NUTRICIÓN

Publicación Bimestral
SEPTIEMBRE · 2021

7 CON SABOR

BENEFICIOS CON
RAMÓN

DESNUTRICIÓN

Malos hábitos en la población joven

1er.
aniversario

ÍNDICE

Publicación No. 7

ARCHIVO: Segalmex
Product Shot "Desnutrición Jóven"

Primer aniversario
Nutrición con Sabor

¿Sabías que ...?
Cumbre de las Naciones Unidas

¿Cómo afecta el estado de nutrición de los niños en tiempos de Covid-19?

***Tips* para la etapa de 3 a 5 años**
Salud integral del niño en la primera infancia

¿Por qué es bueno consumir leche fortificada Liconsa?

Beneficios nutricionales de alimentos
elaborados con Ramón para los adultos mayores

Frutas y verduras de temporada

Mermelada con frutas de temporada
Centro Occidente (Michoacán, Colima, Nayarit, Jalisco y Sinaloa)

Etiquetado Nutricional
¿Cómo etiquetan los alimentos en otros lugares del mundo?

De la Milpa a la Mesa
El Maíz

Recetas con Sabor
De la milpa

Experiencias culinarias
De nuestro México antiguo

Amaranto
Más de 5 mil años manteniendo una sana historia

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

SEGALMEX
SEGURIDAD ALIMENTARIA MEXICANA

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.

- 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

SEGURIDAD ALIMENTARIA MEXICANA

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

NUTRICIÓN
CON SABOR

1.er aniversario

La revista **Nutrición con Sabor** está de manteles largos al cumplir su ***primer aniversario***, tiempo en el que ha compartido, con todos sus lectores, certificados consejos de nutrición como parte de las acciones con las que el organismo **Seguridad Alimentaria Mexicana** coadyuva en favor de la ***Campaña de Orientación Nutricional*** del Gobierno de México.

Bajo el lema ***"Juntos pongamos el alto a la desnutrición, obesidad, diabetes e hipertensión"***, esta publicación ha cumplido su propósito de promover hábitos alimenticios capaces de conducir a la población a tomar las mejores decisiones para prevenir enfermedades degenerativas desde temprana edad.

El Gobierno de México impulsó esta estrategia tras las alarmantes estadísticas dadas a conocer por el Instituto Nacional de Salud Pública:

- *7 de cada 10 adultos mexicanos viven con sobrepeso y 1 de cada 3 niños son obesos*
- *Las principales causas de muerte entre la población son: enfermedades del corazón (20%), diabetes (15%), tumores cancerosos (12%) y enfermedades del hígado (6%)*
- *Durante la pandemia por Covid-19 se ha detectado que la mortalidad en México es superior a la de otros países, atribuyéndose a este tema un sistema inmunológico debilitado*

SEGALMEX se sumó al esfuerzo de mejorar la salud de la población mediante la ***Estrategia de Educación Nutricional*** que consiste en ofrecer a las comunidades vulnerables, con presencia de tiendas comunitarias DICONSA, una serie de Pláticas de Orientación Alimentaria, amenas y prácticas, con la finalidad de enseñar a los beneficiarios a elegir alimentos sanos.

Para ello cuenta también con el ***Semáforo de la Nutrición***, mismo que a la vez está presente en las lecherías LICONSA.

El color verde sirve para clasificar los productos sanos que pueden consumirse sin restricción, es decir, se trata de alimentos saludables que ayudan a mantener una alimentación equilibrada. El color amarillo fue utilizado para clasificar aquellos alimentos nutritivos siempre y cuando sean consumidos con moderación. El color rojo sirve para ubicar los alimentos considerados *"chatarra"* y que, por tanto, deben ser evitados o consumidos muy esporádicamente.

La revista **Nutrición con Sabor** se ha distinguido por presentar artículos destinados a grupos sociales de todas las edades, desde la primera infancia hasta adultos mayores, con un solo objetivo: *fortalecer tu sistema inmunológico y tu salud recomendando productos sanos y económicos para que te sientas mejor física y mentalmente, es decir, con menos enfermedades.*

Agradecemos profundamente la aceptación que le has dado a tu revista **Nutrición con Sabor** y reiteramos nuestro compromiso de seguir trabajando en pro de la buena alimentación, salud y nutrición.

Lic. María Alma Lorena Verónica Galicia Esquivel
Coordinadora de la ***Estrategia de Educación Nutricional***

¿SABÍAS QUE...?

En septiembre de 2021 tendrá lugar la Cumbre de las Naciones Unidas sobre los Sistemas Alimentarios

El secretario general de las Naciones Unidas, António Manuel de Oliveira Guterres, ha convocado a una Cumbre sobre los Sistemas Alimentarios para sensibilizar a la opinión pública mundial sobre la forma en que actualmente producimos y consideramos los alimentos que consumimos.

De esta manera, en paralelo a la Asamblea de las Naciones Unidas, los líderes mundiales entablarán compromisos y medidas para transformar los sistemas alimentarios no sólo para lograr el objetivo de "Hambre Cero", sino también para reducir las enfermedades relacionadas con la mala alimentación y propiciar modelos agrícolas más amigables con el cuidado de nuestro planeta.

De acuerdo con los datos presentados el año pasado en el Informe de Políticas sobre las repercusiones de la COVID-19 en la seguridad alimentaria y la nutrición, "en el mundo hay alimentos más que suficientes para alimentar a los 7800 millones de habitantes que conformamos la población mundial. Sin embargo, a la fecha, más de 820 millones de personas pasan hambre. Nuestros sistemas alimentarios están fallando, y la pandemia de enfermedad por coronavirus *(COVID-19)* está empeorando aún más las cosas".

Esa es una de las razones por las cuales las naciones del mundo están interesadas en analizar, dialogar, proponer y llegar a acuerdos en esta Cumbre, con el propósito de mejorar los sistemas de alimentación, aprovechando modelos participativos, innovadores, justos y más sustentables, que satisfagan las necesidades de acceso a alimentos nutritivos y de calidad, a fin de proteger, sobre todo, a la población más vulnerable.

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura *(FAO)* estima que, en América Latina y el Caribe, más de 320 millones de personas padecen de una o más formas de malnutrición, cifra que representa preocupantemente el 51% de toda la población de la región.

ARCHIVO: ***Video.-*** Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura *(FAO)*

FAO: *https://n9.cl/726jpv*

Para generar alternativas que nos conduzcan hacia sistemas de producción más sostenibles, la propia FAO considera necesario promover los siguientes objetivos:

- *Garantizar el acceso a alimentos seguros y nutritivos para todos, es decir, permitir que todas las personas se alimenten bien y sanamente, respetando el derecho universal a la alimentación.*
- *Cambiar nuestras costumbres alimenticias por patrones de consumo sostenibles. Por ejemplo, como consumidores preferir dietas más saludables y sostenibles, reducir el desperdicio de alimentos, entre otras.*
- *Impulsar la producción positiva para la naturaleza a escalas suficientes. Tomar medidas de acción para enfrentar el cambio climático, reducir las emisiones de gases, regenerar y proteger los ecosistemas y reducir la pérdida de alimentos y el uso de energía, sin poner en juego la salud de las personas o la disponibilidad de dietas nutritivas.*
- *Promocionar medios de vida equitativos y distribución de valores como mejorar los ingresos de agricultores y campesinos, procurar la distribución de riesgos, expansión de la inclusión, promoción del empleo pleno y productivo y el trabajo decente para todos.*
- *Fomentar la resiliencia a las vulnerabilidades, los impactos y las tensiones sociales y ambientales, asegurando la funcionalidad continua de sistemas alimentarios saludables y sostenibles.*

ARCHIVO: ***Video.-*** Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura *(FAO)*

La Cumbre sobre los Sistemas Alimentarios ofrecerá una oportunidad mundial para sentar las bases de los sistemas alimentarios sostenibles del futuro. Para tal efecto, como parte de un ambicioso proceso de participación pública y con la ayuda de los países que conforman el sistema de las Naciones Unidas, se han abierto varias plataformas para que a lo largo del proceso intervengan todo tipo de personas: sociedad civil, agricultores, mujeres rurales, jóvenes, pueblos indígenas, especialistas, investigadores, grupos de reflexión, gobiernos, sector privado y organismos nacionales e internacionales. Las políticas públicas que propicien una mayor seguridad alimentaria y que

ARCHIVO: *Video.-* Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura *(FAO)*

faciliten el acceso a alimentos sanos, nutritivos y accesibles, respetando las preferencias culturales de cada región, combinadas con acciones para facilitar el acceso económico y mejorar la información sobre hábitos de consumo, son elementos clave que contribuyen a construir mejores sistemas alimentarios, más justos y equitativos.

1	2	3	4	5
Garantizar el acceso a alimentos sanos y nutritivos para todos	Adoptar modalidades de consumo sostenibles	Impulsar la producción favorable a la naturaleza	Promover medios de vida equitativos	Crear resiliencia ante las vulnerabilidades, las conmociones y las tensiones

Para cumplir los objetivos de esta Cumbre se dispone de espacios para compartir y aprender unos de otros, mediante cinco vías de acción relacionadas con los cinco objetivos mencionados, a efecto de generar mecanismos participativos en este cambio global.

Naciones Unidas | Cumbre sobre los Sistemas Alimentarios

Si quieres enterarte de los diálogos previos que se han realizado en México o seguir los trabajos hacia la Cumbre, consulta estos vínculos:

México: *https://n9.cl/ampwc*
Cumbre de las Naciones Unidas: *https://n9.cl/zy23l*

DEFINICIÓN DE SISTEMA ALIMENTARIO

Son todas aquellas actividades relacionadas con la producción, procesamiento, transporte y consumo de alimentos.

El sistema alimentario se conforma por varios elementos: medio ambiente, recursos naturales y materiales, procesos, instituciones, infraestructura, regulaciones de cada región, personas que laboran en la cadena agroalimentaria y la población que consume los alimentos.

