



AGRICULTURA  
SECRETARÍA DE AGRICULTURA Y DESARROLLO RURAL



SEGALMEX  
SEGURIDAD ALIMENTARIA MEXICANA

# NUTRICIÓN



Publicación Bimestral

12

CON SABOR

## *Enfermedad Inflamatoria Intestinal*

- *Canasta Básica  
SEGALMEX·DICONSA*
- *Leyenda del Mictlán*



# ÍNDICE

Publicación No. 12



ARCHIVO: Banco de imagen SEGALMEX  
"Día de Muertos."

## NUTRICIÓN CON SABOR

Lic. Leonel 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  
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. Enfermedad inflamatoria intestinal
5. Nutri•tips
6. Comparando
8. Alimentación sana, justa y sostenible
11. Canasta Básica
12. Semáforo de la Nutrición
14. Productos Marca Propia SEGALMEX
17. Leyenda del Mictlán



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.



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](http://www.gob.mx/segalmex)

SEGURIDAD ALIMENTARIA MEXICANA

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



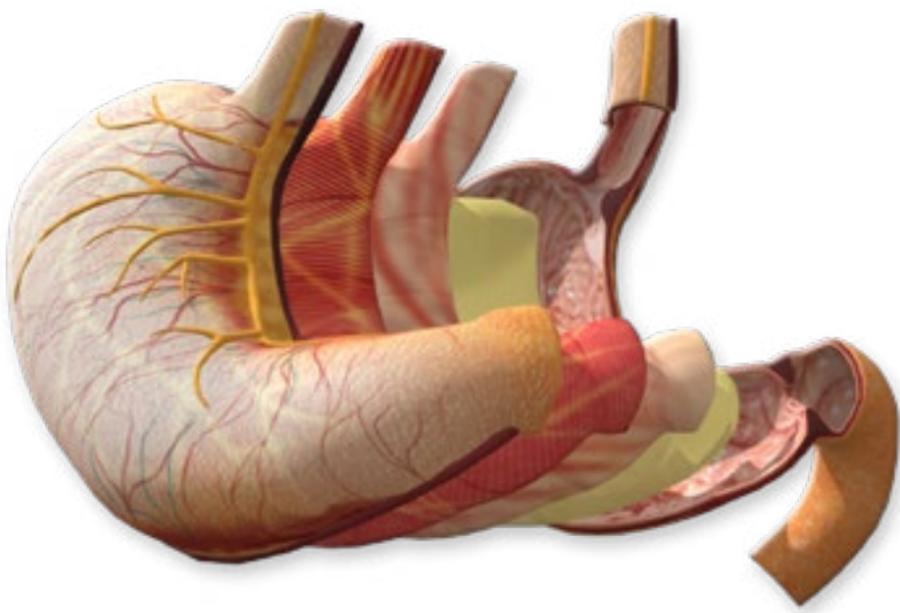
# ENFERMEDAD INFLAMATORIA INTESTINAL

Se trata de un padecimiento que causa inflamación en el tracto digestivo y se considera una enfermedad crónica, es decir, que dura tres meses o más y que puede empeorar con el tiempo. Aunque es incurable a menudo se controla con tratamientos que disminuyen las molestias.

Los síntomas más frecuentes son: gases, diarrea, presencia de sangre en las heces, distensión, dolor y cólicos abdominales, náuseas, pérdida de apetito, pérdida de peso, desnutrición y anemia.

Las causas más comunes son antecedentes familiares de colitis, tabaquismo, alimentación no saludable y dolor abdominal.

