

NUTRICIÓN

Publicación Bimestral
NOVIEMBRE • 2020

2

CON SABOR

2 DE NOVIEMBRE
¡Día de Muertos!

SEGALMEX
EN ACCIÓN

*Reformula Liconsa leche líquida y leche en polvo
del Programa de Abasto Social*

**Recetas
con Sabor**

PAN DE MUERTO



ÍNDICE

Publicación No. 2



ARCHIVO: Arte Digital
"Ofrenda del Día de Muertos en Cuitzeo del Porvenir, en Michoacán."

NUTRICIÓN CON SABOR

LIC. IGNACIO
OVALLE FERNÁNDEZ
DIRECTOR GENERAL

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

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

C. OSCAR
RAMÍREZ SUÁREZ
ESTRATEGIA INSTITUCIONAL


CONSEJO EDITORIAL


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

DISEÑO E IMAGEN

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



• Teléfono gratuito
 55-52-29-07-76

• WhatsApp
 55-19-29-26-71


• Facebook
 SegalmexOficial

• Instagram
 @segalmex_mex

• Twitter
 @Segalmex_Mex

• YouTube
 Segalmex_Mex

• Sitio web
 www.gob.mx/segalmex

• Correo electrónico
 segalmexteescucha@segalmex.gob.mx

Segalmex en acción

Día de Muertos

Prevención

¿Sabías que...?

Alimentación saludable

Recetas con sabor

¡Quiérete, cuídate!

Etiquetado

Comparando

Salud integral del niño
en la primera infancia

Seis meses
a un año

Gastronomía Michoacana

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.

SEGALMEX

EN ACCIÓN

Reformula Liconsa leche líquida y leche en polvo del Programa de Abasto Social



Con la finalidad de favorecer la salud de la población beneficiaria del **Programa de Abasto Social (PAS)**, Liconsa reformuló sus productos leche líquida y leche en polvo, los cuales se encuentran libres de sellos de advertencia, lo que significa que su consumo es seguro para la salud de toda la familia.

*La leche Liconsa
es 100% de productores nacionales
y conserva los máximos
estándares de calidad y sabor*

De acuerdo con la nueva fórmula, la leche Liconsa fue **adicionada con vitaminas y minerales, enriquecida con hierro, zinc y ácido fólico, reducida en su contenido de grasa total** y de ácidos grasos saturados, además de incrementar el contenido de proteína.





2 DE NOVIEMBRE

¡Día de Muertos!

Los días 1 y 2 de noviembre, el aire de todo México se impregna de pensamientos de afecto y gratitud hacia los seres queridos que nos han precedido en el sueño eterno.

Por medio de nuestras tradiciones respetamos sus memorias con flores, bebidas y alimentos, pero también con música y fiesta. El objetivo es honrarlos y hacerles saber que siguen vivos en nuestros recuerdos.

Los panteones de todo el país reciben, durante estos 2 días, la visita de miles de personas que acuden a visitar a sus muertos. La flor emblemática de esta celebración y que decora innumerables tumbas es la de cempasúchil, castellanización del vocablo mexi-

cano “*cempoxóchitl*” que significa *Flor de 20 pétalos*. Esta mantiene, junto con el **Día de Muertos**, una relación cuya raíz se hunde en la época precortesiana.

Basta rondar por los grandes mercados o caminar por las calles antes de la celebración del Día de Todos los Santos para empezar a deleitarse con la belleza y el penetrante olor de esta flor que presta su estética a altares y tumbas. Aunque, actualmente, también se utilizan otras variedades de temporada como alhelíes, nubes y terciopelo, esta última también conocida como pata de león.

En las comunidades rurales, el cultivo de esta flor inicia a mediados de julio y se cosecha a principios de octubre. Hasta hace algunos años, a estas flores amarillas se les atribuía un poder curativo y medicinal.



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

Antecedentes católicos de esta conmemoración

En México honrar la memoria de los muertos tiene su origen en dos fechas del calendario cristiano católico: la fiesta de Todos Santos (1 de noviembre) y la conmemoración de los Fieles Difuntos (*2 de noviembre*). La ritualidad católica estructura ambos festejos.

Los antecedentes de los altares de muertos que conocemos hoy son las mesas de los santos que se colocan en los sitios rurales católicos de México, Perú y Bolivia, así como en España e Italia.

Es como trasladar los templos a las casas

El pan de muerto que se hornea y las calaveras de azúcar remiten a las reliquias de los santos que atesoraban los templos y que se exponían para veneración de los fieles el primer día de noviembre. Quienes lo hacían de manera devota obtenían indulgencias de la Iglesia católica. Al concluir las ceremonias religiosas, los fieles adquirirían en azúcar y pan reproducciones de esas reliquias para ponerlas en la mesa del santo de su casa.

La Ofrenda

UBICADA JUNTO AL ALTAR TRADICIONAL A LOS SANTOS O EN LA ESTANCIA PRINCIPAL DE LA CASA, LA OFRENDA POR EL DÍA DE MUERTOS MUESTRA VARIACIONES REGIONALES Y, A LA VEZ, COMPARTE ELEMENTOS FORMALES

El olor y el color son inconfundibles, fuertes y penetrantes. Con variantes a lo largo del país, los altares dedicados a los muertos comparten ciertos elementos indispensables: imágenes religiosas, agua y sal,

México
desconocido

CREDITO: Jorge de la Madrid

XOLO: el perro mexicano que es tesoro de nuestra historia

Pero también hay elementos opcionales como: retratos de los difuntos, algunas de sus pertenencias, frutas y comida, calaveras comestibles o de juguete y decoraciones con papel picado.

El ritual se compone de varios actos: recepción y despedida de las ánimas, preparación y colocación de las ofrendas en el altar familiar, arreglo de tumbas, velación en el camposanto y celebración de oficios religiosos.

Entre el 30 de octubre y el 1 de noviembre se habrán cocinado ya los platillos tradicionales que serán ofrendados a las ánimas visitantes, tales como: guajolote en mole, tamales y chocolate de agua, aunque también es común preparar la comida que el difunto disfrutaba en vida y regalos para los niños fallecidos, a quienes, en especial, se les honrará el 1 de noviembre.



Entre los altares más espectaculares destacan el de Mixquic, en la Ciudad de México, así como la Fiesta de los **Muertos de Tzintzuntzan**, en el estado de Michoacán, a la orilla del Lago de Pátzcuaro, o bien, los altares zapotecos en el valle de Oaxaca.