Los resultados de estas actividades tienen efectos en la salud y nutrición de las personas. De igual manera, impactan en el desarrollo social y económico, aspectos culturales, de equidad y de sostenibilidad ambiental. Un buen funcionamiento permite un desarrollo integral que une a las familias, comunidades y naciones.

Sumando esfuerzos podremos transformar favorablemente la forma en que producimos y consumimos los alimentos, para beneficio de la humanidad y el planeta.

Folleto explicativo de **OPS/FAO**:

> https://n9.cl/lpx7v
> https://n9.cl/5dcuk

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

MALNUTRICIÓN

- *Proviene del prefijo **"mal"** que significa **"sub y sobre alimentación"**. Sin embargo, se relaciona más con los términos subalimentación y desnutrición*

- *Hace referencia al estado **patológico (que denota enfermedad)** debido a la deficiencia, exceso o mal asimilación de los nutrientes*

- *Comorbilidades como sobrepeso y obesidad son determinantes para **determinar malnutrición***

En la actualidad, México ha sufrido diferentes transformaciones epidemiológicas, demográficas y nutricionales que han dado como resultado **la existencia de desnutrición crónica, deficiencia de micronutrientes, sobrepeso y obesidad en niñas y niños,** lo que se conoce como la triple carga de la malnutrición.

En los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (*ENSANUT 2018)*, los datos arrojaron cifras alarmantes: **3 de cada 10 niños con prevalencia de sobrepeso y obesidad**, lo que habla de una gran problemática de malnutrición.

La desnutrición crónica es más prevalente **en los hogares pertenecientes a los grupos más vulnerables**: 24.5% hogares indígenas, 17.5% en hogares con mayores carencias socioeconómicas y 15.3% en aquellos con inseguridad alimentaria de moderada a severa.

De acuerdo con los resultados de la encuesta, la anemia también afectaba a 1.2 millones de mujeres embarazadas en todo el país; mientras que la prevalencia nacional de anemia en niñas y niños preescolares es de 32.5%, es decir, casi 2.6 millones de niñas y niños en este grupo de edad.

Los más afectados son las niñas y niños de 12 a 23 meses de edad, pues el 48.2% de este grupo poblacional presenta anemia en comparación con el grupo de 4 años (20.6%).

DESNUTRICIÓN

La desnutrición es una enfermedad relacionada con la mala alimentación y esto no sólo tiene qué ver con una ingesta insuficiente, sino también con el consumo de alimentos sin aporte nutricional, lo que ocasiona que el cuerpo no absorba los nutrientes necesarios para mantener un organismo sano.

Aunque los cuadros de desnutrición pueden afectar a personas de todas las edades, las consecuencias más graves son para los niños al representar la causa principal de mortalidad infantil.

De acuerdo con cifras de UNICEF, la desnutrición crónica en México afecta a 1 de cada 8 niños y niñas en la primera infancia debido a la falta de dietas saludables, suficientes, variadas y nutritivas.

Sus consecuencias fisiológicas son un mal desarrollo del organismo: afecta el peso y la talla, las enfermedades ocurren con mayor frecuencia debido a la carencia de vitaminas y minerales, se presenta debilidad, fatiga y bajo rendimiento escolar. En personas adultas, se experimenta cansancio y bajo rendimiento laboral debido a que el cuerpo gasta más calorías y energía de las que el individuo consume.

CLÍNICAMENTE EXISTEN CUATRO GRADOS DE DESNUTRICIÓN

Grado **1** **LEVE**	Grado 2 **MODERADA**	Grado 3 **GRAVE**	Grado 4 **EMACIACIÓN**
Niños con peso normal para su edad, pero bajo para la talla *(estatura)* Pérdida del 15% al 25% de peso	Niños de menos de 1 año son bajos de peso, pero con altura que corresponde a la talla Niños de 1 a 4 años tienen poco peso comparado al que les corresponde de acuerdo con su talla Pérdida de peso del 25% al 40% de peso	Aparece en niños menores de 1 año con peso menor al 40% respecto al que debe tener conforme a su edad Niños mayores de 1 año con peso menor al 30% comparado con el que les corresponde Pérdida de más del 40% de peso	Pérdida intensa de masa muscular y reducción extrema de grasa subcutánea *(adelgazamiento patológico)* Peso inferior al que corresponde de acuerdo con la estatura Indicador de la mortalidad de niños menores de 5 años Escasez aguda de alimentos y presencia de enfermedades

La última encuesta nacional sobre nutrición evidenció alta prevalencia de varias formas de desnutrición: talla baja, deficiencia de vitaminas D, B12 o hierro, entre otros nutrientes, así como la persistencia de una fuerte inseguridad alimentaria en los estados del sur, zonas rurales y en poblaciones indígenas.

El 4.8% de los menores de 5 años presentó bajo peso, 14.2% baja talla y 1.4% emaciación. Para este grupo de edad, la anemia afectó al 19.2%, la deficiencia de hierro al 5.1%, la deficiencia de vitamina B12 al 4.8% y falta de vitamina A al 4.3% de los niños en edad escolar, siendo los más pequeños los de mayor afectación.

En contraste, la deficiencia de zinc ha venido disminuyendo significativamente en los últimos 19 años, obteniendo buenos resultados en niños que recibieron leche o alimentos fortificados, incluyendo leche Liconsa. Afortunadamente, la desnutrición aguda o emaciación sigue sin representar un problema grave de salud pública al reportarse en 1.9% de los niños, pero debe prestarse atención a este tipo de enfermedades que pueden combatirse con un mejor conocimiento sobre alimentación y programas sociales.

Por ejemplo, para combatir la deficiencia de micronutrientes, en México se han adoptado políticas y programas como la fortificación de alimentos. Además, podrás encontrar alimentos de la canasta básica que ofrece SEGALMEX con opciones fortificadas con nutrientes esenciales, vitaminas y minerales.

ARCHIVO: El Sol de México
Fotografía: EFE, Viernes 4 de junio de 2021

¿CÓMO AFECTA EL **ESTADO DE NUTRICIÓN** DE LOS **NIÑOS** EN TIEMPOS DE **COVID-19**?

ARCHIVO: Oro Radio *"Granizada pinta de blanco campos de cultivo en la Mixteca"* **Fotografía:** Patricia Briseño

México enfrenta la pandemia por **COVID-19** en un contexto en el que más de la mitad de los hogares *(55.5%)* tiene algún grado de inseguridad alimentaria, lo que se traduce en dificultades para satisfacer las necesidades alimentarias mínimas durante un período prolongado.

Los más afectados son aquellos hogares que se encuentran en comunidades o zonas remotas. Al ser más vulnerables sufren una mayor inseguridad alimentaria, lo que puede profundizar las desigualdades sociales y de salud.

Se ha documentado, incluso, que breves períodos de inseguridad alimentaria pueden causar daños a largo plazo en el desarrollo psicológico, físico y emocional.

Aquí te presentamos algunos consejos para prevenir una posible desnutrición:

- *Lavar las manos durante al menos 20 segundos y desinfectar los alimentos para evitar infecciones gastrointestinales*
- *Crear hábitos y rutinas saludables, evitar la comida chatarra y refrescos, ya que aportan pocos nutrientes*
- *Consumir en abundancia frutas, hortalizas y verduras frescas, (ricos en vitaminas y minerales)*
- *Consumir moderadamente carne, pollo, pescado, huevo y productos lácteos*
- *Comer suficientes legumbres como frijol, haba, garbanzo o lentejas*
- *Mantenerse hidratado. Se recomienda beber de 6 a 8 vasos de agua al día*
- *Dar lactancia materna exclusiva a los bebés durante los primeros 6 meses de vida y después complementarla con alimentos nutritivos (acorde a cada etapa de su desarrollo) hasta los 2 años de edad, incorporándolos a la alimentación familiar*
- *Preparar antojos saludables de vez en cuando*
- *Evitar la comida rápida o procesada, así como las comidas fritas*
- *Puedes cultivar tus alimentos creando tu propio huerto*

La tierra en la Mixteca

ARCHIVO: Etnias del Mundo
"Mixtecos: Significado, origen, historia y mas"

Al igual que todas las culturas indígenas en México, la agricultura fue la principal actividad económica practicada por los pueblos mixtecos. El cultivo más importante de la zona fue el maíz, el alimento principal de las poblaciones en el país.

Además de esta verdura, se produjeron variantes de frijol y chile, con algunas incursiones en la calabaza.

La Mixteca tiene una geografía poco acordada para la agricultura, por lo que los mixtecos desarrollaron sistemas de riego y terrazas para su óptima ejecución.

NUTRICIÓN
CON SABOR

TIPS PARA LA ETAPA DE 3 A 5 AÑOS

Salud integral del niño en la primera infancia

En esta ocasión te damos algunos consejos para fortalecer las áreas de desarrollo más importantes: alimentación, juego, emoción y pensamiento.

Ten en mente que es un período de transición de bebé a niño, por lo que tu cuidado y amor siguen siendo vitales.

ALIMENTACIÓN Durante esta etapa, los pequeños tienen mayor consciencia de lo que les gusta y lo que no, pero también siguen siendo flexibles, por lo que aún estás a tiempo de fomentar una alimentación saludable.

¿Cómo fomento una alimentación saludable en mis hijas/os?

- **Diseña un horario de comidas**

Por ejemplo:

- Desayuno: 9 a.m.
- Almuerzo: 12 p.m.
- Comida: 3 p.m.
- Cena: 7 p.m.

- **Aprovecha su flexibilidad:** anímalos a probar nuevos sabores, pues si durante esta etapa acepta varios alimentos mantendrá una alimentación balanceada hasta la edad adulta.

- **No le des porciones de adulto:** procura que las porciones sean proporcionales a su edad. Puedes tomar el tamaño de su puño como referencia.

- **No lo fuerces a terminar si no le apetece:** si ya se encuentra satisfecho resulta contraproducente obligarlo a terminar el plato, pues asociará la comida con algo negativo. Recuerda que comer debe ser un acto agradable para tu hijo o hija.

