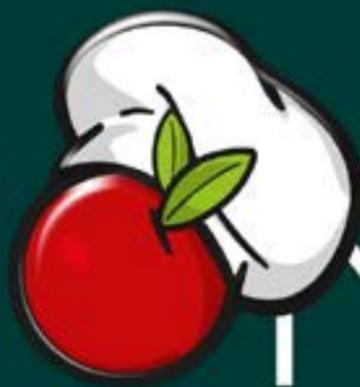


NUTRICIÓN



Publicación Bimestral
MARZO • 2022

10

CON SABOR



LOS PRIMEROS

mil días

La importancia de la nutrición



ÍNDICE

Publicación No. 10



ARCHIVO: Segalmex
3D Modelado "Los primeros mil días"

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 Ibañez Pérez
- Armando Barrera Barrios
- Estela Aguilar García
- Mariana Almeyda Torres
- María Fernanda Bado Mejía
- Mario César W. Ramírez
- Maira Mariel Pérez Loredo
- Nathalie 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

Los primeros 1000 días
La importancia de la nutrición



**Volver al origen
en la alimentación**
El chile



¿Sabías que?
¿Sabías que en el intestino
tenemos bacterias benéficas?
Síndrome de la malabsorción
Frutas y verduras de temporada



Nutri Tips
Cuatro clásicas
y un cuidado



Comparando
Alternativas sanas
y económicas de yogures



Recetas con Sabor
Chiles rellenos de calabacitas
Salsa verde cruda
Sopes de nopal
Sopa de lentejas
Tortillas de nopal
Yogurt casero con fruta y miel



Salud integral del niño
Salud integral del niño
en la primera infancia
(0 a 6 meses)



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

Carretera a Ciudad Juárez Km. 7
La Escondida C.P. 98160,
Zacatecas, Zacatecas.



¿SABÍAS QUE EN EL INTestino TENEMOS BACTERIAS BENÉFICAS?

Las bacterias son organismos microscópicos unicelulares se encuentran en el aire, el agua, la tierra, los animales y las plantas. Algunas de ellas son indispensables para los ecosistemas del planeta debido a la infinidad de procesos vitales en los que toman parte como, por ejemplo, en la descomposición de la materia orgánica, la liberación de nutrientes o en la producción de antibióticos, entre otros.

El organismo de los seres humanos está cubierto por bacterias e incluso éstas son mayores que la cantidad de células vivas. Dichas bacterias influyen en el desarrollo, fisiología, inmunidad y nutrición del ser humano.

El conjunto de bacterias que se encuentran en el intestino del organismo (flora intestinal) es denominado “microbiota” y contribuye a mantener el buen estado de salud y a prevenir infecciones intestinales, además de mantener el sistema inmunitario en alerta.

Funciones de la microbiota:

- Ayuda en la producción de energía y vitaminas (*vitamina K y complejo B*)
- Protege de bacterias dañinas al actuar como barrera que impide el paso a microorganismos patógenos, sustancias carcinógenas, metales tóxicos, químicos nocivos, partículas de polvo y suciedad, entre otros
- Mejora la digestión de los alimentos al metabolizar aquellos componentes que el organismo no puede asimilar. Por ejemplo, permite el desarrollo de la lactasa, enzima digestiva de la leche

que ayuda a digerir los productos lácteos, además de degradar los alimentos en nutrientes más simples y asimilables para las células

- Favorece el movimiento intestinal evitando problemas gastrointestinales

Existen comestibles y/o suplementos alimenticios conocidos como probióticos y prebióticos que ayudan a mantener y a mejorar las funciones de la microbiota.



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

PROBIÓTICOS

Alimentos y suplementos que contienen microorganismos vivos que, cuando se administran en cantidades adecuadas, confieren un beneficio para la salud. Pueden incluir un solo tipo de microorganismos o una mezcla de ellos que se integran a la población de bacterias sanas en el intestino. Los probióticos se utilizan con la finalidad de disminuir afecciones intestinales específicas como el síndrome del intestino irritable.

Alimentos con probióticos

Yogurt: producto lácteo que se obtiene de la fermentación de la leche por medio de bacterias *Lactobacillus* y *Streptococcus*.

Kombucha: bebida probiótica elaborada a partir de té negro fermentado por levaduras y bacterias.

Tepache: bebida ancestral mexicana elaborada a base de piña fermentada y piloncillo.

Aceitunas y encurtidos: contienen bacterias vivas tras el proceso de fermentación.

Queso crudo: fabricado con leche no pasteurizada como el queso de cabra o manchego.

Tempeh: producto que se obtiene por la fermentación de la soja.

Chucrut: se obtiene a través de la fermentación de la col blanca o el repollo.

Kimchi: se obtiene a partir de la fermentación de vegetales, principalmente de la col.

PREBIÓTICOS

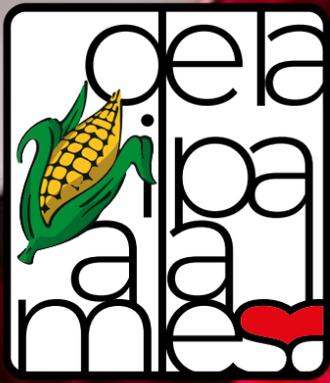
Son alimentos con alto contenido de fibra que nutren la microbiota y estimulan el crecimiento y/o actividad de ciertas poblaciones de bacterias en el colon, modulando la saciedad y mejorando los hábitos intestinales.

Se pueden encontrar en la mayoría de las frutas y verduras, especialmente en las que contienen carbohidratos complejos como el almidón resistente y la fibra debido a que no son digeribles y, al pasar por el sistema digestivo, se convierten en alimento para la microbiota. Algunos ejemplos son: ajos, alcachofas, plátanos, papas, cebollas, trigo, cebada y espárragos, entre otros.

La fibra que nuestro cuerpo puede digerir se conoce como fibra insoluble y estimula el tránsito intestinal, lo que favorece la evacuación eficaz. Dicha fibra la podemos encontrar en salvado de trigo, cereales integrales y vegetales.

La fibra soluble, por otra parte, es digerida por las bacterias del colon, lo que favorece el crecimiento de la flora intestinal al absorber sus nutrientes y está presente en las frutas, verduras, legumbres, avena y cebada, entre otros.





¡el chile!

El chile (*del nahua chilli*) es uno de los principales ingredientes de la milpa y de la comida mexicana, el cual ha estado presente en nuestras mesas desde la época prehispánica como lo muestran antiguos códices y grabados de los pueblos mexicas, teotihuacanos y zapotecas. Se sabe, incluso, que era utilizado como producto de cambio en mercados como Tlatelolco o Pátzcuaro.

En México existen alrededor de 50 especies de chiles, sin embargo, los más populares son: jalapeño, serrano, guajillo, chipotle, de árbol, pasilla y habanero con los que se pueden elaborar una infinidad de salsas crudas, cocidas y mixtas, chiles en vinagre, adobos y otros platillos que constituyen una parte fundamental de la base nutricional e identidad del país.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Vitamina A y C

- Cuando el chile está fresco llega a tener más del doble de vitamina C que el limón y la naranja y seis veces más que una toronja. La vitamina C ayuda a prevenir enfermedades respiratorias y ayuda en la cicatrización de las heridas
- Cuando el chile está seco su contenido de vitamina A es mayor al de las zanahorias (*cfr. Aguirre y Muñoz, 2015*) ayudando al buen funcionamiento de los órganos



Capsaicina: Sustancia presente en el chile que ayuda a aliviar dolores musculares, de articulaciones y de cabeza. En la época prehispánica se usaba como remedio para el dolor de muelas. Asimismo, se ha observado que tiene efectos anticancerígenos, pues en dosis bajas impide el crecimiento de células tumorales. Es utilizado en medicinas contra la artritis y el reumatismo (cfr. Urías, et al., 2020).

