



AGRICULTURA

SECRETARÍA DE AGRICULTURA Y DESARROLLO RURAL



SEGALMEX

SEGURIDAD ALIMENTARIA MEXICANA

NUTRICIÓN



Publicación Bimestral

11

CON SABOR

podemos aguantar hasta seis semanas sin comer, pero no podemos permanecer más de una semana sin agua

Té, tisanas e infusiones
Beneficios de hidratarte

Tortitas de Huauzontle

100 tipos de flores comestibles en el mundo;
México tiene alrededor de 50



ÍNDICE

Publicación No. 11



ARCHIVO: Arte Digital
"Hidratación."

NUTRICIÓN CON SABOR

Lic. Leonel E.
Cota Montaña
DIRECTOR GENERAL

Lic. Jesús Salvador
Valencia Guzmán
DIRECTOR DE OPERACIONES
DE DICONSA

Mtro. Antonio
Talamantes Geraldo
DIRECTOR DE OPERACIONES
DE LICONSA

Lic. Fernando David
Palos Ibarra
DIRECTOR COMERCIAL

Lic. Luis Roberto
Salinas Falcón
DIRECTOR DE PRECIOS
DE GARANTÍA A PRODUCTOS
ALIMENTARIOS BÁSICOS

L.C. Hiram Benjamín
Rubio Guzmán
TITULAR DE LA UNIDAD
DE ADMINISTRACIÓN Y FINANZAS

Mtro. Demetrio
Rodríguez Armas
DIRECTOR DE ASUNTOS JURÍDICOS

Mtro. Ángel
Pedraza López
ENCARGADO DE LA DIRECCIÓN
DE PLANEACIÓN, EVALUACIÓN
Y PROYECTOS

Mtra. Yulia Valeria
Guzmán Espinoza
DIRECTORA DE COORDINACIÓN
Y SEGUIMIENTO
DE ÓRGANOS DE GOBIERNO

Ing. Rocío Corazón
García Salas
TITULAR DEL ÓRGANO INTERNO
DE CONTROL EN SEGALMEX



3. ¿Sabías que en el mundo existen alrededor de 100 tipos de flores comestibles?



6. Volver al origen de la alimentación
La flor de calabaza



7. Recetas con Sabor
• *Sopa de flor de calabaza*
• *Tacos dorados de jamaica con chile morita*
• *Tortitas de huauzontle*



15. Nutri•tips
Grasas trans

16. Temporada de calor
Enfermedades transmitidas por alimentos (ETA)

18. Beneficios del agua en el cuerpo

19. Té, tisanas e infusiones
Beneficios de hidratar



22. Nutrición en niños
Omega 3



27. La importancia de la hidratación en la actividad física



31. Comparando
Alternativas sanas, trucha, salmón y sardina




SEGALMEX
SEGURIDAD ALIMENTARIA MEXICANA

La autoría de contenidos de la revista **Nutrición con Sabor** y su validación fueron trabajados bajo la competencia de la **Dirección de Planeación, Evaluación y Proyectos de SEGALMEX**. Las imágenes y elementos gráficos contenidos en la publicación fueron retomados de páginas de autoría libre y cuentan con su respectivo crédito.


 Unsplash

Responsable de información nutrimental:
Nutrióloga, Ma. Fernanda Bado Mejía
Cédula Profesional, 11677398/11918458

• Facebook

 SegalmexOficial

• Instagram

 @segalmex_mex


• Twitter

 @Segalmex_Mex

• YouTube

 Segalmex_Mex

• Sitio web

 www.gob.mx/segalmex

SEGURIDAD ALIMENTARIA MEXICANA

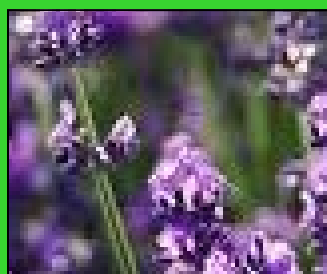
Carretera a Ciudad Juárez Km. 7
La Escondida C.P. 98160,
Zacatecas, Zacatecas.



¿SABÍAS QUE EN EL MUNDO **EXISTEN ALREDEDOR DE 100 TIPOS** DE FLORES COMESTIBLES?



Las flores aptas para el consumo humano son ampliamente utilizadas en la gastronomía, y su cultivo ha aumentado debido a la importancia comercial que han obtenido recientemente para su uso ornamental en platillos estilo *gourmet*. Algunas de estas flores se utilizan desde tiempos ancestrales en nuestro país. Según investigadores de la Universidad de Hidalgo en el mundo hay entre 70 a 100 variedades de flores, mientras que, en México, por su gran biodiversidad, se encuentran alrededor de 50 tipos de las flores comestibles y otras 23 plantas nativas de uso local.



Desde tiempos prehispánicos, las flores ya tenían un papel importante en la gastronomía mexicana, debido a que eran consumidas en platillos típicos regionales, bebidas en infusiones por sus propiedades medicinales, también eran utilizadas para extraer colorantes y se usaban como elementos ceremoniales.

La gastronomía mexicana es parte primordial del patrimonio nacional pues sus ricos platillos incluyen una gran diversidad de aromas, colores y sabores. Las flores son preparadas a partir de una cocción de pocos minutos o se consumen en crudo para elaborar platillos ricos y nutritivos. Se guisan con cebolla, ajo, huevo, queso y carne, también se utilizan para aderezar deliciosas salsas y tamales.

A continuación, se presentan algunas de las flores comestibles más comunes, diversas formas de consumirlas y sus propiedades nutritivas:



• **Flor de Jamaica** La manera más popular de consumirla es mediante bebidas como té o agua, pero también se utiliza en la cocina como ingrediente para elaborar salsas, ensaladas, tacos, enchiladas o para preparar mermeladas y ates, entre otros. Es conocida por tener propiedades terapéuticas ya que, como la mayoría de las plantas, concentra múltiples vitaminas, minerales (*principalmente hierro y calcio*), propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y antihipertensivas. Por su naturaleza esta flor es fuente de fibra y posee algunos flavonoides como las antocianinas; compuestos que ayudan a proteger a las células de procesos de oxidación y evitar enfermedades degenerativas y cardiovasculares.



• **Lavanda** Algunas ideas para incluir este ingrediente en los platillos son: incorporarla a la harina para preparar el pan, elaborar papas rostizadas con lavanda, pollo a la lavanda, paletas de lavanda y miel o bebidas como té negro y lavanda, entre otras. A esta flor se le atribuyen propiedades terapéuticas gracias a que ayuda a disminuir la ansiedad y el estrés, la depresión, algunos problemas digestivos, dolores reumáticos, insomnio, puede actuar como regenerador de células y atender heridas o quemaduras, todo esto gracias a que posee propiedades antiinflamatorias, antivirales, antibacterianas y antioxidantes. Además de sus propiedades medicinales, es un ingrediente útil en la cocina que poco a poco se ha ido incluyendo en algunos platillos.