- **Evita utilizar la comida como premio:** muchos padres premian a sus hijos con comida alta en calorías y grasas como: pastelitos, papas, dulces, hamburguesas, pizzas, etc. Y aunque parece una práctica inofensiva, lo cierto es que crea en los pequeños una percepción positiva de estos alimentos, mientras que desalienta el consumo de los saludables, como verduras y frutas.

SALUD EMOCIONAL Y AFECTIVA DEL NIÑO De los tres a los cinco años, los niños y las niñas aprenden por imitación, es decir, viendo cómo hacen las cosas los adultos. Identifican conceptos, pero siempre haciendo uso de lo que conocen, por ejemplo: “los juguetes” hacen referencia a lo que él o ella tienen. Por otro lado, son capaces de expresar sus sentimientos a través del lenguaje y desarrollan emociones sociales como la culpa, la vergüenza o el orgullo.

¿Cómo estimulo el desarrollo emocional e intelectual de mi hijo/a?

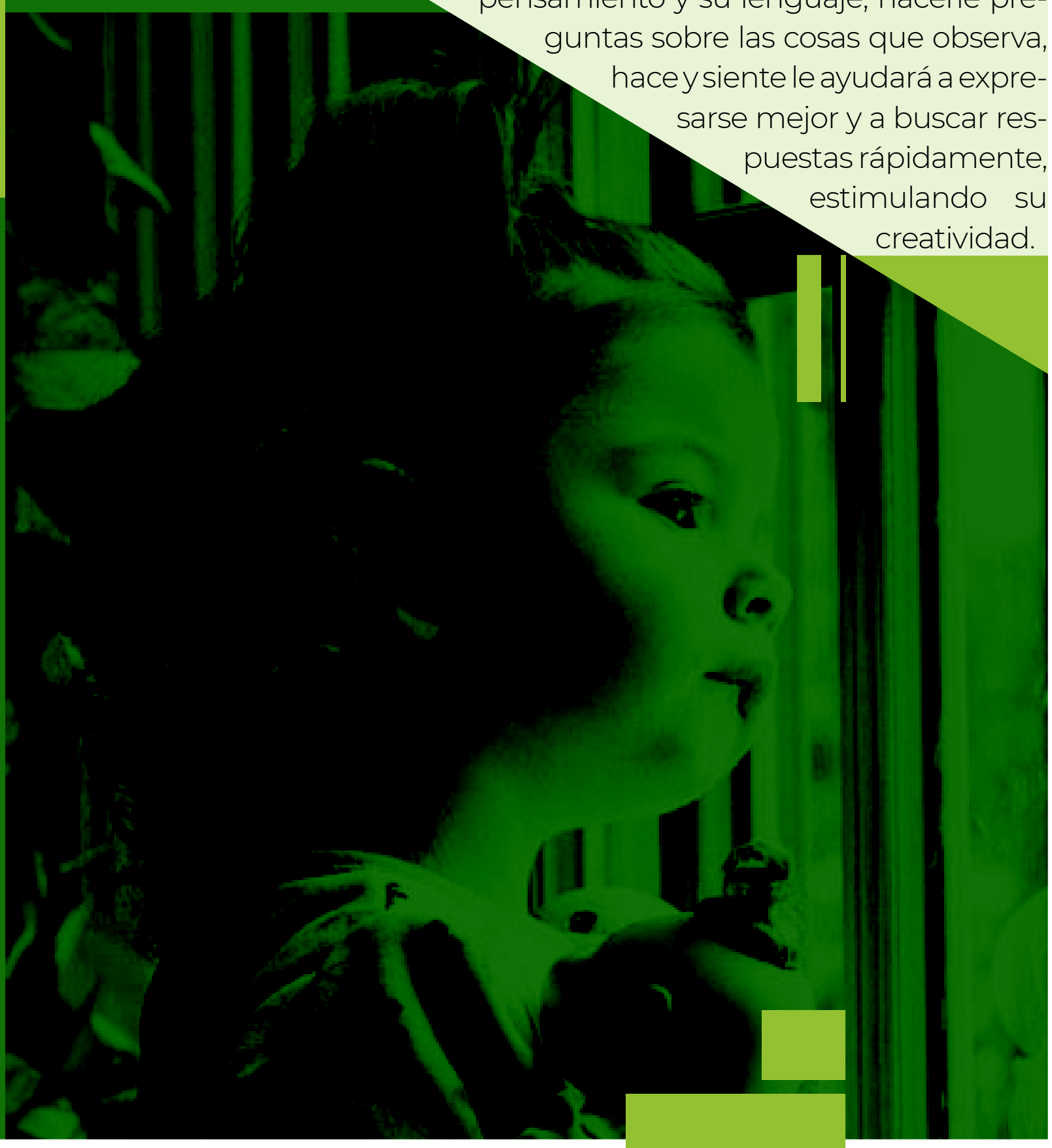
- **No bromees sobre castigarlo:** tu hijo o hija aún no distingue por completo la diferencia entre el juego de la realidad, por lo que si le dices algo como: *"si no comes, te lleva el coco"*, es probable que se quede asustado por un período largo de tiempo.

- **Escúchalo/a:** así le demuestras atención y que es importante para ti lo que piensa y siente, de esta forma será más fácil para él o ella validar lo que piensa y expresar lo que siente.

- **Conversa sobre las consecuencias de sus actos:** ayúdale a observar cuáles son las consecuencias de las acciones que realiza, tanto de las positivas como de las negativas. Así tendrá mayor consciencia y consideración con los otros y aprenderá a pensar antes de tomar decisiones.

- **Demuestra tu afecto:** muéstrale tu cariño con palabras que lo reconforten y con gestos afectivos como abrazos, besos y caricias. Esto le hace saberse querido o querida y fortalece la imagen que tiene de sí mismo/a.

- **Pregunta:** las preguntas son el móvil para su pensamiento y su lenguaje, hacerle preguntas sobre las cosas que observa, hace y siente le ayudará a expresarse mejor y a buscar respuestas rápidamente, estimulando su creatividad.



NEURODESARROLLO De los tres a los cinco años de edad tu hijo o hija desarrollan una mejor coordinación y más precisión en sus movimientos, debido a que la maduración del sistema nervioso es mayor, en especial, la del cerebro.

¿Cómo estimulo el neurodesarrollo de mi hija/o a través del juego?

- **Salten en uno y dos pies:** este ejercicio estimulará el uso de sus piernas para movimientos grandes.

- **Dibujen:** anímala/o a dibujar libremente y, si en un momento quieres participar, dibujen objetos cercanos o personas.

- **Aprovecha para hacerle preguntas como:** ¿cómo se llama el color que estás usando?, ¿dónde va la cabeza?, ¿cómo son los brazos?, etc., de esta forma también fomentas el lenguaje.

- **Pídele que recoja sus juguetes:** con esta acción no sólo promueves los hábitos de limpieza, sino también la capacidad de tu pequeño para clasificar sus cosas por forma, tamaño, color o función, lo cual será una excelente estimulación para su pensamiento.

- **Caminar sobre una línea:** identifica una línea recta en el piso de la casa o dibújenla para que tu niño/a camine sobre ella, de esta forma ejercitará su equilibrio y el control de su cuerpo.

- **Mezcla semillas:** mezcla en un frasco semillas de frijol, garbanzo, lenteja y haba y después pídele que las separe. No sólo estimulas su intelecto, sino también el uso de sus dedos y la precisión de su agarre.

IMPORTANTE

Recuerda que estas actividades deben hacerse siempre bajo tu supervisión para evitar cualquier tipo de accidente.

REFERENCIAS

> **Alimentación saludable para niños de 4 a 5 años.** *(s.f.). Clínica Alemana.*

> **Niños: 3 a 5 años, edad preescolar.** *(s.f.). Familia y Nutrición.*
Disponible en línea en:
https://n9.cl/z5ag

> *Recio, R. (2013, febrero).* **El desarrollo emocional del niño de entre 3 y 6 años. Alma, Corazón y Vida. Relación Padres e Hijos.**
Disponible en línea en:
https://n9.cl/t31ub

> *Uriz, et al. (2011).* **El desarrollo psicológico del niño de 3 a 6 años.** *Pamplona: Fondo de Publicaciones del Gobierno de Navarra.*
Disponible en línea en:
https://n9.cl/vzcty

> **Desarrollo emocional del niño de 3 a 5 años: los sentimientos complejos.** *(s.f.). El bebé.*
Disponible en línea en:
https://n9.cl/mktb6

> **Desarrollo emocional del niño en edad preescolar.** *(s.f.). Healthy Children en español.*
Disponible en línea en:
https://n9.cl/jsy0q

¿POR QUÉ ES **BUENO CONSUMIR LECHE FORTIFICADA** LICONSA?

La leche es por naturaleza una bebida rica en nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo y si se trata de la leche fortificada Liconsa, lo es aún más. La leche es un alimento completo y equilibrado, pues nos aporta los 3 macronutrientes:

- Proteínas fácilmente digeribles y con alto valor nutricional
- Contiene lactosa que es un carbohidrato esencial en el desarrollo neurológico temprano
- Contiene grasa saludable que ayuda como buena fuente de energía

Contiene vitaminas y minerales que coadyuvan a mantener una dieta sana y equilibrada, entre ellas:

ÁCIDO FÓLICO Previene la anemia y reduce el riesgo de dar a luz a un bebé con defectos cerebrales y de médula espinal

HIERRO Evita la anemia y reduce la probabilidad de contraer infecciones

VITAMINA B12 Actúa en la formación de glóbulos rojos y ayuda al desarrollo cerebral

VITAMINA C Cumple un papel importante en el crecimiento y reparación del tejido, además de fortalecer huesos y dientes

VITAMINA D Contribuye a la absorción de calcio y fósforo, además de mantener huesos y dientes sanos

ZINC Ayuda a un mejor crecimiento, a la buena salud intestinal y mejora el sistema inmunológico

VITAMINA A Favorece un buen crecimiento, ayuda a combatir infecciones y disminuye riesgos a problemas de la vista

Beneficios nutricionales de alimentos elaborados con RAMÓN para los adultos mayores

Dra. Nina del Rocío Martínez-Ruiz1
Dr. Alfonso Larqué-Saavedra2
*Dra. Alejandra Rodríguez-Tadeo1**

Brosimum alicastrum Sw., mejor conocido como Ramón, es un árbol del trópico mexicano que produce una semilla con alto valor nutricional que fue valorada y aprovechada por los Mayas en su alimentación. Esta semilla actualmente puede pulverizarse y utilizarse para elaborar alimentos. La harina de Ramón contiene proteínas de origen vegetal, fibra y micronutrientes que pueden favorecer la nutrición de los adultos mayores. Este grupo de edad es una población en riesgo nutricional debido a todas las modificaciones que el proceso de envejecimiento ocasiona en su organismo. Además, hay que recordar que el envejecimiento es el resultado de todo lo que hacemos y no hacemos a lo largo de nuestra vida. Como proceso, implica cambios en la apariencia, en el funcionamiento del cuerpo y puede modificar la forma de alimentarnos y movernos.

