

Unidad de Servicios para la Educación
Básica en el Estado de Querétaro

Nutrición para Todas y todos



Un manual de alimentación saludable.

Índice.

Introducción.

Manejo Higiénico de Alimentos.

- Una buena manipulación, el primer paso para cuidar mi alimentación.
 1. Lavado de manos para eliminar visitantes no deseados.
 2. Frutas y verduras limpias nos aportan más chispa.
 3. Lavado y desinfección de espacios para vivir más sanos.
 4. Las temperaturas para una alimentación segura.
 - *Temperaturas de cocción.*
 - *Temperatura de refrigeración.*
 - *Temperatura de congelación.*

- Enfermedades Transmitidas por Alimentos.

Importancia de la alimentación adecuada.

- ¿Cómo hacer de la alimentación nuestro superpoder?
Conocer los grupos de alimentos para comer mejor.
 1. Las frutas y verduras, un arcoíris de salud.
Recetas deliciosas para incluir más frutas y verduras en nuestro día a día.
 - *Ensalada de sandía y requesón.*
 - *Aguachile de setas.*
 - *Ensalada Tropical.*
 - *Chips de zanahoria en freidora de aire u horno.*
 2. Cereales, nuestra fuente de energía para rendir día a día.
Recetas con cereales integrales para vivir más saludables.
 - *Pozole de verduras.*
 - *Huaraches mexicanos.*
 - *Hot cakes de plátano con avena y cacao.*
 - *Pizza de avena y verduras.*

3. Leguminosas, nuestra proteína más sustentable.

Recetas deliciosas que incluyen leguminosas.

- *Albóndigas de garbanzo.*
- *Sopecitos de frijol con queso.*
- *Ceviche de lentejas.*

4. Alimentos de origen animal para un cuerpo sano y con más vitalidad.

Comer alimentos de origen animal para crecer más fuertes y sanos.

- *Pollo a la jardinera.*
- *Salpicón de res.*
- *Frijol con puerco.*

5. Grasas saludables para un corazón que late sin males.

Combina tus alimentos para hacer un plato superpoderoso.

El Plato del Bien Comer.

Una buena distribución para dar variedad y sabor.

La importancia del consumo de agua.

¿Cómo puedo saber si estoy bebiendo lo suficiente?.

La Dieta de la Milpa.

¿Qué es la milpa?.

Ya conocí la milpa, ahora, ¿qué es eso de la Dieta de la Milpa?.

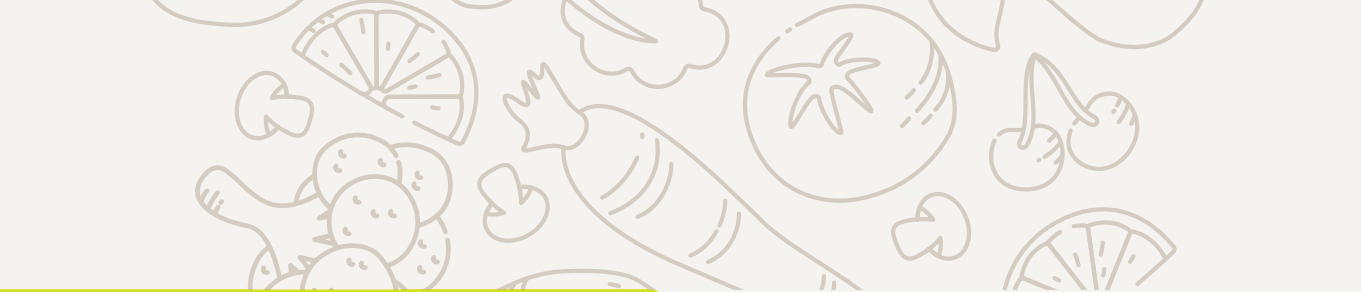
Recetas de la milpa, una cultura que perdura.

- *Espinazo de cerdo a la milpa.*
- *Tacos de quelite y flor de calabaza.*
- *Calabacitas rellenas.*

Alimentos ultraprocesados, ¿por qué todos les tememos?.

Conclusión.

Referencias.



Introducción

¡Bienvenido a este manual de alimentación saludable! Aquí, te invito a embarcarte en un viaje culinario emocionante y divertido para descubrir los secretos de una alimentación saludable y equilibrada. En las siguientes páginas, te presentaré información valiosa y práctica sobre cómo comer bien y vivir mejor.

