

NUTRICIÓN

Publicación Bimestral
MAYO • 2021

5

CON SABOR

¡De la **milpa**
a la
mesa!



¿EN QUÉ CONSISTE LA DIETA
DE LA MILPA?

*Los beneficios del sol
y la buena hidratación*



ÍNDICE

Publicación No. 5



ARCHIVO: Segalmex
"Cosecha de maíz"

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 ...?
(Altas temperaturas)

Golpe de Calor

¡De la Milpa a la mesa!
¿qué es la milpa?

Recetas con Sabor
(Sopa de la milpa)

Comparando
papa cocida o hervida
papa frita

Los beneficios del sol
y la buena hidratación

Frutas y verduras de temporada

Experiencias culinarias
que dejan huella

¿Qué es una
alimentación
suficiente
y balanceada?

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...?

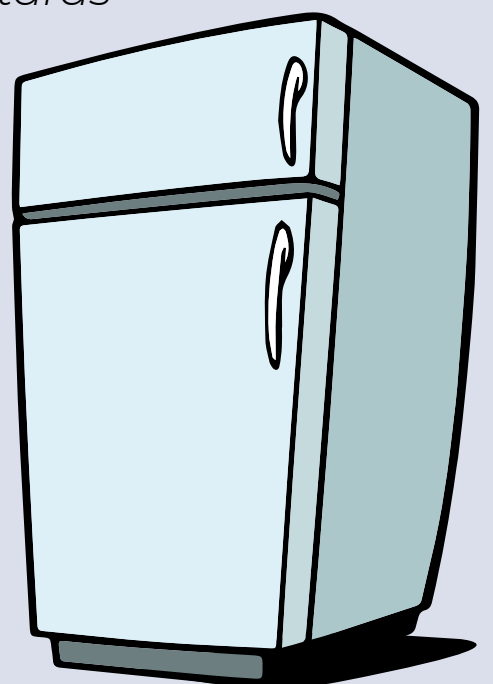
Las altas temperaturas, típicas de la temporada de verano, pueden ser causantes de severas afecciones que van desde la deshidratación hasta quemaduras solares e intoxicaciones alimentarias.

El cuidado de nuestra salud se convierte en una prioridad, en esta época el calor descompone con facilidad los alimentos y ocasiona que, al consumirlos, estemos expuestos a ingerir sus toxinas, bacterias, virus y/o parásitos provocando náuseas, vómitos, diarrea líquida o con sangre, dolor y calambres abdominales, así como fiebre en los casos más leves; a estos se suman alta temperatura bucal, sed excesiva, ausencia de orina, debilidad grave, mareos, visión borrosa y hasta hormigueo en los brazos en los casos de deshidratación severa.

Debido a ello es importante llevar a cabo un buen manejo de los alimentos y ante todo preservar la higiene, pues diariamente el consumo de alimentos en mal estado o el agua contaminada son causantes de las llamadas **Enfermedades Transmitidas por los Alimentos (ETA's)**.

Aquí te dejamos algunos consejos útiles para el cuidado de los alimentos sobre todo ahora que estamos próximos al inicio del verano:

- *Congela los productos cárnicos y descongélalos a temperatura ambiente la noche antes a su preparación.*
- *Refrigera alimentos de fácil descomposición como: productos lácteos, salsas y mayonesas, alimentos cocidos y perecederos.*
- *Mantén los comestibles en envases cerrados, así evitarás que los alimentos cocidos se contaminen con bacterias de los alimentos crudos.*
- *Guarda en el refrigerador los vegetales de hoja verde completamente secos y lávalos justo antes de usarlos. Tales son los casos de: lechuga, cilantro, espinaca y brócoli, entre otros.*
- *Conserva el huevo a temperatura fresca en el frigorífico para evitar su descomposición.*



Como te darás cuenta, la refrigeración es un excelente método para la conservación de los alimentos. Sin embargo, en caso de no tener un refrigerador, hay otras alternativas que a continuación te presentamos:

- *Eleva del piso una caja de madera colocando trozos o ladrillos debajo de ella. Posteriormente, acomoda encima una olla con agua. Luego deberás utilizar una franela grande de manera que una parte de la tela se sumerja en el agua y el resto cubra la caja sin que llegue al piso. Asegúrate que la franela esté siempre húmeda y rellena la olla con agua cada vez que ésta se evapore. Tus alimentos se mantendrán por varios días.*
- *Llena una olla grande con agua y posteriormente introduce otra más pequeña con los alimentos a conservar como la leche y sus derivados. Tapa la olla grande y asegúrate que el espacio entre los dos recipientes se encuentre siempre con agua. Este mecanismo mantiene húmedo el ambiente y ayuda a la conservación de alimentos por un par de días.*
- *Mantén los alimentos en espacios frescos y cerca de corrientes de aire que ayuden a mantener una baja temperatura. Aléjalos de la luz y del calor solar.*



GOLPE DE CALOR



El cuidado de la salud es primordial en temporada de verano debido a que pueden presentarse posibles complicaciones relacionadas con el calor excesivo y a causa de ello ocurre la deshidratación del cuerpo o el famoso golpe de calor.

El golpe de calor se refiere al sobrecalentamiento del cuerpo humano al elevarse la temperatura corporal por encima de los 39.4 grados centígrados. Ocurre por la exposición al sol o bien, por un exceso de ejercicio físico que, aunado con falta de hidratación, provoca que algunos órganos no funcionen como lo harían de forma habitual y la nivelación de temperatura que el cuerpo trata de hacer es fallida. Puede ocasionar la muerte si no se trata rápidamente. Este fenómeno es recurrente en zonas de calor natural excesivo, regularmente en los estados que se ubican al noroeste del país.

Los síntomas más importantes del golpe de calor son: fiebre de más de 39.4 grados centígrados, piel seca o sudoración excesiva, mareos, náuseas y vómitos, pulso acelerado, enrojecimiento y sequedad de la piel, comportamiento errático, inadecuado o cambios en el estado mental como confusiones, agitación, dificultad en el habla, dolor de cabeza, ataques con convulsiones, desmayos, entre otros.

Cabe señalar que los menores de 6 años y adultos mayores de 65 años representan la población más vulnerable de la sociedad. También aumenta el riesgo si las personas padecen de sobrepeso, deshidratación, enfermedades del corazón, entre otras.

Para prevenirlo, se debe evitar la exposición al sol por periodos prolongados y en caso de tener que salir, mejor aprovechar los horarios solares poco invasivos que especialmente son en la mañana hasta las 11:00 y en la tarde a partir de las 16:00 horas cuando los rayos del sol no son tan directos. Otras recomendaciones son: permanecer en lugares frescos con sombra y/o ventilados, usar sombrero o gorra, lentes de sol, protector solar, utilizar ropa ligera y de colores claros, consumir alimentos ricos en electrolitos como pescado, mariscos, sopa, algas, tomate, lechuga, espinaca, naranja, melón, uva, garbanzo, brócoli, nueces, lentejas, aguacate que en general contienen sodio, cloruro, potasio, calcio y magnesio, también es aconsejable lavarse las manos con agua y jabón, antes de preparar, servir y comer alimentos, y después de ir al baño.