Fuente: Turok, Marta. "Artes de México" Número. 62, Artes de México y del Mundo, S.A de C.V. pág. 51, 52. Dufétel, Dominique pág. 12, "Artes de México" Número. 62, Artes de México y del Mundo, S.A de C.V. Tibón, Gutierre pág. 35, "Artes de México" Número. 62, Artes de México y del Mundo, S.A de C.V. Carlos Peimbert Moreno "Sobre la Fiesta de los Muertos", *Ágora*, 2011(11), pp. 59- 71

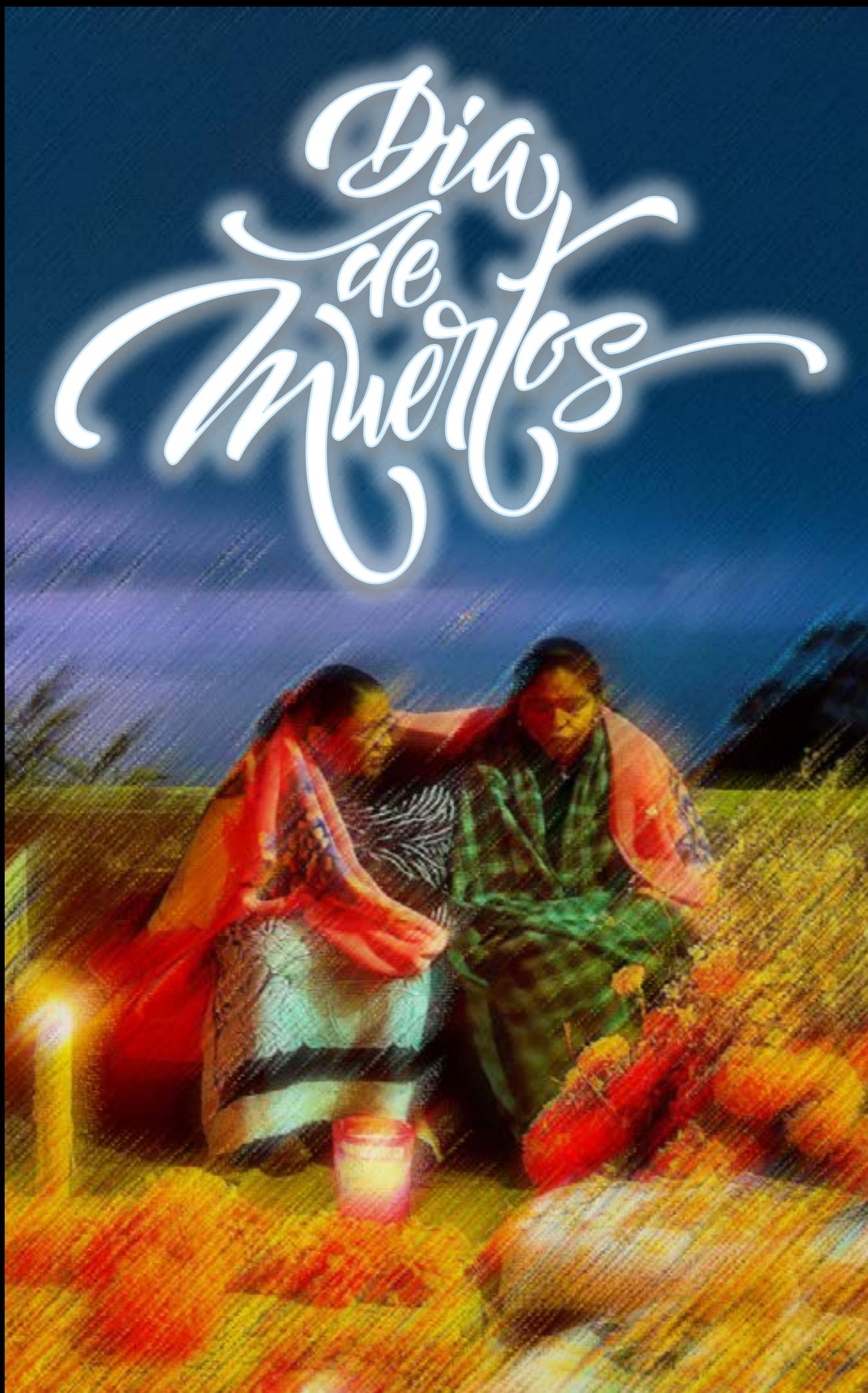
Día de Muertos en México

Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad

En 2008, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (*UNESCO*) declaró el Día de Muertos en México como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

Esta tradición que se lleva a cabo los días 1 y 2 de noviembre, con la cual honramos a nuestros muertos, está vinculada a las celebra-

ciones católicas del **Día de los Fieles Difuntos y Todos los Santos**. En ellos se une el pasado y el presente.



Esta celebración que llena de color a todo México, donde alrededor de los altares de muertos y las ofrendas se reúne la familia, es de las de mayor arraigo en el país, pues incluso, aún antes de la colonización española, los indígenas creían que la vida continuaba después de la muerte, por lo que morir sacrificado para los dioses era un honor.

México es uno de los pocos lugares en el mundo donde se ofrecen celebraciones religiosas tan espectaculares como esta tradición que integra color, olor, ofrendas, danzas, fuegos artificiales y muchas cosas más, dependiendo de la región de México donde se lleve a cabo.

En todas, sin embargo, es común la presencia de la simbólica flor de cempasúchil que crece en la tierra de los muertos y que simboliza, gracias a su color y aroma, uno de los elementos más representativos.



Nuestros antepasados relacionaban su color amarillo con el sol, razón por la que era utilizada para rendir honor a los muertos.

La tradición marca hacer senderos con flores de cempasúchil desde el camino principal hasta el altar con la finalidad de guiar a las almas.

Otro elemento que no debe faltar es el perro *xoloitzcuintle* o perro **itzcuintli**. En la cultura prehispánica de los mexicas se creía que estos perros ayudaban a las almas a cruzar el río para llegar a un inframundo llamado Mictlán.



En los altares se suelen colocar fotografías de nuestros muertos, pues su existencia en el más allá depende de mantener el recuerdo presente, todo ello, como parte de los valores comunitarios afectivos y culturales más arraigados, donde se hace evidente la consciencia sobre el valor de la memoria y los ancestros, con quienes nos seguimos relacionando a través de este ritual y de la visita al cementerio.



El Día de Muertos representa la conexión afectiva y el vínculo con el que honramos la memoria histórica que culturalmente llevamos con nosotros a través de relatos y recuerdos. Lo que hace a una persona realmente humana e inolvidable es el tejido de relaciones afectivas que construye a lo largo de su vida terrenal y que, con su partida, da testimonio de lo que también ayudó a construir.