Una correcta alimentación es fundamental para mantener una buena salud y prevenir enfermedades crónicas. Imagina que tu cuerpo es un coche que necesita combustible de alta calidad para funcionar correctamente. Si le das alimentos procesados y poco nutritivos, es como echarle gasolina de baja calidad. Pero si le das alimentos frescos y nutritivos, es como echarle combustible premium. **¡La elección es tuya!**

En este manual, te presentaré información sobre los grupos de alimentos, el Plato del Bien Comer y la Dieta de la Milpa. También te daré consejos prácticos sobre cómo manejar alimentos de manera higiénica y cómo elegir alimentos ultraprocesados de manera informada. El objetivo es brindarte las herramientas necesarias para que puedas tomar decisiones informadas sobre tu alimentación y mejorar tu salud y bienestar.

Así que prepárate para descubrir el mundo de la alimentación saludable y divertida. ¡Vamos a explorar juntos y a encontrar formas deliciosas y saludables de comer! En este manual, encontrarás información valiosa y práctica para que puedas empezar a mejorar tus hábitos. **¡Disfruta el viaje!**

L.N. PAULINA MUÑIZ CHAVARRÍA
RESPONSABLE DEL PROGRAMA "ESCUELA Y SALUD"
USEBEQ

Manejo Higiénico de Alimentos

Una buena manipulación, el primer paso para cuidar mi alimentación.

Cuando preparamos alimentos no sólo estamos cuidando nuestro cuerpo, también estamos protegiendo nuestra salud. El manejo higiénico de alimentos es fundamental para evitar la contaminación y prevenir Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA's) (Cortes, s.f.)

1. Lavado de manos para eliminar visitantes no deseados.

Un buen lavado de manos es el primer paso para una correcta higiene de alimentos; nos ayuda a eliminar bacterias y virus que pueden estar presentes en nuestras manos y nos pueden enfermar. Acompáñame y juntos aprendamos cómo debes hacerlo para asegurar la inocuidad.

1 Ponte agua y jabón



2 Frota tus manos palma con palma



3 Frota entre tus dedos



4 Frota tus muñecas



5 Enjuaga tus manos



6 Seca tus manos con toalla de papel



2. Frutas y verduras limpias nos aportan más chispa.

Muchas veces compramos frutas y verduras que a simple vista lucen preciosas y relucientes, esto no quiere decir que se encuentren limpias, ya que los virus y bacterias que pueden estar contenidas en ellas no son visibles al ojo humano. Ya con nuestras manitas limpias y desinfectadas ¡iniciemos a lavar!

1 Antes de tocarlas lava tus manos



2 Lávalas primero con agua limpia y jabón



3 Remójalas con desinfectante



4 Ahora tus frutas y verduras están listas para comer



3. Lavado y desinfección de espacios para vivir más sanos.

Los utensilios y superficies en donde preparamos nuestros alimentos también deben ser correctamente lavados y desinfectados, pues ahí ponemos y procesamos nuestros ingredientes. Con este paso también aseguramos que el alimento que vamos a ocupar para nuestra comida está libre de contaminantes y que no nos hará ningún daño.

4. Las temperaturas para una alimentación segura.

Es importante que los alimentos que someteremos a cocción se hagan a la temperatura adecuada y aquellos que se sirven crudos se mantengan en refrigeración. La zona de riesgo de temperatura es en la que los virus y bacterias se sienten más cómodos para proliferar y esto nos puede provocar alguna enfermedad.

Temperaturas de cocción:

- Pollo y huevo: 74° C
- Res y cerdo: 69° C
- Pescado y el resto de los alimentos: 63° C

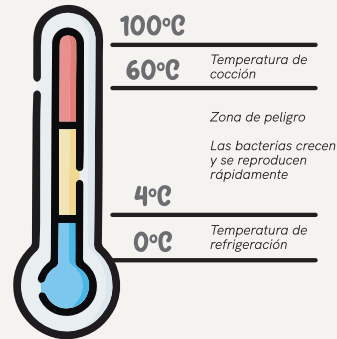
Temperatura de refrigeración:

- Máximo a 4°C

Temperatura de congelación:

- Mínimo a -18°C

(Guía De Estudio *DISTINTIVO H*, 2022)



Enfermedades Transmitidas por Alimentos

Las Enfermedades Transmitidas por Alimentos se producen cuando ingerimos alimentos contaminados por algún virus, bacteria o parásito; o las toxinas de los mismos (que son los productos de desecho de estos invitados no deseados). Conozcamos juntos estas enfermedades y cómo evitarlas.

- **Salmonelosis:** se produce por el consumo de la bacteria *Salmonella*. La podemos encontrar en el pollo crudo o mal cocido y el huevo contaminado con heces fecales.
- **E.coli:** es una bacteria que se encuentra en carne de res mal cocida o en frutas y verduras regadas con aguas negras.
- **Botulismo:** es causado por consumo de la *toxina botulínica*. Se encuentra en latas infladas o abolladas.
- **Infección por estafilococos:** es causada por una bacteria llamada *Staphylococcus aureus* y puede ser contagiada por medio de alimentos contaminados con saliva humana o alguna herida abierta.