Como se mencionó anteriormente, la deshidratación es una de las vías para que este cuadro médico se manifieste, por ello es de suma importancia beber agua para mantener el cuerpo hidratado y evitar daños a la salud.

¡DE LA MILPA A LA MESA!

Durante los últimos 50 años en México surgió un grave problema: la obesidad, comorbilidad que se asocia con el desarrollo de enfermedades como diabetes, hipertensión y algunos tipos de cáncer.

Por mucho tiempo este problema afectaba principalmente a quienes vivían en las grandes ciudades, sin embargo, durante la última década, esta situación se incrementó considerablemente en las comunidades rurales debido a la facilidad de acceder a alimentos ultra procesados, a la poca actividad física, al consumo de refrescos y otras bebidas azucaradas, así como al abandono de la alimentación tradicional, ya sea por el cambio en el estilo de vida o por creer que una alimentación saludable implica un gran gasto.



ARCHIVO: El hombre de maíz
Acrílico sobre tela
Autor: "Kamilasintierra"

Políticas de privacidad de **Deviant Art**

Ante esta realidad es necesario recuperar la alimentación apegada a las tradiciones locales priorizando el consumo de alimentos frescos, lo cual es posible a través de la **DIETA DE LA MILPA**, la cual se basa en cuatro elementos principales: **maíz, frijol, calabaza y chile**.

ARCHIVO: Carga de maíz en mula.
Chiapas, México

Políticas de privacidad de **SEGALMEX**.



Si a ellos se integran otros comestibles como **hongos, quelites, camote, yuca y chayote** se obtienen recetas emblemáticas de cada región, de modo que recurrir a ellos implica promover la salud y el bienestar físico y mental, además de rescatar los conocimientos ancestrales de los pueblos.

¿Qué es LA MILPA? La milpa mesoamericana hace referencia a una de las técnicas de agricultura más productivas que permite la producción de insumos básicos necesarios en la cocina a lo largo de todo el ciclo de cultivo. Además, por su constitución, es menos propensa a plagas, ya que las plantas se complementan unas a otras generando un equilibrio con el cual no es necesario un uso excesivo de agroquímicos.



¿En qué consiste la DIETA DE LA MILPA? Es un método saludable de alimentación en el que, a partir de la combinación de algunos alimentos, fue posible obtener una dieta adecuada y con gran impacto benéfico para la salud.

Los cuatro alimentos base de la alimentación de la milpa son:

1) Maíz

Existen alrededor de 60 tipos de maíz con los cuales se puede realizar una gran cantidad de platillos como atoles, pozole, tamales, tortillas y sus derivados

2) Frijol

Tiene 5 especies comestibles principales y es considerado una fuente importante de proteína, fibra dietética y carbohidratos complejos

3) Calabaza

Vegetal completo del cual se puede aprovechar el fruto, la flor y la pepita

4) Chile

Su consumo ayuda a reducir la acumulación de grasa en el cuerpo e incluso puede tener efectos contra el cáncer

Bajo la perspectiva de la **Dieta de la Milpa** debería propiciarse el consumo frecuente de agua, vegetales, leguminosas y semillas, el uso moderado de frutos dulces, cereales y tubérculos, así como un bajo consumo de proteína animal, lácteos, aves y carnes rojas.



BENEFICIOS La **Dieta de la Milpa** nos brinda la oportunidad de tener una alimentación saludable y balanceada, además de permitirnos aprovechar los productos locales y de temporada de cada región.

Se trata de una fuente de alimentación con un rico aporte de vitaminas, minerales y fibra, lo que ayuda a prevenir enfermedades como: obesidad, hipertensión y diabetes, mejora la calidad de vida y conlleva a un menor consumo de alimentos procesados, grasas, azúcares y harinas.

A partir de la **Dieta de la Milpa** se puede obtener una alimentación completa, nutritiva y suficiente que favorece la salud y economía familiar al retomar las prácticas alimentarias tradicionales de México.

ARCHIVO: "Desgranado de maíz en campo".

Políticas de privacidad de **SEGALMEX**.



En la cosecha del maíz el rendimiento no puede ser alterado una vez que **la planta ha alcanzado su madurez fisiológica**, es decir, cuando **el grano llega a su máximo contenido de materia seca**. Sin embargo, para mantener la producción hasta su comercialización es necesario sacarla del campo oportunamente.

ARCHIVO: "Maíz: regalo de los Dioses".

Políticas de privacidad de **SEGALMEX**.





SOPA DE LA MILPA

Es un platillo típico de la zona centro del país, muy particularmente de estados como: Estado de México, Puebla, Tlaxcala, Hidalgo y algunas zonas de la Ciudad de México. Su origen es prehispánico y se elabora con ingredientes que pueden recolectarse fácilmente de la milpa.

PREPARACIÓN

Asar los chiles poblanos directamente sobre la llama y dejarlos sudar dentro de una bolsa plástica o envueltos en una toalla de cocina. Cuando hayan sudado lo suficiente se requiere retirar la piel carbonizada. Haz un corte a lo largo del chile para retirar las semillas. Posteriormente, sécalos y córtalos en cuadros pequeños.

Luego, en una olla mediana, coloca los granos de elote con 2 tazas de agua y las hojas de epazote. Deja hervir a fuego bajo durante 10 minutos.

Por separado, en una cacerola coloca una cucharadita de aceite e incorpora el ajo y la cebolla hasta que esta última tome un color transparente. En seguida añade el caldo de pollo, la calabaza o calabacín y deja hervir durante 5 minutos.

Añade el maíz cocido, el chile poblano y las flores de calabaza. Déjalos hervir un par de minutos más con un poco de sal.

Sirve caliente y adorna el plato con cuadritos de queso.



INGREDIENTES

- 2 Chiles poblanos asados limpios y cortados en tiras o cuadritos
- 2 ½ tazas de granos de elote
- 12 flores de la calabaza limpias y sin tallos
- 2 hojas de epazote
- 2 tazas de agua
- 1 cucharada de aceite vegetal
- ½ taza de cebolla blanca finamente picada
- 2 pequeños dientes de ajo finamente picados
- 2 ½ tazas de calabaza o calabacín cortados en cuadritos
- 6 tazas de caldo de pollo
- Sal al gusto
- 1 ½ taza de queso panela o queso fresco cortado en cuadritos

*Porciones
aproximadas: 6*



CEVICHE DE PESCADO

PROPIEDADES NUTRITIVAS El cazón es un pescado blanco de carne magra, es decir, con poca grasa. Rico en omega 3, proteínas, fósforo y vitamina B12. Además, contiene niacina, también conocida como vitamina B3, importante para el desarrollo y la función de las células en el organismo.