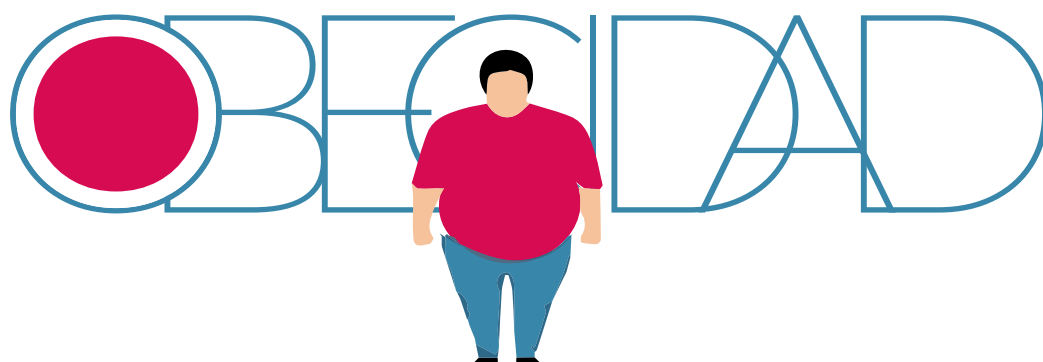
ARCHIVO: Neomexicanismos
políticas de privacidad de [Instagram](#)



PREVENCIÓN

La **OBESIDAD** es una enfermedad crónica y multifactorial caracterizada por el aumento de peso producido por la acumulación excesiva de grasa que pone a nuestra salud en riesgo.

De acuerdo con la distribución del tejido adiposo podemos encontrar los siguientes tipos de:



- **OBESIDAD ABDOMINAL:** Acumula el mayor contenido de grasa en la parte superior del cuerpo (cuello, hombros y abdomen).
- **OBESIDAD PERIFÉRICA:** Acumula el mayor contenido de grasa en la mitad inferior del cuerpo (glúteos, caderas y muslos).

REQUIERE DIAGNÓSTICO MÉDICO Un profesional de la salud es la mejor opción para ofrecer tratamiento.

¿CÓMO PREVENIRLA? Una manera de reducir el riesgo de contraer obesidad es cuidando la alimentación y haciendo ejercicio. Aquí te dejamos algunos consejos:

- Actividad física frecuente
- Realizar ejercicios en diferentes intensidades previene el sobrepeso o ayuda a combatirlo

CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES Elegir alimentos variados de los 3 grupos del Plato del Bien Comer es la mejor opción para una ingesta saludable: frutas y verduras, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal.



CONTROL DE PESO Útil para conocer el progreso de tus esfuerzos

DISCIPLINA Ayuda a no perder fuerza de voluntad

¿QUÉ DEBES EVITAR?

- Alimentos fritos
- Alimentos ricos en grasas saturadas y grasas trans
- Alimentos con alto contenido de sal
- Dulces y helados
- Bebidas gaseosas o azucaradas
- Bebidas energéticas

¿SABÍAS QUE...?

DE ACUERDO CON SU COLOR
LOS ALIMENTOS PROPORCIONAN
DIFERENTES BENEFICIOS

Alimentos Blancos Fortalecen el sistema inmunológico, mejoran la circulación sanguínea, combaten la retención de líquidos y desintoxican el organismo. Son ricos en minerales como potasio, selenio y azufre. *Ejemplos de alimentos con este color: ajo, cebolla, champiñón, coco y quinoa.*

Alimentos amarillos y anaranjados Mantienen la salud de la vista y la piel, protegen contra enfermedades infecciosas y su vitamina C permite una mejor absorción de hierro y calcio. Son ricos en betacarotenos, lo que significa que cuando el cuerpo lo necesite se convertirán en vitamina A. También aportan potasio, ácido fólico y bromelina. *Ejemplos de alimentos con este color: limón, naranja, mandarina y toronja, zanahoria, papaya, mango, piña, guayaba y chile morrón.*

Alimentos verdes Estimulan las secreciones del hígado y el estómago, por lo que mejoran la salud digestiva, previenen el estreñimiento y enfermedades cardiovasculares. Son ricos en vitaminas, fibra, ácido fólico, magnesio, potasio, hierro y antioxidantes como la luteína. *Ejemplos de alimentos con este color: lechuga, apio, kiwi, brócoli, pepino, berro, limón, aguacate, cilantro, melón verde, manzana verde, pimiento y perejil.*

Alimentos rojos Al ser ricos en licopeno, carotenoides y flavonoides se encargan de cuidar la piel y los tejidos del cuerpo, favorecen la salud de las arterias y venas, además de mejorar el flujo sanguíneo. *Ejemplos de alimentos con este color: jitomate, fresa, frambuesa, granada, sandía, pimiento rojo, rábano, cereza y manzana roja.*



Alimentos morados Contienen antocianinas, un flavonoide con alto contenido de antioxidante que ayuda a proteger el sistema urinario. Combaten los radicales libres, mejoran la memoria, regulan la presión arterial y protegen al organismo de enfermedades degenerativas, así como de algunos tipos de cáncer. **Ejemplos de alimentos con este color:** ciruelas, moras, uvas, cebolla, berenjenas, betabel y arándanos.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

¿Cómo cuidar tu salud y tu alimentación?

Una alimentación saludable requiere un equilibrio de nutrientes y la ingesta de 2 litros de agua por día, pues ello significa que las necesidades nutrimentales quedarán satisfactoriamente cubiertas.

Acorde a la etapa de vida en la que te encuentres debes saber que cada persona tiene sus propios requerimientos de nutrición en función de su edad, sexo, talla, actividad física y estado de salud.

¡El balance en tu alimentación es la clave!



Comparemos cantidades y calidad de nutrición

Por un lado, tenemos 290 gramos de uvas moradas y, por el otro, 38 gramos de botanas chetos. Ambos te brindan la misma cantidad de calorías, pero definitivamente no será la misma nutrición.

Las uvas te aportarán vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes que te ayudarán a mantener un cuerpo saludable; mientras que las botanas sólo te darán cantidades excesivas de grasa, sal y sodio.

¡Elige lo natural y mantén un cuerpo sano!

UVAS MORADAS



290 GRAMOS = 200
CALORÍAS

CHETOS



38 GRAMOS = 200
CALORÍAS

Los expertos en nutrición recomiendan el consumo de **100 gramos de uvas**, lo que equivale a un racimo de entre **10 a 12 unidades**.