Beneficios: El consumo de chile estimula los jugos gástricos, ayuda a la digestión y al aprovechamiento de los alimentos. Además, reduce el colesterol y actúa como anticoagulante natural. Produce sensación de bienestar al producir endorfinas y dopamina, sustancias responsables de la felicidad y el placer.

EL PIQUE 86

Cuando Colombia declinó la organización del Mundial de Fútbol en 1986 por no cumplir los requerimientos exigidos por la Federación Internacional de Fútbol Asociación (FIFA), el máximo organismo que rige el balompié a nivel global designó a México como la sede oficial, convirtiéndolo en la primera nación en organizar dos copas mundiales.

Fue entonces que apareció la figura de **“Pique”**, mascota oficial del Campeonato Mundial de Fútbol 1986 celebrado del 31 de mayo al 29 de junio: **un chile jalapeño bigotón, con sombrero de charro y un balón en los pies**, vistiendo el uniforme del equipo tricolor.

De inmediato, Pique llamó la atención porque no era común tener a **un chile como mascota**, sin embargo, era parte de la **identidad nacional: un país con más de 50 va-**

riedades de chiles, uno de los ingredientes principales de la gastronomía azteca, con la cual ha conquistado a millones de paladares alrededor del mundo.

Junto con el lema “El mundo unido por un balón” y el logotipo que exaltaba la unión de los continentes, Pique se convirtió en la imagen que inundó cada rincón del planeta. Fue así como el **pícaro Pique mostraba al mundo el amor por el deporte más popular y practicado del mundo: el fútbol.**



VARIEDADES DE CHILES



De árbol seco



De árbol



Escotilla picante



Jalapeño



Jalapeño picante



Jalapeño nacho



Jalapeño naranja



Guajillo



Mulato



Serrano dulce



Serrano



Serrano largo



Jalapeño



Numex Nuevo Mexico



Paprika



Pasilla



Poblano



Santa Fe



Serrano tampiqueño o chile verde



Jalapeño amarillo



CHILES RELLENOS DE CALABACITAS

INGREDIENTES

- 4 chiles poblanos
- 3 calabacitas
- 3 elotes tiernos
- 1 ½ jitomate
- 1 diente de ajo
- ¼ de kilogramo de queso fresco
- 1 cucharada de aceite (15ml)
- 3 cucharadas de vinagre blanco
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Tatemar los chiles a manera de no quemarlos, luego se guardan en una bolsa plástica de 15 a 20 minutos. Pasado ese tiempo hay que retirarles la piel, las venas y las semillas. Luego, en un recipiente hondo, se cubren con agua y 3 cucharadas de vinagre blanco.

Mientras tanto, se desgranar los elotes, se cortan las calabacitas en cubos pequeños y se pica finamente la cebolla.

Aparte, se asa el jitomate a fuego medio-alto en una sartén junto con el ajo. Cuando estén listos, se pelan los jitomates y se licúan junto con el ajo.

VALOR
NUTRICIONAL
POR
PORCIÓN

730
calorías

209
calorías
por comensal

En una sartén con aceite se fríe la cebolla y se añaden los granos de elote, se dejan en la lumbre durante 3 minutos removiendo constantemente. Luego se agregan las calabacitas y se dejan freír durante 4 minutos.

Posteriormente, se añade la mezcla del jitomate pasando por un colador fino y se deja sazonar. Se integra la cucharadita de sal y pimienta al gusto dejando en la lumbre por 15 minutos más. Se deja enfriar.

Finalmente, se sacan los chiles del agua con vinagre y se rellenan. Se pueden decorar con un poco de queso fresco y acompañar con arroz.



CHILE POBLANO

PROPIEDADES

1 porción equivale a $\frac{1}{2}$ pieza de chile poblano.

(Aproximadamente 40g=15 calorías)

MACRONUTRIENTES

proteína 0.8 g, grasas 0.2 g y carbohidratos 3.3 g

MICRONUTRIENTES

vitamina C 116 mg, vitamina A 5.1 μ g, vitamina B9 7.4 μ g



SALSA VERDE CRUDA

INGREDIENTES

- 5 tomatillos medianos
- ½ cebolla blanca
- 2 chiles serranos
- 1 diente de ajo pelado
- 60g de cilantro fresco picado
- 2 cucharaditas de sal

PREPARACIÓN

Licuar los tomatillos junto con la cebolla, el ajo, los chiles serranos y el cilantro hasta formar una salsa espesa. Agregar un poco de agua en caso necesario. Sazonar con sal.

VALOR
NUTRICIONAL
POR
PORCIÓN

70
calorías

APORTACIÓN NUTRICIONAL

- Proteína 3.3g
- Grasas 0.9g
- Carbohidratos 13.8g
- Fibra 5.9g
- Vitamina A 219 µg
- Vitamina C 40mg
- Vitamina B9 66 µg
- Hierro 1.8mg
- Potasio 656mg
- Sodio 4650mg





POR LA IGUALDAD DE GÉNERO EN EL CONTEXTO DEL CAMBIO CLIMÁTICO

En el Día Internacional de la Mujer, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) sostiene que 2022 representa un año fundamental para alcanzar la igualdad de género en el contexto del cambio climático y la reducción del riesgo ambiental y de desastres, considerados los grandes desafíos del siglo XXI.

Aunque los fenómenos naturales han influido desde siempre en el clima, éste se ha visto severamente afectado por la actividad humana, muy especialmente por la quema de combustibles fósiles, que ha dado como resultado una notoria variabilidad en la atmósfera siendo las mujeres las más afectadas en los planos físico, biológico y humano. Por ello, en los últimos años, la ONU ha puesto énfasis en que, para que las poblaciones actuales satisfagan sus necesidades económicas, de bienestar social y de cuidado del medio ambiente sin comprometer el futuro de las próximas generaciones, es necesaria y vital la participación femenina. La integración de las mujeres en foros mundiales y su empoderamiento permiten una mejor adaptación al cambio climático, lo que significa reducir el riesgo por afectación de desastres y el estrés ambiental que afecta la capacidad para la toma de decisiones estratégicas.

Además, la aparición de fenómenos naturales como tormentas, sequías, olas de calor e inundaciones afectan de manera distinta a hombres y a mujeres, siendo estas últimas las que más sufren sus efectos y se acentúa en naciones con falta de legislación con respecto al tema, aunado a los problemas sociales y económicos, por lo que los efectos del cambio climático representan una de las razones por las que continúa la lucha por la desigualdad de género. Este año, la celebración por el Día Internacional de la Mujer es un reconocimiento a los logros que poco a poco se han ido alcanzando.



LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN LOS PRIMEROS

1000

DÍAS

RECOMENDACIONES DE NUTRICIÓN DURANTE ESTE PERÍODO

- **Embarazo** De acuerdo con el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2019) es recomendable que la embarazada consuma más agua, verduras, legumbres (*garbanzo, lentejas, frijol, habas, etc.*), frutas, semillas, alimentos integrales y pescado. En tanto, se recomienda reducir el consumo de sal, azúcar, embutidos (*salchichas, jamón, peperonni, etc.*), refrescos, jugos y productos ultraprocesados (*aquellos con más de un sello de advertencia en el empaque*)

Una alimentación saludable favorece el crecimiento del útero, disminuye las complicaciones durante el parto y fortalece la salud del bebé.

- **Lactancia materna** Es recomendable sobre todo en los dos primeros años de vida, siendo exclusivo el período de cero a seis meses, esto quiere decir, que, en este primer semestre, el bebé sólo deberá consumir leche materna y ningún otro alimento, ni siquiera agua. A partir del sexto mes se introducirán alimentos complementarios.

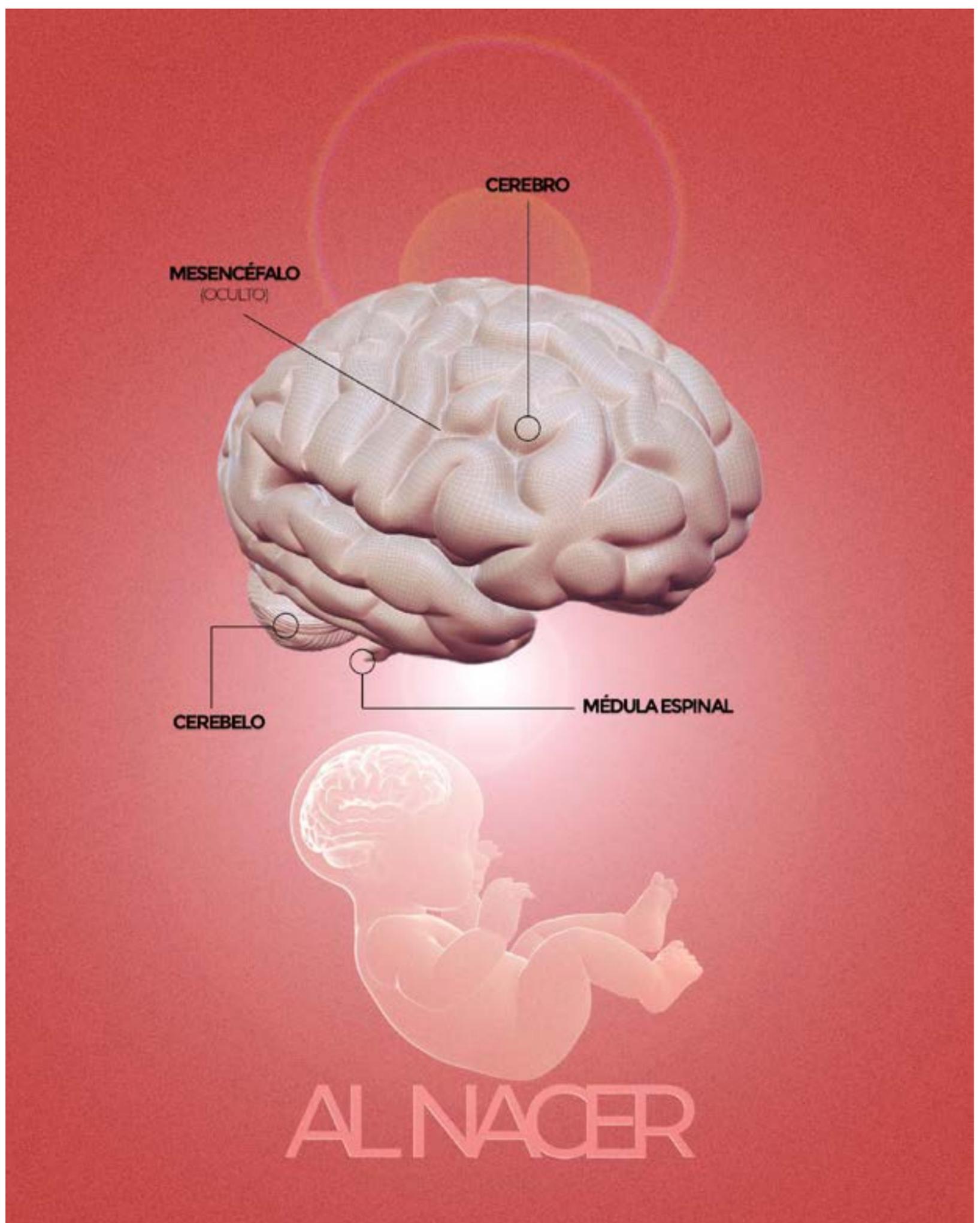
- **Alimentación complementaria** A continuación, te mostramos los alimentos que debes ir agregando conforme pasen los meses:

- 6-7 meses: introduce de verdura y fruta de temporada sin añadir azúcar ni sal. (*Evita cítricos como naranja, mandarina, lima o toronja. Tampoco le des fresas*)
- 7-8 meses: introduce papillas de cereales como arroz o avena; de tubérculos, como papa y camote; y de leguminosas como lentejas, garbanzo o frijol. No añadas azúcar ni sal.

- 8 meses: agrega papillas de carne de pollo, guajolote, res o ternera e hígado de pollo.
- 9-12 meses: el bebé ya puede participar de la alimentación que llevan los demás miembros de la familia, siempre y cuando su porción esté picada en pequeños trozos. *(Evita pescado, cerdo, huevo y cítricos)*
- 1-2 años: ya puedes comenzar a darle huevo, cerdo, pescado, cítricos y leche de vaca.

IMPACTO CEREBRAL

- Deficiencia de ácido fólico: defectos en el tubo neural del feto durante el embarazo, lo que puede ocasionar que el bebé nazca con algún defecto en la médula espinal. *(Lo puedes adquirir consumiendo lentejas, cacahuates y brócoli)*



- Deficiencia de hierro: mayor probabilidad de alteraciones en la estructura cerebral, lo que puede comprometer las funciones motoras y del pensamiento. *(Se encuentra en hojas verdes, carne, lentejas)*
- Deficiencia de yodo: retraso mental leve y retraso en el desarrollo del sistema nervioso. *(Consúmelo en arroz, avena, queso y pescado)*
- Deficiencia de vitamina A: hidrocefalia, retraso mental y alteraciones del metabolismo del cerebro. *(Adquiérela en la zanahoria, calabaza y melón)*
- Deficiencia de vitamina C: afecta la absorción de hierro. *(Lo encuentras en pimiento, papaya y guayaba)*

Llevar una dieta saludable y una vida activa ayudará a evitar cualquiera de las consecuencias antes dichas, además de que favorecerá el desarrollo intelectual y motriz de tu hijo o hija.

IMPACTO SOCIAL Y AFECTIVO

Es importante recordar y reconocer que la alimentación no es un acto que esté desligado de la interacción madre-padre-hijo y que, cuando comemos, solemos hacerlo acompañados y, en el caso de los bebés, siempre de la mano de sus cuidadores. Es por ello que alimentar a tu bebé te permite comenzar a construir un vínculo significativo con él o ella, de esta forma tu pequeño se sentirá seguro y apoyado durante su infancia, lo que a su vez le brindará mejores habilidades para relacionarse con los demás niños y adultos, mejorando su capacidad de juego y comunicación.



LISTA DE REFERENCIAS

Cervantes, L. (2021). **Primeros 1000 días de vida. Alimentación para la Salud.** Universidad Nacional Autónoma de México.

