y quitando el pistilo. Una vez limpias y secas, hay que rellenarlas de queso hasta formar una tortita. En seguida, hay que enharinarlas y pasarlas por la mezcla de huevos batidos para finalmente freírlas por ambos lados en aceite, deben quedar crujientes.

TALLOS DE ACELGA REBOZADOS

Se necesita limpiar las acelgas, cortar sus tallos y ponerlos a hervir con agua con sal. Mientras tanto, hay que batir un huevo, enharinar los tallos y pasarlos por la mezcla de huevo. Ahora sí, ya están listos para freírse.

TRUCHA ESTILO MALINALCO

Su preparación consiste en rellenar la trucha con cebolla, jitomate, ajo, mantequilla, epazote, aceite de oliva y chile. Puede hacerse en asador envuelta en hoja de plátano y en papel aluminio o en el horno.

ATOLE

Bebida típica mexiquense hecha con masa de maíz cocido y posteriormente molido, el cual se disuelve en agua y puede combinarse con frutas como fresa, guayaba, vainilla, entre otros. El más popular de la región es el atole blanco, que tiene un sabor dulce por el piloncillo y la canela.

ATE DE CAPULÍN

Se prepara licuando e hirviendo los capulines (frutos redondos y pequeños parecidos a las cerezas, pero con un sabor ligeramente más ácido), azúcar y cáscara de manzana. Una vez que haya espesado se refrigera durante unas horas.

DULCE DE LECHE

Dulce típico mexicano que consiste en el cocimiento de la leche, a la que se le añade azúcar. Cuando está en su punto se le integran frutas naturales.

FRUTAS CRISTALIZADAS

Este delicioso postre consiste en someter las frutas (puede ser cualquiera) a cocción lenta con piloncillo o azúcar, dándole un sabor único y una textura seca. Las frutas más comunes para este proceso son calabaza, piña, higo, manzana, pera, chilacayote, durazno y camote.

****Si eres diabético evita consumir este tipo de postres***





MARZO

FRUTAS

CIRUELA
FRESA
GUAYABA
MAMEY
MELÓN
NARANJA
PLÁTANO
SANDÍA
TAMARINDO
TORONJA
ZARZAMORA

VERDURAS

CALABACITA
CEBOLLA
CHAYOTE
CHÍCHARO
COL
COLIFLOR
EJOTE
ESPINACA
HONGOS
JITOMATE
LECHUGA
NOPAL
PEPINO

FRUTAS Y VERDURA DE TEMPORADA



ABRIL

FRUTAS

FRESA
GUAYABA
KIWI
MAMEY
MELÓN
NARANJA
PAPAYA
PIÑA
PITAHAYA
PLÁTANO
SANDÍA
TAMARINDO
TORONJA

VERDURAS

ACELGA
APIO
CALABAZA
CEBOLLA
COLIFLOR
CHAYOTE
EJOTE
ESPINACA
JITOMATE
LECHUGA
NOPAL
PEPINO
ZANAHORIA

ALIMENTOS NATURALES

PROCESADOS Y ULTRAPROCESADOS

ALIMENTOS NATURALES La vida sana es una prioridad y si bien parece que es una moda en auge en el mundo entero, el cuidado depende de nosotros, ya que velar por ella nos trae muchas ventajas. Nuestro país es rico y variado en alimentos naturales, lo que podemos aprovechar para reforzar nuestra alimentación y, como consecuencia, nuestra salud. Consumir frutas y verduras en las porciones adecuadas es indispensable en esta tarea.

¡Comer sano no significa que sea costoso ni aburrido!

Beneficios de comer ALIMENTOS NATURALES

- *Te ayudarán a mantener tu peso ideal, pues no contienen azúcares añadidos, conservadores o exceso de almidones*
- *Contienen antioxidantes, los cuales te ayudarán a prevenir enfermedades neurodegenerativas*
- *Aportan mayor cantidad de fibra, por lo que evitan el estreñimiento*
- *No contienen colorantes, sabores artificiales, ni sustitutos de azúcar*





ALIMENTOS PROCESADOS Este tipo de alimentos, si bien son modificados a nivel artesanal e industrial, a diferencia de los alimentos ultraprocesados, son transformados para su aprovechamiento con procesos que no interfieren con sus propiedades nutritivas, ya que su “modificación” está en añadir o retirar ciertos ingredientes para mejorar el sabor, la textura, calidad o bien alargar su durabilidad.