La última encuesta de salud y nutrición indicó que los adultos mayores son personas con mayor padecimiento de enfermedades crónicas como hipertensión arterial, elevaciones del colesterol, diabetes, afectaciones funcionales *(incapacidad)* y depresión. Todas estas enfermedades pueden prevenirse con un estilo de vida saludable, incluida la alimentación. Sin embargo, este grupo de población tiene un amplio consumo de productos como arroz, pasta y pan de trigo, sobre todo a partir de harinas refinadas; bebidas altas en azúcares, así como el consumo de dulces, pastelillos, galletas con grasa, y un bajo consumo de alimentos con fibra; todo ello no favorece a la salud de este grupo de la población. Adicionalmente, los adultos mayores están consumiendo menor cantidad de proteínas con lo cual no se puede mantener la masa muscular y con ello se puede afectar la nutrición y la funcionalidad.

En números anteriores de esta revista se ha tocado el tema de la alimentación y las posibles deficiencias que los adultos mayores pueden tener por no cumplir con las características de una dieta adecuada a sus necesidades nutricionales. Por esta razón un grupo de investigadores de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez *(UACJ)* en conjunto con el Centro de Investigación Científica de Yucatán *(CICY)* han desarrollado dos alimentos, un muffin y una bebida tipo atole, conteniendo entre sus diversos ingredientes la harina de Ramón. Estos alimentos se caracterizan por tener alto contenido de proteínas de buena calidad, fibra dietética, minerales y compuestos biactivos, y se diseñaron especialmente para el adulto mayor, con la intención de probar sus beneficios en la nutrición y salud de aquellos, que habitan en residencias de cuidado a largo plazo, conocidos popularmente como asilos.

ARCHIVO: mxcity.mx
"Ramón: El frondoso árbol mexicano que puede transformar nuestro país"

Es bien sabido, que los adultos mayores que viven en estas residencias tienen limitaciones de la funcionalidad y requiere de apoyo para alimentarse, moverse y realizar actividades de la vida diaria. Además, presentan enfermedades que pueden afectar su estado de nutrición. También, en esta etapa de la vida, pueden tener afectaciones en el apetito o bien alteraciones en la salud bucal, lo que hace más vulnerable a este sector de la población y que requiere especial atención. Sin embargo, adultos viviendo en su hogar pueden presentar estas mismas condiciones, por lo que es necesario diseñar alimentos que puedan ser de fácil acceso, saludables y que beneficien cualquier aspecto de la nutrición y la salud.

El diseño de estos alimentos consideró no solo aportar nutrientes a la dieta, sino favorecer el consumo de alimentos social y culturalmente aceptados, por los adultos mayores, como el atole y un pan dulce utilizando esta semilla ancestral, nutritiva, muy poco conocida y utilizada en la alimentación humana. Además, se consideró que estos alimentos favorecieran la digestión *(al poseer fibra y ser libres de gluten y lactosa)* y la salud de este importante grupo social.

Estos alimentos se probaron en su funcionalidad al ser incorporados, durante un mes, en la dieta habitual de los adultos mayores, en condición de asilo, que participaron en un estudio, en dos momentos: el desayuno y la

cena. Especialistas en nutrición supervisaron el consumo de los alimentos y evaluaron la dieta de cada adulto mayor, para conocer el impacto en su alimentación y de ésta en aspectos como: el peso corporal, la fuerza, reservas de energía y la masa muscular *(circunferencia de brazo y pantorrilla, respectivamente)*.

Naturum

El pan diseñado se caracterizó por aportar menos energía, azúcar, sodio y aportar más hierro, proteína y fibra que un producto comercial. Por su parte, la bebida tipo atole aportó el doble de proteína y hasta 6 veces más de fibra dietética comparada con bebidas comerciales como: leche baja en grasa, bebidas a base de soya o almendras, jugo de naranja y refrescos. Otros beneficios importantes son el aporte de minerales como el cobre, zinc y potasio y su composición baja en azúcares, ya que esta población presenta cifras elevadas de diabetes y otras alteraciones de salud que requieren un mayor control en el consumo de éstos. Además, el grupo de trabajo evaluó la aceptación sensorial de ambos productos, destacando una aceptación del 93% del muffin y 95% de la bebida tipo atole, con lo cual se cumple un objetivo de no solo elaborar unos alimentos saludables, sino aceptables para el consumidor, con lo cual se garantizó el apego a la intervención.

Los resultados obtenidos, al término del estudio, indicaron que los alimentos diseñados demostraron tener buenas propiedades para la nutrición de los adultos mayores, entendiendo que su alimentación es un desafío que requiere una atención especial, ya que una adecuada dieta puede ayudar a reducir la morbilidad y mejorar su calidad de vida. Desafortunadamente, hoy en día es difícil conseguir en nuestro país alimentos que puedan satisfacer las demandas fisiológicas y nutricionales para esta población.
Los principales beneficios nutricionales del consumo de estos alimentos se pueden resumir en:

- Incremento del consumo de energía, proteínas, fibra, hierro, zinc, cobre y potasio
- Menor consumo de colesterol y sodio
- Aumento ligero del peso corporal y preservación de las reservas de energía *(circunferencia de brazo)* y de tejido muscular *(circunferencia de pantorrilla)*
- Incremento del balance nitrogenado en sangre que indica recuperación nutricional
- Preservación de la fuerza muscular

Por todo lo anterior, se considera que la harina de semilla de Ramón es un ingrediente funcional, idóneo en el diseño de alimentos nutritivos que favorecen la alimentación de adultos mayores, ya que mejoran su estado nutricional proporcionando un buen estado de salud para este sector vulnerable de la sociedad. Finalmente, es importante mencionar que muchos adultos mayores, viviendo en su hogar o con sus familias, pueden también ser consumidores potenciales de este tipo de alimentos, para mantener o mejorar su estado de nutrición y prevenir o retardar, la aparición de condiciones como la sarcopenia y la fragilidad, que disminuyen la funcionalidad e independencia de los adultos mayores.

Nota: *La información aquí descrita se basa en el artículo publicado:*

Rodríguez-Tadeo, A., del Hierro-Ochoa, J. C., Moreno-Escamilla, J. O., Rodrigo-García, J., de la Rosa, L. A., Alvarez-Parrilla, E., ... Martínez-Ruiz, N. del R. (2021). Functionality of bread and beverage added with ***Brosimum alicastrum*** *Sw . seed flour on the nutritional and health status of the elderly. Foods, 10(1764), 1–22.* **https://n9.cl/lo957**

1. Instituto de Ciencias Biomédicas, Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, Chihuahua, México.

2. Unidad de Recursos Naturales, Centro de Investigación Científica de Yucatán (CICY), Mérida, Yucatán, México.

****Autor de correspondencia:***
alrodrig@uacj.mx

ARCHIVO: sumedico.com
Fotografía: Pexels *"Una buena actitud"*

DESPENSA ALIMENTICIA PARA EL BIENESTAR

Productos que mejoran tu alimentación
al **PRECIO MÁS BAJO** del mercado

- ACEITE COMESTIBLE
- ARROZ
- ATÚN
- AZÚCAR ESTÁNDAR
- BARRA DE AVENA
- FRIJOL
- GALLETAS MARÍAS
- PASTA PARA SOPA

¡Compruébalo tú mismo!

Comprometidas con el medioambiente,
Diconsa y Liconsa presentan la
DESPENSA ALIMENTICIA
en una **bolsa biodegradable** para el mejor
cuidado de la naturaleza

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa".

AGRICULTURA
SECRETARÍA DE AGRICULTURA Y DESARROLLO RURAL

SEGALMEX
SEGURIDAD ALIMENTARIA MEXICANA

gob.mx/segalmex

FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

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

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

¿CUÁLES MADURAN MÁS RÁPIDO? ¿CÓMO CONSERVARLAS?

Las **frutas climatéricas** son las que siguen madurando después de cosecharlas y esto se debe al aumento en la tasa de respiración y producción de sustancias *(etileno)* que ellas mismas generan y que favorecen su madurez.

Para acelerar el proceso de este tipo de frutas basta con ponerlas cerca de otra climatérica que ya esté madura. El etileno de esta última estimulará la maduración al contacto, tal como sucede con aguacates, papayas y plátanos.

La ventaja es que pueden cosecharse verdes, es decir, frutos inmaduros, lo que permite transportarlas a grandes distancias sin preocupación de que se echen a perder.

Frutas y vegetales climatéricos

Plátano, pera, manzana, mango, melón, sandía, aguacate, papaya, higo, tomate o jitomate, ciruela, guayaba, guanábana, kiwi, espinaca, acelga, chirimoya, durazno, chabacano

Las **frutas climatéricas** son aquellas que necesitan madurar completamente en la planta, es decir, hasta que alcancen la madurez adecuada o su casi madurez comercial, ya que madurarán sólo un poco más, pues no siguen respirando una vez que han sido recolectadas.

En estos casos, si este tipo de frutos se cosechan verdes no tendrán las características de sabor deseado y se echarán a perder sin siquiera estar completamente maduras.