PAN DE MUERTO

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de levadura en polvo
- 1 taza de leche semidescremada Liconsa
- 3 tazas de harina de avena
- $\frac{3}{4}$ de taza de azúcar
- $\frac{1}{2}$ cucharada de sal
- 90 g de mantequilla
- 3 huevos
- Ralladura de cáscara de naranja
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla

COSTO TOTAL APROXIMADO

\$ 55.00

PREPARACIÓN

Mezclar $\frac{1}{4}$ de leche semidescremada Liconsa con la levadura, añadir 3 cucharadas de harina de avena y azúcar. Reservar y dejar reposar durante 10 minutos. En otro recipiente mezclar la harina sobrante, el azúcar, la sal y la mantequilla. Posteriormente, añadir 2 huevos, la ralladura de cáscara de naranja y el extracto de vainilla. Mezclar perfectamente durante 5 minutos.

La mezcla reservada se añade a la masa y se coloca sobre una superficie. Se amasa con golpes constantes durante 25 minutos hasta que ésta se desprenda y mantenga una textura moldeable.

Tomar una pequeña cantidad para formar los huesitos del pan de muerto y la masa restante dividirla en 8 porciones formando círculos. Colocar los huesitos encima de las bolitas de masa.

Colocar las bolitas de masa en una charola para hornear y separarlas lo suficiente para que no se peguen. Dejar reposar por una hora.

Precalentar el horno a 180 grados centígrados, batir el huevo y, con una brocha, aplicar una capa encima de cada pan de muerto.

Hornear aproximadamente durante 20 minutos.



PROPIEDADES NUTRITIVAS

Leche Liconsa

Fortificada con hierro, zinc, ácido fólico y vitaminas A, C, D y B12. Enriquecida con minerales como fósforo, magnesio y calcio.

Avena

Fuente de vitaminas y minerales como cobre, hierro, magnesio, manganeso, zinc y vitamina B1, calcio y ácido fólico. Rica en antioxidantes.



CAPIROTADA

INGREDIENTES

- 200 g de pan integral
- 1 taza de leche semidescremada Liconsa
- Sustituto de azúcar
- 1 clavo de olor
- 1 puño de cacahuate tostado
- 2 ciruelas pasas sin hueso
- 40 g de queso panela
- 3 nueces troceadas
- 10 pasitas
- 1 varita de canela
- Aceite de olivo

COSTO TOTAL APROXIMADO

\$ 52.00

PREPARACIÓN

Hervir la leche a fuego lento durante 5 minutos junto con el clavo de olor, el sustituto de azúcar y la canela. Tostar el pan integral en rebanadas con un poco de aceite de olivo y, en un refractario, colocar una capa de pan integral, humedecerlo con la mezcla preparada con la leche; añadir cacahuates, ciruelas pasas, nueces y pasitas. Continuar así hasta colocar el último trozo de pan.

Finalmente, rallar el queso panela y colocarlo en la superficie del refractario. Hornear a 180 grados durante 10 minutos.

Deje enfriar y disfrútelo.



PONCHE DE FRUTAS

INGREDIENTES

- 5 guayabas
- 2 manzanas amarillas
- 10 tejocotes
- 4 cañas de azúcar
- $\frac{1}{4}$ taza de flor de jamaica
- $\frac{1}{2}$ taza de ciruela pasa
- 2 vainas de tamarindo
- 1 varita de canela
- Miel o sustituto de azúcar

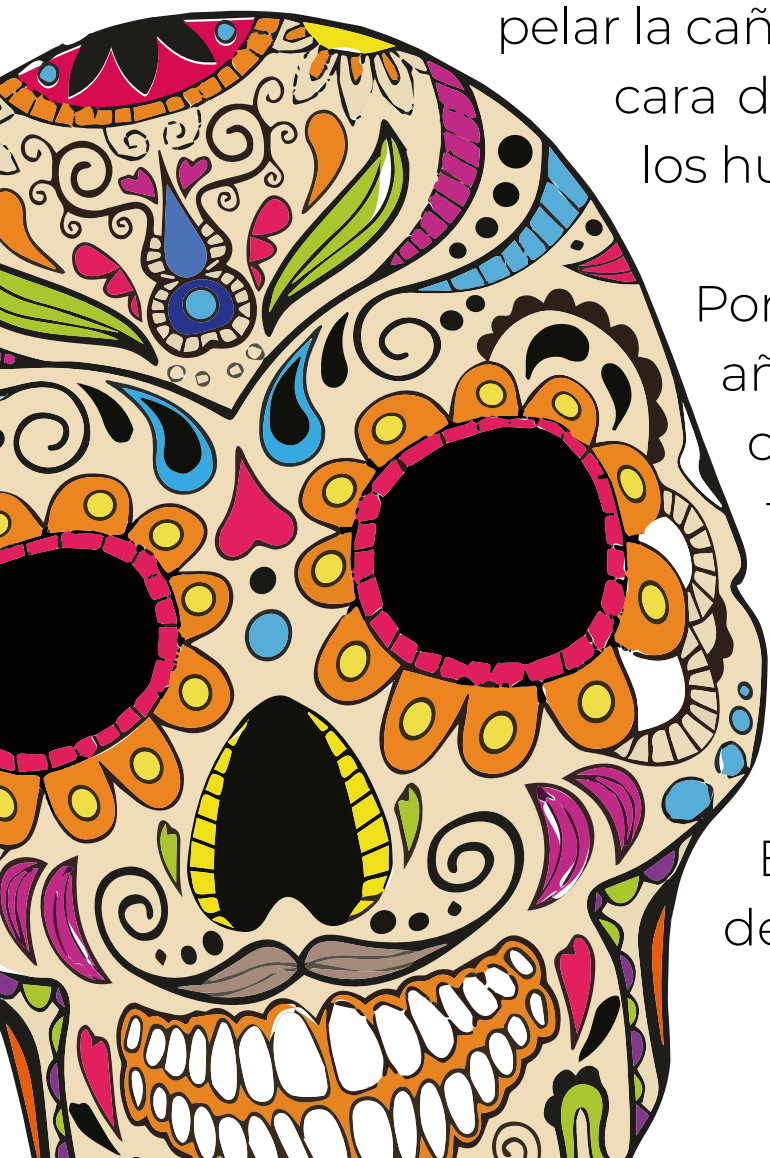
COSTO TOTAL APROXIMADO

\$ 70.00

PREPARACIÓN

Cortar las guayabas y las manzanas en rodajas, pelar la caña y cortarla en trozos, retirar la cáscara de la vaina de tamarindo y extraer los huesos.