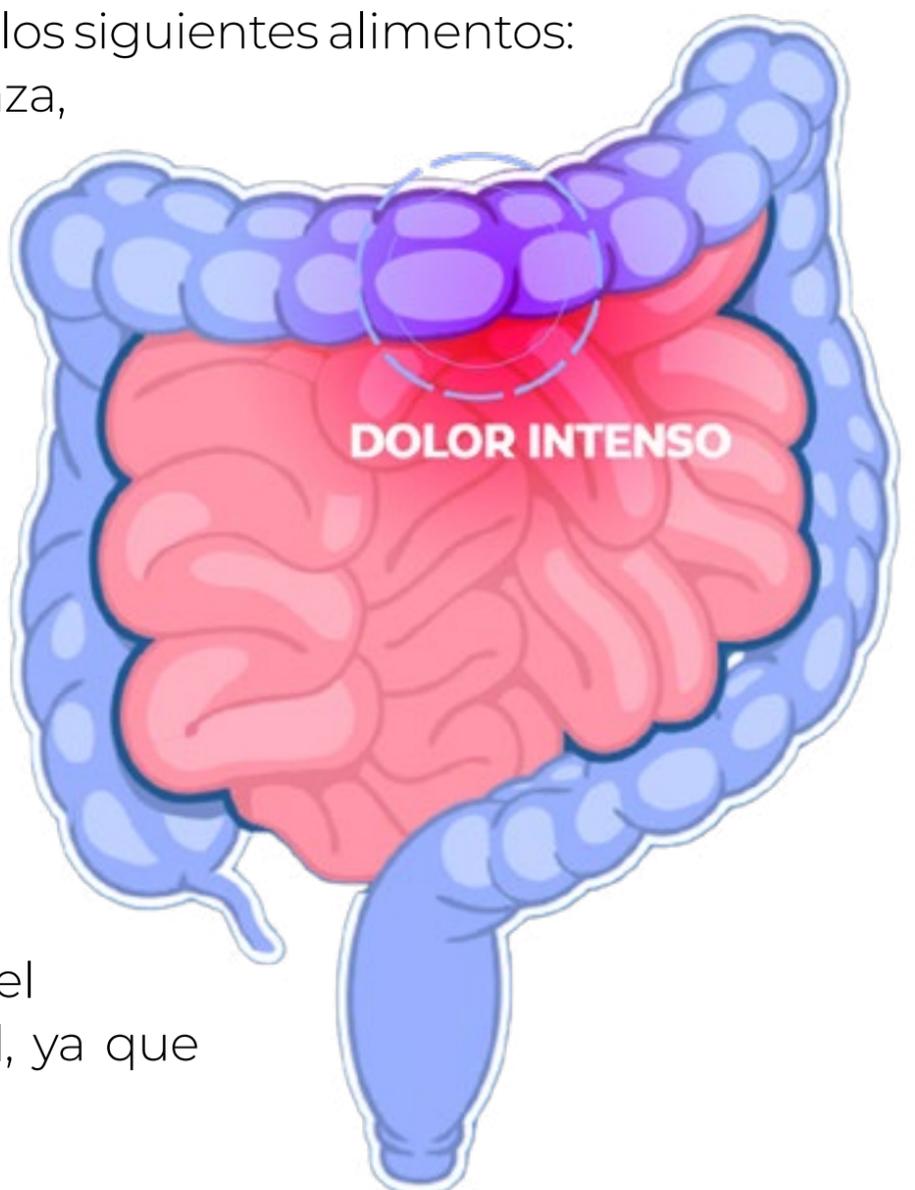
La Enfermedad Inflamatoria Intestinal (*EII*) se compone de dos procesos: la colitis ulcerosa (*CU*) y la enfermedad de Crohn (*EC*). La primera se caracteriza por inflamación que afecta la capa mucosa del colon; mientras que la enfermedad de Crohn puede afectar cualquier zona del tracto digestivo, principalmente al colon y a la última parte del intestino delgado. Sin embargo, cuando en el diagnóstico de los pacientes no se logra diferenciar entre una u otra se emplea el término de Enfermedad Inflamatoria Intestinal no clasificada.



Se detecta a través de estudios de laboratorio donde se revisa el intestino grueso. A pesar de que los factores que lo desencadenan son difíciles de predecir, la dieta puede provocar una enfermedad activa, por lo que se recomienda una ingesta alta en fibra y baja en azúcares refinados.

También se recomienda evitar los siguientes alimentos: brócoli, col, coliflor, calabaza, elote, papa, nopal, frijol, lenteja, haba, garbanzo, cacahuete, pistache, nueces, almendras, piñones, lácteos, embutidos, carne de puerco, mariscos, grasas, irritantes, condimentos, pan, galletas, harinas, refresco, café, alcohol y tabaco.

En caso de manifestar alguno de los síntomas lo mejor es acudir a revisión médica para contar con el diagnóstico de un profesional, ya que cada caso es particular.



# NUTRI • TIPS

Algunos consejos de nutrición y salud para evitar o disminuir los síntomas de la Enfermedad de Intestino Irritable son los siguientes:



- Establecer horarios fijos para comer.
- Masticar los alimentos de manera lenta. En la medida de lo posible comer en espacios relajados.
- Evitar el ayuno. Preferentemente consumir pequeños volúmenes de alimento.
- Beber agua natural y potable después de cada alimento a razón de 4 a 6 vasos al día.
- Realizar como mínimo 30 minutos de ejercicio físico al día.
- Consumir de preferencia pescados blancos de 2 a 3 veces por semana y carne roja cada 15 días.
- Evitar los alimentos ultraprocesados por su alto contenido de conservadores y azúcares añadidos.
- Preparar los alimentos sin aceite, preferentemente al comal, al horno, hervido o al vapor.
- Evitar productos lácteos o en su caso consumir productos deslactosados y quesos frescos sin grasa.
- Preferir proteínas magras como pollo, pavo, conejo, pescados blancos, clara de huevo, entre otros.
- Consumir de preferencia agua natural, gelatina de agua, agua de arroz, caldos desgrasados.
- Optar por cereales tostados; evitar los cereales integrales durante el tratamiento.
- Las comidas deben ser de preferencia con poco volumen y espaciados en varios tiempos de comida.