PREPARACIÓN

1. Agregar en un recipiente el pescado cazón cortado en cuadritos.
2. Espolvorear la sal de manera uniforme sobre los cuadritos de pescado.
3. Incorporar el jugo de los limones. Retirar previamente las semillas de limón para no dejar sabor amargo.
4. Dejar reposar durante 15 minutos.
5. Picar finamente la cebolla, el jitomate, el cilantro, el chile y rallar la zanahoria.

6. Retirar el jugo de limón del pescado y colocarlo en un tazón amplio.
7. Agregar las verduras y el jugo de la naranja al pescado marinado.
8. Añadir sal al gusto.
9. De preferencia, acompañar con tostadas horneadas.

INGREDIENTES

- 1/2 kilo de pescado cazón
- 3 zanahorias ralladas
- 1/2 cebolla
- 1 chile verde
- 2 jitomates
- 1 manojo pequeño de cilantro
- 8 limones
- 1 cda. de sal
- 1 naranja

COSTO TOTAL APROXIMADO

\$ 38.00

Porciones aproximadas: 4



AGUA DE BERENJENA CON LIMÓN

PROPIEDADES NUTRITIVAS Contiene potasio, posee ácido clorogénico que evita la degeneración celular y facilita la eliminación de grasas.

PREPARACIÓN

1. Lavar y pelar la berenjena.
2. Cortar la berenjena en rodajas.
3. Introducir las rodajas y el agua en una jarra.
4. Agregar el jugo de limón y servir.

INGREDIENTES

- 1 berenjena grande
- 1 ½ tazas de agua
- El jugo de un limón

COSTO TOTAL APROXIMADO

\$ 12.00

Porciones aproximadas: 4



ARCHIVO: pinterest.com
políticas de privacidad de Pinterest

GELATINA CON MANGO NATURAL

PROPIEDADES NUTRITIVAS Reduce la grasa corporal y controla el azúcar en la sangre.

Es una fuente de betacarotenos, que sirven como antioxidantes naturales. Ayuda a sintetizar la vitamina A, que estimula el sistema inmunológico y activa la generación de melanina: pigmento natural, responsable del color de la piel y el cabello.

Contiene vitamina C, antioxidante que protege las células contra los daños causados por los radicales libres. Ayuda en la producción de colágeno, necesario para la cicatrización de heridas.

PREPARACIÓN

1. Disolver la gelatina en una taza de agua caliente.
2. Pelar y cortar los mangos en trozos.
3. Moler en la licuadora la gelatina, los mangos y la media crema.
4. Refrigerar hasta que cuaje.

INGREDIENTES

- 1 sobre de gelatina sabor mango
- 1 taza de agua
- 2 mangos maduros
- 1 taza de media crema

COSTO TOTAL APROXIMADO

\$ 30.00

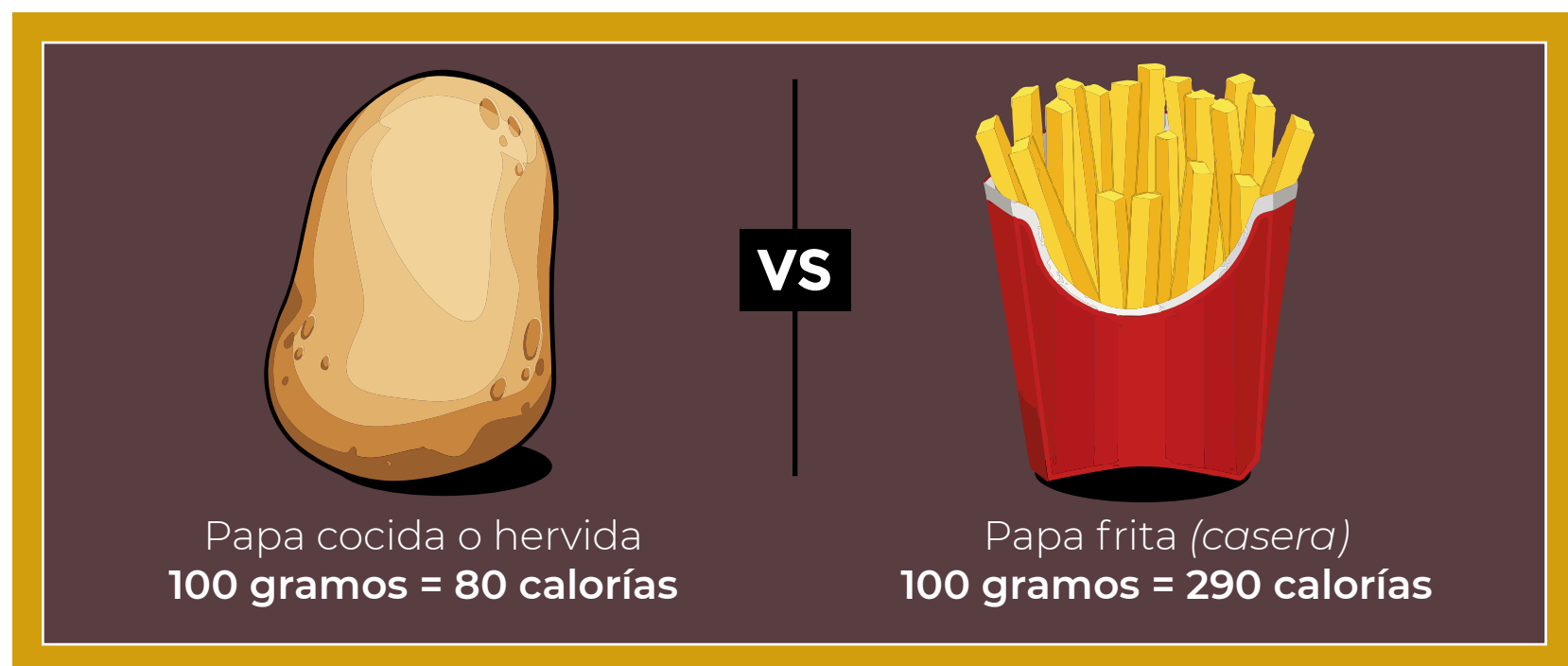
Porciones aproximadas: 4

COMPARANDO

todo alimento es bueno cuando se consume en cantidades correctas, de acuerdo a nuestras necesidades fisiológicas y emocionales.

Sólo se necesita saber cómo prepararlos para que aporten un valor nutricional adecuado para el cuerpo. Debemos ser conscientes de los nutrientes que le damos a nuestro organismo para que se mantenga sano y fuerte y, a su vez, contando con opciones saludables cumplir nuestros antojos de manera moderada.

Esta vez analizaremos el uso de la papa en dos presentaciones: cocida o hervida y frita.



Por un lado, te presentamos el contenido calórico de 100 gramos de papa cocida o hervida que aporta **80 calorías**, mientras que 100 gramos de papa frita aportan **290 calorías**. Lo anterior quiere decir que una papa frita tiene un aporte calórico 3.6 veces más de energía que la papa hervida.