- Paratosis: es la infestación de parásitos. Podemos ingerirlos por algún alimento contaminado con huevecillos de los parásitos. En este grupo encontramos a las amibas, solitarias, lombrices intestinales y los cisticercos. Los podemos encontrar en frutas y verduras mal lavadas y sin desinfectar o la carne de cerdo contaminada y mal cocida.
- Hepatitis A: la provoca el virus de la Hepatitis y puede estar en fluidos de personas infectadas, alimentos contaminados con heces fecales y mal manipulados.

(Guía De Estudio DISTINTIVO H, 2022). Las ETA's pueden prevenirse siguiendo las prácticas de higiene y manipulación correcta de alimentos.



Importancia de la alimentación adecuada

Importancia de la alimentación adecuada

Alimentarse adecuadamente es fundamental para mantener nuestra salud. Nos ayuda al buen funcionamiento de nuestro cuerpo ya que proporciona los nutrimentos y la energía que necesitamos para poder realizar todas nuestras actividades.

Comer de manera adecuada nos trae beneficios como:

- Prevenir enfermedades como diabetes, hipertensión arterial, cáncer y enfermedades cardíacas.
- Mejorar las funciones de nuestro cerebro y reducir el riesgo de enfermedades neurodegenerativas.
- Fortalecer nuestro sistema inmune, que es el que nos protege de enfermedades infecciosas.
- Reducir la ansiedad, el estrés y mejorar la salud mental en general.

¿Cómo hacer de la alimentación nuestro superpoder?

Existen algunas directrices a las que en nutrición llamamos “leyes de la alimentación”; es importante que las conozcas porque te pueden servir de guía para mejorar tu salud y tus hábitos alimentarios. ¡Acompáñame a conocerlas!

1. *Adecuada*: esto quiere decir que lo que comemos debe estar adaptado a nuestras necesidades. Cada persona es un mundo y tenemos requerimientos diferentes que deben ser cubiertos para que nuestra salud se mantenga.

2. *Equilibrada*: debemos consumir todos los grupos de alimentos en las proporciones adecuadas para asegurar que los nutrimentos necesarios están siendo ingeridos y así evitar enfermedades.
3. *Completa*: que contenga los nutrimentos necesarios para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo.
4. *Suficiente*: que las cantidades de alimento que consumimos garanticen la ingesta de energía y nutrimentos necesarios para mantener nuestra salud.
5. *Variada*: que incluya todos los grupos de alimentos y que sean diferentes en cada tiempo de comida.
6. *Inocua*: que su consumo no implique riesgos a la salud (esto incluye la higiene y el consumo de alimentos saludables).

Al seguir estas 6 leyes de la alimentación podemos hacer de la comida nuestro gran superpoder.

Conocer los grupos de alimentos para comer mejor

1. Las frutas y verduras, un arcoíris de salud

Este grupo de alimentos es rico en vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Nos ayudan a mejorar la salud intestinal, y fortalecen nuestro cuerpo. *(Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural, 2024).*

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura recomienda consumir 400 gramos de estos alimentos al día. Son ingredientes básicos en nuestra gastronomía y consumirlos ayuda a cuidar el planeta, ya que producirlos genera muy pocos gases de efecto invernadero.

¿Sabías que...?

Los colores de las frutas y verduras están relacionados con las partes de nuestro cuerpo que se benefician al consumirlas. ¡Veamos!

MORADO / AZUL

¡Protección para tu cerebro! Las frutas y verduras de este color son ricas en antocianinas, antioxidantes que protegen a tus células de los radicales libres.

(Instituto Nacional del Cáncer, s.f.).

Los radicales libres son moléculas que promueven el envejecimiento.



(Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2021).

ROJO

“El color del amor para cuidar a tu corazón”. El licopeno es un antioxidante que le da el color rojo a las frutas y verduras.



(Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2021).

Diversos estudios lo relacionan con la prevención y el tratamiento de enfermedades cardiovasculares, neurológicas y los diversos tipos de cáncer.

(Cruz Bojorquez et al., 2013, 6-15).

NARANJA

“Elige este color para mejorar tu visión”. El betacaroteno es un antioxidante que se encuentra en las frutas y verduras de color naranja, y nuestro cuerpo lo utiliza para producir vitamina A, que ayuda sobre todo a nuestra salud ocular.

(Instituto Nacional del Cáncer, s.f.).