Frutas y vegetales no climatéricos

Piña, uva, naranja, mandarina, limón, fresa, cereza, frambuesa, pimiento, pepino, tamarindo, arándano, aceituna, mora, chícharo, lechuga, espárragos, litchi, granada, calabaza

MERMELADA CON FRUTAS DE TEMPORADA

Centro Occidente

(Michoacán, Colima, Nayarit, Jalisco y Sinaloa)

INGREDIENTES

- 2 mangos grandes y maduros
  (puedes intercambiar por la fruta de tu elección)
- Jugo de ½ limón
- 2 cucharaditas de azúcar o 1 cucharada de miel de abeja
- 100 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Retirar la cáscara a los mangos y partirlos en cubos pequeños
2. Colocar los trozos en agua a fuego bajo junto con el azúcar y jugo de limón
3. Remover constantemente durante 15 minutos aproximadamente para evitar que se pegue

SI LO PREFIERES PUEDES UTILIZAR GUAYABA, PIÑA, FRESA, PERA, KIWI U OTRA FRUTA DE TU ELECCIÓN

PROPIEDADES NUTRITIVAS DEL MANGO

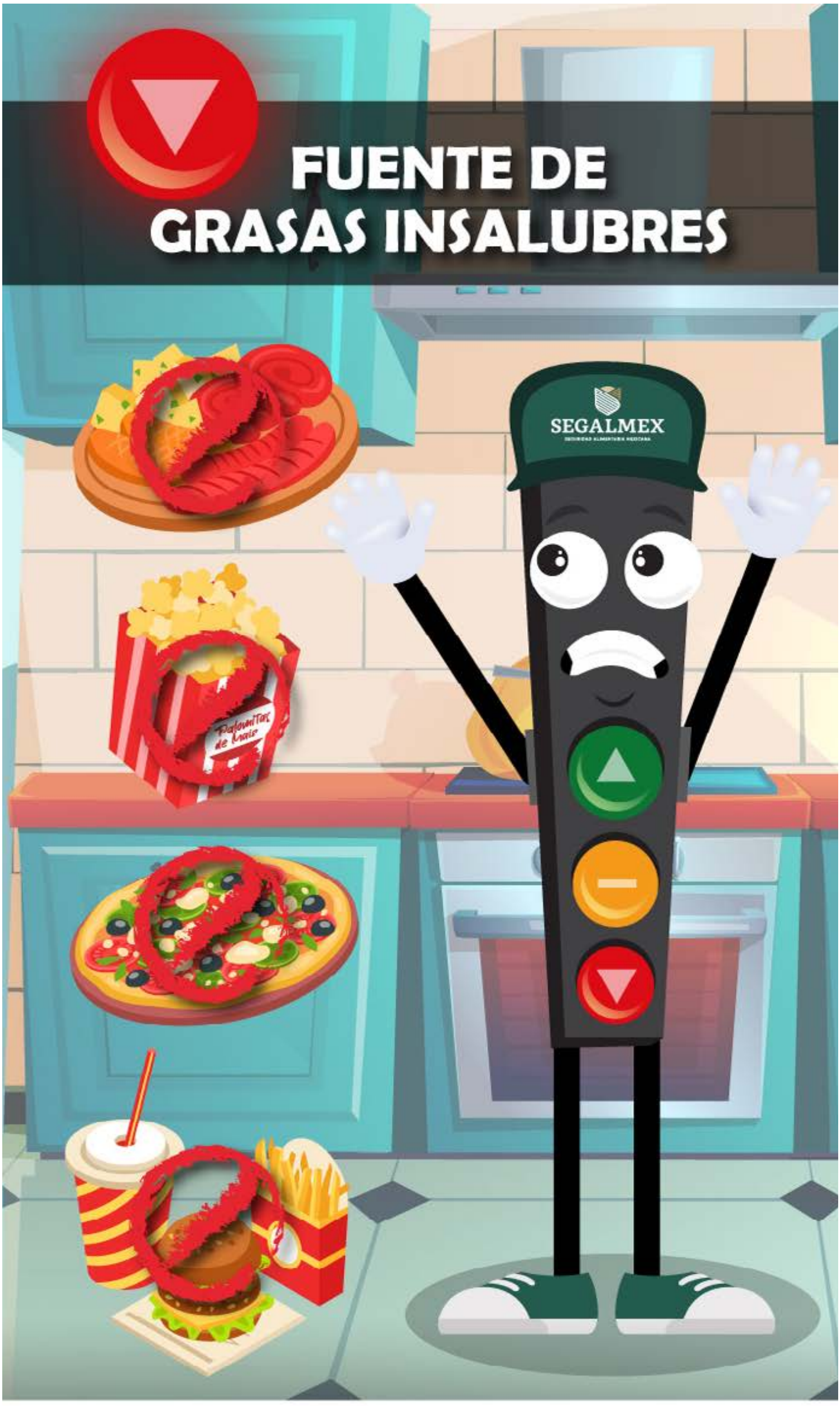
- Previene el cáncer y enfermedades del corazón
- Ayuda a tratar la diabetes
- Mejora la digestión debido a su gran contenido de fibra
- Previene el asma y mejora la salud visual
- Aporta minerales como: calcio, hierro, magnesio y potasio
- 200 g de mango aporta aproximadamente 60 mg de vitamina C y hasta 35 mg de vitamina A

Autor
Delegación SADER Nayarit
Fecha de publicación
20 de julio de 2018

https://n9.cl/wg5z3

En 2016, México fue el quinto productor de mango a nivel mundial con un volumen de exportación de 1.88 millones de toneladas. Actualmente, uno de cada 25 mangos consumidos en el mundo es mexicano.

FUENTE DE GRASAS INSALUBRES



GOBIERNO DE MÉXICO | AGRICULTURA | SEGALMEX

ETIQUETADO NUTRICIONAL

¿Cómo etiquetan los alimentos en otros lugares del mundo?

Todo ser humano tiene **derecho a una alimentación suficiente en calidad** y cantidad. Las personas tienen derecho a conocer la información nutrimental de los alimentos que consumen a fin de poder elegir, tomar mejores decisiones y reforzar los buenos hábitos alimenticios.

Las autoridades de Salud y diversos grupos sociales han advertido respecto de la **grave situación a la que nos enfrentamos** debido a la triple carga de la malnutrición *(desnutrición, obesidad y sobrepeso)*. Sumar esfuerzos para prevenir la malnutrición y las enfermedades crónicas y degenerativas es tarea de todos y, con la información adecuada, las personas pueden evitar enfermarse si actuamos a tiempo. Un estudio de la **Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos *(OCDE)*** indica que México cuenta con la mayor tasa de sobrepeso y obesidad, al comparar las estadísticas de población con otros países de América Latina. En los adultos hombres alcanza a 45 por ciento y, en el caso de las mujeres, un 43 por ciento.

En virtud de estas cifras, la **Organización Mundial de la Salud *(OMS)*** recomienda proteger a la población, informándoles acerca de los principales factores de riesgo que perjudican su salud. Entre las actividades que promueve la organización está el derecho al acceso a la información sobre la calidad de los alimentos, formulando directrices sobre etiquetado.

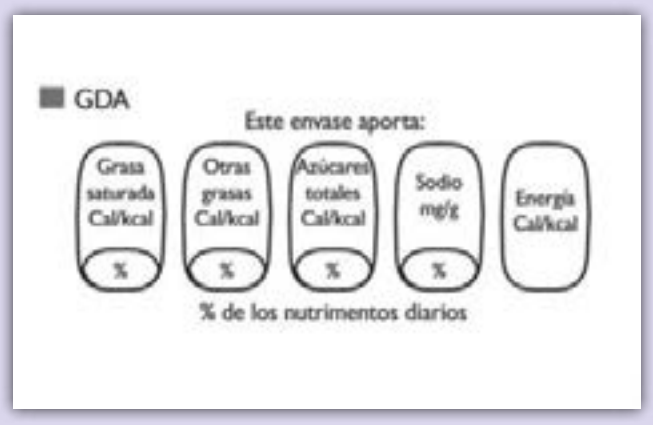
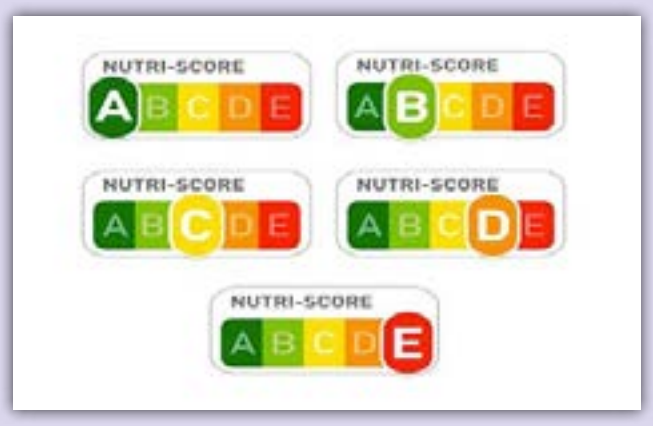
Para ello, en colaboración con la **Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura *(FAO)***, en 1963 se estableció el Codex Alimentarius *(Código Alimentario)*, una comisión internacional que genera las directrices generales y armoniza los elementos de información. Las normas del Codex tienen como objetivo garantizar al consumidor alimentos sanos, benéficos y libres de adulteraciones, correctamente rotulados y presentados.

El etiquetado de los alimentos constituye el principal medio de comunicación entre los productores y vendedores de alimentos, así como con sus compradores y consumidores. **Cada país adopta las normas necesarias para estandarizar la manera en que se presenta la información del alimento**, ofreciendo datos sobre su composición y la utilidad de sus nutrientes.

TIPOS DE ETIQUETADO A NIVEL MUNDIAL

Aun cuando deben aplicarse las mismas normas generales para proveer información nutricional a los consumidores, las etiquetas que se les colocan a los alimentos no son iguales en todos los países. Sus contenidos varían de acuerdo con las regulaciones específicas y pueden ser voluntarias *(como en Reino Unido, Australia y Europa)* o bien obligatorias *(como en Chile, Ecuador, México, Perú, Israel, entre otros)*.