• **Bugambilia** Algunos usos gastronómicos que se le pueden dar a la flor de bugambilia es en platillos frescos como ensaladas, o bien como un ingrediente decorativo en postres y bebidas refrescantes como infusiones. Es una flor que se puede encontrar en los patios y los balcones de muchos hogares en México pues florece todo el año, especialmente en verano. Gracias a sus propiedades, ayuda a calmar la tos debido a que sus componentes pueden suprimir este reflejo del sistema nervioso, así como aliviar otras molestias tales como dolores de cabeza o abdominales. Es una flor expectorante, es decir, se encarga de promover la expulsión de las secreciones acumuladas en los bronquios y limpia el sistema respiratorio. Otros beneficios que se obtienen de ésta es que ayuda a combatir la fiebre y a eliminar sustancias tóxicas, desechos en el organismo y es capaz de reducir los niveles de glucosa en la sangre después de las comidas.

No se debe dejar de mencionar algunas otras plantas que sazonan los platillos típicos de diversas regiones como los quelites, cuyas 300 variedades se han encontrado en México de acuerdo con investigaciones de la UNAM. Estas plantas herbáceas se pueden encontrar en zonas rurales de todo el territorio nacional y es fácil aprovechar sus grandes propiedades nutritivas como el hierro, potasio, omega-3, antioxidantes, fibra y vitaminas C y D; debido a ello, los quelites son fuente esencial para fortalecer el sistema inmune.





VOLVER AL ORIGEN EN LA ALIMENTACIÓN

LA FLOR DE CALABAZA

La flor de calabaza, como su nombre lo indica, proviene de la planta calabacera, cuyo fruto son las calabacitas, quienes, junto con el maíz, el frijol y el chile, forman parte del sistema agrícola más importante en México: la milpa. En ese mismo sentido, podemos clasificar a la flor de calabaza como un quelite, que es *“toda flor, hoja o hierba que sea tierna”* y que a menudo crece alrededor de este tipo de sembradíos.

En cuanto a la reproducción de esta flor, existen las flores macho y hembra, las femeninas se polinizan con algunas flores masculinas. Las flores que se consumen son principalmente las macho, ya que las femeninas desarrollan el fruto que se conoce como calabacita o calabacín.



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

QUELITE

“toda flor, hoja o hierba que sea tierna”

Este alimento ha sido consumido desde tiempos prehispánicos en preparaciones como quesadillas o sopas.

Aunque principalmente se emplea en el centro del país, los habitantes de otras regiones, como la Sierra Tarahumara, lo utilizan por medio de la deshidratación para prevenir la escasez alimentaria en invierno.

En cuanto a la reproducción de esta flor, existen las flores macho y hembra, las femeninas se polinizan con algunas flores masculinas. Las flores que se consumen son principalmente las macho, ya que las femeninas desarrollan el fruto que se conoce como calabacita o calabacín.

BENEFICIOS DE CONSUMIR FLOR DE CALABAZA:

- **Vitamina A.** Ayuda en el cuidado de la vista.
- **Vitamina C.** Previene el resfriado común.
- **Fosforo y calcio.** Mantienen los huesos sanos y fuertes.
- **Flavonoides.** Mejoran la presión arterial y previenen enfermedades cardiovasculares.
- **Ácido fólico.** Si se consume especialmente en el embarazo, ayuda con el adecuado desarrollo fetal.



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

SOPA DE FLOR DE CALABAZA

INGREDIENTES

EL CALDO

- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 2 zanahorias
- 3 ramas de apio
- Agua suficiente

LA SOPA

- ½ pimiento morrón rojo finamente picado
- 300 gramos de champiñones cortados en láminas

- 200 gramos de flores de calabaza (4 manojos)
- 3 calabacitas cortadas en cuadrados pequeño
- 1 diente de ajo finamente picado
- ½ cebolla finamente picada
- 2 elotes desgranados
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 cucharadita de sal
- Queso panela, crema al gusto, aguacate y jugo de limón

Productos de la Canasta Básica
SEGALMEX-DICONSA

PREPARACIÓN

1. Para el caldo poner en una cacerola un poco de aceite, agregar las verduras cortadas en trozos grandes, cocinar por unos minutos hasta que las verduras empiecen a tomar un poco de color y llenar la cacerola con suficiente agua.
2. Llevar al hervor y cocinar por 30 minutos a fuego bajo.
3. Sacar las verduras del jugo, colar y reservar.
4. En una cacerola con un poco de aceite, cocinar la 1/2 cebolla picada junto con el pimiento morrón, una vez que se suavizaron agregar el ajo, el elote y los champiñones.
5. Cocinar hasta que suavicen un poco y llenar la cacerola con el caldo previamente preparado.
6. Dejar hervir hasta que el elote este suave entonces agregar las verduras reservadas, salar y cocinar por 5 minutos más.
7. Opcional: Servir acompañado de queso panela, crema, aguacate y limón.

*Elaboración propia con información tomada de: Larousse Cocina
Sabores de mi Huerto*

APORTE NUTRICIONAL

- Proteína: 25 g
- Carbohidratos: 88 g
- Sodio: 2334 mg
- Colesterol: 14 mg
- Vitamina A: 862 µg
- Vitamina C: 161 mg
- Ácido Fólico: 460 µg
- Potasio: 3189 mg
- Hierro: 5.6 mg

4 porciones

*Esta receta es de color verde, para consumo frecuente**



VALOR
NUTRICIONAL
POR
PORCIÓN

130
calorías

88 g
carbohidratos

25 g
proteínas

**Elabora LN en MGDS Bado Mejia M. F*



TACOS DORADOS DE JAMAICA CON CHILE MORITA

INGREDIENTES

- 50 g de jamaica
- 10 tortillas de maíz
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla
- 2 jitomates
- 1 chile morita
- 30 ml de aceite
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta al gusto
- 2 cucharadas de crema
- 40 g de queso panela