DICONSA. (2016). **Modelo de Capacitación en Orientación Alimentaria.** Cartilla del participante: Alimentación correcta para una vida saludable. P. 11. Disponible en línea en:



Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2019). ¡Desde la panza! Comer mejor en el embarazo. Embarazo: salud y bienestar. Disponible en línea en:



Garófalo Gómez, Nicolás, Gómez García, Ana María, Vargas Díaz, José, & Novoa López, Lucía. (2009). **Repercusión de la nutrición en el neurodesarrollo y la salud neuropsiquiátrica de niños y adolescentes.** *Revista Cubana de Pediatría*, 81(2) Recuperado en 08 de febrero de 2022, de scielo.sld.cu



Organización Mundial de la Salud. (s.f.). **Lactancia materna.** Disponible en línea en:



SALUD INTEGRAL DEL NIÑO EN LA PRIMERA INFANCIA (0 A 6 MESES)

Una etapa crucial para el desarrollo integral de las niñas y los niños se encuentra en el periodo comprendido entre el embarazo y los primeros tres años de vida, puesto que en esta etapa inicia el desarrollo físico, mental y motriz que marcará su futuro. Por ello, es fundamental conocer acciones que permitan ayudar a los pequeños a alcanzar su máximo potencial, en este sentido, en las siguientes páginas podrás encontrar algunas herramientas básicas sobre alimentación, estimulación temprana y salud emocional para los bebés de los cero a los seis meses.



ARCHIVO: [corresponsables.com](https://www.corresponsables.com)
políticas de privacidad de **Corresponsables**

NUTRICIÓN, LACTANCIA MATERNA

Es importante saber que, durante los primeros meses de vida, los pequeños forman recuerdos de sabores, aromas, texturas y experiencias positivas o negativas con los alimentos, por lo que es fundamental crear ambientes de alimentación agradables para que los bebés tengan una relación placentera y saludable con el consumo de su comida. Una forma de hacerlo es a través del estilo de alimentación conocido como alimentación perceptiva o responsiva, la cual recomienda aprender a reconocer las señales de hambre y saciedad para responder a ellas adecuadamente.



Algunas de las señales de hambre más comunes en los bebés de cero a seis meses son: llevarse la mano a la boca, mover su cabeza buscando el pecho o abrir la boca cuando se alimentan para indicar que quieren más. Por otra parte, las señales de saciedad pueden ser: apretar los labios, voltear la cabeza o rechazar el pecho cuando ya están llenos. Es importante conocer estas señales para responder a ellas de manera oportuna, cariñosa y paciente, de tal manera que los pequeños sepan que habrá alguien atento a sus necesidades.

Durante la lactancia algunas formas de crear experiencias de alimentación agradables para la mamá y el bebé son: 1) realizar la alimentación en un ambiente íntimo y agradable, 2) aprovechar las comidas para estimular al bebé a través del canto, caricias y arrullos, lo cual además permitirá fortalecer los lazos afectivos, 3) ser observadoras y pacientes haciendo las pausas que los pequeños necesiten y 4) no forzar la alimentación, pues cada pequeño tiene necesidades de alimentación diferentes y es preferible mantenerse atentas mientras amamantan, para detectar las señales de saciedad. Los bebés que siguen esta forma de alimentación generan hábitos más saludables que pueden verse reflejados en su etapa adulta.

SALUD EMOCIONAL Y AFECTIVA DEL NIÑO

Al nacer, la estructura física y psicológica del bebé sigue en formación, por lo que todavía no puede valerse por sí mismo y depende por completo de ti. Cuidarlo de manera constante y cotidiana forma entre ustedes un vínculo íntimo, que le da sostén emocional o base segura, esto quiere decir, que el pequeño sabe con seguridad que cuando tiene alguna necesidad (*de comida, afecto o de juego*), tú estarás ahí para ayudarlo a cubrirla.

¿Cómo establezco una base segura? Un ejemplo puede ser el siguiente: 1) el bebé llora, 2) escuchas su llanto, 3) acudes a él y lo consuelas, 4) observas que su llanto indica hambre, 5) lo cargas y lo amamantas, 6) notas que ya está satisfecho, 7) detienes la lactancia y 8) lo acaricias y continúas hablándole. En la situación anterior se siguen estos pasos: 1) identificar la señal, el llanto, en este caso; 2) identificar la necesidad: hambre; 3) calmar o consolar: cargarlo, acariciarlo, 4) cubrir la necesidad: amamantar; 5) identificar la satis-

facción de la necesidad: el bebé ladea la cabeza en señal de que está satisfecho, detienes la lactancia y 6) continuar brindando el respaldo emocional: acariciarlo, hablarle. Seguir esta secuencia en la atención de sus necesidades es lo que permite que tu bebé tenga confianza en ti y se sienta seguro. Una vez formada esta base, el pequeño podrá animarse a explorar su entorno, porque sabe que, de existir algún riesgo, puede acudir a ti para obtener apoyo. Si, por el contrario, el llanto del ejemplo anterior no se hubiera atendido en el momento, el bebé se habría sentido en riesgo y la confianza hubiera sido más difícil de establecer.

Cuando el vínculo entre el bebé y tú no constituye para él una base segura, sino una fuente de ansiedad, temor, indiferencia o sobre exigencia, no sólo la confianza en ti está en juego, sino también su adecuado desarrollo, pues en compensación a este tipo de sensaciones, podrá volverse retraído, desconfiado, temeroso o desafiante. Te recomendamos siempre contar con una red de apoyo con otros adultos, con el fin de que las tareas de crianza no recaigan solamente en ti y te generen sentimientos desagradables hacia el cuidado del pequeño.

Ten presente que, en esta primera etapa de la vida, el cerebro del bebé se alimenta de las experiencias que recibe del ambiente y de los lazos familiares, esto quiere decir que sus neuronas forman conexiones que poco a poco le permitirán perfeccionar sus sensaciones, movimientos y lenguaje, así que es una gran oportunidad para acompañarlo con atención y cariño en este inicio de su desarrollo.

NEURODESARROLLO, LA IMPORTANCIA DEL JUEGO

La estimulación temprana es un buen complemento en el desarrollo psicosocial de niños y niñas, pues permite el despliegue de aptitudes artísticas y deportivas que mejoran sus habilidades sociales al brindarle a los pequeños medios propios para relacionarse. Por otra parte, en la etapa de 0 a 6 meses, la estimulación potencia las funciones cerebrales del bebé mediante juegos y ejercicios repetitivos que involucran los planos intelectual, físico, afectivo y social.