LOS BENEFICIOS DEL SOL

Y LA BUENA HIDRATACIÓN

dar un paseo al aire libre disfrutando el clima cálido del verano es un atractivo placer a cualquier edad, sin embargo, es necesario saber cuál es la mejor manera de cuidar nuestra exposición a los rayos solares, pues estos representan, por un lado, producción de vitamina D que es fundamental para la retención y absorción de calcio y fósforo; por otro lado, una exposición en demasía y no beber suficiente agua puede ser causa de deshidratación e insolación.

Para evitar los efectos negativos del astro rey te dejamos aquí tres recomendaciones básicas:

- **Tomar baños de sol de 15 a 20 minutos antes de las 10:00 a.m. o después de las 4:00 p.m**
- **Utilizar cremas con filtro solar de amplio espectro, con factor de protección igual o superior a 30**
- **Beber agua simple**

Seguir estas medidas te permitirá a ti y a tu familia aprovechar los beneficios del sol sin efectos negativos para la salud. Sólo recuerda que los niños también requieren esta protección; mientras que los bebés deberán permanecer siempre a la sombra.

GRUPOS VULNERABLES A LA DESHIDRATACIÓN

ARCHIVO: UNICEF · MÉXICO
políticas de privacidad de UNICEF



NIÑOS Tienen un mayor porcentaje de agua corporal, por lo que necesitan más cantidad de agua por kilogramo de peso.

MUJERES EMBARAZADAS O EN PERIODO DE LACTANCIA

La ingesta de agua durante el embarazo ayudará a equilibrar la regulación térmica afectada por cambios hormonales, facilitará la eliminación de toxinas, mejorará la digestión de alimentos y depurará el organismo de manera correcta. Además, evitará defectos de nacimiento.

La ingesta de agua durante la lactancia ayudará a la producción de leche.

ADULTOS MAYORES En los adultos mayores se disminuye la proporción de líquido, por lo que es necesario tomar de 8 a 12 vasos de agua al día. Eso les ayudará a mejorar la digestión, a la absorción de nutrientes y a mantener la temperatura corporal, así como al buen funcionamiento de los riñones.

Beber agua también ayudará a hidratar la piel, disminuir el cansancio y a regular los niveles de sodio y potasio en el organismo.

De acuerdo con la Guía práctica para el cuidado de la salud y nutrición de toda la familia, del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (*UNICEF - México*), estos consejos te ayudarán a mantener una buena hidratación:

- *Coloca una jarra de agua o un recipiente poco pesado al alcance de todos los miembros de la familia, a cualquier hora del día.*
- *Prepara ocasionalmente agua de fruta que no necesite azúcar.*
- *Prepara aguas con un toque ligero de sabor, por ejemplo, con hierbas de manzanilla o menta. Puedes añadir rodajas de fruta como manzana o naranja.*
- *Evita bebidas con exceso de azúcares*

¿QUÉ ES EL CAMBIO CLIMÁTICO?



Se refiere a las variaciones en las temperaturas y las pautas meteorológicas a lo largo del tiempo.

La variabilidad climática ocurre de forma natural, pero el cambio climático actual se debe a un calentamiento global provocado, principalmente, por actividades humanas.

BENEFICIOS DE CONSUMIR

FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

para sentirte ligero y bien hidratado en época de verano nada mejor que consumir frutas y verduras frescas, más aún si se trata de aquellas que son de temporada.

Ricas en agua, las **FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA** mantienen su sabor y su frescura, contienen gran cantidad de nutrientes y antioxidantes que ayudan a mantener saludable el cuerpo. Además, son económicos y hay gran disponibilidad de ellos en el mercado.

FRUTAS Ciruela, durazno, capulín, granada roja, limón, higo, guayaba, manzana, mango, melón, papaya, pera, perón, piña, plátano, sandía, toronja, tuna y uvas.

VERDURAS Acelga, aguacate, ajo, betabel, calabacita, cebolla, col, coliflor, chícharo, chile poblano, chile verde, ejote, elote, espinaca, jitomate, lechuga, nopal, papa, pepino, tomate y zanahoria.

PROPIEDADES Y APORTE NUTRICIONAL

LIMÓN Se trata de una excelente fuente de vitamina "C" o ácido ascórbico, lo cual ayuda a mantener en buen estado huesos, dientes y vasos sanguíneos. También ayuda a la formación de colágeno y a reforzar el sistema inmunológico.

PIÑA De pocas calorías, la piña es una fruta rica en minerales y vitaminas A, B1, B2, B3, B6, C y E. Contiene bromelina, enzima que ayuda a asimilar rápidamente las proteínas en el proceso digestivo.

DURAZNO Posee grandes cantidades de vitaminas A, B1, B2, C y K, así como minerales, carotenoides y fibra vegetal. Ayuda a la digestión del cuerpo y a mantener saludable el sistema cardiovascular.

NOPAL El nopal es un alimento que contiene vitaminas, aminoácidos, fibras, grasas y antioxidantes que ayudan a regular el azúcar en la sangre y a disminuir el colesterol. Puedes consumirlo asado, en ensaladas y/o combinado con alimentos como: chile, jitomate, huevo, carne, etc.

CALABACITA, CALABACÍN O CALABAZA DE VERANO La calabacita verde es una excelente fuente de vitaminas B1, B2, B3 y B6. Además, contiene antioxidantes como los flavonoides que ayudan a retardar el envejecimiento. También es rica en minerales, entre ellos, potasio, el cual ayuda a regular la presión sanguínea.