Poner a hervir litro y medio de agua, añadir los tejocotes sin cáscara junto con la canela, dejar hervir 5 minutos. Posteriormente, se agregan las rodajas de guayaba y manzana, la caña de azúcar, las ciruelas, el tamarindo y la jamaica. Hervir a fuego lento durante 30 minutos. Endulzar al gusto con sustitutos de azúcar. *¡Sirve y disfruta!*





PROPIEDADES NUTRITIVAS

Jamaica

Gran fuente de vitaminas y minerales como: A, C, B1, E, hierro, fósforo y calcio. Ayuda al tratamiento preventivo de la hipertensión y a disminuir el colesterol y los triglicéridos.

Tamarindo

Fuente de vitaminas y minerales como: B, C, E, calcio, fósforo, hierro, magnesio, potasio y zinc. También puede ser usado para fines medicinales debido a sus propiedades laxantes, antisépticas, diuréticas y astringentes.

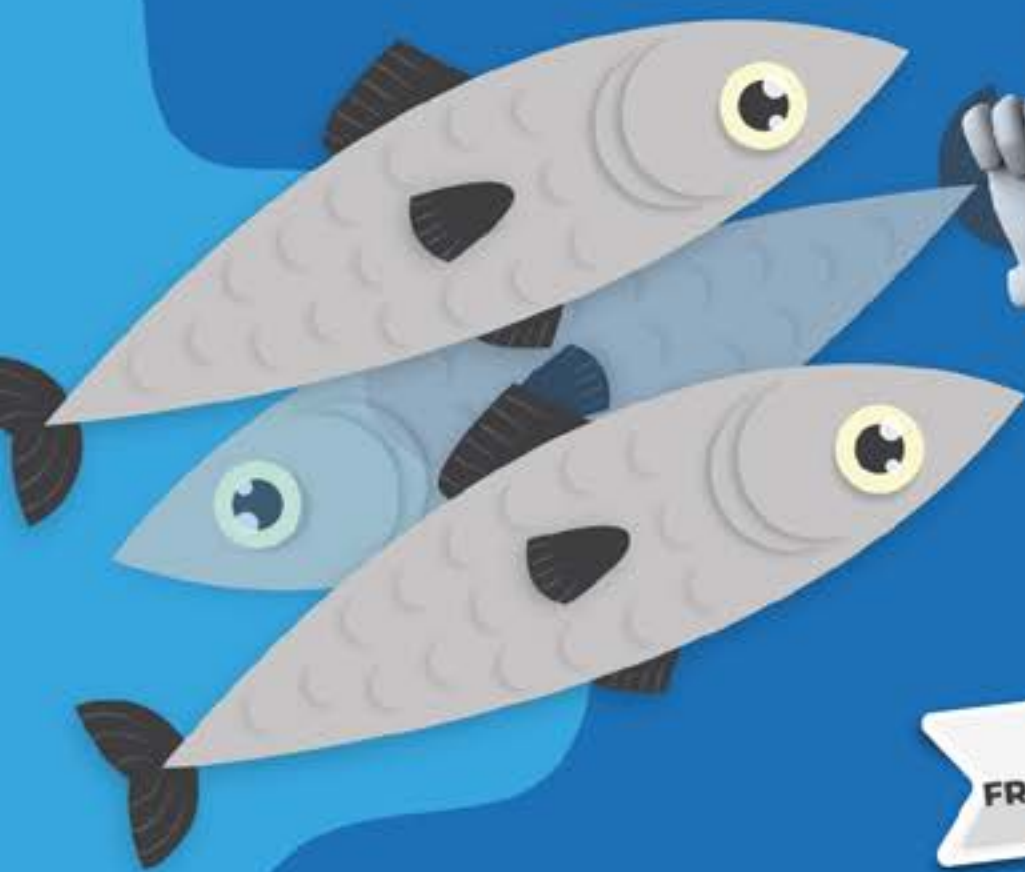
Canela

Destaca la presencia de vitaminas y minerales como: C, B1, hierro, potasio, calcio y fósforo. Sin embargo, se consume en pequeñas cantidades debido a la intensidad de su sabor.



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

Sardina



Minerales

Magnesio
Fósforo
Selenio
Yodo
Potasio
Calcio
Zinc
Sodio

Vitaminas



Ácidos grasos esenciales

Omega 3

Aminoácidos

Histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina,
fenilalanina, treonina, taurina y valina

Beneficios y propiedades

Favorece el desarrollo muscular
Ayuda al crecimiento del bebé durante el embarazo
Regula los niveles de glucosa, colesterol y triglicéridos

¡QUIÉRETE, CUÍDATE!

*No te sumes a las estadísticas
de sobrepeso y obesidad*

A través del Programa de Abasto Rural de **DICONSA** y del Programa de Abasto Social de **LICONSA**, el organismo **Seguridad Alimentaria Mexicana (SEGALMEX)** apoya la salud de las familias más necesitadas al comercializar, en sus puntos de venta, productos con el nuevo etiquetado exigido por la **Norma Oficial Mexicana 0-51**.

SEGALMEX también ha sumado acciones de orientación al consumo mediante la implementación del semáforo de la nutrición, pláticas nutricionales y de fomento a la producción local de alimentos, pues con ello busca contribuir a la reducción de los niveles de sobrepeso y obesidad en poblaciones vulnerables.



ARCHIVO: Con Sabor a Canela
blogs · 2013

Miles de familias de escasos recursos en el país tienen acceso a productos sanos con un margen de ahorro mínimo del **19% en las más de 23 mil tiendas** de abasto popular de DICONSA, así como en las lecherías LICONSA que se han unido al suministro de la canasta básica a bajo costo.

Una dieta balanceada significa incluir en tu alimentación frutas y verduras, cereales, alimentos de origen animal y leguminosas.

ETIQUETADO

La importancia de lo que comemos



¿Nos dicen algo las etiquetas que traen los alimentos?

Los datos que contienen son realmente importantes porque nos muestran si lo que consumimos es bueno para la salud.

Aquí te informamos qué dicen y por qué están ahí.

La **Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010 Especificaciones Generales de Etiquetado para Alimentos y Bebidas no alcohólicas Preenvasados** tiene como referente los datos contenidos en la última Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018 (*ENSANUT*) realizada por la Secretaría de Salud, el Instituto Nacional de Salud Pública (*INSP*) y el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (*INEGI*), en la que se dio a conocer que más del 70% de la población mexicana presenta sobrepeso y obesidad.