# COMPARANDO



Algunos consejos de nutrición y salud para evitar o disminuir los síntomas de la Enfermedad de Intestino Irritable son los siguientes:

BEBIDAS NATURALES			VS		ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS	
POZOL	CHOCOLATE CON AGUA	TEJATE	TABLETA DE CHOCOLATE DE MESA	ALIMENTO EN POLVO PARA PREPARAR BEBIDA "SABOR" CHOCOLATE		
PREPARACIÓN CON AGUA			PREPARACIÓN CON LECHE			
<b>PROTEÍNA</b> 11 g  <b>CARBOHIDRATOS</b> 24.6 g  Aporta vitamina A, B9, potasio y, en mayor cantidad, calcio.	<b>PROTEÍNA</b> 1 g  <b>CARBOHIDRATOS</b> 18 g  Aporta flavonoles como antioxidantes.	<b>PROTEÍNA</b> 12 g  <b>CARBOHIDRATOS</b> 33 g  Aporta calcio y fibra al ser preparado con maíz nixtamalizado.	<b>PROTEÍNA</b> 6.9 g  <b>CARBOHIDRATOS</b> 21.7 g	<b>PROTEÍNA</b> 8.8 g  <b>CARBOHIDRATOS</b> 24 g		
<b>INGREDIENTES</b> Maíz, cacao.	<b>INGREDIENTES</b> Chocolate artesanal 70% cacao, canela y clavo de olor.	<b>INGREDIENTES</b> Maíz, cacao, flor de cacao, hueso de mamey, ceniza.	<b>INGREDIENTES</b> Azúcar, pasta de cacao, lecitina de soya, grasa vegetal, poliglicerol de polirricinoleato, saborizante artificial y cocoa en polvo.	<b>INGREDIENTES</b> Azúcar, sólidos de jarabe de maíz, cocoa (9.4%), lecitina de soya, derivados de soya, fortificado.		
<b>CACAO COMO PRINCIPAL INGREDIENTE SIN SELLOS DE ADVERTENCIA</b> Tradicionalmente preparadas sin azúcar			<b>AZÚCAR COMO PRINCIPAL INGREDIENTE CADA UNO CONTIENE 2 SELLOS</b> Contienen azúcares añadidos como jarabe de maíz			



Una de las principales diferencias que se aprecia en la tabla comparativa es que las bebidas procesadas utilizan azúcar como ingrediente principal; mientras que las opciones de bebidas naturales utilizan el cacao.

Un vaso de 250 ml de pozol y tejate aporta de 11 a 12g de

proteína con dos ingredientes: maíz y cacao, además de complementarse con flores y cenizas. Por otro lado, la misma cantidad para la presentación de tableta de chocolate y polvo para preparar bebida sabor chocolate contienen de 6.9 g y 8.8 g de proteína, respectivamente.



# ALIMENTACIÓN SANA, JUSTA Y SOSTENIBLE

## DIETAS DE LA SALUD PLANETARIA Y PLATO DEL BIEN COMER

La dieta de salud planetaria es un modelo que promueve un sistema alimentario sostenible. Esta propuesta surgió ante la necesidad de contar con un sistema que permitiera optimizar la salud humana, abatir los efectos negativos y las causas de enfermedades crónicas. Además, promueve un esquema alimentario menos dañino al medio ambiente, ya que toma en consideración la contaminación por transporte y apuesta por productos de proximidad, así como reducir el desperdicio de alimentos, envases de plástico, el consumo de agua, electricidad y gas.

La propuesta de la **Comisión EAT Lancet** es “*El Plato de Salud Planetaria*”, el cual considera un consumo moderado de productos de origen animal. Se divide en ocho grupos, donde la mitad corresponde a frutas y verduras; la otra mitad está dividida en el resto de los grupos: granos enteros (*arroz y maíz*), fuentes de proteína de origen vegetal (*frijol, garbanzo, soya, nueces y cacahuates*), aceites vegetales insaturados, alimentos de origen animal, productos lácteos, vegetales almidonados y azúcar añadida.

En contraste con el **Plato de la Salud Planetaria**, México cuenta actualmente con la Norma Oficial Mexicana referente a Servicios Básicos de Salud (**NOM-043-2012**) donde se presenta el **“El Plato del Bien Comer”**, que de igual manera trata de una herramienta visual que busca dar orientación sobre alimentación. Este modelo cuenta con respaldo científico y pretende integrar una alimentación con opciones prácticas que además cubra las necesidades nutricionales y que se encuentre al alcance de la población. Esta opción se divide solamente en tres categorías o grupos: verduras y frutas en un 33%, cereales en 33% y leguminosas y alimentos de origen animal en otro 33%.

En **Nutrición Con Sabor** se presentan ambas opciones para brindar herramientas que permitan a los lectores comparar y decidir las mejores opciones para una alimentación sana y nutritiva. A la derecha, el Plato de Salud Planetaria impulsado por la comisión EAT Lancet y, a la izquierda, el Plato del Bien Comer referido por la **NOM-043-2012**.