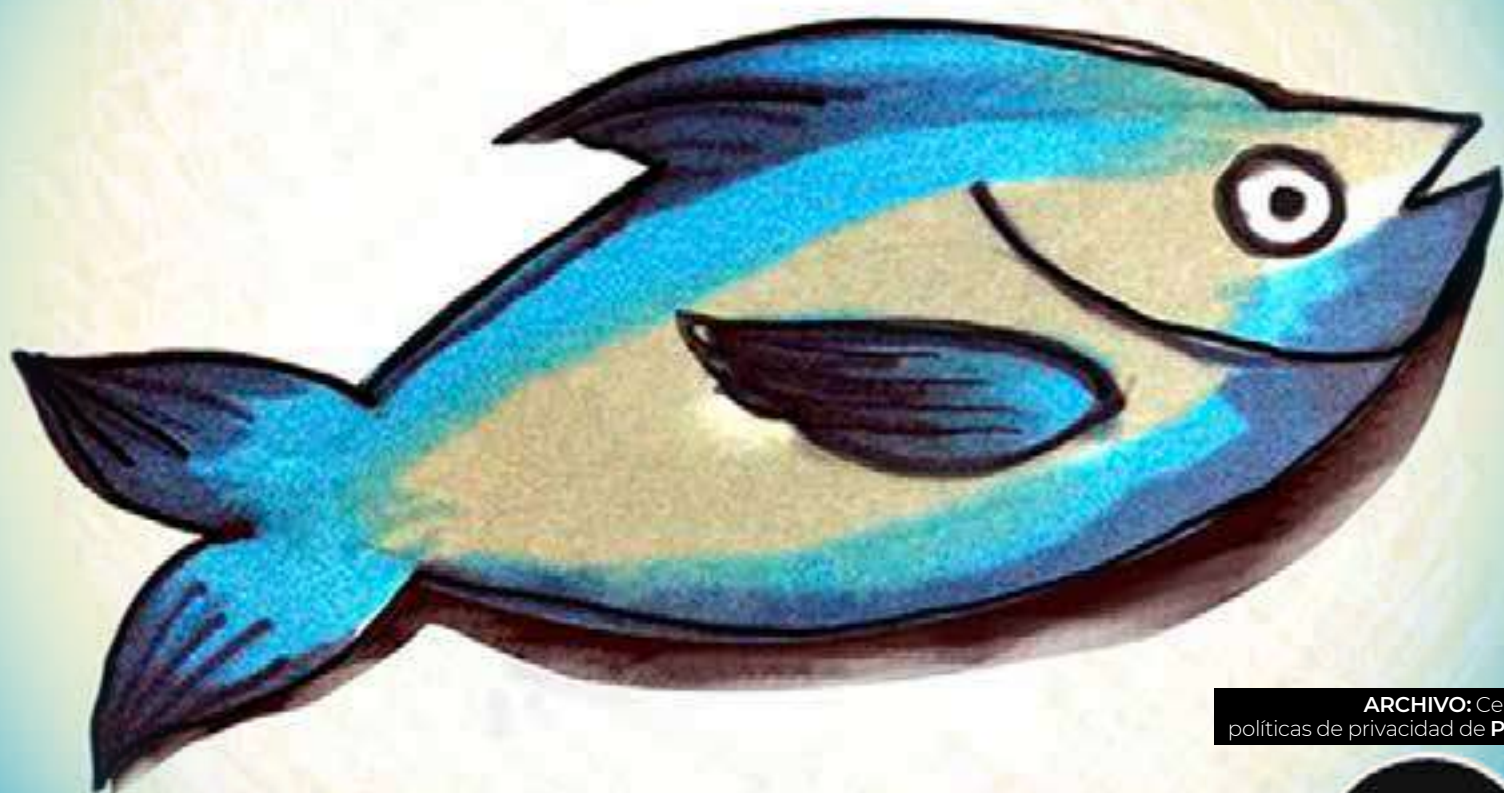
ARCHIVO: pinterest.com
políticas de privacidad de Pinterest

PESCADO El pescado es un alimento que destaca por su alto contenido proteico, rico en vitaminas, minerales y grasas saludables como Omega 3, que ayuda a fortalecer el corazón y a mejorar la presión arterial. En una dieta saludable, el pescado es la principal fuente de vitaminas A y D.

El consumo de alimentos con bajo contenido calórico ayuda al organismo a agilizar el proceso de la digestión, por lo que el pescado representa una sana opción. Sólo asegúrate

que esté fresco y, si no lo vas a consumir de inmediato, procura conservarlo adecuadamente para evitar infecciones gastrointestinales.

SUS BENEFICIOS



ARCHIVO: Central MX
políticas de privacidad de Pinterest



- **AYUDA A COMBATIR LA OBESIDAD** Contiene menos grasa que la carne roja y su proteína es más saludable y de fácil digestión

- **FAVORECE EL DESARROLLO INTELECTUAL** Las vitaminas A y B12, así como el mineral fósforo, aumentan la concentración y el aprendizaje

- **FAVORECE LA RECUPERACIÓN DE LOS MÚSCULOS** Ideal para la recuperación de los músculos después de la rutina de ejercicios y ayuda al sano crecimiento de los niños

POR SU
UBICACIÓN
GEOGRÁFICA,
MÉXICO
ES UN GRAN
PRODUCTOR
DE PESCADOS
Y MARISCOS

Si comemos más pescado que nunca, debemos cuidar
nuestros océanos como nunca



ARCHIVO: México en Fotos / "Tortillera"
Fotografía: Hugo Brehme
políticas de privacidad de Pinterest



EXPERIENCIAS CULINARIAS

DEJAN HUELLA

La gastronomía mexicana es considerada por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (*UNESCO*) como ***Patrimonio Cultural Intangible de la Humanidad***.

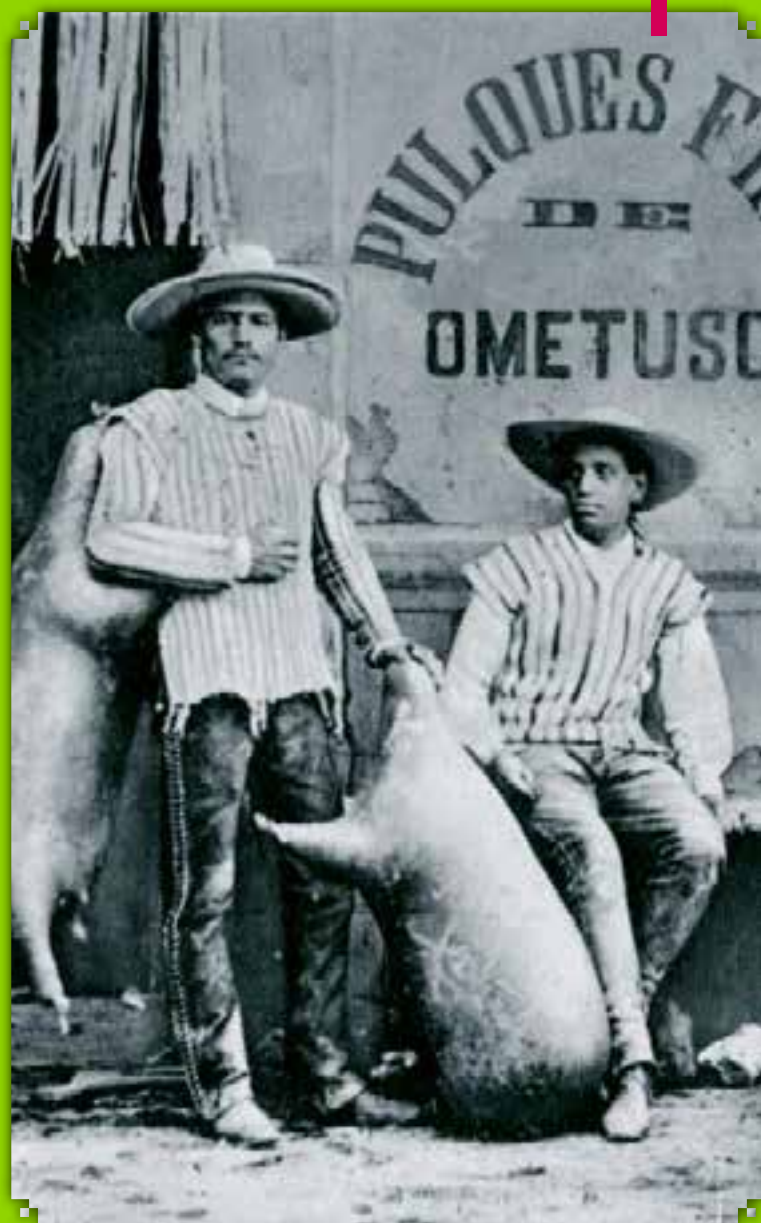
Tiene su origen en las culturas indígenas, mismas que le aportaron su carácter y fundamento gastronómico. Sin embargo, la llegada de los españoles durante la época de la Conquista originó la introducción de una gran variedad de ingredientes, productos y técnicas culinarias europeas, enriqueciendo la cocina indígena. Con esta mezcla surgió la ***nueva cocina mexicana***.