Estos productos por lo regular incluyen pocos ingredientes, sin embargo, el proceso de elaboración por el que pasan nos garantiza que son alimentos seguros y confiables al momento de consumirlos. Otro detalle obedece a que los ingredientes que se les añaden como azúcares y harinas refinadas, en algunos casos, van en cantidades inferiores al 5%, lo que permite que su calidad nutritiva no disminuya en gran medida. La recomendación es ingerirlos con moderación.

Algunos ejemplos de alimentos procesados son: comida congelada como pescado, productos cárnicos, frutas y verduras en pulpa, purés o conservas, aceite de oliva extra virgen, pan integral, chocolate negro.



Desventajas de comer

ALIMENTOS PROCESADOS

- *Durante su procesamiento se pueden perder nutrientes importantes como vitaminas y minerales*
- *En algunos casos pueden contener altas cantidades de sal, grasas o azúcares*

ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS La comida ultraprocesada se relaciona con la preparación industrial de alimentos a partir de productos derivados de éstos y de sustancias artificiales. En su mayoría contienen altas cantidades de saborizantes, aditivos y colorantes, entre otros. Generalmente, incluyen una larga lista de ingredientes, entre los que incorporan grasas hidrogenadas, colorantes o potenciadores de sabor que otros alimentos menos procesados no contienen.



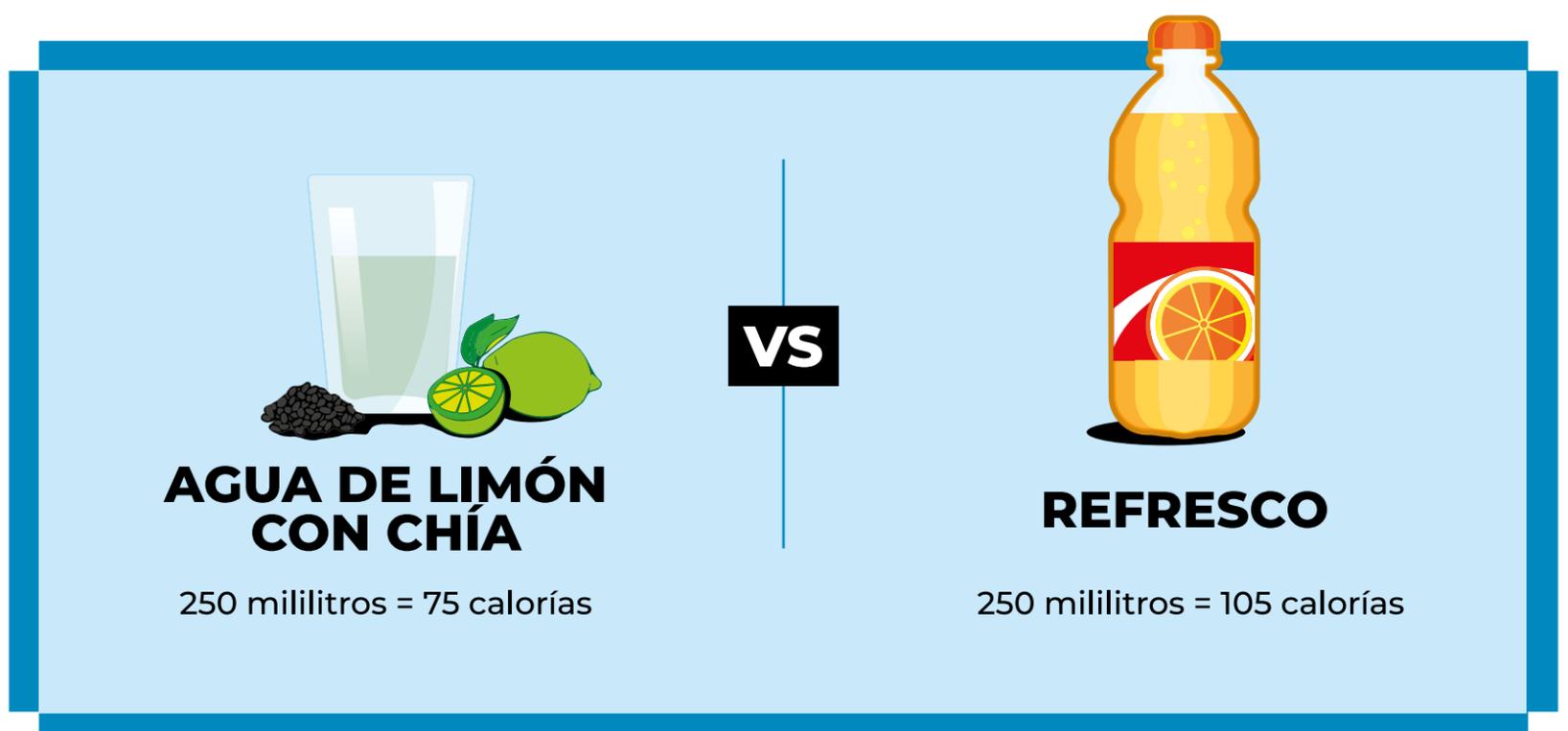
La mayoría de estos alimentos son duraderos y apetitosos tanto a la vista como al paladar, sin embargo, los sabores deliciosos son artificiales y nutricionalmente tendrán una deficiencia de micronutrientes que tarde o temprano afectarán tu salud.