Existen también distintos modelos de presentación que usan con colores, formas y símbolos para mostrar la información al frente del empaque, como complemento a las tablas nutrimentales reglamentarias. **El etiquetado frontal,** por lo general, **indica la cantidad de nutrientes críticos** mostrando calorías, azúcares, grasas, grasas saturadas y sal en función de su contenido en el producto.

TIPOS DE ETIQUETADO FRONTAL	PROPÓSITO
1. De advertencia	Este tipo de etiquetas tiene como finalidad advertir al consumidor acerca de aquellos nutrientes críticos que al consumirlos en exceso pueden causar enfermedades. Es un modelo promovido por la OMS y la OPS que se ha adoptado en Chile, Perú, Uruguay y México utilizando octágonos; y en Ecuador y Bolivia, usando semáforos. Colombia, Argentina y Brasil evalúan actualmente utilizar esquemas parecidos.
2. Informativo 	Este tipo de etiquetado muestra el contenido de los principales nutrientes y el porcentaje que aporta a los requerimientos dietéticos diarios, separados por tipo de nutriente. El sistema GDA ha sido el más difundido entre los países.
3. De advertencia 	En este tipo de etiquetado se evalúa la composición y calidad nutricional del alimento para categorizarlo a través de un algoritmo, asignándole una letra asociada a cinco clases de calidad nutricional (Nutri-Score: A es la calidad óptima y E la menor). Su uso comenzó en Francia en un esquema voluntario; posteriormente fue adoptado por Suiza, Alemania, Bélgica y España. El gobierno de los Países Bajos determinó que todos los artículos de alimentación que se venden en el país deben incluir este logo a partir de 2021 y por el momento ha sido muy difundido en Europa.

www.gastronomiaycia.republica.com
https://n9.cl/ba520

México se suma a los países que han optado por colocar el etiquetado de advertencia de acuerdo con el perfil que sugiere la **Organización Panamericana de la Salud *(OPS)***, que toma en cuenta la densidad calórica de los alimentos. En los productos, la información aparece en forma de octágonos y leyendas al frente de las etiquetas de una manera concisa y fácil de entender para la mayoría de las personas, aún aquellas que no saben leer, incluyendo niños pequeños. Con ello se pretende apoyar a la población en el momento que hagan elecciones conscientes respecto de los alimentos que pudieran contener exceso de azúcares, sodio y grasas saturadas, teniendo en cuenta que son críticos en el aumento de enfermedades crónicas como obesidad e hipertensión.

Con estas consideraciones, **el etiquetado frontal de advertencia se establece como un instrumento de gran ayuda, que permite informar rápida y fácilmente a la población** sobre los productos que pueden comprometer su salud y coadyuvar en la toma de sus decisiones de compra.

ETIQUETADO DE ALIMENTOS EN MÉXICO

¿Cómo es el nuevo etiquetado frontal de advertencia?

Se trata de 5 sellos que advierten al consumidor sobre el contenido de ingredientes añadidos a un producto y que pueden representar un riesgo para la salud

Sus leyendas muestran el contenido

CONTIENE EDULCORANTES NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Su consumo constante desde una edad temprana provoca adicción a los alimentos dulces y con ello sólo se ganará peso, enfermedades del corazón y desajustes metabólicos

CONTIENE CAFEÍNA EVITAR EN NIÑOS

Este ingrediente puede provocar daños fisiológicos, psicológicos y conductuales. Afecta, **en gran medida, a niños** con padecimientos psiquiátricos o problemas del corazón

En envases o paquetes pequeños sólo verás un octágono con el número de ingredientes dañinos para tu salud
¡Evítalos!

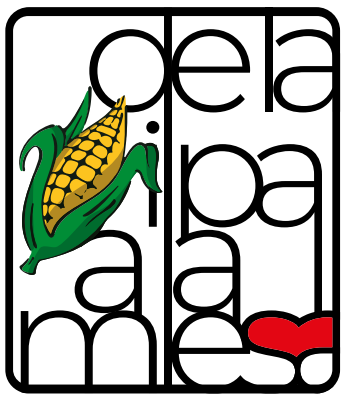
Los elementos persuasivos *(personajes infantiles, mascotas de marca, dibujos, celebridades y/o deportistas)* fueron eliminados de los empaques cuyo contenido ha sido considerado **"comida chatarra"**

Incorpora alimentos sanos y nutritivos a tu dieta
¡ALIMENTATE SANAMENTE!

AGRICULTURA
SECRETARÍA DE AGRICULTURA Y DESARROLLO RURAL

SEGALMEX
SEGURIDAD ALIMENTARIA MEXICANA

EL MAÍZ



El maíz es la hortaliza de mayor importancia en la alimentación, historia y cultura de México. Se originó en la región central del país a través de la fusión de plantas que crecían en forma silvestre como el teocintle o teosinte. Gracias al trabajo de los antiguos pobladores se logró su domesticación y diversificación hasta llegar a las 64 razas de maíz que hoy forman parte de nuestra riqueza agrícola, la cual es conservada por el arduo trabajo de los campesinos.

Dentro de esta diversidad encontramos el maíz reventador o palomero del Valle de Toluca, Jalisco y Chihuahua; el cacahuazintle, del Estado de México y Tlaxcala, con el que preparamos pozole, pinole e incluso galletitas y atole; o el elote morado de la mixteca de Oaxaca con el que se preparan tortillas.

Esta diversidad nos muestra que el maíz es el eje central de la milpa y un elemento básico de nuestra cultura y de las cocinas regionales. Si bien este grano se consume principalmente en forma de tortillas, la riqueza del maíz permite crear una enorme diversidad de bebidas y alimentos ricos y nutritivos como lo veremos en este artículo.

BENEFICIOS DEL MAÍZ

El maíz nos aporta los siguientes nutrientes y beneficios: *1) carbohidratos, que el cuerpo convierte en energía para nuestras actividades diarias, 2) grasas saludables,*

OBRA ARTÍSTICA
Kuña avati (Mujer maíz)
Acrílico sobre tela

*Miguel Hachen | **Neoguarani***
*www.**virtualgallery**.com*

15/09/1963
ARGENTINA

Nueva Escuela de Artes Visuales
facebook.com

NEOGUARANI

Creador de la **Estética Neoguaraní**

A través de mis dibujos, cerámicas, pinturas y murales recreo el ideal estético guaraní, revelando el imaginario y la cosmovisión de esta cultura ancestral. Cosmovisión espiritual que incluye, entre otras cosas, la permanente búsqueda de la Tierra sin mal. En ese territorio místico, que geográficamente abarca cuatro países (Argentina, Paraguay, Brasil y Bolivia), encuentro la inspiración para crear obras en las que expreso mi vínculo con la selva, donde nací y me crié, y revelo mi afinidad con el pueblo guaraní.

como el Omega 3 y 6, necesarios para el buen funcionamiento de las células y el cerebro, y que, además, contribuyen a la disminución de problemas cardiacos y diabetes, 3) fibra, que es aquella parte que el estómago no puede digerir, pero que al ser desechada permite llevarse consigo sustancias tóxicas y 4) vitaminas y minerales, cuyo papel es mantener sanos los tejidos del cuerpo, como los huesos y los músculos. Además, con los pelos o barbas del elote se puede preparar té para tratar los problemas urinarios o relacionados con los riñones.

Ahora bien, para que el cuerpo pueda absorber los nutrientes antes descritos necesita que lo apoyemos con una preparación adecuada, algo que los antiguos habitantes nos dejaron como legado, primero con la invención de la milpa y, después, con la nixtamalización, que consiste en remojar los granos del maíz en agua con cal, para ablandarlos y que sean más fáciles de digerir y de cocinar. En específico, este proceso facilita la absorción de triptófano, un elemento que el cuerpo utiliza para formar la Vitamina B3, cuya función es eliminar toxinas, favorecer la producción de energía y algunas hormonas, así como mantener nuestra piel y sistema nervioso en buen estado.

Recuerda acompañar el consumo de maíz con otros alimentos de la milpa como frijol, chile o calabaza, de esta forma obtendrás una comida con alto valor nutritivo.

RECETAS DE LA MILPA

TLACOYO

ARCHIVO: "El poder de... El tlacoyo"
Políticas de privacidad **El poder del Consumidor**

De acuerdo con los registros históricos, el tlacoyo se originó en el tianguis de Tlatelolco, en lo que actualmente es la Ciudad de México. Sin embargo, es un alimento típico de toda la región centro del país.

En la época prehispánica, sus habitantes lo consumían como parte del "itacate" *(provisión para el camino en náhuatl)*, es decir, como una comida para el viaje y solían acompañarlo con agua o pulque, que llevaban en un guaje *(cuenco para transportar líquidos)*.

Este alimento consta de maíz nixtamalizado -azul o blanco-, cuyo relleno es variado: frijol, habas, chicharrón, requesón, etc., y como complemento se sirve con nopales, cilantro y cebolla, así como con salsa, queso y crema.

Recetas CON SABOR

INGREDIENTES

- ½ kg de harina de maíz
- 1 cucharadita de sal
- ½ litro de agua tibia
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 litro de frijoles sin caldo
- 1 cebolla chica finamente picada

AL GUSTO

- Cilantro finamente picado
- Queso panela rallado
- Crema
- Salsa roja o verde

PREPARACIÓN

1. En una sartén al fuego verter una cucharada de aceite para freír los frijoles y machacarlos.

2. Aparte, en un recipiente, agregar la harina de maíz, agua y sal. Ya amasada, añadir una cucharada de aceite y volver a amasar.

3. Tomar una porción de masa, extender con las manos, colocar frijoles en medio y cerrar los extremos y puntas. Moldear y prensar con las manos.

4. Colocar el tlacoyo en el comal y dejar que se cocine de un lado, voltear para que se termine de cocinar.

5. Para el complemento incorporar en un recipiente los nopales previamente hervidos y escurridos, la cebolla, el cilantro y sal.