A continuación, te presentamos los siguientes ejercicios de estimulación temprana: **1) Masaje** (*Desarrollo Motor Grueso*): con un paño frota crema o aceite en el cuerpo del bebé y al mismo tiempo cuéntale cómo se sienten las caricias que le haces. Esta actividad favorece el gusto, al tacto y los lazos de empatía. **2) Para desarrollar la coordinación de manos** (*Desarrollo Motor Fino*): coloca un dedo en la palma de la mano del bebé, para que al tacerlo la cierre y lo ayude a estimular sus reflejos, si siempre tiene la mano cerrada frótale desde el dedo meñique hasta su muñeca para que abra la mano y te agarre el dedo. Este pequeño ejercicio fomentará el desarrollo de la psicomotricidad del niño. **3) Viéndose en el espejo** (*Desarrollo Social*): coloca al bebé en un lugar cómodo, deja que se mire frente al espejo y se reconozca, mírate con él y sonríe, haz señales con la mano. Esta actividad estimula su auto-conocimiento corporal. **4) Lenguaje**: cuando no pueda dormir acarí-



NEURODESARROLLO

*Proceso de crecimiento
y desarrollo
del sistema nervioso.*

*Comienza con la formación
de neuronas o neurogénesis,
emigración neuronal,
proliferación de dendritas
y espinas, sinaptogénesis,
mielinización y apoptosis.*

cialo, sonríele y háblele. Llámalo por su nombre en un tono dulce, diviértete con él moviendo la mano y diciéndole “adiós”, para que el bebé comience a imitarte. **5) Cognitivo:** dale a tu bebé un golpecito suave en la punta de la nariz para estimular su reflejo de parpadeo. Cuando suelte un objeto deja que lo recoja. Un ejercicio que puede ayudar también a su estimulación cognitiva es aparecer y desaparecer frente a él con una manta.

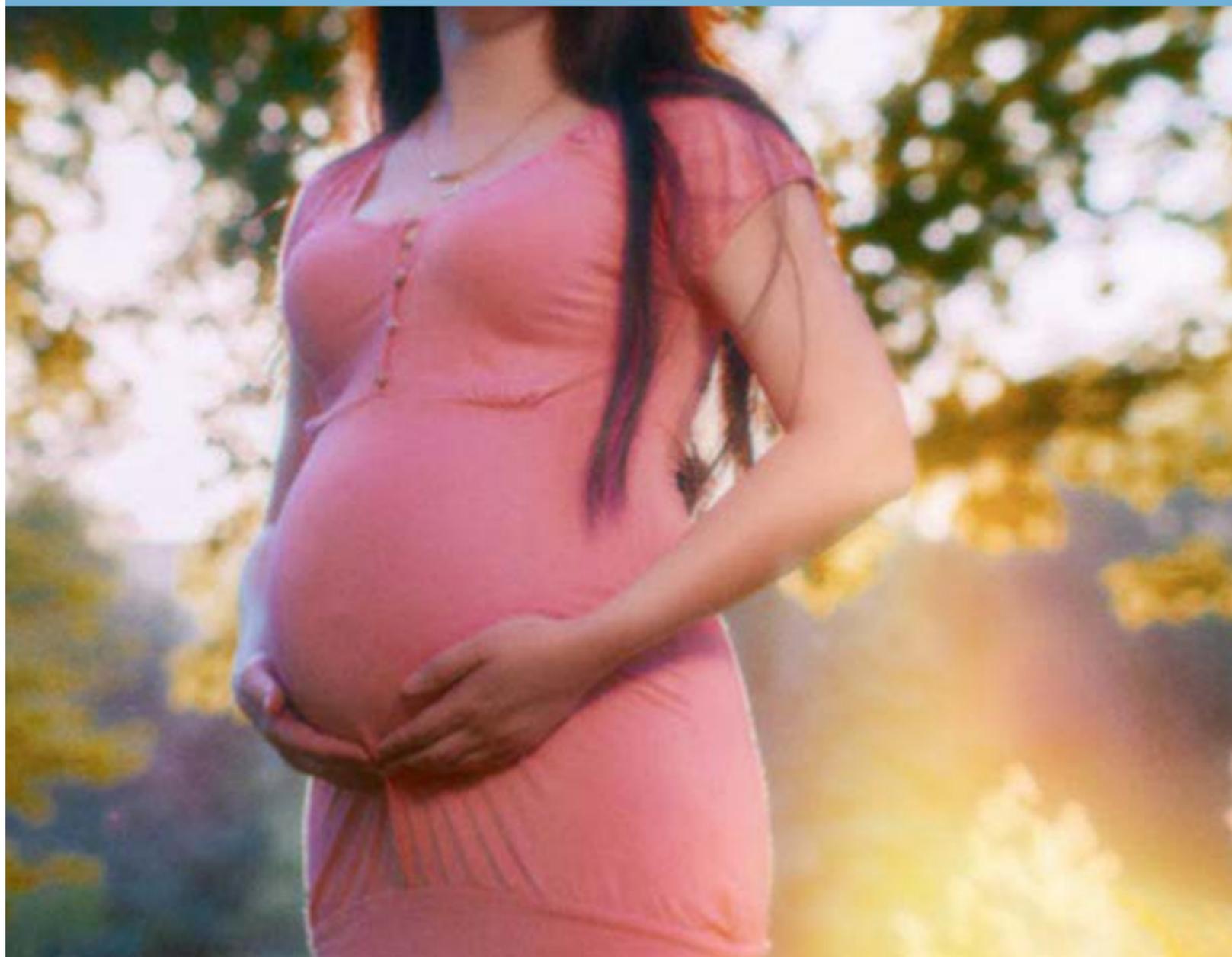
ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL EMBARAZO

En el primer artículo se comentó que la actividad física se refiere al movimiento corporal que exige un gasto de energía y que, aunque todo ejercicio implica actividad física, no toda actividad física es ejercicio, esto quiere decir que todas y todos podemos realizarla, no sólo aquellos que practican un deporte con regularidad.

Para profundizar en los beneficios de la actividad, cada artículo se enfocará en los distintos grupos de edad, sin embargo, comenzaremos con el embarazo porque es la etapa donde se gesta la vida.

¿TODAS LAS MUJERES EMBARAZADAS DEBEN REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA?

La actividad física **no se aconseja** en los siguientes casos: **enfermedad cardíaca hemodinámica significativa, incompetencia cervical, enfermedad pulmonar restrictiva, sangrado persistente** durante el segundo y/o **el tercer trimestre, placenta previa, riesgo de ruptura de membranas, embarazo múltiple, preeclampsia, hipertensión** crónica o **anemia** severa. En resumen, no se recomienda cuando existen contraindicaciones médicas u obstétricas (*cfr. Perales, 2019*). Por el contrario, si tales contraindicaciones no existen, la actividad física brindará beneficios a la mujer embarazada y al feto.



¿Qué tipo de actividad física pueden realizar las mujeres embarazadas?

La respuesta depende de qué tan activa era la mujer antes del embarazo, si ya era activa, generalmente puede continuar con esa actividad, aunque sin descartar la supervisión médica. Si la mujer no era activa se recomienda hacer 30 minutos de actividad moderada al menos cinco días a la semana (*Mata, et al., 2010*). Estos son algunos ejemplos de ejercicios que pueden realizarse de forma segura durante el embarazo:

- Caminar
- Bicicleta estática
- Bailar

Si tienes la posibilidad o cerca de tu comunidad hay un río, lago o mar seguros, es muy recomendable la actividad física en el agua, ya que evita el impacto, facilita la circulación y reduce el peso por el efecto de flotación (cfr. Mata, et al., 2010).



Morena es un son jarocho de Veracruz, es un canto a la mujer Veracruzana

Beneficios de la actividad física para la madre

- Previene una ganancia excesiva de peso
- Reduce el riesgo de desarrollar los siguientes padecimientos: hipertensión y diabetes gestacional, preeclampsia, depresión, parto por cesárea, dolor lumbar y pélvico e incontinencia urinaria (*Perales, 2019*)
- Ayuda a la pronta recuperación después del parto
- Mejora su estado de ánimo y su salud mental

Beneficios para el feto cuya madre realiza actividad física

- Mejor desarrollo psicomotor
- Mayor maduración del sistema nervioso
- Mejor respuesta al ambiente
- Está relacionada con mayor puntuación en inteligencia y lenguaje

Cabe mencionar que la actividad física moderada NO se asocia con riesgos como parto prematuro, bajo peso al nacer u estrés fetal (*Perales, 2019*), por lo que las mujeres que están viviendo esta etapa pueden sentirse seguras de activarse, buscando, siempre que sea posible, la asesoría médica mes con mes.