COMPARANDO

Ahora más que nunca es importante mantenernos sanos y llevar una dieta equilibrada, no dejes que la ansiedad te gane, evita los **“alimentos chatarra”** o sin aporte nutricional y cambia los productos ultraprocesados por algo más natural.

Aquí hacemos este ejercicio de comparación: Refrescos embotellados contra agua de limón con chía.



Un vaso de **250 ml de agua de limón con chía** equivale a **75 calorías** y brinda beneficios como: eliminar toxinas, regular el colesterol, ayudar a la digestión y a la hidratación. Por otro lado, la misma **cantidad de refresco contiene 105 calorías**, no obstante, tiene alto contenido de azúcar y aumenta el riesgo de obesidad, diabetes y otras enfermedades.



Inspírate con historias de la **cocina**

Mexicana

MUJERES **CHEFS** DEL PAÍS

En el ámbito internacional, la cocina mexicana es identificada por su variedad de olores y sabores sofisticados de gran condimentación e ingredientes. La gastronomía de México es consecuencia de cientos de años de costumbres y tradiciones, que se reflejan en la mezcla de diferentes ingredientes e influencias de otras culturas y países, así como por sus distintas transformaciones.

MUJERES CHEFS CON GRAN RECONOCIMIENTO EN MÉXICO



ARCHIVO: pinterest.com
políticas de privacidad de **Pinterest**
Life and Styles



ARCHIVO: [pinterest.com](https://www.pinterest.com)
políticas de privacidad de [Pinterest](https://www.pinterest.com)
[dondeir.mx](https://www.dondeir.mx)

La transformación
del **Restaurante Rosetta**
ubicado en la colonia Roma de la Ciudad
de México, que ahora cuenta con una
panadería icónica, es obra de la
chef **Elena Reygadas**.

Elena Reygadas En 2014 obtuvo el reconocimiento como la Mejor Chef Mujer de Latinoamérica. Su pasión por la cocina la llevó a crear su propio restaurante en la colonia Roma, el cual ha sido calificado en la posición 33 de los 50 mejores de esta parte del continente americano. Su gusto por los ingredientes mexicanos es apasionante.