6. Al momento de servir, sobre el tlacoyo se colocan nopales, queso, crema y salsa.

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN

246
calorías

En el contenido calórico se considera también 1 porción de queso panela *(40 gramos)*, 1 cucharadita de crema y ½ taza de nopales

APORTE NUTRIMENTAL

calcio
(979mg)
fósforo
(963mg)
proteína
(118g)
fibra
(115g)

El **Tlacoyo** es un platillo económico y rico en antioxidantes que favorece la salud digestiva y disminuye el colesterol malo.

Dependiendo del relleno, el contenido energético puede ser mayor *(chicharrón prensado o chorizo)* o balanceado *(huitlacoche, quelites, requesón, frijol)*.

Te sugerimos dar preferencia al **relleno balanceado**.

TEJUINO

ARCHIVO: "El Tejuino"
Políticas de privacidad **2000agro.Mx**

El tejuino es una bebida no alcohólica de elaboración artesanal. Se prepara a base de fermentación de maíz adicionada con piloncillo, limón y sal.

Esta mezcla se deja en reposo un par de días en una olla de barro y, al término de este tiempo, se obtiene un atole espeso de color café claro que se sirve frío. Es conocido como *"la bebida de los dioses"* y es originario de Guadalajara. Al igual que el tlacoyo, es un alimento prehispánico.

INGREDIENTES

- 500 gr masa de maíz
- 500 gr de piloncillo
- Jugo de limón
- Chile piquín
- Sal al gusto
- Hielo molido *(opcional)*
- Nieve de limón *(opcional)*

LA MASA

- Remojar el maíz crudo durante tres días
- Durante el remojo se le cambia el agua cada día
- Una vez que el maíz revienta se muele y se amasa

FERMENTACIÓN

- La masa se pone a cocer durante 1 hora y 40 minutos
- Antes de que hierva se le añade piloncillo, azúcar y sal

Recetas CON SABOR

- Se menea durante todo el tiempo de cocimiento
- Se cuela y se deja enfriar durante 2 días para que fermente, de preferencia en una olla de barro y tapado con un trapo o tapa

DEGUSTACIÓN

- Se le agrega hielo molido *(opcional)*
- Ya servido en el vaso se le agrega limón, sal, chile piquín y nieve de limón *(opcional)*

BENEFICIOS

De acuerdo con una investigación realizada por el Centro de Investigación y Asistencia en Tecnología y Diseño del Estado de Jalisco *(CIATEJ)*, el tejuino tiene propiedades probióticas que mejoran el funcionamiento del sistema digestivo, aumentan la absorción de nutrientes, mejoran la flora intestinal y el metabolismo.

Además, se usa comúnmente para tratar la diarrea o contrarrestar los efectos del alcohol.

¡Alimentación sana equivale a cuerpo y mente sanos!

HUAUZONTLES CAPEADOS

Región Centro, Morelos y Tlaxcala

ARCHIVO: "Huazontle capeado"
Políticas de privacidad **El Buen Campo**

INGREDIENTES

- 1 manojo *(250 g.)* de huauzontles
- 2 huevos
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 pieza de chile chipotle seco
- ½ pieza de cebolla blanca
- 1 rajita de canela entera
- 2 piezas de chile guajillo
- 1 cucharadita de sal
- ½ taza de harina de trigo
- 3 piezas de clavo de olor
- 200 g de queso panela
- 3 piezas de jitomate bola

Recetas CON SABOR

INGREDIENTES

- 1 manojo *(250 g.)* de huauzontles
- ½ pieza de cebolla blanca
- 2 huevos
- 1 rajita de canela entera
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 piezas de chile guajillo
- 1 cucharadita de sal
- ½ taza de harina de trigo
- 1 pieza de chile chipotle seco
- 3 piezas de clavo de olor
- 200 g de queso panela
- 1 diente de ajo
- 3 piezas de jitomate bola

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN

1184 calorías

300 calorías por porción

4 *Porciones aproximadas*

2 adultos y 2 niños

PREPARACIÓN

1. Cuece los chiles y los jitomates en una olla con agua hasta que la cáscara de los jitomates se desprenda.

2. Licúa los chiles y los jitomates junto con la cebolla, el ajo, el clavo y la canela.

3. Sofríe la salsa en una sartén con un poco de aceite vegetal.

4. Lava los huauzontles y corta los tallos gruesos, hiérvelos hasta que estén suaves *(entre 5 y 15 minutos)*.

5. Escúrrelos y pásalos por agua fría.

6. Deshoja las partes que aún queden gruesas y forma tortitas con las manos, colocando el queso en rebanadas en el centro y apretando con fuerza para escurrir el agua.

7. Bate las claras a punto de turrón en un tazón durante 5 minutos, hasta que se tornen blancas, espesas y esponjadas.

8. Bate las yemas con un poco de sal, junta con las claras y sigue batiendo con fuerza durante un minuto.

9. Agrega un poco de harina a las tortitas, pásalas por la mezcla de huevo y fríelas en una sartén con aceite vegetal bien caliente, cocinando una o dos a la vez.

10. Una vez cocidas colócalas dentro de la salsa de jitomate y sirve.

Recetas CON SABOR

PROPIEDADES NUTRITIVAS

HUEVO: Contiene vitaminas A, B12, D, E, riboflavina y folato, así como los minerales yodo, hierro, calcio, zinc y selenio. Fortalece el sistema inmune. Contiene colina que ayuda a mejorar la memoria. Es fuente de ácido fólico, esencial para el metabolismo de las células y la creación de los glóbulos rojos.

QUESO PANELA: Es bajo en calorías, grasa y sodio. Contiene Vitamina A, B2, B12 y D. Fuente natural de calcio y fósforo.

JITOMATE: Rico en vitaminas y minerales tales como: vitaminas A y C, hierro y potasio. Posee grandes propiedades antioxidantes. Fuente de fibra.

CHILE: Contienen vitaminas A, B1, B2, B6 y C. Es una rica fuente de calcio, hierro, magnesio, potasio, sodio, magnesio y yodo. Disminuyen los niveles de colesterol y mejoran la circulación.

PALETAS DE CHOCOLATE CON LECHE, CACAHUATE Y PLÁTANO

Zona Norte, Baja California

ARCHIVO: "Paleta helada" *chocolate con plátano*
Políticas de privacidad **Cookido.MX**

INGREDIENTES

- 1 ½ tazas de leche LICONSA
- 1 cucharada de chocolate en polvo SEGALMEX
- 2 plátanos maduros
- 2 cucharaditas de mantequilla de cacahuate o crema de chocolate con avellanas
- ¼ de cucharada de canela en polvo

Recetas CON SABOR

Propiedades nutritivas de la leche Liconsa

Leche fortificada con hierro, zinc, ácido fólico y vitaminas *(A, C, D, B12)*.
Enriquecida con minerales tales como: fósforo, magnesio y calcio.

Propiedades nutritivas del plátano

Fuente natural de fibra, aporta alto contenido de carbohidratos, potasio, magnesio y ácido fólico. Ayuda al buen funcionamiento del sistema nervioso y regula la presión arterial.

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN

550 calorías

138 calorías por porción

PREPARACIÓN

1. Licúa todos los ingredientes hasta que quede la mezcla como un puré suave.

2. Vierte en moldes para paletas y congela durante seis horas o durante la noche.

3. Para intensificar el sabor a chocolate utiliza mantequilla de chocolate, de cacahuate o crema de chocolate con avellanas.

Costo total aproximado
$ 26.00
Porciones aproximadas: 4

ARCHIVO: "Tocado por Dios"
Políticas de privacidad **Mirador**

México es una nación que se caracteriza por sus ricas tradiciones gastronómicas y con registros ancestrales que distinguen su gastronomía con la del resto del mundo. Cada platillo cuenta una historia ligada a sus raíces.

El huitlacoche, por ejemplo, forma parte de esa gastronomía y los guisos con este ingrediente son reconocidos como algo especial, aunque, en un inicio, era considerado indeseable en los cultivos, ya que afecta el desarrollo de las mazorcas de maíz.

De acuerdo con recientes investigaciones de los antropólogos mexicanos Raúl Valadez Azúa y Ángel Moreno Fuentes fue a raíz de una hambruna ocurrida en el período colonial cuando el huitlacoche fue aprovechado por indígenas y campesinos como alimento.

Desde entonces, este manjar se introdujo en diversos platillos de la gastronomía nacional y actualmente es reconocido como una delicia especial al que se le llama ***"Trufa mexicana"***.

INSECTOS COMESTIBLES

Por otro lado, los insectos como chapulines, escamoles, ahuautles, jumiles y alacranes, entre otros, formaban parte, desde tiempos prehispánicos, de la alimentación cotidiana de los indígenas, quienes también los utilizaban como remedios medicinales, colorantes y en artesanías.

En la actualidad, estos insectos son considerados por la gastronomía internacional como un alimento exótico de gran valor nutricional y de delicioso sabor. En épocas recientes, en México comenzaron a formar parte del menú de restaurantes gourmet y exóticos. Aquí, en el país, existe el 29% de las 2 mil especies de insectos comestibles del mundo. La Universidad Nacional Autónoma de México *(UNAM)* tiene patente para el cultivo, procesamiento y comercialización de chapulines para consumo humano.

PROPIEDADES NUTRICIONALES DE ALGUNOS ALIMENTOS DE ORIGEN PREHISPÁNICO

• ***Huitlacoche***

Conocido como el Dios negro de la cocina mexicana, el huitlacoche es un hongo comestible de la especie Ustilago maydis. Contiene ácidos grasos *(Omega 3 y 6)*, fibra, fósforo, vitamina C y antioxidantes, así como aminoácidos que ayudan a la absorción de calcio, formación de colágeno y fortalece el sistema inmunológico.

Este hongo puede ser degustado en sopas, quesadillas, cremas, salsas o guisados con cebolla. La mayoría del huitlacoche se produce en Valle de Serdán, Puebla. Sin embrago, lo podemos encontrar en cualquier mercado entre los meses de julio a septiembre.