Aunado a ello, al participar en el BD Innovation Day, el director de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (*OCDE*) en México, Roberto Martínez, aseguró que el país es el segundo en el mundo con el mayor porcentaje de gasto de bolsillo en cuestión de salud y añadió que esta condición en enfermedades crónicas como la diabetes “puede condicionar a una familia a caer en pobreza”.

El nuevo etiquetado brinda al consumidor información clara y visible sobre el producto que está comprando. Así, el consumidor tendrá la libertad y la responsabilidad de decidir sobre su consumo.

La **NOM-051-SCFI/SSA1-2010** obliga a las empresas de alimentos y bebidas de productos preenvasados a incluir un nuevo sistema de etiquetado frontal en la esquina superior derecha, los cuales exhiben sellos de advertencia en octágonos negros y leyendas precautorias.

De acuerdo con su contenido y composición, los productos preenvasados que excedan los límites máximos de contenido energético, azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio llevarán visiblemente los sellos nutricionales.

Ahora que ya lo sabes ¡échale un ojo a las etiquetas y decide con responsabilidad!



6 MESES A 1 AÑO

Salud integral del niño en la primera infancia

Seis meses antes de que cumpla su primer año, el bebé está listo para explorar con mayor facilidad todo lo que le rodea. Sus movimientos son más **voluntarios** que automáticos, muestra interés por **alcanzar y examinar** los juguetes que le interesan, comienza a **enfocar** con sus dos ojos y a tener mejor coordinación ojo-mano. Además, su memoria se ha desarrollado a tal punto que comienza a distinguir claramente entre personas extrañas y conocidas. A continuación, te damos las recomendaciones principales para el cuidado de tu bebé de los seis meses al primer año de edad.



ALIMENTACIÓN

A partir de los 6 meses de edad inicia para el bebé la Alimentación Complementaria

En el sexto mes de vida de tu bebé te recomendamos seguir alimentándolo con leche materna, pero ya es hora de iniciar la alimentación complementaria con otro tipo de alimentos que le ayudarán a su nutrición y desarrollo adecuados a su crecimiento. De los seis a los siete meses inicia con **purés de frutas y de verduras**. Es importante que no las mezcles porque, si alguna le hace daño, será más sencillo identificar cuál fue. En el séptimo mes agrega **purés de cereales** (*maíz, cebada, avena, amaranto*), de **tubérculos** (*papa, camote o yuca*) y de **leguminosas** (*garbanzo, frijol, haba, lenteja o alubias*). En el octavo mes puedes agregar



Foto: **Memo Vásquez** en flickr

Marely es una niña *Kikapú* que vive en la pequeña reserva de Bacerac, Sonora. Su madre intenta conservar y compartir las tradiciones del grupo indígena elaborando artesanías que Marely disfruta enormemente.

papillas de carne de pollo, guajolote o hígado y, a partir del mes nueve, te recomendamos integrarlo poco a poco a la alimentación familiar picando su **comida en trozos muy pequeños**. A partir de que tu bebé cumpla 2 años de edad puedes darle pescado, huevo o frutos cítricos como limón, lima, mandarina, naranja, etc. Esta recomendación es importante porque a esta edad su sistema digestivo está más preparado y se reduce la posibilidad de desarrollar alergias a estos alimentos. Establece horarios de comida y recuerda que es preferible comer sin distracciones y con buen humor.