BLANCO

“Si tu sistema inmune quieres fortalecer, alimentos blancos deberás comer”. Los fitoquímicos son compuestos producidos por las plantas y les ayudan a protegerse de enfermedades. *(Breast Cancer, 2024).*

Si las consumimos, estas sustancias entran a nuestro cuerpo y también le ayudan a reforzar el sistema inmunológico que es el que nos protege de bacterias y virus que podrían enfermarnos.



VERDE

Para huesos más fuertes, consume hojas verdes. Las hojas verdes son una excelente fuente de calcio, mineral que nos ayuda a mantener nuestros huesos fuertes y sanos. Además también tienen folato, sustancia que ayuda a mantener nuestras células y material genético sanos.

(Sistema Interno de Información Hortamar SCA, 2018)



Recetas deliciosas para incluir más Frutas y verduras en nuestro día a día

(Todas las recetas están ajustadas para 8-10 porciones)

Ensalada de sandía y requesón

Ingredientes:

- 1 sandía
- 1 manojo de hojas de menta o hierbabuena
- 2 aguacates
- 125 g de requesón
- 2 ramitas de eneldo

Preparación:

1. Lavar y desinfectar todos los ingredientes frescos.
2. Cortar toda la sandía en cubos pequeños y colocarla en un recipiente.
3. Picar finamente la menta o la hierbabuena y agregarla al recipiente.
4. Cortar los dos aguacates en cubos y agregar al recipiente.
5. Deshacer el requesón y agregar al recipiente.
6. Trocear el eneldo y agregar al recipiente. Revolver para incorporar.
7. Servir y disfrutar.

ESTAS
SENCILLAS
RECETAS PUEDEN
AYUDARTE A TENER
UNA MEJOR
ALIMENTACIÓN.



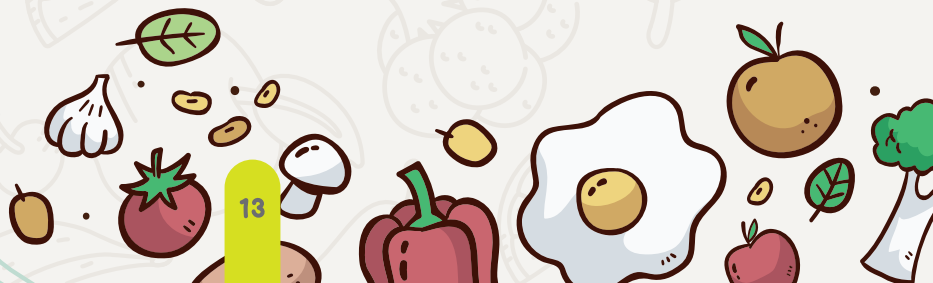
Aguachile de setas

Ingredientes:

- 250 g de setas
- 3 pepinos
- ½ jícama
- 1 cebolla morada
- Chile serrano al gusto
- 1 manojo de cilantro
- 2 aguacates
- 8 limones
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Lavar y desinfectar todos los ingredientes.
2. Picar en cubos las setas y la jícama. Reservar.
3. Picar en media luna 1 pepino y la mitad del otro. Colocar junto con la jícama y las setas.
4. Picar la cebolla en juliana y colocar junto con los ingredientes anteriores.
5. Colocar en la licuadora el jugo de los limones, la pulpa del aguacate, los chiles, el cilantro y el pepino restante para la salsa. Licuar hasta incorporar perfectamente todos los ingredientes.
6. Salpimentar al gusto la salsa y agregarla a la mezcla de setas, jícama, pepino y cebolla.
7. Incorporar todos los ingredientes y servir frío.



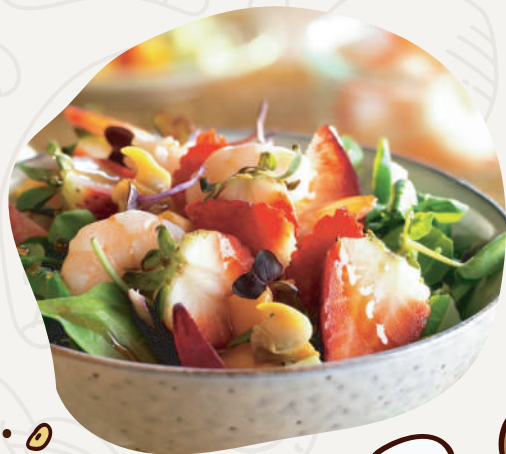
Ensalada Tropical

Ingredientes:

- 1 melón verde
- 1 manojo de espinacas
- 150 g de garambullos
- 3 duraznos o 3 mangos
- 100 g de cacahuete
- 125 g de requesón

Preparación:

1. Lavar y desinfectar todas las frutas y verduras.
2. Pelar y picar el melón en cubitos y colocar en un recipiente.
3. Picar los duraznos en cubitos y agregar al melón.
4. Picar las espinacas en tiras muy finas y agregar a las frutas anteriores.
5. Agregar los garambullos.
6. Deshacer el requesón y agregar a los ingredientes antes mencionados.
7. Mezclar todos los ingredientes. Servir y decorar con cacahuates.