• ***Escamoles***

Son larvas de hormiga que se pueden comer fritas con epazote y/o mantequilla, huevo, barbacoa, entre otros guisos. Se recomienda cocinarlos con pocos ingredientes para no alterar su sabor original. Se cose-

chan cada año entre marzo y abril, son ricos en proteínas y aminoácidos esenciales, vitaminas del complejo B y minerales como fósforo, potasio y calcio. Se cosechan en los nidos que construyen las hormigas bajo tierra en la base del maguey o nopalera. Se producen en el Estado de México, Hidalgo, Tlaxcala, Michoacán y Guanajuato.

- ***Jumiles***

Son pequeñas chinches de monte que se muelen para preparar salsas y guisados. Son ricos en proteínas, vitaminas y minerales, con alto contenido en yodo. Ayudan a combatir el aumento de volumen de la glándula tiroides y tienen propiedades analgésicas y anestésicas. Son originarias de Guerrero, Morelos, Oaxaca y Tlaxcala.

- ***Chapulines***

Se consumen tostados o asados ya sea en tacos, como botana o en polvo. Son ricos en proteínas, vitamina B1 y B2, lo mismo que ácidos grasos como Omega 3, que mantienen el sistema inmunológico, digestivo y nervioso en buen estado disminuyendo la concentración de triglicéridos en la sangre. Se encuentran en Puebla, Oaxaca, Veracruz, Tabasco, Michoacán, Estado de México, Guerrero, Campeche, Morelos y Yucatán.

- ***Ahuautles***

Son huevecillos con gran contenido proteico de la chinche de agua. Después de recolectarlos se lavan, se secan y tuestan para prepararse en tortas y tamales. Estas especies de insectos se pueden cultivar y se encuentran en la Ciudad de México y el Estado de México.

ARCHIVO: "Origen prehispánico"
Políticas de privacidad **wishbird**

- ***Gusanos de Maguey***

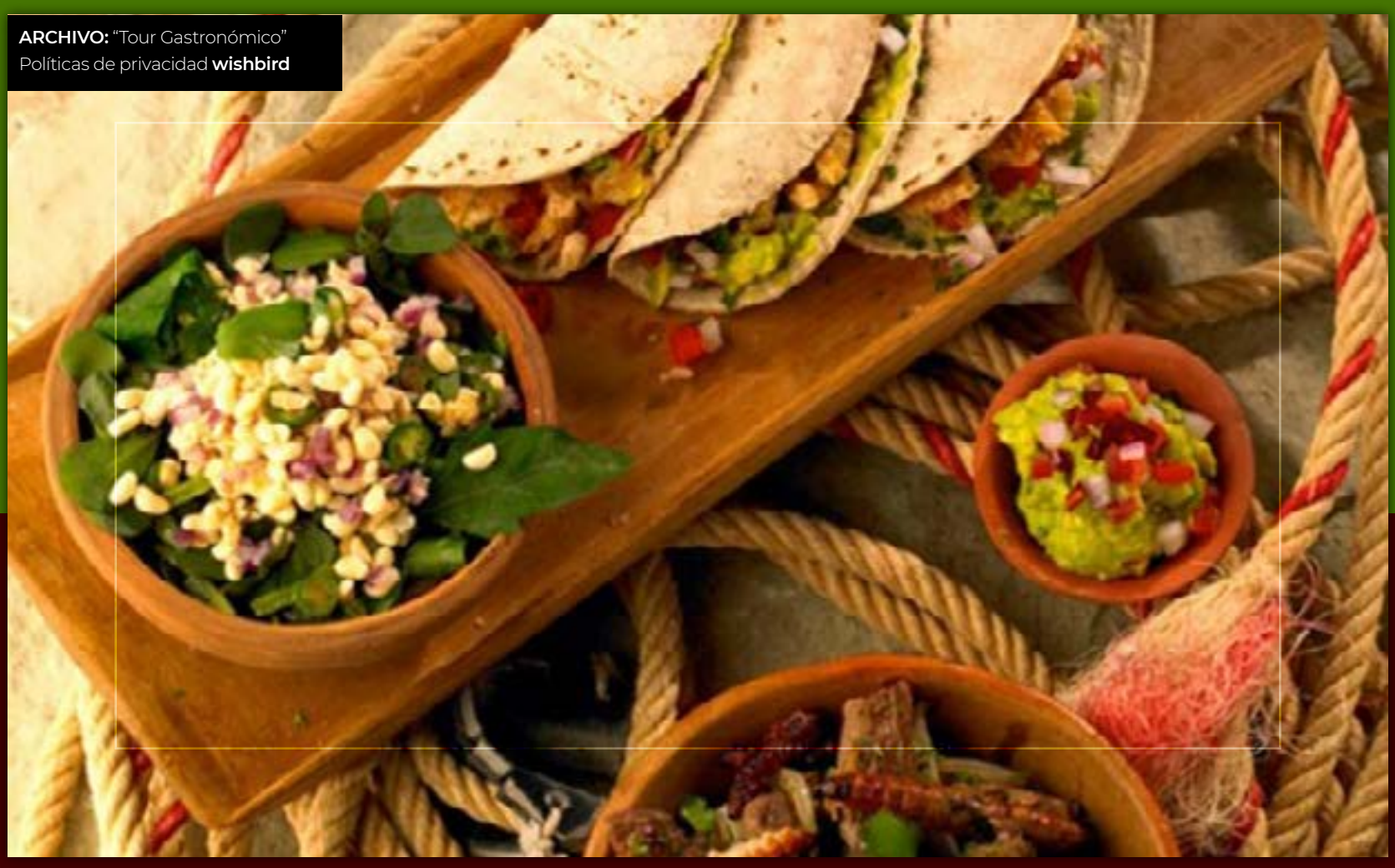
Son larvas de mariposa que crecen en las raíces y pencas del maguey que se recolectan después de las lluvias. La forma más popular de consumirlos es en salsas martajadas con chile guajillo, fritos en tacos con guacamole o sazonados con ajo, cebolla y epazote. Contienen grandes cantidades de proteínas y aminoácidos esenciales. Se consumen en Hidalgo y Tlaxcala.

• ***Alacranes***

Los alacranes han sido utilizados para curar heridas y dolores. Sin embargo, también son consumidos ya sea capeados, fritos en aceite o en tacos con aguacate. Se encuentran en Durango y Sonora.

Hace unos años, la FAO exhortó a los países del mundo a aprovechar el aporte nutritivo que proporcionan los insectos en sus dietas, resaltando la contribución que este tipo de alimento brinda a la seguridad alimentaria, las costumbres y tradiciones y beneficios al medio ambiente.

México, sin duda, se encuentra a la cabeza para enlazar la tradición de nuestro rico pasado cultural con el dinamismo innovador de los alimentos del futuro.



BENEFICIOS PARA LA SALUD

• *Contienen diversos nutrientes dependiendo de la etapa de vida o estado metamórfico en el que se encuentren (huevo, larva, adulto), su hábitat y su dieta. Proporcionan proteínas y nutrientes de alta calidad comparados con la carne y el pescado.*

• *Se pueden utilizar como medio para combatir la desnutrición en niños debido a sus altos niveles de ácidos grasos, fibra y micronutrientes como zinc, cobre, fósforo, hierro, magnesio, manganeso y selenio.*

• *Los insectos tienen un riesgo reducido de provocar enfermedades de transmisión aminales-humanos, por lo que son una fuente ideal de nutrientes..*

VENTAJAS AMBIENTALES

• La eficiencia de los insectos al aumentar su tamaño y propagarse rápidamente es mayor a la de cualquier animal de ganado. Por cada 2 kilos de alimento, los insectos aumentan 1 kilo de masa corporal; mientras que una cabeza de ganado debe consumir 8 kilos de alimento para producir 1 kilo de peso corporal.

• Los insectos pueden consumir residuos alimentarios, abono o estiércol y los pueden transformar en proteínas de alta calidad, que, a su vez, pueden utilizarse como piensos.

• El nivel de gases de efecto invernadero producidos por la mayoría de los insectos es inferior que el producido por el ganado convencional. Comparativamente los cerdos, por ejemplo, producen entre 10 y 100 veces más gases por kilogramo de peso.

• El consumo de agua de los insectos es inferior en comparación con el ganado tradicional. Además, algunos son más resistentes a las sequías como, por ejemplo, los gusanos de harina.

AMARANTO

MÁS DE 5 MIL AÑOS
MANTENIENDO UNA SANA HISTORIA

El amaranto es un cereal ancestral cuyos beneficios lo asemejan más a un vegetal, sus hojas verdes y tiernas, conocidas como quintoniles, tienen un alto contenido de proteína, hierro y calcio. Esta diminuta semilla es rica en lisina, un aminoácido esencial para la alimentación.

Su historia comenzó hace aproximadamente entre 5 mil y 7 mil años, así lo establecen estudios arqueobotánicos realizados en las cuevas del Valle de Tehuacán, en Puebla.

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

Actualmente, el principal centro de cultivo se encuentra en el pueblo de Tulyehualco, al sur de la Ciudad de México y, poco a poco, este cereal está ganando terreno como uno de los alimentos preferidos debido a su alto contenido en proteínas.

Es considerado como un complemento alimenticio de gran beneficio especialmente para niños, mujeres embarazadas o en periodo de lactancia.

CONTENIDO NUTRICIONAL

Vitaminas: *A, C, B1, B2, B3*
Minerales: *calcio, hierro, fósforo, magnesio, zinc y potasio*
Aminoácidos: *Histidina, isoleucina, leucina, lisina, valina, fenilalanina, metionina*

PROPIEDADES

- Su alto contenido de fibra ayuda a regular el tránsito intestinal
- Estabiliza los niveles de glucosa en la sangre
- No contiene gluten, por lo que no provoca inflamación en el intestino
- Ayuda a la formación de los huesos y previene la osteoporosis
- Previene la diabetes y regula la presión arterial
- Mejora la producción de anticuerpos

CONSEJO

Para aprovechar todos los elementos nutricionales de los quintoniles (hojas del amaranto) no olvides elegir los más tiernos, las cuales debes hervir y escurrir antes de su consumo.

¡PONTE ALERTA!

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