Productos de la Canasta Básica
SEGALMEX-DICONSA

PREPARACIÓN

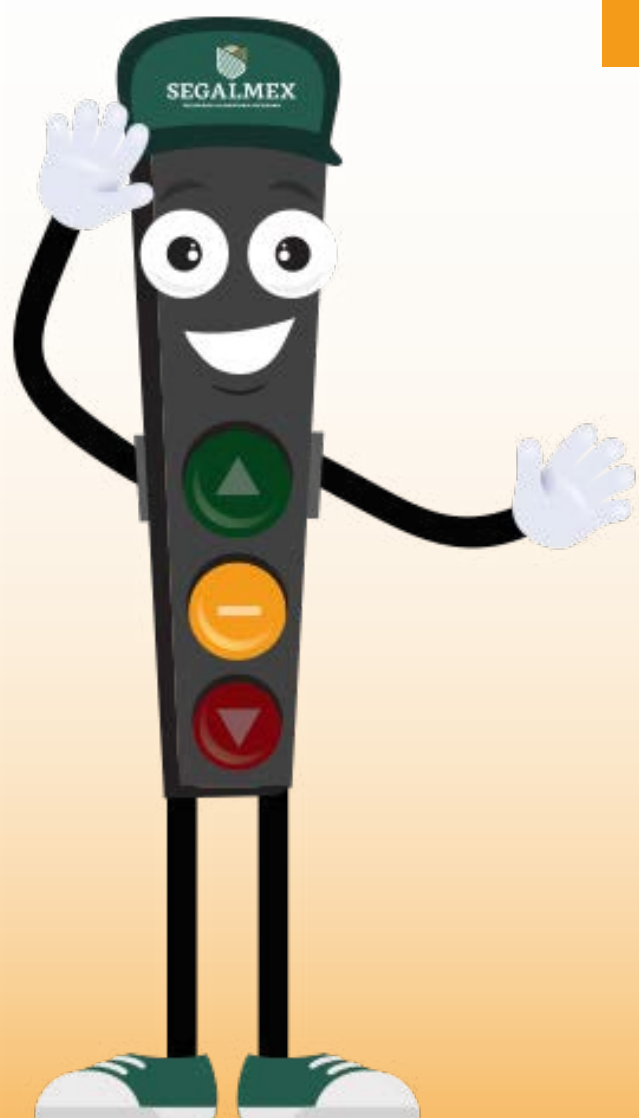
- 1.** Colocar la jamaica en una olla pequeña con 2 tazas de agua. Llevar a ebullición, reducir el fuego y hervir durante 15 minutos.
- 2.** Retirar del fuego, colar y reservar el concentrado para preparar un agua fresca de jamaica.
- 3.** Dejar enfriar las hojas de jamaica y picarlas en trozos grandes.
- 4.** Licuar el ajo, cebolla, chile morita y jitomates hasta tener una mezcla.
- 5.** En una sartén verter el aceite y cocinar el puré a fuego medio, moviendo ocasionalmente, durante 10 minutos o hasta que cambie de color.
- 6.** Añadir las flores de jamaica y sal pimentar. Cocinar durante 5-8 minutos.
- 7.** Preparar los tacos con el relleno de jamaica y freír.
- 8.** Una vez fritos de ambos lados, sacar del aceite y escurrir. Prepararlos con crema y queso al gusto y disfrutar.

PROPIEDADES NUTRITIVAS DE LA JAMAICA

- Rica en antioxidantes. Ayuda a evitar la hipertensión y el colesterol.
- Contiene vitaminas A, B1, C y E, y minerales como el hierro, fósforo y calcio.
- Limpia el hígado y los riñones.



*Esta receta es de color amarillo, para consumo moderado**



VALOR
NUTRICIONAL
POR
PORCIÓN

280
calorías

40 g
carbohidratos

6 g
proteínas

**Elabora LN en MGDS Bado Mejía M. F*



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

TORTITAS DE HUAUZONTLE

HUAUZONTLE Es una planta considerada quelite. En México es consumido desde la época prehispánica, proviene del náhuatl “*huauhtzontli*”, *huauhtli*: bledo y *tzontli*: cabello; cabello o maleza del bledo, nombre que deriva de su forma ramificada ya que parece un pequeño arbolito alargado, con tallo y ramas gruesas y flores en forma de bolita.

Originaria del centro de México: Guerrero, Morelos, Estado de México, Tlaxcala y Puebla. Es una planta muy resistente a los climas fríos y secos y crece incluso en suelos pobres.

De esta planta se consume todo: tallo, hojas y ramas. Posee proteínas, hierro, calcio, fósforo y vitaminas A, complejo B, C y que estimulan la memoria y contribuyen al buen funcionamiento del cerebro.



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

INGREDIENTES

- 3 tazas de huauzontles limpios, sin ramas
- 1 huevo entero y 4 claras con 4 yemas (*separadas*)
- 150 g de queso panela cortado en cubos
- ½ taza de harina de trigo
- ½ cebolla
- 2 chiles guajillo
- 3 jitomates
- 2 dientes de ajo
- 30 ml de aceite
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta al gusto