Chips de zanahoria en freidora de aire u horno

Ingredientes:

- 8 cucharaditas de aceite de aguacate
- 8 zanahorias
- Sal al gusto

Preparación:

1. *Precalentar la freidora o el horno durante 5 minutos a 100°C.*
2. *Lavar y desinfectar las zanahorias.*
3. *Cortar las zanahorias en rodajas muy delgadas.*
4. *Colocar en un recipiente las zanahorias y agregar la sal y el aceite. Revolver para incorporar perfectamente.*
5. *Colocar las rodajas en la freidora de aire o el horno sin que se empalmen y dejar a cocción por 20 minutos dando vuelta cada 5 minutos para asegurar que se cuezan perfectamente.*
6. *Dejar enfriar y servir.*

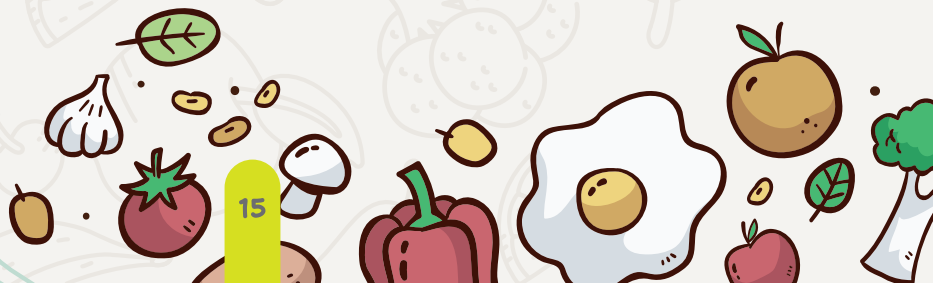
2. Cereales, nuestra fuente de energía para rendir día a día.

Los cereales, granos y tubérculos son nuestra principal fuente de energía ya que al digerirse una parte de ellos se convierte en glucosa, molécula que nuestro cerebro ocupa para funcionar de manera correcta. Además son una fuente importante de vitaminas, antioxidantes y fibra dietética, que ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares y Diabetes Mellitus tipo 2. Los cereales integrales son particularmente ricos en vitaminas del complejo B y minerales esenciales.

(Gutiérrez, 2024). (Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural, 2024).

Como ejemplos de cereales, granos y tubérculos tenemos: maíz, arroz, trigo, mijo, sorgo, avena, centeno, cebada, quinoa, yuca, papa y camote.

(FAO, s.f.)



Recetas con cereales integrales para vivir más saludables

(Todas las recetas están ajustadas para 8-10 porciones)

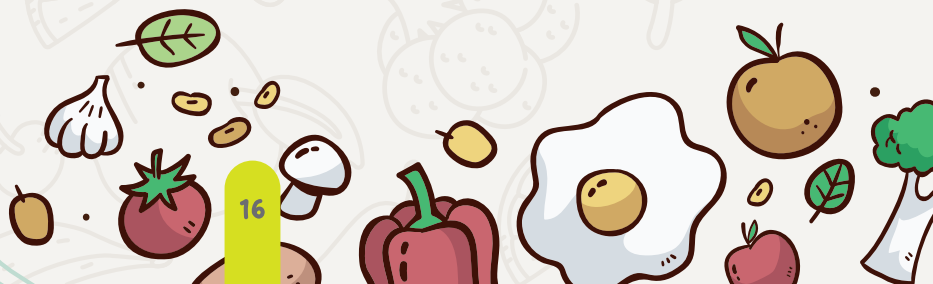
Pozole de verduras

Ingredientes:

- Aceite vegetal
- ½ cebolla finamente picada
- Chile serrano al gusto
- 4 tomates finamente picados
- ½ kg de maíz pozolero precocido
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 15 ejotes
- 4 zanahorias picadas en cubos
- 4 calabacitas picadas en cubos
- 15 ejotes
- 5 l de agua
- Sal al gusto
- Orégano al gusto

Preparación:

1. Lavar y desinfectar todos los ingredientes frescos.
2. Sofreír la cebolla, el chile, el ajo y el tomate por 3 minutos.
3. Licuar los ingredientes antes mencionados con un poco de agua y verter en una olla.
4. Agregar agua y el maíz precocido.
5. Tapar y dejar cocinar por al menos 50 minutos.
6. Pasado este tiempo, agregar los ejotes, las zanahorias, las papas y las calabazas.