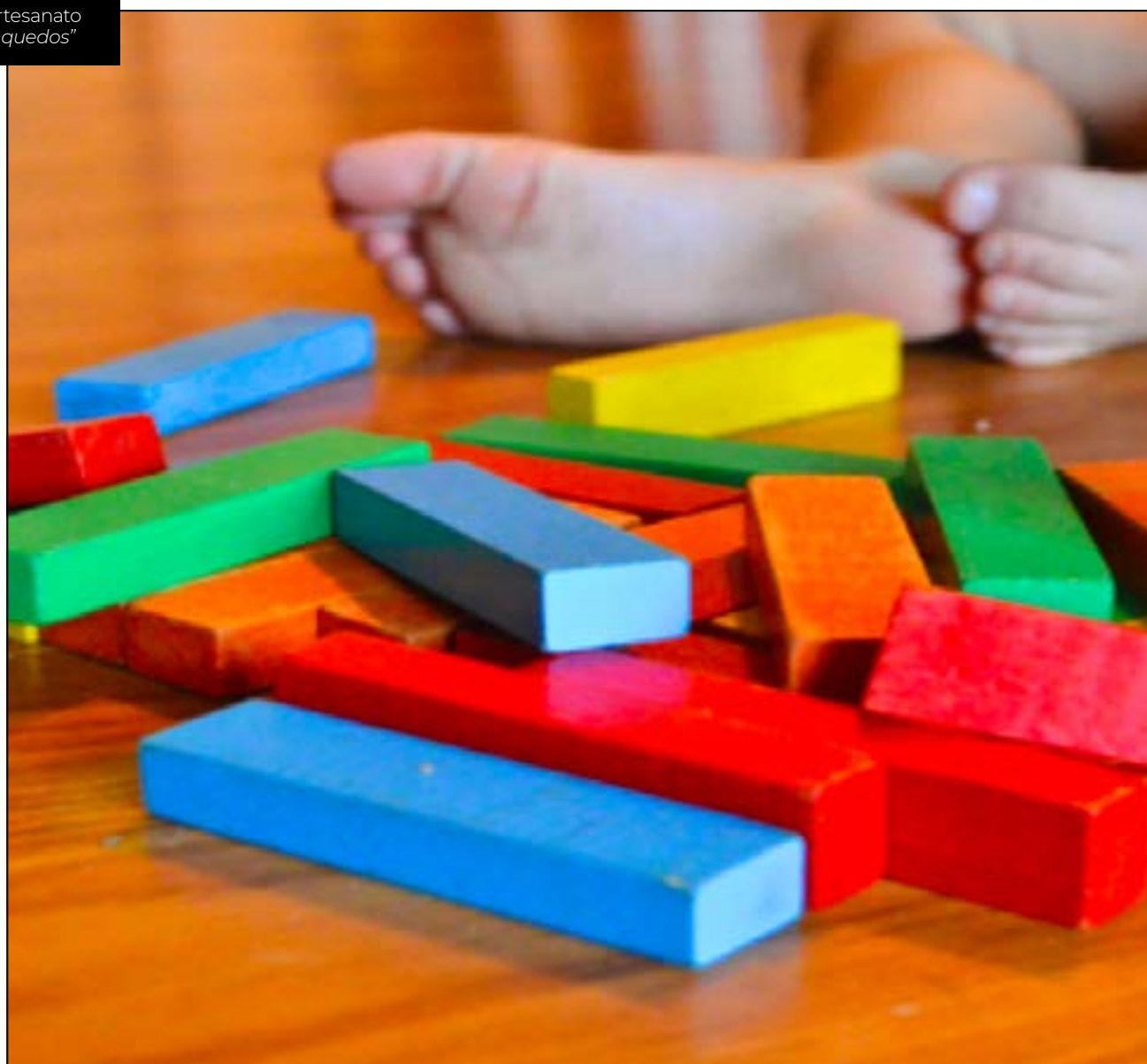


SALUD EMOCIONAL Y AFECTIVA DEL NIÑO

A partir de los seis meses notarás que tu bebé protesta si te apartas de él o te pierde de vista, esto se debe a que su cerebro se encuentra más desarrollado y su memoria ya le permite **distinguir con claridad entre extraños y conocidos**. Lejos de que esta protesta sea un signo negativo en realidad indica que el lazo que has formado con el pequeño es tan fuerte que **siente confianza y amor hacia ti**. Te recomendamos lo siguiente: 1) **nunca lo dejes solo por mucho tiempo**, pide ayuda a otros adultos para que cuiden de él mientras estás ocupada o tengas que estar fuera de casa, 2) hazle saber que estás **disponible** para él y 3) apóyalo con el inicio de la formación de su **identidad**,

pues también empieza a reconocer que es un ser separado y diferenciado de ti. Es muy importante que continúes hablando con tu bebé, recuerda que, aunque él todavía no hable, le ayuda mucho escuchar el sonido de las palabras porque así le será más sencillo identificarlas: cuéntale tu día, un cuento o cántale una canción. Por último, sé firme y clara cuando uses la palabra **“no”**, sobre todo para advertirle de algún peligro.

FOTO: Revista Artesanato
"15 Ideas de Brinquedos"



NEURODESARROLLO

Importancia del juego

Durante esta segunda etapa, el bebé sigue desarrollando áreas de su cerebro involucradas con **el pensamiento, la memoria, la atención, el movimiento, el lenguaje y las emociones**; tú puedes ayudarle a que este desarrollo se lleve a cabo de la mejor manera a través del juego y algunos ejercicios prácticos que le ayudarán a estimular cada una de estas áreas en su cerebro. Te darás cuenta que poco a poco comienza a gatear. Para invitarlo a realizar esta acción puedes esparcir juguetes u objetos que le parezcan atractivos en un espacio limpio, seguro y cómodo, **mantente en un lugar fijo donde puedas vigilarlo mientras él explora**. Otra forma de jugar es ponerte frente a él y hacer movimientos con tu cara para que los imite, por ejemplo: abrir y cerrar los ojos, pestañear, abrir y cerrar la boca, sonreír, sa-



ARCHIVO: Red de vida, conocimientos, terapias y sabiduría "Espejo"

car la lengua, hacer ruidos, etc. De esta forma pondrá en uso sus **neuronas espejo**, las cuales no sólo le permiten imitarte, sino que también serán fuertes aliadas para que más tarde comprenda sus propias emociones y las de los demás.

Ten en mente que una buena alimentación favorecerá la salud del bebé, acompaña cada proceso de su desarrollo con paciencia e identifica las señales que tu hijo o hija te envía cuando se comunica. El secreto está en utilizar los ingredientes del buen desarrollo, es decir: **comer, jugar y amar**. Te esperamos en el próximo número de la revista.

GASTRONOMÍA MICHOACANA

¡Historia y tradición!



MICHOACÁN, MÉXICO
Foto: México Travel Chanel



Localizado en el centro-oeste del territorio nacional, Michoacán es uno de los estados con más historia y tradición culinaria. Conocido como líder nacional en la producción de aguacate, zarzamora, durazno, fresa, guayaba, limón y lenteja, Michoacán ofrece a la cocina mexicana ingredientes que provienen de la milpa, del campo y de aguas dulces y saladas. Su hato lechero y carne de bovino en canal, así como su producción avícola y pesquera también le otorgan un merecido reconocimiento.



PLATILLOS TÍPICOS

CORUNDAS O TAMALES DE CENIZA Se caracterizan por su forma triangular, envoltura en hoja de maíz y tamaño pequeño. Se sirven con queso, crema y salsa roja o verde.

UCHEPOS Tamales dulces hechos con masa de elotes frescos.

CALDO MINGUICHI Mezcla de leche, tomate verde, cebolla, ajo, elote, queso cotija y chile poblano.

SOPA TARASCA En su preparación se utilizan frijoles rojos o bayos, jitomates, cebolla blanca, ajo, epazote, caldo de pollo, chile pasilla, queso de aro y sal. Al servir se le añaden tiras de tortilla, chiles cortados, queso rallado, crema ácida y aguacate.

CHURIPO Caldo de textura espesa con chiles rojos, carne y verduras.

APORREADILLO Carne de res, venado o cerdo golpeada con una piedra. Se le añade sal, se desmenuza y se mezcla con huevo batido. Se cocina con cilantro y ajo en una salsa de chile guajillo, chile de árbol o chile serrano.



SOPA TARASCA
Foto: Rústica

POSTRES TÍPICOS

NIEVE DE PASTA DE PÁTZCUARO Elaborada con tres leches y frutos secos.

ATE Pulpa de fruta mezclada con azúcar y llevada al fuego en una olla de cobre. Regularmente de guayaba o membrillo.

CHONGOS ZAMORANOS Leche cortada con cuajo, azúcar, huevo y canela.

MORELIANAS Obleas separadas por una película de dulce de leche quemada.

PAKEZ Postre tradicional elaborado con trigo tostado y miel de piloncillo.



CHONGOS ZAMORANOS
Foto: Rústica



Maclovía 1948

- **Dirección**
Emilio Fernández
- **Guion**
Emilio Fernández, Mauricio Magdaleno
- **Música**
Antonio Díaz Conde
- **Fotografía**
Gabriel Figueroa
- **Reparto**
María Félix, Pedro Armendáriz, Carlos López Moctezuma, Columba Domínguez, Arturo Soto Rangel, Miguel Inclán, José Morcillo, Roberto Cañedo, Eduardo Arozamena, Manuel Dondé, José Torvay, Ismael Pérez, Carlos Múzquiz

Gabriel Figueroa
Lago de Pátzcuaro
"Maclovía"

1949 se otorga el premio a la **mejor fotografía** en el festival de *Karlovy Vary* por el film.