Productos de la Canasta Básica
SEGALMEX-DICONSA

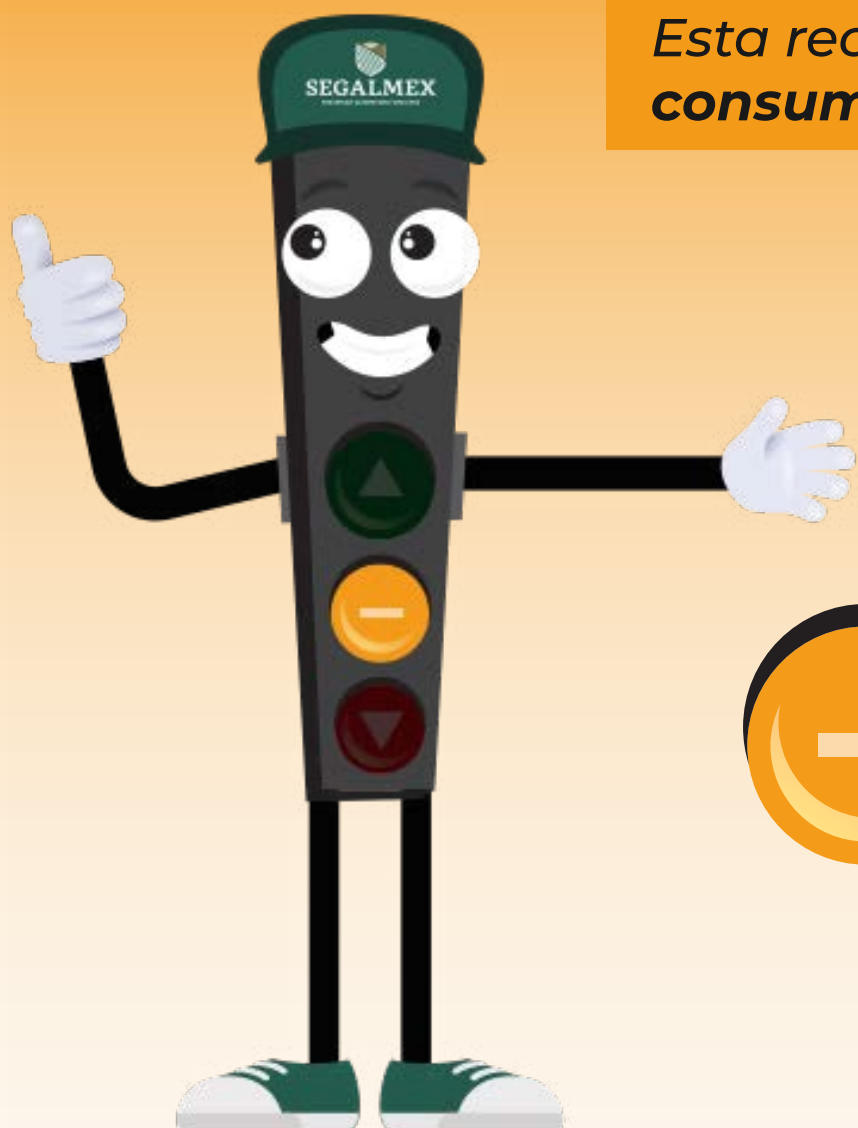
PREPARACIÓN

1. Agregar los huauzontles en agua caliente con sal y dejar cocer por 8 minutos, retirar y ponerlos en agua con hielos. Dejar escurrir.
2. Batir las claras a punto de turrón hasta obtener picos suaves; incorporar las yemas una a una y reservar.
3. Mezclar los floretes de huauzontle con el huevo entero restante y agregar sal y pimienta.
4. Hacer una tortita en forma de albóndiga y poner un trozo de queso en el centro, presionar entre las manos.
5. Pasar las tortitas por harina, después por el huevo batido y freírlas con aceite hasta que queden doradas.
6. Para la salsa, licuar la cebolla, los ajos, el jitomate y los chiles; colar y reservar.
7. Calentar el aceite a fuego alto y, verter la salsa, cocinar por 2 minutos; bajar el fuego, y continuar la cocción durante 10 minutos más. Agregar sal y pimienta al gusto y agregar la cantidad de agua necesaria para lograr la consistencia deseada.
8. Agregar las tortitas al caldillo de chile y servir.

Fuente: Elaboración propia con información tomada de: Larousse Cocina

PROPIEDADES NUTRITIVAS DE LOS HUAUZONTLES

- Rico en proteínas, fibra, calcio, hierro, fósforo, vitaminas A, complejo B, C y E.
- Propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. Fortalece el sistema inmune y protege de desarrollar enfermedades infecciosas, diabetes, enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer, gracias a su alta concentración de flavonoides.



Esta receta es de color amarillo, para consumo moderado*

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN

365
calorías

36 g
carbohidratos

20 g
proteínas



*Elabora LN en MGDS Bado Mejia M. F



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

Es importante recordar los sellos de los nutrimentos críticos en los alimentos y bebidas preenvasados, de acuerdo a la NOM-051.



GRASAS TRANS

Son un tipo de grasa formada a partir de aceites vegetales: estos aceites son transformados en grasa sólida con ayuda de hidrógeno. Existen alimentos que contienen naturalmente estas grasas.

La OMS recomienda comer menos del 1% de este tipo de grasas, de las calorías totales de nuestra ingesta diaria.



Se encuentran en muchos **“alimentos rápidos”**

La NOM-051 excluye a los productos a granel (para llevar/preparados al instante), por lo que no están obligados a portar los sellos de advertencia, a pesar de contener excesos de nutrimentos críticos.



De acuerdo con la regulación del nuevo etiquetado, los sellos son calculados con base en 100 g o 100 ml de producto, aunque el empaque pueda contener menos gramos de producto.

El sello de grasas trans se coloca cuando 100 g o 100 ml de producto, contiene 1% o más del total de energía proveniente de grasas trans.

Principales riesgos a la salud por el consumo excesivo de grasas trans

Aumento de peso



Aumento de colesterol malo, reduce el bueno



Acumulación de colesterol en las arterias



Riesgo de padecer diabetes



Incremento del riesgo de padecer enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular



AGRICULTURA
SECRETARÍA DE AGRICULTURA Y DESARROLLO RURAL



SEGALMEX
SEGURIDAD ALIMENTARIA MEXICANA

TEMPORADA DE CALOR

ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS (ETA)

La temporada de calor facilita el crecimiento y reproducción de bacterias debido a las altas temperaturas del ambiente. Cuando no se mantiene un adecuado manejo de los alimentos durante este periodo, es muy probable que se presenten enfermedades transmitidas por alimentos o intoxicación debido a los gérmenes, metales, aditivos, hormonas o alguna otra sustancia tóxica desarrollada en los alimentos.

A continuación, se mencionan algunas bacterias responsables de causar intoxicación, los alimentos donde se presentan y los síntomas que causan:



Unsplash

CAMPYLOBACTER Se encuentra en agua contaminada, leche sin pasteurizar y carne. Los síntomas comienzan 2 a 5 días después de su consumo, regularmente son: fiebre, dolor abdominal, músculos y cabeza, diarrea y náuseas.

ESCHERICHIA COLI Se encuentra en carne de res cruda, leche, jugos naturales, frutas y vegetales frescos. Los síntomas comienzan entre 1 a 9 días después de consumir el alimento. Los más comunes son: calambre abdominal, vómito, diarrea con sangre. Las personas jóvenes pueden desarrollar insuficiencia renal aguda o hasta la muerte.

SALMONELLA Se encuentra en huevos crudos, carnes, leche o jugo sin pasteurizar, quesos, pescados, mariscos, frutas y vegetales frescos. Los síntomas: aparecen de 6 a 72 horas después de consumirlos. Dolor de estómago, diarrea, náusea, escalofríos, fiebre y/o dolor de cabeza.

CLOSTRIDIUM PERFRINGENS Puede desarrollarse en alimentos expuestos a temperatura ambiente por periodos prolongados, como carnes, aves y huevo. Los síntomas más frecuentes son dolor abdominal fuerte y diarrea acuosa.