7. Sazonar con sal y orégano.
8. Tapar y cocinar por 15 minutos más o hasta que las papas estén cocidas.
9. Servir caliente.

Huaraches mexicanos

Ingredientes:

- 6 papas
- 1 manojo de cilantro
- 4 cebollas
- El jugo de 8 limones
- 4 aguacates
- Sal y pimienta al gusto
- 1 kg de masa de maíz
- 2 tazas de frijoles refritos

Preparación:

1. Lavar y desinfectar todos los ingredientes frescos.
2. Poner a cocer las papas en agua con sal al gusto.
3. Hacer los huaraches rellenándolos con 1 cucharada de frijoles refritos y cocinarlos al comal hasta que la masa se vea doradita.
4. Picar finamente el cilantro y la cebolla, colocar en un recipiente.
5. Una vez que las papas estén bien cocidas, cortar en cubitos y agregar al recipiente con la cebolla y el cilantro.
6. Cortar los aguacates en cubos y agregar al recipiente con el resto de los ingredientes.
7. Agregar el jugo de limón e incorporar todos los ingredientes.
8. Colocar encima del huarache un poco de la mezcla anterior y servir.

Hot cakes de plátano con avena y cacao

Ingredientes:

- 4 plátanos maduros
- 2 tazas de avena molida (se puede moler en la licuadora)
- 4 cucharadas de linaza o chía
- 2 tazas de leche o bebida vegetal
- 2 cucharadas de cacao en polvo
- Mantequilla sin sal

Preparación:

1. Colocar en la licuadora todos los ingredientes y licuar hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Colocar en una sartén un poco de mantequilla sólo para evitar que los hot cakes se peguen.
3. Verter un cucharón de la mezcla hasta formar los hot cakes del tamaño deseado y cocinar 2 minutos por lado.
4. Servir acompañado de alguna fruta.

Pizza de avena y verduras

Ingredientes:

Para la base

- 2 tazas de avena
- 2 huevos
- 1 taza de leche
- Sal y orégano al gusto

Para la salsa

- 7 jitomates



- 1 manojo de albahaca fresca
- Toppings*
- 1 manojo pequeño de espinaca
 - 120 g de queso Oaxaca
 - 7 champiñones

Preparación:

Para la salsa

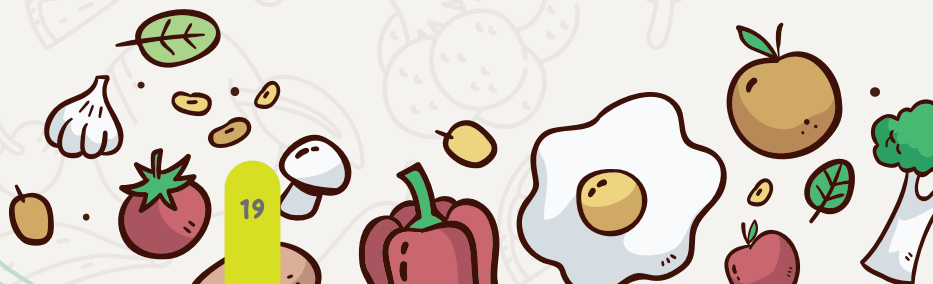
1. Lavar y desinfectar todos los ingredientes frescos.
2. Poner a cocer los jitomates con un poco de agua hasta que queden suaves. Una vez cocidos, licuar junto con albahaca hasta que estén bien molidos todos los ingredientes.
3. Sazonar la salsa en una pequeña olla, agregar sal y pimienta al gusto. Dejar hervir por 10 minutos, apagar y reservar.

Para la base

1. Moler en la licuadora la avena hasta hacerla harina y pasar a un recipiente hondo.
2. Agregar a la harina sal y orégano para condimentar. Mezclar para incorporar.
3. Agregar a la mezcla el huevo y la leche. Mezclar hasta hacer una pasta.
4. En una sartén engrasada colocar la mezcla (puedes hacer pizzas tamaño individual vertiendo la mezcla como si fuera un hot cake grande). Dejar cocinar hasta que se aprecien algunos agujeritos. Dar la vuelta para cocinar el reverso.

Toppings

1. Sobre la sartén a fuego bajo, colocar sobre la base un poco de salsa, queso oaxaca deshebrado o rallado, espinacas y champiñones. Tapar y dejar 2 minutos a que se funda el queso y se cocinen los champiñones. Servir caliente.