Los hermanos Ramírez, con el corredor Sangé Sherpa, antes de comenzar la carrera
Crédito: Tenerife Blue Trail

10 JUNIO 2017

María Lorena Ramírez, primera deportista rarámuri en competir en una ultramaratón en Europa, es evacuada en helicóptero de la carrera "Tenerife Bluetrail".

No pudo llegar al final. María Lorena Ramírez, la mujer que despertó la atención por ser la primera deportista rarámuri en atreverse a correr una ultramaratón de 60,2 millas (97 kilómetros) en Europa -y además, a hacerlo con su falda y sandalias tradicionales- fue evacuada en helicóptero antes de finalizar el Tenerife Blue Trail, en España, según informan medios locales.

Lista de Referencias

Aguilar Cordero, M. J., Sánchez López, A. M., Rodríguez Blanque, R., Noack Segovia, J. P., Pozo Cano, M. D., López-Contreras, G., & Mur Villar, N. (2014). Actividad física en embarazadas y su influencia en parámetros materno-fetales: revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 30(4), 719-726.



Mata, F., Chulvi, J., Roig, J., Heredia, J., Isidro, F., Benítez, J., Guillén del Castillo, M. (2010). Prescripción del ejercicio físico durante el embarazo. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, Vol. 3., Núm. 2., pp. 68-79., Julio, 2010. Disponible en línea en: Prescripción del ejercicio físico durante el embarazo | *Revista Andaluza de Medicina del Deporte (elsevier.es)*

Perales, M. (2019). ¿Qué ejercicio físico debe hacer una embarazada y cuál no? *El País*. Disponible en línea en: ¿Qué ejercicio físico debe hacer una embarazada y cuál no? | *Mamas & Papas | EL PAÍS (elpais.com)*

Zahim, R., castellanos, V., García, S. (2018). Beneficios de la actividad física durante el embarazo. *Reista de Cultura Científica, Facultad de Ciencias, Universidad Nacional Autónoma de México*. Pp. 76-78. Disponible en línea en: Beneficios de la actividad física durante el embarazo - *Revista Ciencias (revistacienciasunam.com)*.



¿Sabías que...?/ CUATRO CLÁSICAS Y UN CUIDADO

1

● **¿Sabías que** una forma correcta de utilizar el etiquetado frontal de advertencia de los productos procesados y ultra-procesados es comparando la cantidad de sellos y el tipo de leyendas de los mismos?

2. ¿Sabías que un tamal aporta 365 calorías y que, por lo tanto, necesitarías trotar 23 minutos de manera vigorosa para utilizar su energía?

3. ¿Sabías que la dieta vegana podría reducir los gases de efecto invernadero hasta un 60%?

4. ¡Cuidado! Si orinas más de lo usual, presentas fatiga excesiva, pérdida de peso abrupta, necesidad de beber agua en exceso, hambre y visión borrosa puede ser sospecha de diabetes. Si presentas estos síntomas acude a tu médico.

5. ¿Sabías que la margarina es una grasa trans debido a su proceso de hidrogenación, por lo que no es considerada una grasa saludable?



SÍNDROME DE LA MALABSORCIÓN

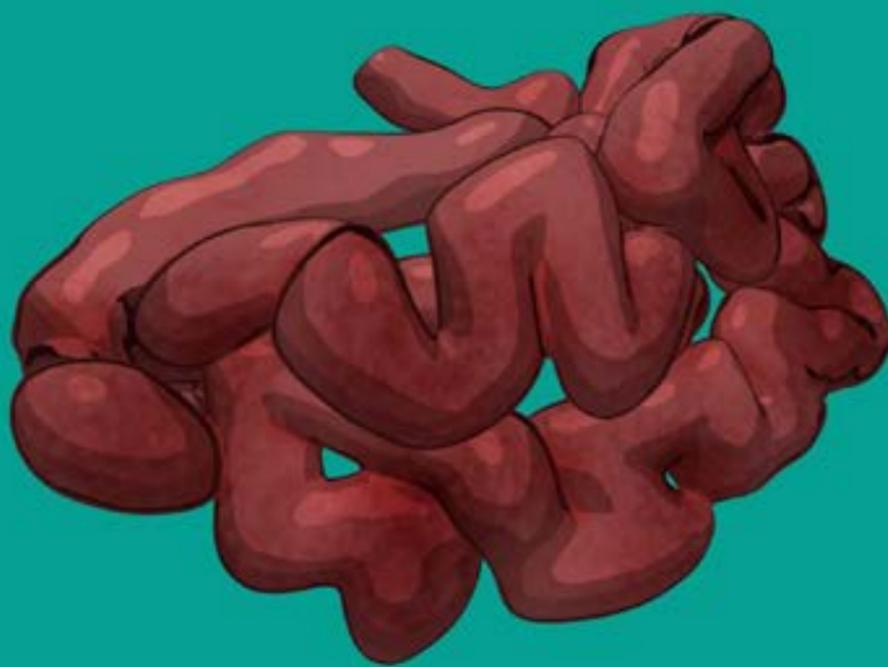


El síndrome de la malabsorción es una enfermedad del aparato digestivo que se caracteriza por la dificultad de absorber nutrientes, ya sean vitaminas o minerales de la dieta hacia la sangre. Este síndrome se puede manifestar por padecer alguna enfermedad celiaca (*afección del sistema inmunitario donde las personas no pueden consumir gluten por los daños que esa proteína del trigo provoca en su intestino*), ser intolerantes a la lactosa, presentar alguna enfermedad inflamatoria intestinal, por sufrir infecciones e intervenciones quirúrgicas como el síndrome del intestino corto debido a que se extirpa una gran porción del intestino, por el síndrome del sobrecrecimiento bacteriano o por alguna enfermedad del

páncreas como la fibrosis quística (*trastorno que se puede heredar y causa daños graves en pulmones, sistema digestivo y órganos del cuerpo*).