ARCHIVO: pinterest.com
políticas de privacidad de Pinterest
México Food and Travel



Lula Martín del Campo Es una de las chefs más reconocidas e importantes de la cocina mexicana. Graduada en la especialidad de Administración de Instituciones (ESDAI) de la Universidad Panamericana (UP), en 1995 dio sus primeros pasos en su carrera profesional. En 2011 fue acreedora al galardón del mejor recetario de una mujer Chef en México. Su labor y entrega le llevaron a ayudar a una comunidad de artesanas de los altos de Chiapas, a la que, desde hace ya varios años, emplea para la creación de filipinas con bordados y textiles, así como de la vistosa mantelería para sus restaurantes.





ARCHIVO: pinterest.com
políticas de privacidad de [Pinterest](https://pinterest.com)
México Food and Travel

Daniela Soto-Innes Chef mexicana que honra los sabores de nuestro país, al estar a cargo de la cocina de un prestigioso restaurante en Nueva York. También fue nombrada como la mejor chef en la lista de los 50 mejores restaurantes mundiales en 2019. Soto-Innes, con tan sólo 29 años de edad, es la mujer Chef más joven en la historia en obtener este reconocimiento.



ARCHIVO: pinterest.com
políticas de privacidad de [Pinterest](https://pinterest.com)
Gastroeconomy



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

7 DE MARZO ¡DÍA DE LA FAMILIA!

El primer domingo de marzo celebramos en México el Día de la Familia. La recomendación es que, en tiempos de pandemia, aprovechemos para fortalecer la integración y unión con los nuestros. Que este proceso de cambio nos haga recordar la importancia de disfrutar el momento, agradecer por las personas que tenemos cerca y, sobre todo, a lograr una sana convivencia. Una actividad que nos puede ayudar es preparar alimentos nutritivos en familia. Eso, además de divertirnos, nos ayudará a fortalecer nuestro sistema inmunológico. También hay otras opciones como construir un huerto en casa. Todo es cuestión de creatividad.

30 DE ABRIL, DÍA DEL NIÑO

Regálale una nutrición adecuada con enfoque de crianza y alimentación perceptiva

En el Marco Mundial de UNICEF y la OMS del Cuidado Cariñoso y Sensible en la Primera Infancia se han propuesto políticas públicas, basadas en evidencia, con el objetivo de brindar a madres y padres de familia, así como a cuidadores involucrados con la infancia, orientación sobre los cuidados durante los primeros años de vida para fortalecer el desarrollo infantil. En este contexto, México ha implementado el enfoque de crianza y alimentación perceptiva como un pilar de la Educación Inicial, la cual se refiere a los servicios educativos que brinda el Estado, por medio de la Secretaría de

Educación Pública, antes de los seis años de edad. Cabe mencionar que este enfoque forma parte de la Estrategia Nacional de Cuidado a la Primera Infancia.

¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN PERCEPTIVA?

La alimentación perceptiva consta de tres pasos:

- 1) El pequeño da señales de querer comer*
- 2) La mamá o el cuidador reconoce las señales y responde oportunamente, brindando al pequeño soporte emocional de acuerdo a su etapa de desarrollo*
- 3) El pequeño percibe la respuesta y espera saciar su necesidad de comer*
- 4) La mamá o el cuidador primario perciben cuando el pequeño está satisfecho, es decir, identifica cuándo debe comenzar su alimentación y cuándo terminar*

¿QUÉ OCURRE CUANDO NO LLEVAMOS A CABO UNA ALIMENTACIÓN PERCEPTIVA?

Asimple vista, la alimentación perceptiva parece algo sencillo de implementar, pero muchas veces no resulta de esta forma en la práctica. Por ejemplo, un estudio llevado a cabo en California (*cf. Pérez-Escamilla, Segura y Lott, 2017, pp. 19-20*) reportó que el llanto nocturno del bebé solía estresar a las madres y demás miembros de la familia, por lo que creían que ofrecer alimentos sólidos, fórmulas o ambos de forma temprana, es decir, antes de los seis meses, podía ayudar a calmar al pequeño y asegurar, así, que permaneciera en silencio por periodos más largos de tiempo. No obstante, dado el desarrollo del sistema digestivo de los pequeños, esta decisión resulta contraproducente, además de que aumenta la probabilidad de que el niño padezca obesidad más tarde, en tanto, se utiliza la comida como un medio para calmarlo y no solamente para saciar la necesidad natural de comer. Otros riesgos son: 1) que la madre tome el control y domine por completo la alimentación sin considerar las señales de saciedad, forzando al niño a comer más de la cantidad satisfactoria, 2) que sea el infante quien tome dicho control, dejando de lado las recomendaciones nutritivas o 3) que la madre ignore las señales dadas por el pequeño y no se involucre en el proceso nutritivo (*cf. Pérez-Escamilla, Segura y Lott, 2017, p.20*).