**Plato del Bien Comer  
NOM-043-2012**



**Plato Planetario  
EAT Lancet**



Algunas diferencias entre ambas propuestas en materia de salud alimentaria son los grupos de alimentos que se presentan en cada plato, así como la división y porcentajes que corresponden a cada uno de ellos.

Otra gran diferencia es que el segundo de los grupos considera azúcares añadidos, vegetales almidonados y aceites vegetales insaturados.

Entre las similitudes podemos encontrar la propuesta de que el grupo de frutas y verduras sea el que se encuentre en mayor proporción en referencia a los demás grupos. Por otro lado, el Plato de Salud Planetaria incluye, como grupo, a las proteínas de origen vegetal (*frijol, lenteja y haba, frutos secos como nuez, almendra, ajonjolí y cacahuate*); mientras que el Plato del Bien comer incluye las leguminosas.



## PLATO DEL BIEN COMER

## PLATO DE SALUD PLANETARIA

### Grupos de alimentos

- Verduras y frutas
- Cereales
- Leguminosas y alimentos de origen animal



### Grupos de alimentos

- Frutas y verduras
- Granos enteros
- Vegetales almidonados
- Productos lácteos
- Proteínas de origen animal (*ternera, cordero, cerdo, aves, huevo y pescado*).
- Proteínas de origen vegetal (*legumbres y frutos secos*).
- Aceites vegetales insaturados.
- Azúcares añadidos (*todo tipo de azúcares*).

### Ambos proponen

- Que el grupo de frutas y verduras (*de temporada y regionales*) sea el de mayor cantidad.
- El grupo de cereales de grano y tubérculos enteros sean sin azúcar adicionada.

### Combinación de alimentos

De acuerdo con la **NOM-043-2012** combinar cereales con leguminosas mejora la calidad de las proteínas y el índice glucémico.

### Proteínas de origen vegetal

Se incluyen frijol, lenteja y haba, frutos secos como nuez, almendra, ajonjolí y cacahuate, etc.

### Nuevos grupos propuestos

Azúcares añadidos  
Vegetales almidonados  
Aceites vegetales insaturados.

# CANASTA BÁSICA

SEGALMEX·DICONSA

**SEGALMEX·DICONSA** se encarga de distribuir productos de la Canasta Básica a la población de alta y muy alta marginación que habita en localidades remotas, donde el acceso a los productos básicos de consumo es limitado. Esta Canasta Básica cuenta con productos comestibles de primera necesidad, artículos de limpieza e higiene personal y bienes complementarios como pilas. Los 30 productos de la Canasta Básica son los siguientes:



## CANASTA BÁSICA



1. Aceite vegetal
2. Agua purificada
3. Arroz
4. Artículos para aseo bucal
5. Atún
6. Avena
7. Azúcar estándar
8. Blanqueadores
9. Café
10. Cereales en hojuelas
11. Chiles procesados
12. Chocolate en polvo
13. Detergente en polvo
14. Frijol
15. Galletas básicas
16. Harina de maíz
17. Harina de trigo
18. Insecticidas y raticidas
19. Jabones
20. Jugos y néctares
21. Leche
22. Lenteja
23. Limpiadores líquidos
24. Maíz
25. Pañales desechables
26. Papel higiénico
27. Pasta para sopa
28. Sal
29. Sardina
30. Toallas sanitarias

# SEMÁFORO DE LA NUTRICIÓN EN SEGALMEX

De los 30 productos que distribuye DICONSA en la Canasta Básica, 21 de ellos son alimenticios. Con la intención de que los lectores tengan la oportunidad de hacer elecciones más saludables y nutritivas, dichos comestibles se han clasificado con el **Semáforo de la Nutrición de SEGALMEX**: el color verde sugiere un consumo frecuente, el amarillo moderado y el rojo consumo ocasional.

## JUNTOS PONGAMOS EL ALTO A LA DESNUTRICIÓN, OBESIDAD, DIABETES E HIPERTENSIÓN ¡PONTE ALERTA!



### Canasta Básica DICONSA

Alimentos para una dieta sana y nutritiva al precio más bajo.



Garantiza el derecho a la alimentación con productos básicos alimentarios y complementarios de primera necesidad.