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


CÓMO PREVENIR LAS ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS

El cuidado e higiene de los alimentos ayuda a prevenir que se desarrollen los organismos que ocasionan intoxicación, algunas recomendaciones a seguir son las siguientes:

- **Limpiar** las superficies de trabajo antes, durante y después de preparar los alimentos.
- **Separar** carnes, pescado, aves, mariscos y huevo crudos de los otros alimentos hasta que estén cocidos.
- **Cocinar** los alimentos hasta una temperatura de cocción adecuada.
- **Enfriar o refrigerar** los alimentos dentro de las dos horas siguientes de haberse cocinado.
- **Lavar manos** antes y después de tocar alimentos crudos, usar agua tibia y jabón restregando por al menos 20 segundos.
- **Consumir lo antes posible** aquellos alimentos perecederos o cualquier alimento que contenga fecha de caducidad.
- **No beber agua de riachuelos, pozos o agua no tratada.**



Algunos grupos de edad y personas con ciertas condiciones de salud son más vulnerables a las enfermedades transmitidas por alimentos, por ejemplo: los menores de cinco años, adultos mayores de 65 años, mujeres embarazadas y personas cuyo sistema inmune se encuentre comprometido por alguna condición (cáncer, VIH, diabetes, entre otras).



BENEFICIOS DEL AGUA

EN EL CUERPO

1. Corazón. Beber agua diariamente ayuda reducir el riesgo de desarrollar insuficiencia cardíaca.

2. Aparato respiratorio. Beber suficiente agua mantiene hidratadas las mucosas, garganta, bronquios y pulmones, ayudando a disminuir la probabilidad de infecciones virales.

3. Temperatura. El agua ayuda a regular la temperatura corporal mediante la redistribución del calor desde tejidos activos hasta la piel, especialmente durante el ejercicio mediante el enfriamiento del cuerpo a través del sudor.

4. Cerebro. Con una adecuada hidratación las células del cerebro reciben sangre oxigenada y mantiene el cerebro alerta y con capacidad de concentración y ayuda a la memoria.

5. Aparato digestivo. Beber agua favorece la digestión, absorción y disolución de nutrientes para que puedan absorberse por la sangre y ser transportados a las células. Reduce el padecimiento de estreñimiento.

6. Riñones. Una buena hidratación ayuda a eliminar toxinas y desechos mediante la orina, reduciendo trastornos y dolencias renales (*cálculos, piedras*). Éstos regulan los niveles de agua del cuerpo aumentando o reduciendo el flujo de orina

7. Piel. Ayuda a humedecer tejidos del cuerpo y preserva la hidratación, elasticidad y suavidad de la piel.

8. Músculos. Actúa como lubricante para músculos y protege las articulaciones, esencial para un funcionamiento óptimo de los músculos y un buen rendimiento físico.

TÉ, TISANAS E INFUSIONES

BENEFICIOS DE HIDRATARTE

Para una hidratación adecuada es aconsejable ingerir líquidos entre cada comida, de preferencia se recomienda tomar agua natural. Sin embargo, los tés, tisanas e infusiones también son una buena opción para hidratarse además de que su consumo es muy común cuando se sufre algún padecimiento ya que se pueden relacionar con la medicina tradicional o plantas medicinales.

El té es una de las bebidas mayormente consumida a nivel mundial. Contiene teína (*molécula que actúa como estimulante del sistema nervioso que disminuye el sueño y reduce la sensación de fatiga*). La preparación habitual resulta de añadir las hojas de la planta *Camellia sinensis* en agua hirviendo dejándolas reposar de tres a cinco minutos. Debido a esto, en estricto sentido, únicamente existe el té verde, blanco, negro y amarillo.

La historia del té empieza hace casi 5,000 años, donde esta planta originaria del sur de China se consumía de manera medicinal. Gracias a sus beneficios muchas personas la han incluido en su rutina, pues posee sustancias antioxidantes, protege al sistema inmunológico gracias a su alta cantidad de flavonoides y vitamina H (*biotina*), reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, es diurético (*ayuda a eliminar toxinas del cuerpo*), no contiene calorías, entre otros beneficios.

Por otra parte, las tisanas están elaboradas a partir de extractos de varias plantas, es decir, mezclas de flores, hierbas, especias y en ocasiones frutas. Estos extractos requieren más tiempo en agua hirviendo que las hojas para el té, aproximadamente 15 minutos, para que sus aromas y sabores sean más intensos. En estas bebidas se suele utilizar más de un ingrediente como flores, hojas, raíces, bayas y semillas. Las tisanas más comunes son las de manzanilla, manzana con canela, hierbabuena, lavanda, jamaica, jengibre, entre otras.



Por último, la infusión es un modo de preparación de la bebida que puede consistir en:

- Añadir los ingredientes (*frutas u hojas*) en agua hirviendo y después filtrar.
- Añadir los ingredientes en agua fría, posteriormente hervir y filtrar. Se puede beber fría o caliente.
- Dejar reposar en agua fría los ingredientes para que liberen sus esencias y le den sabor a la bebida.

Algunas de las infusiones más comunes son: hierbabuena, menta, mate, manzanilla, tila, horchata e incluso el café.

De acuerdo con datos de la Secretaría de Salud, el 90% de la población mexicana ha optado por tomar alguna bebida con extracto de las 4,500 plantas medicinales de México por lo menos una vez en su vida para aliviar diferentes síntomas. Algunas de las plantas medicinales más populares en México son:

- **ÁRNICA** También conocida como *acáhutal* o *acahual*. Posee propiedades antiinflamatorias, antimicrobianas y antioxidantes, ayuda al tratamiento de contusiones, esguinces, problemas reumáticos, heridas, hematomas y dolores musculares o molestias en el pecho gracias a su composición química de compuestos fenólicos, flavonoides y presencia de ácidos grasos.

Los beneficios comprobados de esta planta han sido favorecedores para tratar inflamación y su consumo puede activar células del sistema inmune que atacan bacterias dañinas; sin embargo, existe poca evidencia sobre su uso clínico desconociendo los efectos adversos o interferencias con medicamentos farmacológicos. Por esta razón, se recomienda no utilizarla después de alguna cirugía, con el fin de evitar interferencias o efectos adversos con medicamentos; de ser el caso, preguntar a su médico la dosis recomendada.



• **EPAZOTE** Esta palabra proviene del Náhuatl *epatl*, que significa hierba fétida, y *tzotl*, que significa dulce. También es conocida como hierba del zorrillo, bitia o paico. Es de hojas grandes y tallo hueco, puede desarrollarse en climas cálidos. Es una planta que estimula el flujo sanguíneo y puede fomentar la menstruación, además tiene actividad antiparasitaria, lo que ayuda a reducir el riesgo de padecer la enfermedad de chagas, padecimiento que causa fiebre, aumento en el tamaño del hígado y diversos problemas cardíacos.