3. Leguminosas, nuestra proteína más sustentable.

Este grupo de alimentos en conjunto con los cereales y tubérculos han sido la base de la alimentación humana durante miles de años. En nuestro país el frijol es considerado un alimento básico; por ello es la leguminosa más consumida. Las leguminosas son fuente de proteínas vegetales, fibra, vitaminas del complejo B, hierro y zinc. Consumirlas ayuda a reducir el colesterol de baja densidad (LDL) y pueden regular la glucosa sanguínea. *(Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural, 2015)*

Las leguminosas son una excelente opción por su sabor y facilidad de combinar con diferentes guisados.

Dato curioso: La combinación de maíz con frijol es conocida como “el dúo dinámico de la milpa” pues en conjunto producen un alimento de mejor calidad. Esto se debe a que los aminoácidos que contienen ambas plantas se complementan y al sintetizarse forman proteínas completas semejantes a las de origen animal, proporcionando todos los aminoácidos esenciales para mantener la salud.

(Almaguer González et al., s.f., 14)



Recetas deliciosas que incluyen leguminosas para vivir más saludables

(Todas las recetas están ajustadas para 8-10 porciones)

Albóndigas de garbanzo

Ingredientes:

Para las albóndigas

- 4 huevos
- 1 kg de garbanzo cocido
- ½ taza de pan molido
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cebolla picada
- 1 manojo de perejil picado
- 2 dientes de ajo finamente picados

Para el caldillo

- 10 jitomates
- 1 chile chipotle
- 2 ajos
- ½ cebolla
- 2 pizcas de comino

Preparación:

Albóndigas

1. Moler los garbanzos o aplastarlos hasta hacer una pasta.
2. Agregar a esta mezcla el resto de los ingredientes y mezclar hasta incorporar todo perfectamente.
3. Formar las albóndigas y colocarlas en una sartén con un chorrito de aceite para sellarlas por fuera. Reservar.

Caldillo

- 1. Poner a hervir los jitomates, la cebolla, el ajo y el chile.*
- 2. Cuando estén cocidos colocar en la licuadora con un poco del agua de cocción y licuar.*
- 3. Colar el caldillo para quitar las semillas del jitomate y verter en una olla. Agregar sal al gusto y dejar hervir por 5 minutos.*
- 4. Pasar las albóndigas a la olla con el caldillo y dejar hervir dos minutos más. Servir caliente.*

Sopescitos de Frijol con queso

Ingredientes:

- 1 kg de masa de maíz
- 2 tazas de frijoles refritos
- ½ kg de queso panela rallado
- 1 lechuga

Preparación:

- 1. Lavar y desinfectar la lechuga. Una vez desinfectada cortar en tiras delgadas.*
- 2. Formar los sopescitos al tamaño deseado con la masa de maíz y cocinar al comal por ambos lados.*
- 3. Una vez cocidos y formados los sopescitos, colocar una porción de frijoles y dejar al comal unos minutos; agregar el queso panela y retirar del fuego.*
- 4. Servir inmediatamente y decorar con lechuga.*

Ceviche de lentejas

Ingredientes:

- ½ kg de lentejas cocidas
- 1 pepino picado
- 1 cebolla morada pequeña
- 2 jitomates en cubos
- 1 manojo de cilantro picado finamente
- El jugo de dos limones
- Sal y pimienta al gusto
- Tostadas horneadas

Preparación:

1. Colocar todos los ingredientes sólidos en un recipiente y mezclar para incorporar.
2. Agregar el jugo de limón, salpimentar al gusto y servir.



4. Alimentos de origen animal para un cuerpo sano y con más vitalidad.

Los alimentos de origen animal son complementos a nuestra dieta pero no son esenciales. Este grupo de alimentos aporta proteínas de alto valor biológico y aminoácidos esenciales. Aportan además hierro, mineral que se absorbe de manera más fácil que en las proteínas vegetales, vitamina D, B12, zinc y ácidos grasos omega 3. Son esenciales para la salud muscular, la función cerebral, la salud ósea y la regulación del sistema inmunológico. Algunas de las desventajas de este grupo de alimentos es que el costo es mayor al de las proteínas de origen vegetal, un alto consumo está relacionado a mayor ingesta de grasas saturadas (sobre todo si se ingieren carnes rojas con alto contenido de grasa en mayor proporción que otros alimentos del mismo grupo con un mejor aporte nutrimental) y su producción genera más gases de efecto invernadero que contaminan nuestro ambiente.

(Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2002, 29)

Es por esta razón que se recomienda consumirlos de la siguiente manera:

- Diario: leche, queso, yogurt y huevo.
- 2 veces por semana: consume de preferencia carnes blancas como el pollo o el pescado y en menor proporción carne de res y cerdo. Prioriza que las carnes que consumas sean magras, bajas en grasa y evita los embutidos.