#### CONSUMIR FRECUENTEMENTE

##### FRUTAS Y VERDURAS

- Fruta deshidratada
- Jamaica natural
- Tamarindo natural
- Cuadro básico de frutas y verduras

##### CEREALES

- Maíz
- Harina de maíz
- Arroz
- Avena

##### LEGUMINOSAS

- Frijol
- Lenteja
- Garbanzo

##### ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL (AOA)

- Huevo fresco
- Leche fluida, en polvo y derivados de la leche
- Atún
- Sardina

##### COMPLEMENTOS

##### BEBIDAS

- Agua purificada

##### OTROS

- Gelatina sin azúcar
- Concentrados de sabores frutales sin azúcar



#### CONSUMIR CON MODERACIÓN

##### CEREALES

- Pasta para sopa
- Harina de trigo
- Amaranto (varias presentaciones)
- Galletas Marías, animalitos, saladas
- Complemento alimenticio
- Tostada horneada
- Pan de caja

##### ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL (AOA) PROCESADOS

- Carne de res, cerdo y pollo deshebrada y en trozos
- Pescado seco

##### FRUTAS Y VERDURAS PROCESADAS

- Garbanzo envasado
- Chiles jalapeños
- Puré de tomate envasado

##### COMPLEMENTOS

- Café clásico
- Café tostado, molido y otras presentaciones

##### ACEITES Y GRASAS

- Aceite vegetal



#### CONSUMIR OCASIONALMENTE

##### COMPLEMENTOS

##### SODIO

- Sal

##### AZÚCARES

- Azúcar
- Miel de abeja
- Chocolate en polvo y tablilla



### Segorín

Semáforo de la Nutrición de SEGALMEX.

Sus colores te orientan a balancear los alimentos.



GOBIERNO DE MÉXICO

AGRICULTURA

SECRETARÍA DE AGRICULTURA Y DESARROLLO RURAL



SEGALMEX

SEGURIDAD ALIMENTARIA MEXICANA

gob.mx/segalmex

### Los 10 productos más vendidos a nivel nacional

De los productos comercializados por SEGALMEX, a través de DICONSA, los más vendidos a nivel nacional son:

1. Maíz blanco
2. Harina de maíz
3. Maíz no blanco
4. Azúcar estándar
5. Harina de trigo
6. Galletas diversas
7. Frijol envasado
8. Detergente en polvo
9. Aceite vegetal comestible
10. Papel higiénico



# AFÍLIATE

## PADRÓN DE BENEFICIARIOS

### PROGRAMA DE ABASTO SOCIAL DE LECHE LICONSA



## ¿QUIÉNES PUEDEN AFILIARSE?

- Niñas y niños de 6 meses a 12 años de edad
- Mujeres y hombres adolescentes de 13 a 15 años
- Mujeres en período de gestación o lactancia
- Mujeres de 45 a 59 años
- Personas con enfermedades crónicas y personas con discapacidad
- Personas adultas de 60 y más años de edad

## REQUISITOS

- Identificación Oficial del titular
- Comprobante de domicilio
- Acta de nacimiento de la persona titular y de las personas beneficiarias
- CURP de la persona titular y de las personas beneficiarias
- Mujeres en periodo de gestación o lactancia presentar Carnet Perinatal o Constancia de Alumbramiento
- Personas con enfermedades crónicas y personas con discapacidad presentar constancia médica oficial, en la que se recomiende ingerir leche

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

PRODUCTOS MARCA PROPIA  
**SEGALMEX**  
AL ALCANCE DE LA ECONOMÍA FAMILIAR



**SEGALMEX** cuenta en sus tiendas fijas y móviles con 6 productos marca propia: uno de limpieza y 5 comestibles de gran calidad, a precio accesible, para las familias mexicanas.

1. Atole de maíz, sobre 47g
2. Café de olla a la canela, sobre 100g
3. Chocolate en polvo, bolsa 400g
4. Detergente en polvo, bolsa 1kg
5. Frijol negro y frijol pinto, bolsa 1kg
6. Maíz blanco, bolsa 1kg

De los productos marca SEGALMEX, el chocolate y el detergente en polvo son líderes en ventas. De los 6 productos marca propia, cuatro pertenecen a la Canasta Básica SEGALMEX·DICONSA: chocolate, detergente, frijol y maíz.

SEGALMEX mantiene sus productos con los estándares normativos de calidad más altos posibles con la finalidad de hacer llegar, a través de su red de distribución, productos de alto valor nutricional que coadyuvan a brindar una alimentación variada, suficiente y completa.

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

## ETIQUETADO NUTRIMENTAL

### EXCESO DE GRASAS SATURADAS

Las grasas saturadas son necesarias, pero no en exceso.

Los productos que cuentan con esta etiqueta contienen más ácidos grasos saturados de los recomendados, por lo que debe consumirlos de manera ocasional.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) sugiere la ingesta de calorías diarias de grasas saturadas con precaución:

Menos de **10%** de la ingesta total de calorías diarias de grasas saturadas

No más de **23 gramos** de grasa saturada al día.



El consumo en exceso de grasas saturadas es una de las principales causas de:

- Sufrir riesgos de ataques cardíacos
- Incremento en los niveles de colesterol
- Enfermedades cardiovasculares



## HABLEMOS



## DE EXCESOS

### EXCESO DE SODIO



Un alimento con este sello es aquel que contiene altas concentraciones de sal:

Alimento

Sodio

100 g

Sólido

Mayor o igual

300 mg

100 mL

Líquido

45 mg

Las autoridades sanitarias recomiendan no consumir más de 2,300 mg de sodio al día.