Cada platillo es único no sólo por sus sabores, colores y texturas, sino por su identidad: la comida tradicional mexicana es una expresión cultural que llega a involucrar ritos, religiosidad y tradiciones locales que pasan de generación en generación.

Cocinar las recetas de nuestros padres, abuelos, bisabuelos y tatarabuelos fortalece los lazos familiares y nos hace recordar historias memorables que solemos compartir con nuestros seres queridos.

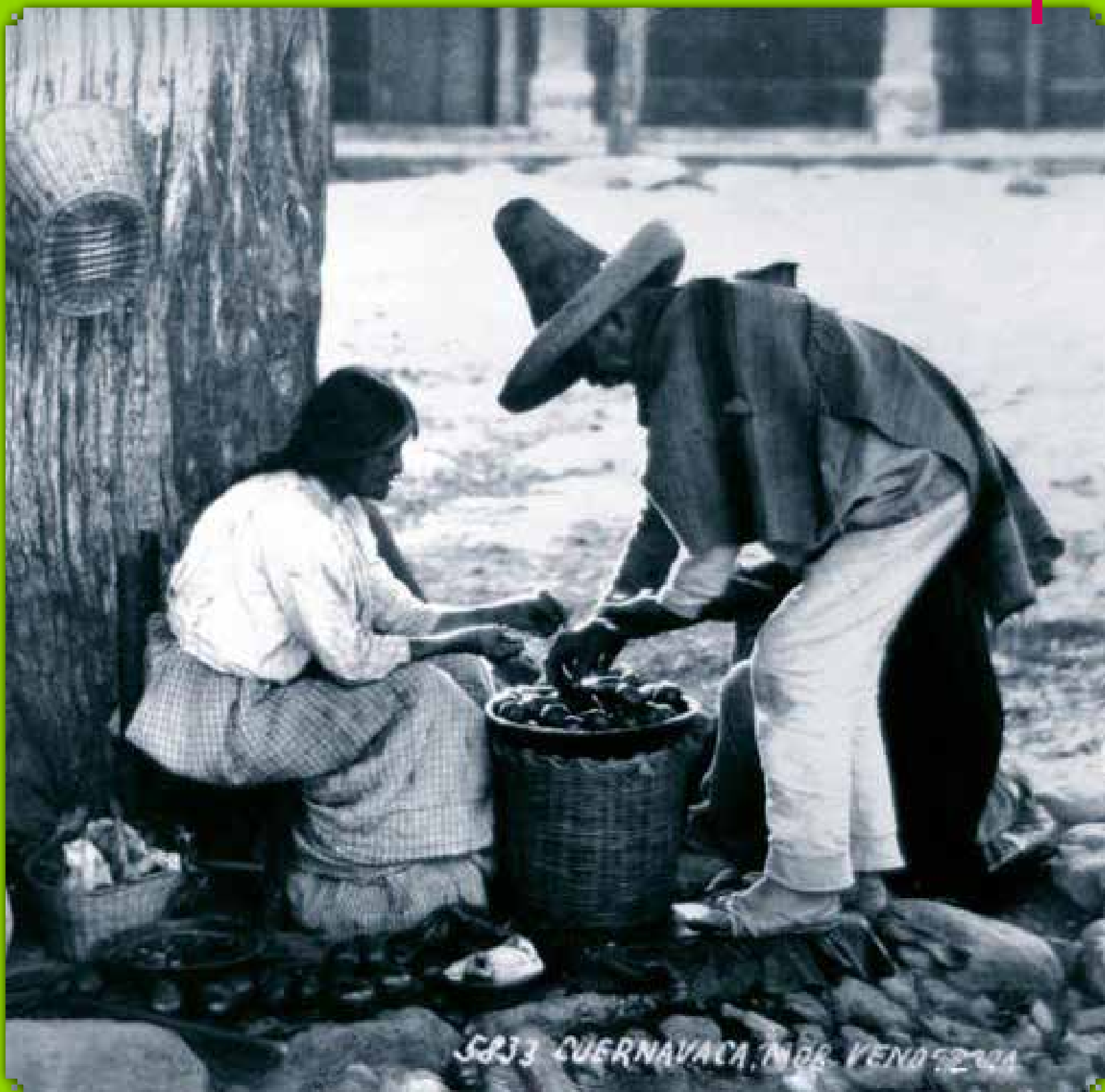
Mantengamos nuestra valiosa herencia culinaria y disfrutemos de la gran variedad de platillos que nos regala cada rincón de México.