Los síntomas que se presentan en esta enfermedad dependen de su origen, del motivo del daño y de la severidad de las deficiencias nutricionales e incluso de las propias reservas de nutrientes que el cuerpo haya generado, puesto que el organismo es capaz de almacenar algunos nutrientes y manifestar síntomas sólo después de que se han consumido las reservas. Algunos de los síntomas más frecuentes del síndrome de la malabsorción son:

- Diarrea persistente
- Esteatorrea (*presencia de grasa en las heces*)
- En niños, retraso del desarrollo
- Dolores, calambres y gases en la parte abdominal
- Cansancio y debilidad
- Acumulación de líquido en el abdomen
- Piel seca y con escamas
- Náusea y vómito
- Hinchazón de las manos, piernas y pies, entre otros

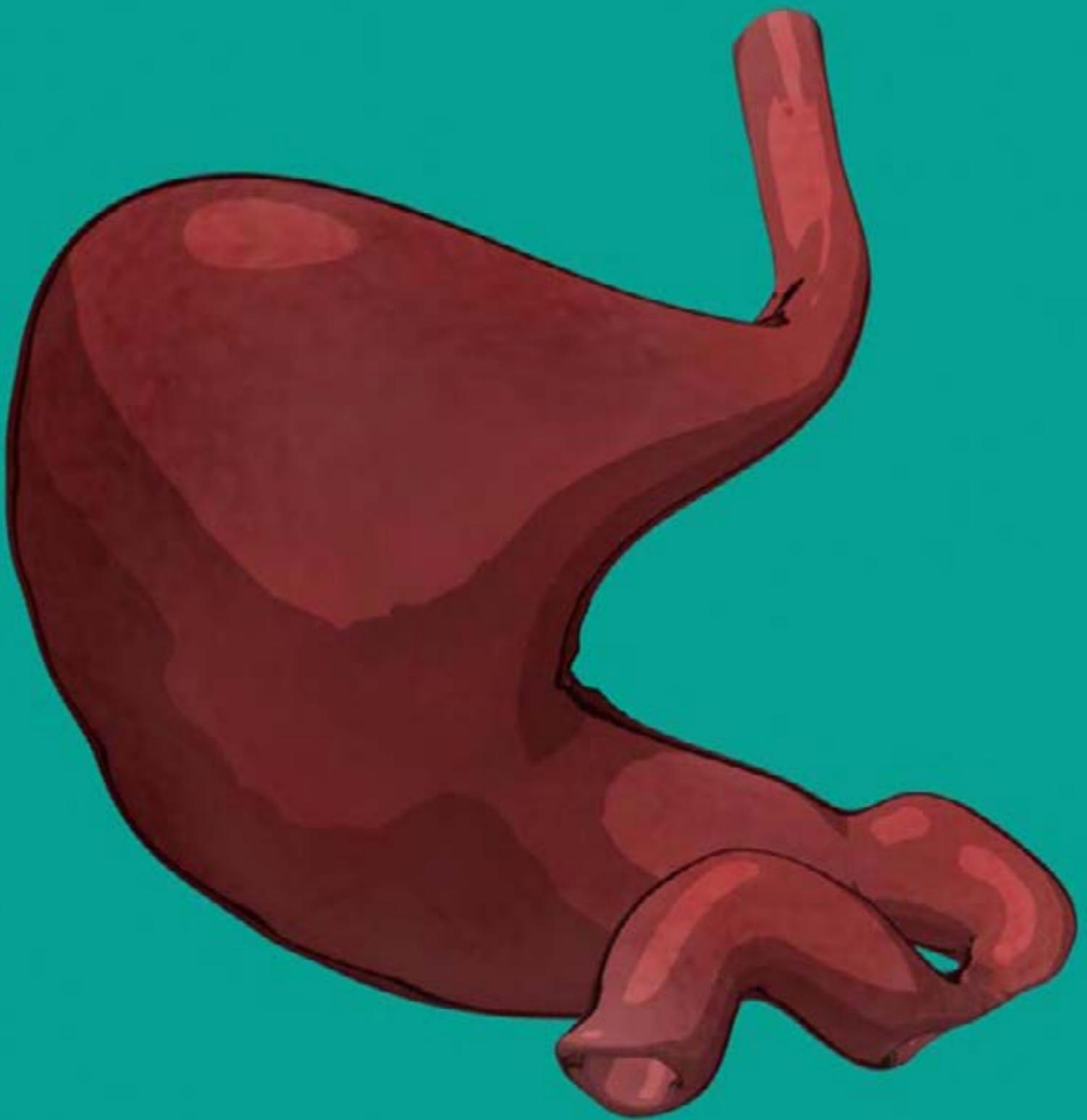


Afortunadamente, es un síndrome que se puede tratar a través de la dieta, siempre y cuando se sigan los consejos del médico o de algún nutricionista. La primera fase del tratamiento consiste en conocer y corregir la causa del daño para minimizar los síntomas derivados de la malabsorción y reducir al máximo la afectación intestinal. Posteriormente, se debe recompensar la pérdida de nutrientes con la toma de enzimas pancreáticas, suplementos, vitaminas (*vitamina A, D, E, K, B9, B12, entre otras*) y minerales y a través de la alimentación como:

- Alimentos bajos en grasas como melón, papas, calabaza, champiñones, lechuga, carne de pollo o pavo sin piel, pescado horneado o asado, entre otras.

- Alimentos altos en proteínas como salmón, soja, yogurt natural, almendras, garbanzos, quinoa, pescado, huevos, entre otras.
- Alimentos ricos en vitaminas como mango, aceite de oliva, aguacate, brócoli, espinacas, papaya, zanahorias, entre otros.

Finalmente, se debe monitorear el estado de salud acudiendo al médico y realizando pruebas de sangre, lo que permitirá establecer un plan de tratamiento personalizado para el paciente.



MALABSORCIÓN

Afección que impide la absorción de nutrientes a través del intestino delgado.

*La **malabsorción** puede ser ocasionada por una infección, medicamentos, cirugía del intestino delgado y trastornos como la celiaquía.*



FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

Las frutas y verduras de estación aportan más vitalidad debido a que, como la planta se encuentra en su grado máximo de expansión nutricional, contienen mayor cantidad de nutrientes y favorecen la digestión.

Además, el calor del sol transforma la planta y le aporta un sabor y un aroma óptimos. Por si eso fuera poco, son frescas y económicas.

MARZO • ABRIL

- Apio
- Calabaza
- Cebolla
- Ciruela
- Col
- Coliflor
- Champiñones
- Chayote
- Chícharo
- Ejote
- Espinaca
- Fresa
- Guayaba
- Jitomate
- Lechuga
- Limón
- Mamey
- Mango
- Melón
- Naranja
- Nopal
- Papaya
- Pepino
- Pitahaya
- Piña
- Plátano
- Sandía
- Tamarindo
- Toronja
- Zanahoria
- Zarzamora





ALTERNATIVAS SANAS Y ECONÓMICAS

La siguiente tabla muestra un promedio de los valores nutricionales de tres marcas comerciales de yogurt y los compara con el que nosotros podemos elaborar a partir de búlgaros.

	YOGURT NATURAL BÚLGARO (100g)*	YOGURT NATURAL COMERCIAL (100g)	YOGURT SABORIZADO FRESA (100g)
Energía (Kcal)	74	69.567	-
Carbohidratos (g)	5.8	5.3	12.3
Proteínas (g)	5	4.0	2.4
Grasas (g)	3.3	3.7	0.7
Azúcares(g)	5	0	12.2



El yogurt natural casero tiene mayores aportes de proteínas y menor cantidad de calorías y carbohidratos. Aunque podemos ver que el yogurt natural casero supera ligeramente el valor de grasa, esto dependerá del tipo de leche que elijas.

La mayoría de los yogures procesados y envasados tienen elevados niveles de azúcar añadidos, ingredientes artificiales y rellenos. Además, contienen una reducida cantidad de probióticos, por lo que te recomendamos elegir yogurt natural en lugar de saborizado y será mucho mejor si lo preparas tú mismo (a) en casa.