LEGADO PREHISPÁNICO

La dieta básica de subsistencia de los tarascos era la llamada trinidad de cultígenos americanos (*planta seleccionada por los humanos*), maíz, frijol y calabaza, aunque se recurría con más intensidad a la caza y pesca como recursos alimenticios.

La cantidad y variedad de verduras que se consumían en Michoacán era enorme e incluía chile, calabaza, camote, chayote, chíá, tomate, tuna, capulín, ciruela roja y amarilla, zapote, aguacate, guayaba y guamúchiles.

También se consumían animales salvajes y domésticos, entre ellos pavos y ciertos perros que eran engordados como si fueran cerdos. No obstante, el venado era la caza más común en bosques, al igual que patos, culebras, ratas, tlacuaches, tejones, nutrias y jabalíes.

La gastronomía actual de Michoacán retoma parte de esas costumbres y la manera de preparar los alimentos. (*Beltrán, et al. 1994. El Michoacán antiguo, Colegio de Michoacán y gobierno del estado de Michoacán*)



ESTATUILLA CABEZA ANCHA
ENCONTRADA EN MICHOACÁN, MÉXICO
(300-100 AC)

LA DIVERSIDAD NOS DA SABOR

¡No todos los tamales son iguales!

La corunda es una especie de tamal salado en forma triangular que se prepara con masa de maíz nixtamalizado de grano fresco y envuelta en hoja fresca de maíz. Se acompaña con queso, crema o jocoque, salsa picante hecha a base de jitomate, chile serrano, rajas y, en ocasiones, carne de puerco y frijoles. Su consumo se da principalmente en la zona central y norte de la entidad.

En cambio, los uchepos se hacen con maíz tierno, mantequilla, un poco de sal, azúcar o piloncillo y leche fresca; aunque también pueden prepararse salados y servirse con queso, crema y salsa verde o roja. Los uchepos se envuelven en hojas de elote frescas y se cuecen en vaporera durante 30 o 40 minutos. Su consumo se ha generalizado en todo el territorio estatal, sin embargo, son tradicionales de la zona de la tierra caliente.

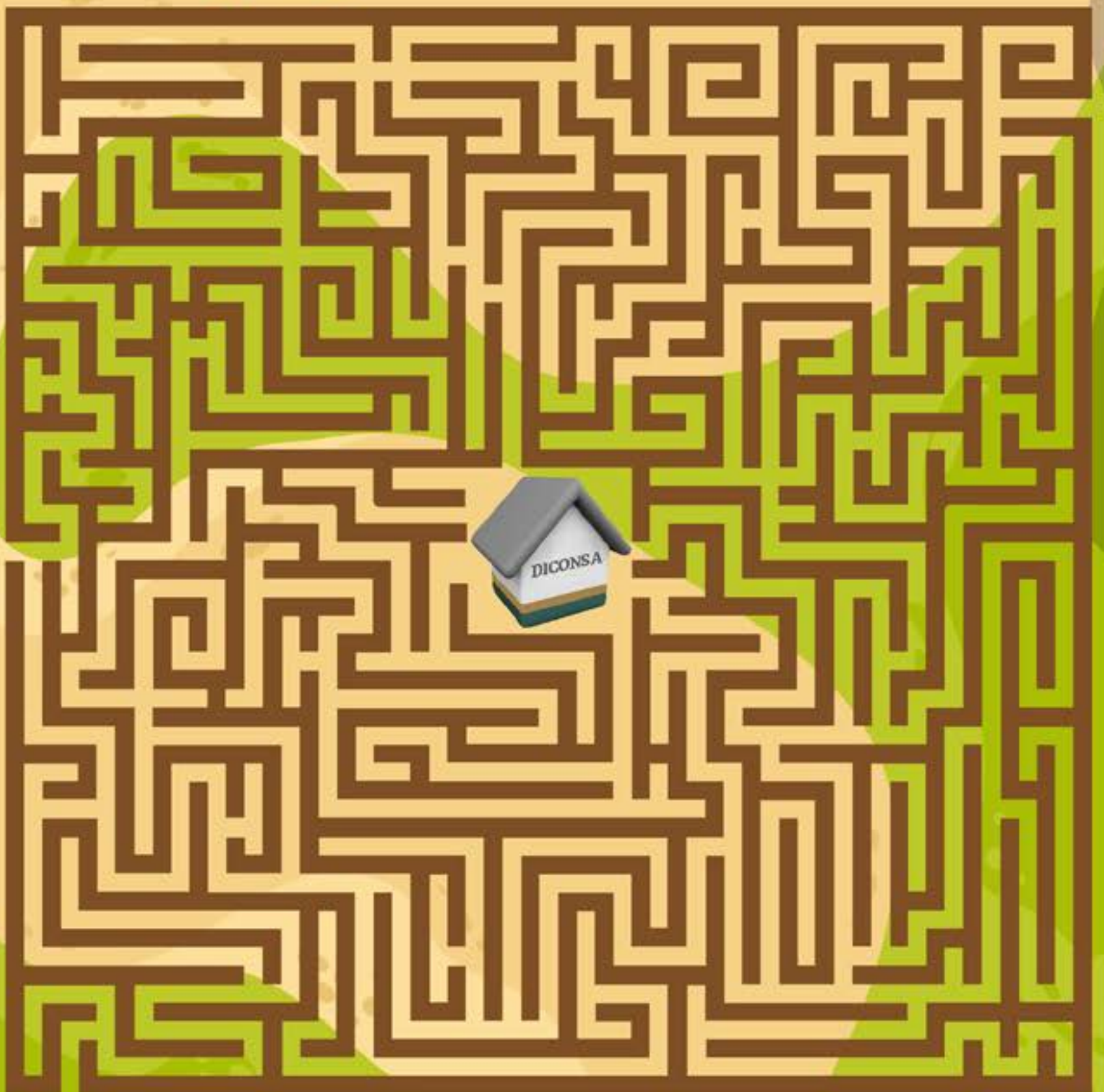


ARCHIVO: Vera Mexicana
políticas de privacidad de [Instagram](#)

TRADICIÓN CON SABOR

La tradición del Día de Muertos en Michoacán sobresale por su magnitud, colorido y devoción, pero también por su rica gastronomía cuyos platillos adornan las ofrendas. Para muestra, las celebraciones en Pátzcuaro y Janitzio.

Ayuda al Camioncito a llegar a la tienda Diconsa



Encuentra las 8 diferencias