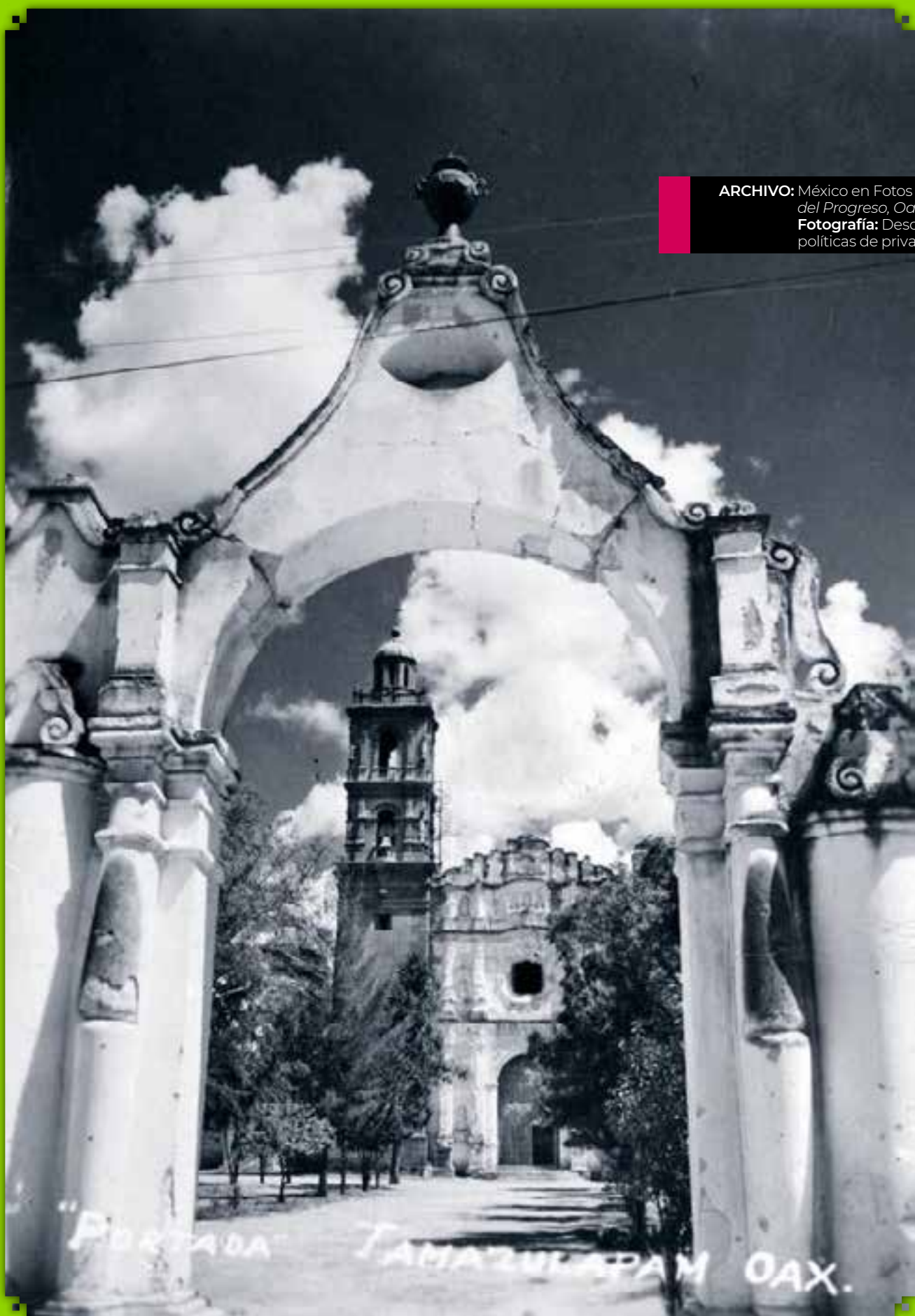
ARCHIVO: México en Fotos / "Pulqueros"
Fotografía: Cruces y Campa
políticas de privacidad de [Pinterest](#)



ARCHIVO: México en Fotos / "Enchiladas"
Fotografía: Cruces y Campa
políticas de privacidad de [Pinterest](#)

ARCHIVO: México en Fotos / "Vendedora de Frutas"
Fotografía: Hugo Brehme
políticas de privacidad de [Pinterest](#)





ARCHIVO: México en Fotos / "Tamazulapam del Progreso, Oaxaca"
Fotografía: Desconocido
políticas de privacidad de [Pinterest](#)

Villa de Tamazulapam del Progreso, Oaxaca

Ubicada en la región noroeste del estado de Oaxaca, Villa de Tamazulapam del Progreso, fundada en el año 1709, pertenece al distrito Mixe y se encuentra a 152 kilómetros de la capital del estado.

El origen del topónimo Tamazulapam proviene del náhuatl tamazolin que significa "sapo" y la terminación apan que significa "río", es decir, "Río de los sapos".

Rico en flora y fauna, este hermoso municipio cuenta, entre sus sitios turísticos, con el Templo de la Natividad, construido en el siglo XVIII con características propias del Barroco, así como su Palacio Municipal, edificado en 1902.

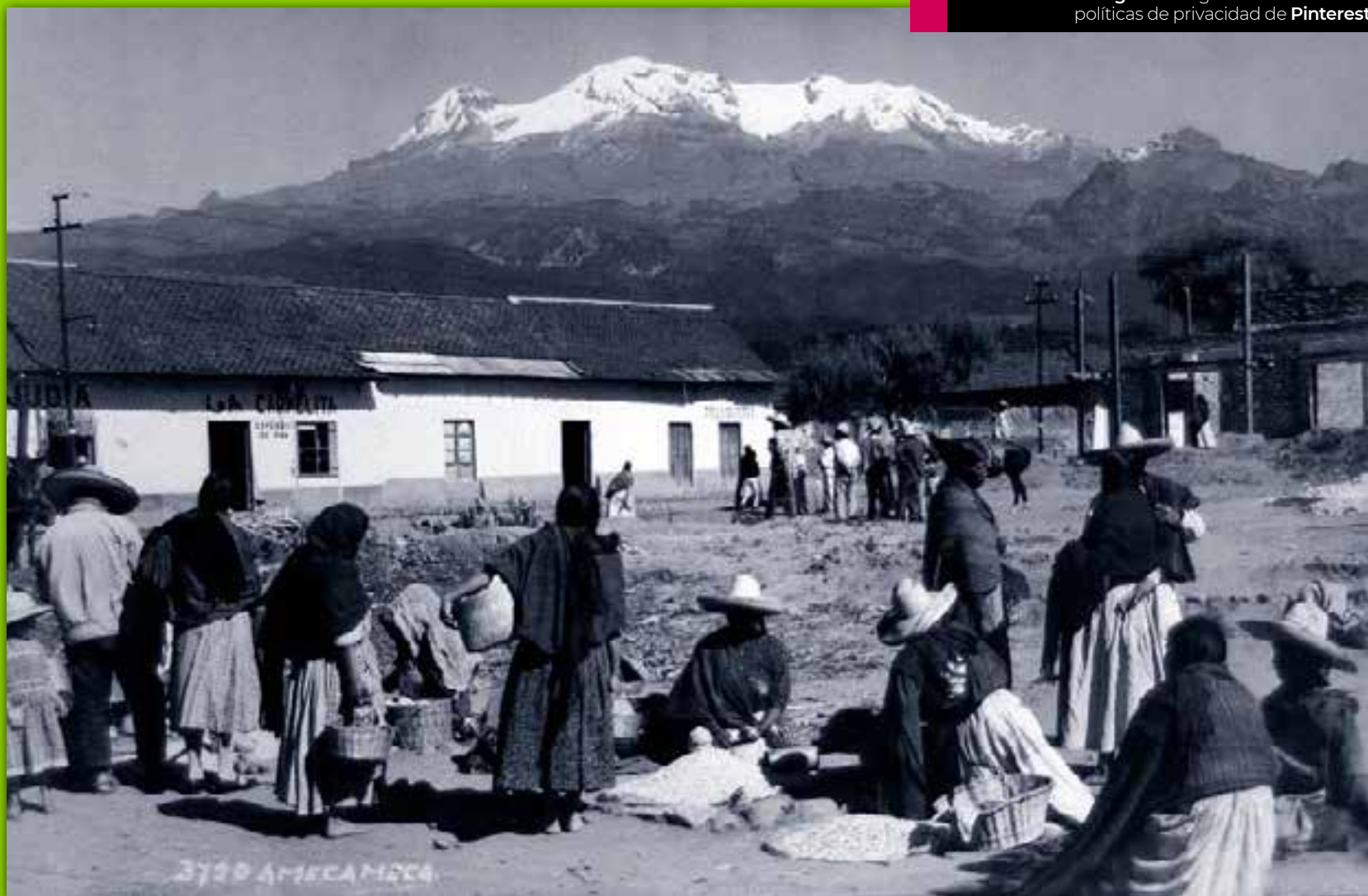
Asimismo, se destaca por su gastronomía: mole, chiles rellenos, preguisado, tamales, pozole, barbacoa, calabaza, piña con coco, camote, turrón y preparados de fruta, entre otros.