El consumo de sodio en exceso es una de las principales causas de:

- Hipertensión
- Presión arterial alta
- Retención de líquidos
- Accidentes cerebrovasculares
- Enfermedades cardiovasculares
- Disminuye la cantidad de calcio en nuestro organismo

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



AGRICULTURA  
SECRETARÍA DE AGRICULTURA Y DESARROLLO RURAL



SEGALMEX  
SEGURIDAD ALIMENTARIA MEXICANA



DESCARGA





## ¿SABÍAS QUE LA LEYENDA DEL MICTLÁN CONTRIBUYÓ A LA CREACIÓN DEL DÍA DE MUERTOS?

La famosa festividad que nace de la conmemoración dedicada a los difuntos es una de las expresiones culturales más importantes y significativas de las comunidades indígenas de México.

El 1 de noviembre se celebra a *“Todos los Santos”* o *“Niños Difuntos”*; mientras que el 2 de noviembre es el Día de los *“Fieles Difuntos”*.

De acuerdo con Andrés Medina Hernández, del Instituto de Investigaciones Antropológicas, el **Día de Muertos** se ha convertido en un símbolo nacional. En la actualidad, parte de la cultura y las celebraciones de este día siguen respetando la riqueza cultural mesoamericana representada por ceremonias y rituales, acompañados por una arquitectura simbólica de ofrendas, altares, flores, comida, veladoras y calaveras, entre otros elementos.

Estas tradiciones provienen del México prehispánico, donde se creía que al morir existía un lugar específico al cual llegaba la mayoría de los muertos. Para la cultura Mexica este lugar era el Mictlán, el lugar del descanso eterno, el inframundo, el mundo subterráneo, mundo inferior o reino de los muertos.

Se dice que para crear a los humanos, Quetzalcóatl viajó a este lugar en busca de huesos de Dioses. Pasó una serie de obstáculos y dificultades impuestas por Mictlantecuhtli, Señor de los Muertos, para evitar que se los llevara, pero Quetzalcóatl salió triunfante y se



Llevó los huesos a la morada de los Dioses, Tamoanchan. Una vez ahí, trituró los huesos y los colocó en una vasija sagrada y con su sangre dio vida a los seres humanos. Por esto, se dice que la creación de los seres humanos tuvo origen en el Mictlán y que al morir es el lugar al que deberán regresar.

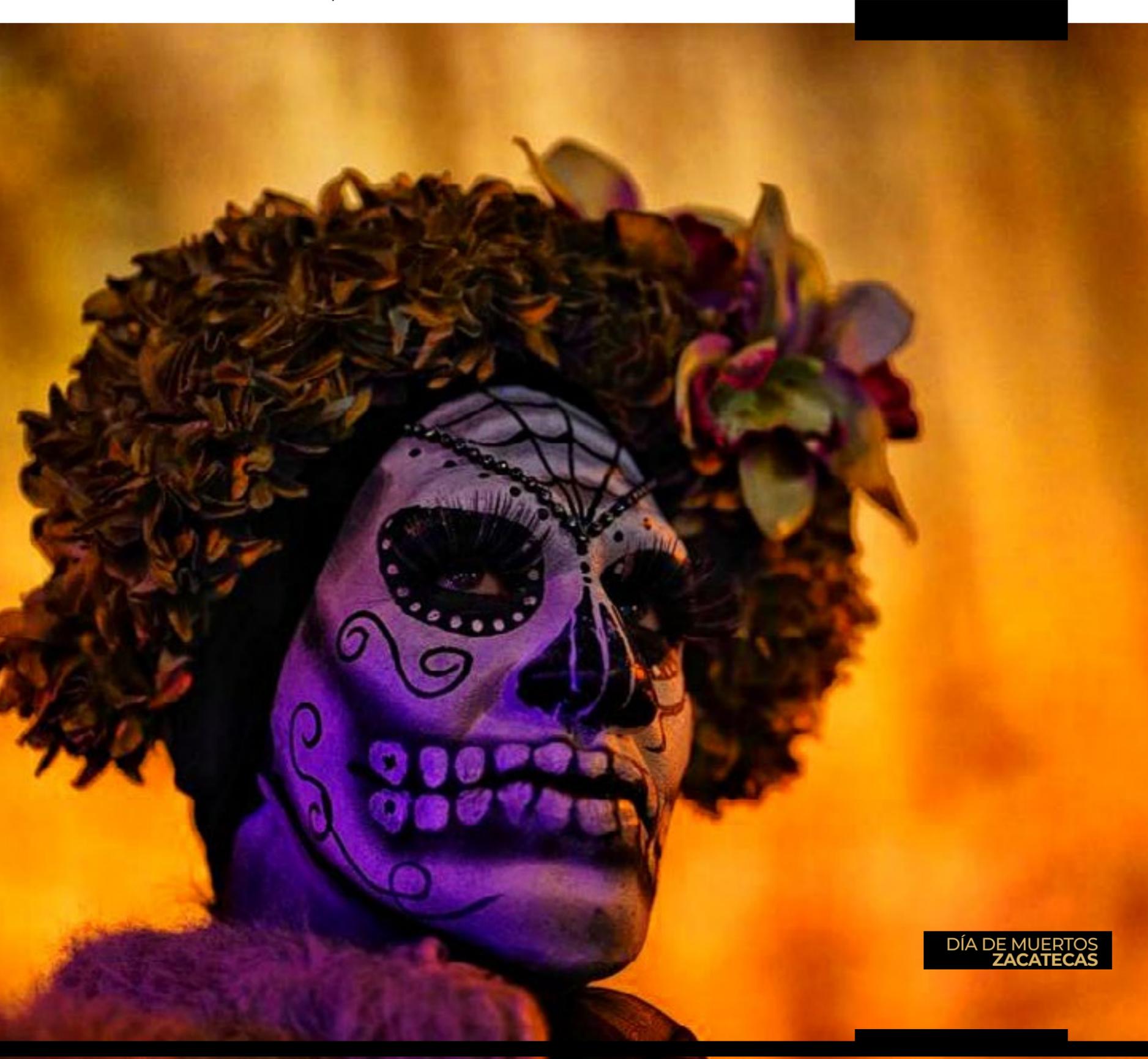
Cuenta la leyenda que, para llegar al Mictlán, hay que pasar un largo y sinuoso camino que consta de 9 escenarios o casas donde se deben realizar ciertas tareas para poder ascender al siguiente nivel:

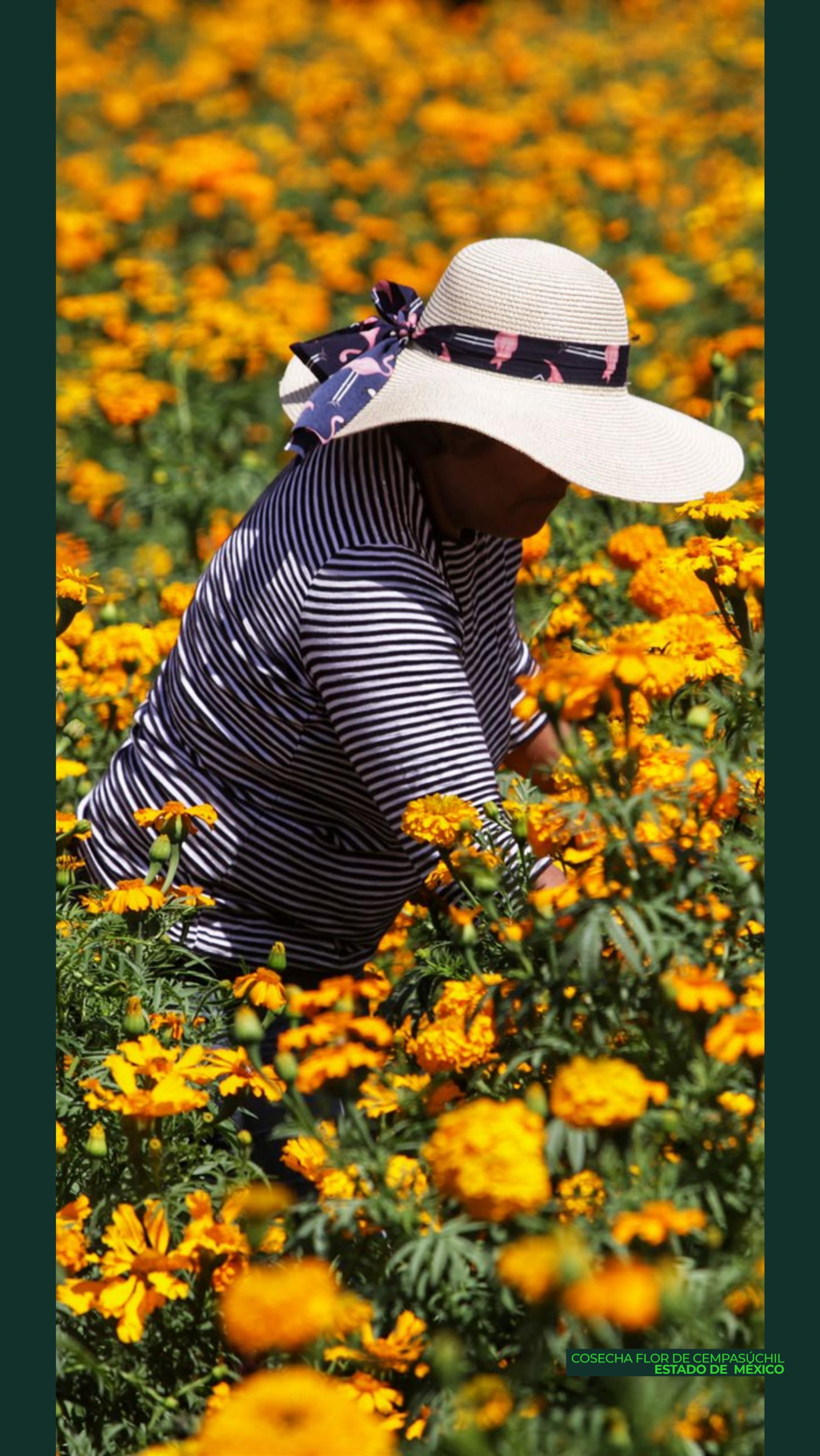
### **1. Itzcuintlán, lugar donde habita el perro**