ARCHIVO: ESTADO MUNDIAL
DE LA INFANCIA 2019
Crecer bien en un mundo
en transformación UNICEF



Algunos ingredientes extra para lograr una buena alimentación perceptiva son los siguientes:

1) Convivir en familia *Aprovecha la hora de la comida para pasar un buen rato juntos, demostrar cariño e interactuar lejos de las pantallas (celular, televisión, tabletas, etc.).*

2) Estimula su lenguaje *Nombra lo que está comiendo, así como los utensilios que está utilizando. Recuerda que cada actividad que realiza tu pequeño potencia su desarrollo.*

3) Bríndale una nutrición adecuada, *favorece la ingesta de frutas y verduras, legumbres, lácteos y de carnes, tomando en cuenta su edad y las señales de saciedad que el niño te indica.*

4) Confía en su capacidad de autorregulación, *no le fuerces a comer más si ya está satisfecho, tampoco utilices gritos o amenazas, ya que de este modo el momento de comer dejará de representar algo agradable y puede afectar su nutrición presente y futura. Recuerda que, si hay una buena identificación de las señales de hambre y saciedad, el pequeño aprenderá a regular por sí solo –poco a poco—su ingesta de alimentos, lo que también permitirá que más adelante aprenda a regular con mayor facilidad sus emociones.*

5) Ten paciencia, *generalmente la comida dura entre 30 y 40 minutos, identifica el ritmo de tu hijo o hija.*

Una sociedad sana comienza por cuidar la infancia y una buena salud comienza con una adecuada nutrición. La alimentación perceptiva permite reencontrarnos con la comida en todas sus dimensiones: emocional, física y psicológica, y darles el mejor potencial posibles.



“Los primeros años de la vida del niño sientan las bases de su crecimiento en el futuro”.

UNICEF

REFERENCIAS

Pérez-Escamilla, R., Segura, S., Lott, M. (2017). **Guías de alimentación para niñas y niños menores de dos años: un enfoque de crianza perceptiva.** Disponible en línea en:

<https://n9.cl/zapxv>



Secretaría de Educación Pública. (2018). **Aprendizaje clave para la educación integral.** Educación inicial. Alimentación perceptiva para niños y niñas de 0-5 años: **Manual para agentes educativos en los Centros de Atención Infantil.** Secretaría de Educación Pública. Disponible en línea en:

<https://n9.cl/7l65>



UNAM. (s.f.). Porque la UNAM no se detiene...aprendamos sobre: **Alimentación Perceptiva.** Dirección de los CENDI y Jardín de Niños. Disponible en línea en:

<https://n9.cl/de7m0>





Nutrición con diversión

Elije la opción equivalente más saludable para sustituir el alimento procesado, uniéndola con una línea o combinando figuras complementarias que ayuden a los más pequeños.

Alimentos Procesados

Sugerencia de opción más saludable

Barras de granola envasadas



Barras de amaranto sabor chocolate sin azúcar

Cereales refinados



Cereales integrales o de bajo contenido calórico

Bebidas energéticas



Agua simple o aguas frescas

Refrescos carbonatados



Agua mineral con limón

Papas fritas



Rodajas de zanahoria, verduras de hoja verde

Pan, pastelillos y galletas



Palomitas naturales sin aceite

Nuggets de pollo



Nueces, almendras, cacahuates, semillas

Margarina



Mantequilla

Embutidos y salchichas



Atún en agua

Palomitas de sabores de microondas



Tiras de pollo asado