MÉXICO, GRAN PRODUCTOR DE FRUTAS Y HORTALIZAS

Gracias a su ubicación geográfica que le otorga ventajas climáticas, México es un país que produce frutas y hortalizas todo el año.

Aunque se destaca por ser un gigante exportador de aguacate y jitomate, también es un gran productor de:

ARCHIVO: México en Fotos / "Día de Mercado"
Fotografía: Hugo Brehme
políticas de privacidad de Pinterest



- **Sandía** Es la fruta con mayor nivel de exportación. Sus principales productores son: Sonora, Chihuahua y Jalisco
- **Durazno** Proviene principalmente de Michoacán, Morelos, Zacatecas, Estado de México y Puebla
- **Piña** Veracruz cultiva el 64.9 % de la producción nacional
- **Manzana** Se produce principalmente en Coahuila, Chihuahua, Puebla y Durango
- **Plátano** Se cultiva principalmente en Chiapas, Tabasco y Veracruz. Su mayor producción se da entre julio y diciembre
- **Uva** La temporada vitícola abarca de junio al mes de agosto. Sus principales productores son Baja California, Zacatecas, Sonora, Aguascalientes y Coahuila
- **Calabacita criolla** Se produce en Michoacán, Sonora, Puebla y Sinaloa
- **Chile poblano** Se cultiva en Sonora, Puebla y Chihuahua
- **Chayote** Se produce en Oaxaca, Michoacán y Veracruz

NUTRICIÓN

CON SABOR



¿
QUÉ ES
UNA
ALIMENTACIÓN
suficiente y
BALANCEADA



e

Es el conjunto de procesos biológicos relacionados con la ingesta de alimentos mediante el cual el organismo obtiene los nutrientes que requiere, de esta manera los adultos tendrán una buena nutrición y un peso saludable; en el caso de los niños crecerán y se desarrollarán de manera correcta.

La **Organización Mundial de la Salud** indica que una dieta sana debe incluir:

- Frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales
- Al menos cinco porciones de frutas y hortalizas al día
- Menos del 10% de la ingesta calórica total de azúcares libres (*aquellos que se añaden a los alimentos o se encuentran presentes en la miel, jugos y concentrados de frutas*)
- Menos del 30% de la ingesta calórica diaria procedente de grasas. Prefiere grasas no saturadas en lugar de grasas saturadas, y evita consumir grasas trans (*grasas industrializadas*)
- Menos de una cucharadita de sal al día; de preferencia utiliza sal yodada.
- Para niños pequeños lo ideal es la leche materna durante los primeros seis meses de vida. A partir de esta edad, complementar la lactancia con diferentes alimentos inocuos y nutritivos, en los cuales no se añada ni sal ni azúcar

Fuente: <https://acortar.link/kPIrt>



PARA FINES DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA SE IDENTIFICAN TRES GRUPOS DE ALIMENTOS SALUDABLES

1. Verduras y frutas

Ejemplo de verduras: lechuga, acelgas, verdolagas, zanahoria, chayote, quelites, espinacas, betabel, chícharo, flor de calabaza, jitomate, huauzontles, nopales, brócoli, coliflor, calabaza, tomate, hongos, chile poblano, aguacate, pepino, entre otras.

Ejemplo de frutas: guayaba, papaya, melón, toronja, lima, naranja, mandarina, plátano, zapote, ciruela, pera, manzana, fresa, chicozapote, mango, mamey, chabacano, uvas, entre otras.

2. Cereales

Ejemplo de cereales: maíz, trigo, avena, centeno, cebada, amaranto, arroz y sus productos derivados como las tortillas, productos de nixtamal, pan, cereales industrializados, pan integral, galletas y pastas.

3. Leguminosas y alimentos de origen animal

Ejemplo de leguminosas: frijol, haba, lenteja, garbanzo, alverjón, alubia y soya.

Ejemplo de alimentos de origen animal: carnes rojas y vísceras, leche, huevo, queso, yogurt, mariscos, pollo y pescado.

Utiliza la explicación anterior para contestar las siguientes preguntas acerca de algunos de tus hábitos alimenticios y te darás cuenta si tu dieta es saludable.



¿ES MI DIETA SALUDABLE?

Responde este cuestionario, diviértete y descubre si te estás alimentando bien.

1.- ¿En cada una de las comidas del día incluyo al menos un alimento de cada uno de los tres grupos?

a) Siempre

b) A veces

c) Nunca

2.- ¿De una comida a otra, cambio los alimentos que deben utilizarse en cada grupo, así como la forma de prepararlos?

a) Siempre

b) A veces

c) Nunca

3.- ¿Como frutas y verduras en abundancia, de preferencia crudas para disminuir el aporte energético?

a) Siempre

b) A veces

c) Nunca

4.- ¿Prefiero las frutas y verduras que son de temporada?

a) Siempre

b) A veces

c) Nunca

5.- ¿Incluyo cereales integrales en cada comida combinados con semillas de leguminosas?

a) Siempre

b) A veces

c) Nunca

6.- ¿Como alimentos de origen animal, que deben consumirse con moderación, prefiero las carnes blancas como el pescado y el pollo sin piel a las carnes rojas como la de cerdo o res?

a) Siempre

b) A veces

c) Nunca

7.- ¿Tomo en abundancia agua potable?

a) Siempre

b) A veces

c) Nunca

8.- ¿Hago tres comidas principales al día y dos colaciones procurando establecer horarios definidos?

a) Siempre

b) A veces

c) Nunca

RESPUESTAS



Si la mayoría de las respuestas corresponden al inciso a): **Mi dieta es más saludable.**

Si la mayoría de las respuestas corresponden al inciso b): **Mi dieta se aleja de ser saludable, de manera que necesito cambiar algunos hábitos alimenticios perjudiciales a mi salud.**

Si la mayoría de las respuestas corresponden al inciso c): **Mi dieta no es saludable, por consiguiente, necesito hacer cambios en la alimentación para mejorar el estado nutricional de mi organismo y prevenir problemas de salud.**

Fuente: **NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012**, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.