ARCHIVO: kiwilimon.com
políticas de privacidad de Kiwilimon



SOPES DE NOPAL

INGREDIENTES

- 10 nopales chicos
- 1 taza de frijol cocido
- ½ cebolla picada
- 1 manojo de cilantro desinfectado y picado
- 1 chile de árbol
- 2 jitomates
- 1 diente de ajo
- 1 aguacate
- 100 g de queso fresco
- 1 cucharada de aceite
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Para la elaboración de la salsa se deben hervir los jitomates, el chile de árbol y el ajo durante 10 minutos. Posteriormente, se deberán licuar con sal y pimienta al gusto. Aparte, se deberá acitronar ¼ de cebolla y sofreír el frijol. Posteriormente, se asan los nopales con un poco de aceite, se les unta frijol

COSTO TOTAL APROXIMADO

\$ 59.00

Porciones aproximadas: 4

VALOR
NUTRICIONAL
POR
PORCIÓN

190
calorías

756
calorías
por comensal

y se espolvorean con queso rallado, cilantro y cebolla picados, así como un poco de aguacate. Acompañar con salsa al gusto y disfrutar.

PROPIEDADES NUTRITIVAS DEL NOPAL

- Contiene fibras dietéticas solubles e insolubles, es fuente de vitaminas A, B y C, así como de los minerales: calcio, magnesio, sodio, potasio y hierro

PROPIEDADES NUTRITIVAS DEL FRIJOL

- Contiene almidón resistente, un tipo de fibra que ayuda a aumentar la cantidad de bacterias buenas en el intestino, además de controlar la inflamación y ofrecer sensación de saciedad
- Aporta minerales como hierro, ácido fólico, potasio, sodio y fósforo, lo mismo que vitaminas A, B y C

- Proteína 41.3g
- Grasas 40.9g
- Carbohidratos 74.9g
- Fibra 35.8g
- Vitamina A 790µg
- Vitamina C 130mg
- Vitamina B9 137µg
- Potasio 3342mg
- Sodio 4678mg
- Calcio 648mg
- Selenio 9.7µg
- Grasa monoinsaturada 18.9g



ARCHIVO: pinterest.com.mx
políticas de privacidad de Pinterestmx

SOPA DE LENTEJAS

INGREDIENTES

- 245g de lentejas limpias
- 4 jitomates
- 1 cebolla chica

COSTO TOTAL APROXIMADO

\$ 65.00

Porciones aproximadas: 4

- 3 dientes de ajo
- 2 plátanos macho
- 7 rebanadas delgadas de tocino
- Sal al gusto

VALOR
NUTRICIONAL
POR
PORCIÓN

1970
calorías

490
calorías
por comensal

PREPARACIÓN

Se hierven las lentejas con un diente de ajo y un cuarto de cebolla durante 30 minutos. Aparte, se pica el jitomate, el ajo y la cebolla restante.

En una sartén se fríe el tocino previamente picado y se reserva. Posteriormente se guisa el jitomate, la cebolla y el ajo y se incorpora a las lentejas. Finalmente, se agrega el tocino y el plátano macho cortado con todo y cáscara. Se añade la sal y se deja hervir durante 10 minutos más.



PROPIEDADES NUTRITIVAS DE LAS LENTEJAS

- Alto contenido de proteína y minerales como hierro, manganeso, potasio, cobre, fósforo, zinc, selenio y calcio, así como en vitaminas A, B1, B2, B3, B5, B6, B12, C, K y E
- Rico en fibras y antioxidantes que protegen las células del cuerpo
- Reduce los niveles del colesterol debido a su contenido de fibras insolubles que disminuyen la absorción de grasas

PROPIEDADES NUTRITIVAS DEL PLÁTANO MACHO

- Excelente fuente de fibra soluble e insoluble por sus almidones resistentes
- Buena fuente de magnesio, vitamina A y vitamina K

- Proteína 75g
- Grasas 28g
- Carbohidratos 267g
- Fibra 90g
- Vitamina A 486µg
- Vitamina C 98mg
- Vitamina B9 161µg
- Hierro 20mg
- Potasio 5098 mg
- Sodio 2613 mg
- Azúcar 52g
- Selenio 20µg
- Fósforo 1105mg
- Colesterol 27mg
- Grasa monoinsaturada 10g



TORTILLAS DE NOPAL

INGREDIENTES

- 2 nopales picados
- ¼ de cilantro lavado y desinfectado
- 1 taza de agua
- 1 taza de harina de maíz
- 1 cucharadita de sal

PREPARACIÓN

Se licúa el nopal con el cilantro y el agua. Luego, en un tazón, se mezcla la harina de maíz, la sal y el nopal licuado. Se amasa hasta que desaparezcan los grumos. Posteriormente, se forman pequeñas bolas de masa y se colocan, una a una, en la máquina aplanadora. Se cocinan en un comal precalentado previamente. Rinde para 12 tortillas.

BENEFICIOS DE CONSUMIR NOPAL

Las fibras dietéticas insolubles absorben agua y aceleran el paso de los alimentos por el tracto digestivo y contribuyen a regular el movimiento intestinal, por lo que limpian el colon. Logran estabilizar y regular el nivel de azúcar en la sangre.

COSTO TOTAL APROXIMADO

\$ 17.00

Porciones aproximadas: 4

VALOR
NUTRICIONAL
POR
PORCIÓN

880
calorías

- Proteína 25g
- Grasas 9.5g
- Carbohidratos 183g
- Fibra 27g
- Vitamina A 233µg
- Vitamina C 28mg
- Vitamina B9 95µg
- Hierro 18mg
- Potasio 658 mg
- Sodio 2336 mg
- Calcio 327 mg



YOGURT CASERO CON FRUTA Y MIEL

INGREDIENTES

- 1 litro de leche entera fresca
- 1 cucharada sopera de búlgaros
- 1 recipiente
- 1 manta de cielo que cubra la olla
- 1 colador
- 2 cucharaditas de miel
- Fruta de su preferencia

COSTO TOTAL APROXIMADO

\$ 28.00

Porciones aproximadas: 4

En caso de no contar con búlgaros, una cucharada de estos tiene un costo de 50 pesos. Si se cuidan adecuadamente, los búlgaros se pueden mantener, reproducir y preservar por largo tiempo.

PREPARACIÓN

Vaciar el litro de leche fresca en el recipiente y agregar los búlgaros previamente enjuagados con agua limpia. Tapar el recipiente con la manta de cielo para que la preparación pueda respirar. Luego, deje reposar un día.

Posteriormente, podrá colar los búlgaros del yogurt, enjuagarlos con agua limpia y colocarlos nuevamente en otro recipiente limpio para volver a preparar yogurt. (Los búlgaros habrán crecido y reproducido). No deberá dejar los búlgaros en la misma leche por más de dos días. Finalmente, añada miel y fruta de su preferencia.

PROPIEDADES NUTRITIVAS DE LOS BÚLGAROS

Aportan una gran cantidad de calcio y otros minerales esenciales como magnesio y fósforo.

VALOR
NUTRICIONAL
POR
PORCIÓN

250
calorías



BENEFICIOS DE LOS BÚLGAROS

Mejoran el sistema inmunológico gracias a su poder probiótico y aportan bacterias buenas para el tracto gastrointestinal, logran estabilizar y regular el nivel de azúcar en la sangre, así como mejorar la digestión y aliviar los síntomas del colon e intestino irritable.

- Proteína 9.3g
- Grasas 8g
- Carbohidratos 37g
- Fibra 1.8g
- Vitamina A 300µg
- Vitamina C 46mg
- Potasio 257 mg
- Azúcar 11.5g
- Sodio 118mg
- Calcio 290 mg



NUTRICION N

CON SABOR