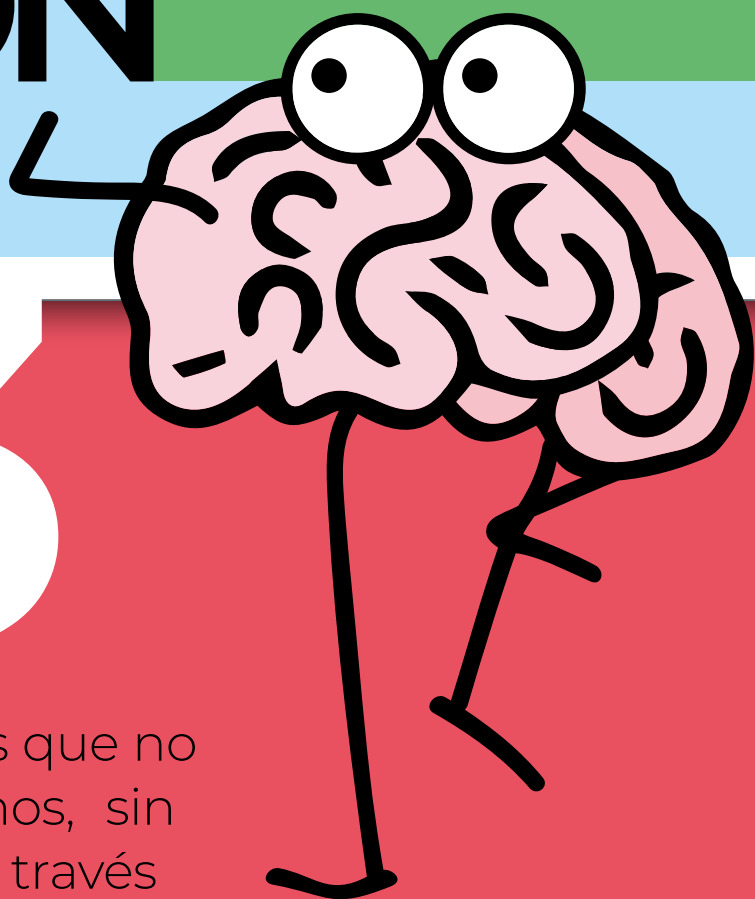
La manera tradicional de preparar el epazote es a partir de las hojas secas en infusiones, sin embargo, al igual que el árnica su consumo debe ser moderado ya que estudios han demostrado que contiene una sustancia que provoca un efecto analgésico con dosis de 100 mg/kg, pero en dosis superiores a 300 mg/kg ha producido náuseas, vómitos intensos, dolores abdominales y en casos extremos convulsiones y toxicidad letal, es por ello que su consumo debe ser supervisado por un médico.

• **HIERBABUENA** Esta planta es utilizada en diversos alimentos para dar sabor y aroma. Por sus características organolépticas se utiliza en productos industriales como mentas para el aliento, antisépticos, enjuagues bucales, pasta de dientes, entre otros, ya que tiene sabor y olor fresco. Tradicionalmente es utilizada en el tratamiento de padecimientos como náuseas, vómitos y problemas gastrointestinales, aunque también contiene propiedades antibacterianas, antioxidantes, antiinflamatorias que inhiben a los receptores de dolor de acuerdo con la dosis, es decir, a mayor dosis, mayor efecto. Afortunadamente, se han realizado estudios de acuerdo con datos del Instituto Nacional de Investigaciones Forestales, Agrícolas y Pecuarias (INIFAP), que demuestran que el consumo de esta planta medicinal no ha tenido efectos negativos en cantidades de hasta 900 mg al día de extracto, sin embargo, siempre se recomienda la supervisión médica.





NUTRICIÓN EN NIÑOS



Aceites Omega

3

Los Omega 3 son ácidos grasos que no pueden producir los humanos, sin embargo; pueden obtenerse a través de la ingesta de ciertos alimentos.

La mejor manera, es mediante el consumo de pescados y mariscos como: salmón y atún, que además contienen una mayor cantidad de estos ácidos grasos. De igual manera, se pueden encontrar en vegetales como la linaza y las nueces.

Los aceites Omega 3 son importantes para la salud y útiles para el desarrollo de los niños, ya que promueven un crecimiento, desarrollo y función cerebral saludables. Entre los beneficios de los aceites Omega 3 en niños, se encuentran los siguientes:

- *Ayuda a reducir los síntomas en casos de asma.*
- *Ayuda a mejorar el estado de ánimo y la salud mental de las personas con problemas emocionales, incluso en personas mayores.*
- *Reduce los riesgos de padecer alergias como rinitis y eccema.*
- *Mejora el rendimiento escolar ya que son esenciales para la salud del cerebro.*

CONSEJOS PARA EL CUIDADO DE LA SALUD EMOCIONAL DE LOS NIÑOS

La salud emocional y física son parte de la formación integral de los niños. Una buena salud emocional, ofrece seguridad, autoestima y la posibilidad de enfrentar y solucionar de mejor forma los problemas cotidianos de la vida.



Para lograr una buena salud emocional de niñas y niños se pueden realizar las siguientes acciones:

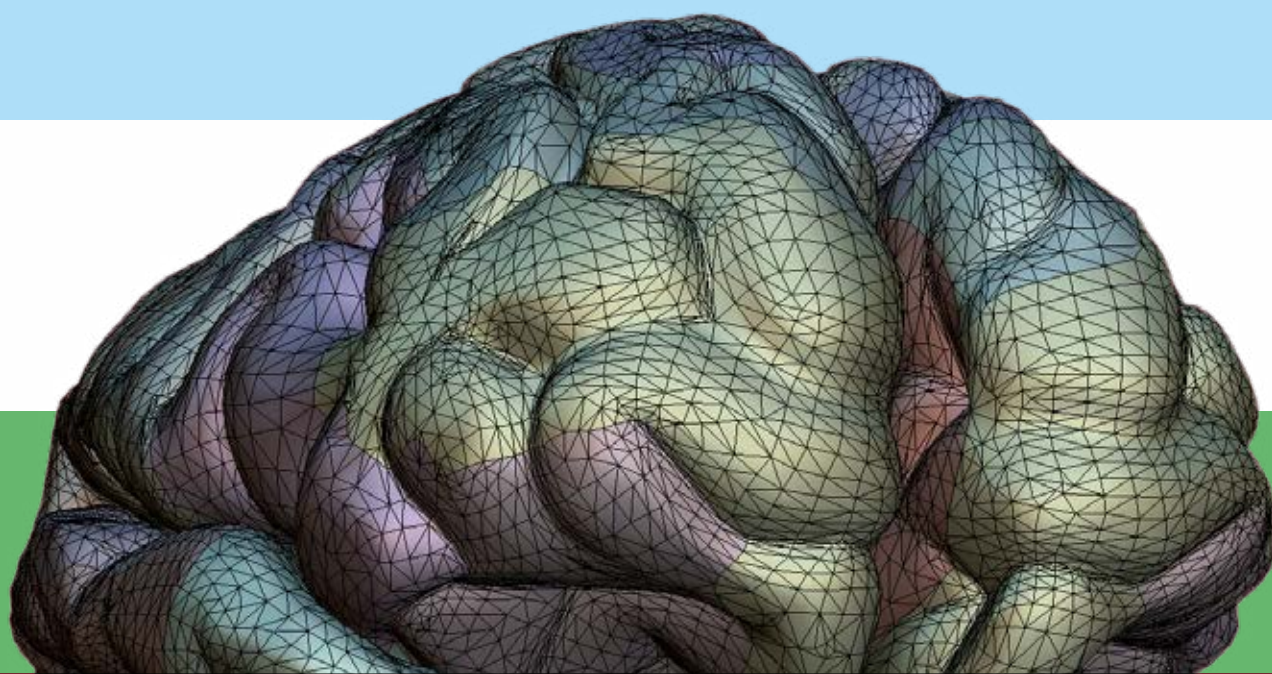
- *Demostrar el amor y el afecto de sus padres, través de gestos, abrazos y besos desde su nacimiento.*
- *Enseñarlos a identificar y entender emociones como rabia o miedo, a fin de que aprendan a reflexionarlas y gestionarlas.*
- *Poner límites y decirles <no> cuando sea necesario, para que aprendan a ser tolerantes y a manejar las frustraciones.*
- *Evitar gritar, primero escucharlos e intentar tener empatía con sus necesidades.*
- *Crear ambientes de confianza, para que cuando tengan algún problema, lo compartan y puedan ser ayudados a resolverlo.*
- *Los niños y las niñas deben tener sus propias opiniones, por ello, es esencial escucharlos y hacerlos sentir comprendidos.*

NEURODESARROLLO: SISTEMA NERVIOSO Y SIGNOS DE ALARMA EN MENORES DE 5 AÑOS

Este término se refiere a la maduración del sistema nervioso y al progreso de las funciones cruciales del cerebro para la formación de la personalidad de los niños. Se desarrolla a través del proceso de interacción entre el infante y el medio que lo rodea. Conocer las características del neurodesarrollo en cada etapa de crecimiento de los niños y niñas, permite detectar signos de alarma que se manifiestan a corta edad como deterioros o trastornos en el cerebro que pueden afectar la calidad de vida.



Por ejemplo, cuando los niños comienzan a caminar logran dar sus primeros pasos en promedio entre los 9 y 17 meses, una demora en este proceso puede significar retraso en el desarrollo y es necesario contar con valoración médica.



EVALUACIÓN DEL NEURODESARROLLO

Algunos signos que pueden ayudar a saber si los infantes requieren una evaluación más especializada, son los siguientes:

- *Pérdida de habilidades que anteriormente se realizaban con facilidad.*
- *Falta de movimiento y/o coordinación motriz.*
- *Tamaño de la cabeza desproporcional a la edad.*
- *No emitir ninguna palabra o sonido.*
- *No enfocar visualmente algún objeto.*

DESARROLLO MOTOR

Son las habilidades y funciones que los seres humanos aprenden a desarrollar desde la infancia para que puedan tener independencia física. Por ejemplo, poder mantenerse sentado, desplazarse mediante el gateo, dar sus primeros pasos, mantener el equilibrio, caminar, saltar, correr, subir escaleras y destreza manual como poder agarrar objetos, manipularlos, agitarlos.

Estos procesos, pueden tener una demora dentro de un rango de normalidad, por lo que es recomendable poner atención y acudir periódicamente a revisiones médicas para evaluar el desarrollo de los niños.

LICONSA



¡Siempre pensando en ti y tu familia!

¡ENTÉRATE!
NUEVA
FÓRMULA

Mejor sabor,
mayor consistencia
y la cantidad de
grasa adecuada
para brindar más
energía, enriquecer
el sistema nervioso
y proteger los
órganos internos

MINERAL

Zn

VITAMINA

B9

MINERAL

Fe

VITAMINA

C

VITAMINA

D

Con las
proteínas,
vitaminas y
minerales de
siempre enriquecida
con ácido fólico
y hierro

*Sin sellos de
advertencia en el
empaquete para
un consumo
sano y seguro*

"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



Unsplash

La importancia de la **HIDRATACIÓN** en la **actividad física**

El proceso de hidratación consiste en reponer los líquidos que se pierden por procesos corporales como la sudoración y la eliminación de residuos, siendo el consumo de bebidas hidratantes la manera más común de reponerlos.

El agua es el líquido mayormente utilizado para conseguir una buena hidratación, pues ayuda al cuerpo en el proceso de transporte y dilución de vitaminas y minerales. Las células suelen

ocupar este elemento para llevar a cabo funciones fisiológicas y motrices como la digestión y la circulación sanguínea.

Además, es útil para la eliminación de toxinas que se excretan mediante la orina y las heces, además de regular la temperatura corporal.

La hidratación también está relacionada con la nutrición, pues este proceso requiere un adecuado consumo de agua para realizar funciones básicas en el organismo.



Para que el cuerpo se hidrate es necesario ingerir agua simple, aguas frutales y alimentos ricos en este líquido. Existen algunas frutas, verduras y hortalizas que pueden ayudar en este proceso: pepino, sandía, piña, lechuga, jitomate, apio, melón, naranja y peras.

Es necesario mencionar que bebidas como café y té, a pesar de contar también con altos contenidos de agua, no deben ser considerados como la principal fuente de hidratación.

Del mismo modo, existen alimentos que aportan sales minerales indispensables para cuando se realiza ejercicio físico: brócoli, almendras, ajo, limón, huevo, garbanzo, plátano, champiñón, nuez, avena y cacahuates, etc.

¿CUÁNTA AGUA DEBO BEBER?

Aunque la frecuencia del consumo de agua debe ser diaria, la cantidad recomendada depende de las características fisiológicas y biológicas de cada individuo, es decir, se consideran variantes como: sexo, edad y actividad física.

De acuerdo con la investigación de Aranceta-Bartrina y colaboradores acerca de la ingesta diaria de agua sugerida, la cantidad de agua para niños, hombres y mujeres deben ser los siguientes:

<i>Niñas y niños:</i>	<i>1.6 a 2.7 litros de agua</i>
<i>Mujeres:</i>	<i>2.5 a 3.1 litros de agua</i>
<i>Hombres:</i>	<i>2.8 a 4 litros de agua</i>

BENEFICIOS DE LA HIDRATACIÓN DURANTE ACTIVIDAD FÍSICA

Al realizar actividad física y prácticas deportivas se gasta más agua que en estado de reposo. La cantidad de agua que es necesario ingerir depende de la intensidad del ejercicio, del clima donde se realice y de factores personales como el peso corporal.