El primer nivel hacía referencia a la frontera entre vivos y muertos. Esta división está representada por el Río Chiconahuapan, donde un perro Xoloitzcuintle, con la ayuda de la fuerza de un hilo de algodón atado a su cuello, ayuda al alma de los muertos a atravesar el río. Se dice que dependiendo del trato en vida que esa alma haya dado a los perros será el trato y la ayuda que recibirá para pasar el camino.

### **2. Tepeme Monamictlán, lugar en que se unen las montañas**

El segundo nivel constaba de dos montañas en movimiento que se abren y se cierran, chocando entre sí para dificultar el camino de los difuntos, quienes deben encontrar el momento idóneo para cruzar sin ser aplastados.



A woman is seen from the side, working in a vast field of bright yellow marigold flowers. She is wearing a black and white horizontally striped long-sleeved shirt and a wide-brimmed, light-colored straw hat. A dark blue fabric band with a pink flamingo pattern is tied around the hat. She is leaning forward, focused on her work among the dense blooms. The background is a soft-focus expanse of the same yellow flowers under bright, natural light.

COSECHA FLOR DE CEMPASÚCHIL  
ESTADO DE MÉXICO

### 3. Itztépetl, la montaña de navajas de obsidiana

Aquí, los fallecidos pasan por un sendero repleto de navajas de obsidiana que separan el alma de la carne para que puedan desapegarse del mundo material y sus pertenencias.

### 4. Cehuelóyan, lugar donde hay mucha nieve

Es un prado habitado por el Dios Mictlampehécatl, donde nunca deja de nevar. La temperatura del lugar representa un reto para aquellos que pretenden cruzar el nivel, ya que el frío es intenso, la bruma no deja vislumbrar el camino y el viento helado corta la piel y las heridas expuestas de los que intentan abrirse el camino.

### 5. Pancuetlactalóyan, lugar donde se flota y vuela como bandera

Los muertos llegan a un llano desértico donde las corrientes de viento son tan fuertes que parece que no hay gravedad. Los cuerpos levitan y cambian de dirección complicando la trayectoria hacia el siguiente nivel.

### 6. Timiminalóyan, lugar donde la gente es flechada

Es un sendero donde atraviesan flechas de obsidiana, tratando de frenar a las almas que cruzan el lugar.

### 7. Teyollocualóyan, lugar donde te comen el corazón

Es una selva repleta de enormes jaguares de pelaje dorado y manchas negras. Estos majestuosos animales abren el pecho de los muertos, sacan su corazón y lo devoran.



# OFRENDA DE MUERTOS



## 8. Apanohualóyan, lugar donde se cruza el agua

Es el afluente donde desemboca el Río Chiconahuapan, en el que se encuentra la frontera entre los vivos y los muertos. En este lugar, los difuntos tratan de pasar al lado de los vivos, sin embargo, al atravesar nuevamente el río su estado ya es esquelético: sin corazón, con el alma desencarnada y casi sin cuerpo. Una sombra por debajo del agua jala y hunde a los cuerpos esqueléticos. Los más débiles no logran volver a salir.

## 9. Chiconahualóyan, lugar donde hay nueve aguas

El último nivel se trata de un lugar donde la niebla es tan oscura y abundante que lo cubre todo. Al llegar a este punto, los cuerpos están cansados, desgastados y la mente se encuentra derrotada que no permite pensar con claridad. Comienzan a llegar pensamientos y recuerdos sobre el trayecto hacia este lugar y de las diversas decisiones de la vida. De repente, se deja de sufrir por el largo camino recorrido y se asoman los señores del Mictlán, dando la bienvenida al lugar del eterno descanso.



PROCESIÓN DÍA DE MUERTOS  
PÁZCUARO, MICHOACÁN

Es así, como estos elementos de la cosmovisión prehispánica mesoamericana se suman a las prácticas del catolicismo para dar origen a las tradiciones conmemorativas del **Día de Muertos**. Elementos centrales de este día son las bebidas y platillos típicos de la gastronomía mexicana: pan de muerto, champurrado, mole poblano, tamales y calabaza con dulce, entre otros. En la sección **Recetas con Sabor** se comparte una edición especial del recetario alusivo a estas festividades.



SEGALMEX

SEGURIDAD ALIMENTARIA MEXICANA

DICONSA

LICONSA



DICONSA

LICONSA