De acuerdo con el Instituto de Investigación Agua y Salud, tras correr una hora, el organismo puede perder alrededor de 1.8 litros; mientras que, en una hora de natación, se puede perder hasta 0.5 litros.

La hidratación se recomienda antes, durante y después de la actividad física.



Algunos de los beneficios de ingerir agua durante este proceso son:

- *Ayuda a mantener la concentración y a mejorar el rendimiento físico*
- *Regula la presión arterial*
- *Facilita la transportación del oxígeno por el cuerpo*
- *Lubrica articulaciones, cartílagos y ligamentos*
- *Proporciona soporte a la estructura de los tejidos musculares*
- *Beneficia la eliminación de toxinas e impurezas*

CONSECUENCIAS DE MALA HIDRATACIÓN

La deshidratación, se presenta cuando el cuerpo pierde líquidos, en consecuencia, se pierden sales minerales y electrolitos, causando una descompensación en el organismo.

Además de que la deshidratación puede afectar el funcionamiento óptimo del cuerpo, también puede afectar el estado de ánimo, producir sensación de hambre, cansancio, mal humor o irritabilidad.

Para prevenir la deshidratación se requiere, tomar agua simple, mantener una dieta adecuada y evitar sustituir el agua natural por bebidas azucaradas, preenvasadas o alcohólicas, ya que éstas al no saciar la sensación de sed, se ingieren en mayor cantidad generando más orina y a su vez mayor pérdida de líquido corporal.





COMPARANDO

ALTERNATIVAS SANAS TRUCHA, SALMÓN Y SARDINA



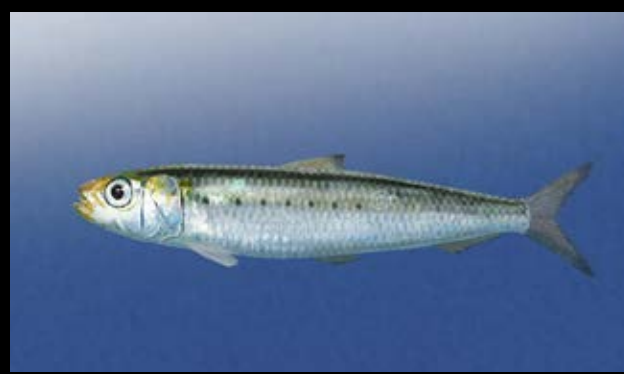
En verano los productos del mar se consumen con mayor frecuencia. La recomendación principal es elegir productos que además de apetitosas, brinden buena calidad de nutrientes.

Tanto la trucha como el salmón pertenecen a la familia Salmonidae, del grupo de los pescados azules de agua fría, dulce o salada de ríos, lagos y lagunas. La trucha se distribuye naturalmente en la costa este del Océano Pacífico desde Alaska hasta la Península de Baja California en México. La especie más cultivada es la Trucha Arcoíris, originaria de los ríos y lagos de Norte América, al oeste de las Montañas Rocosas, que puede crecer en cautiverio con los cuidados adecuados.

Por otra parte, el salmón suele ser una especie de cultivo en aguas de mar y río. Los principales países productores son Noruega y el sur de Chile, aunque también se reconoce el salmón del Pacífico que tiene su hábitat al norte del Océano Pacífico y el Salmón jorobado, que se reproduce en ríos de Norteamérica.

Las sardinas son peces pequeños que habitan en aguas subtropicales y templadas. Pertenecen al género *Sardinops* se encuentra en el este del Océano Atlántico y Pacífico, mientras que la Sardina Monterrey (*Sardinops sagax caeruleus*) se distribuye desde el Noroeste de México hasta el Suroeste de Alaska.

La tabla a continuación representa una comparación de los valores nutricionales por cada 100 g de los tres tipos de pescado antes mencionados.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	TRUCHA	SALMÓN	SARDÍNA*
	100 g	100 g	100 g
Calorías	126 Kcal	165 Kcal	140 Kcal
Proteína	21 g	18g	18.1 g
Lípidos	3 g	9.6 g	7.5 g
Omega 3	0.7 g	1.3 g	2 g
Carbohidratos	0	0	0
Fibra	0	0	0
Colesterol	61.8 mg	52.8 mg	100 mg
Sodio	31 mg	52.8 mg	100 mg
Vitamina A	19.8 µg	13.8 µg	64 µg
Vitamina B12	5.2 µg	5 µg	8.5 µg
Vitamina B3 niacina	5.1 mg	10.4 mg	6.4 mg
Selenio	30	40.2 mg	30 mg
Calcio	70.5 mg	10.5 mg	43 mg
Hierro	0.6 mg	0.3 mg	1.1 mg
Fósforo	208 mg	250 mg	475 mg
Potasio	250 mg	310 mg	24 mg





La trucha, al igual que el salmón es un pescado graso, con carne de color rojo similar a un melón encendido muy atractivo, ambos son ricos en grasas buenas y aminoácidos saludables, como el Omega 3 y 6.

De acuerdo con la información anterior, tanto la trucha como el salmón, ofrecen grandes beneficios nutricionales como: menor aporte de calorías y sodio que otros pescados y mayor aporte de calcio. Por otro lado, el salmón presenta como ventaja adicional un ligero mayor aporte de omega 3, fósforo y potasio. Por lo general, en tiendas y mercados encontramos que el salmón suele tener un precio más elevado que la trucha y la sardina.

Aunque la sardina es la opción más económica, tiene diversas ventajas: aporta más Omega 3 que el salmón y la trucha; sin embargo, si optas por sardinas en aceite enlatadas se debe considerar la aportación de colesterol y sodio que son significativamente más elevadas que las de 100g de trucha o salmón.

Aun cuando se ha reportado que la congelación no reduce la calidad ni las propiedades de algunos alimentos como pescados y mariscos, es preferible consumirlos frescos para mantener sus propiedades intactas. Además, consumir productos locales y frescos ayuda a reducir el impacto al medio ambiente al evitar los empaques y disminuir los costos de traslado, así como los gases de efecto invernadero del procesamiento y transportación de productos perecederos.

NUTRICIÓN CON SABOR



AGRICULTURA
SECRETARÍA DE AGRICULTURA Y DESARROLLO RURAL



SEGALMEX
SEGURIDAD ALIMENTARIA MEXICANA