Comer alimentos de origen animal para crecer más Fuertes y sanos

(Todas las recetas están ajustadas para 8-10 porciones)

Pollo a la jardinera

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo cortadas en cubos pequeños
- 1 brócoli
- 2 pimientos morrón rojo
- 2 pimientos morrón amarillo
- 1 cebolla picada en cubos
- 2 ajos picados finamente
- 4 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Lavar y desinfectar todas las verduras.
2. Picar en cubos los pimientos. Reservar.
3. Cortar el brócoli en racimos pequeños.
4. Colocar en una sartén caliente 2 cucharadas de aceite, ya que esté a temperatura, colocar el ajo y la cebolla y sofreír hasta que la cebolla esté transparente.
5. Agregar el brócoli y los pimientos, sazonar con sal al gusto, tapar y dejar a fuego medio hasta que estén cocidos los vegetales, mover constantemente para evitar que se pegue. En cuanto estén cocidos los vegetales apagar y reservar.

6. En el mismo sartén colocar 2 cucharadas de aceite y cuando esté a temperatura colocar la pechuga de pollo en cubos, salpimentar al gusto y dejar al fuego hasta que esté bien cocida. En cuanto esté bien cocida la pechuga agregar los vegetales, incorporar todo perfectamente y servir caliente.

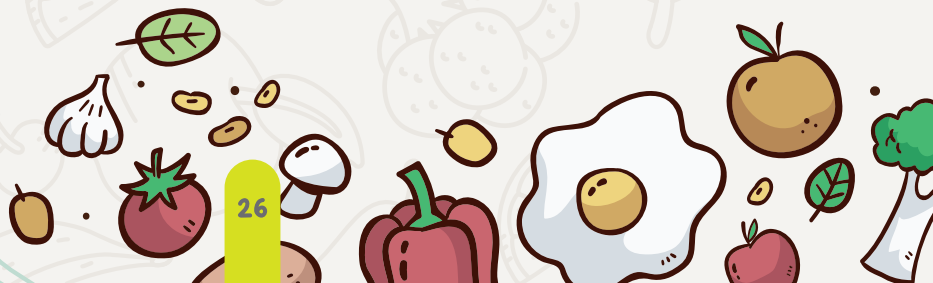
Salpicón de res

Ingredientes:

- 1 kg de falda de res
- 2 lechugas
- 6 jitomates
- 5 zanahorias
- 2 cebollas moradas
- El jugo de 20 limones
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- 4 cucharadas de orégano
- 1 paquete de tostadas horneadas
- 1 kg de queso ranchero
- Sal al gusto

Preparación:

1. Lavar y desinfectar todas las verduras.
2. Poner a cocer la falda con sal, ajo y cebolla hasta que esté suave.
3. Dejar que la carne se enfríe y deshebrar. Colocar en un recipiente grande.
4. Picar la lechuga en tiras delgadas.
5. Rallar la zanahoria.



6. Picar la cebolla morada en juliana.
7. Colocar en el recipiente con la carne los ingredientes antes mencionados y mezclar para incorporar.
8. Agregar el jugo de limón, el orégano bien molido y la cucharada de vinagre blanco y volver a mezclar hasta que se incorporen perfectamente todos los ingredientes.
9. Servir en tostadas y decorar con queso ranchero.

Frijol con puerco

Ingredientes:

Para el platillo principal

- 1 kg de frijoles negros remojados una noche antes y escurridos.
- 1 kg de cabeza de lomo de cerdo en trozos
- 1 cebolla
- 1 cucharada de sal

Para la salsa

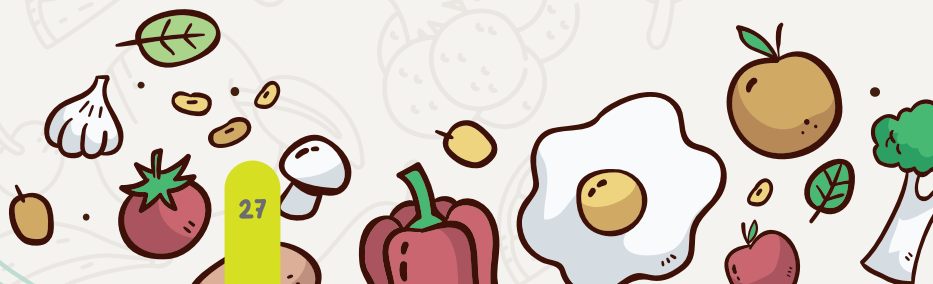
- 3 jitomates
- ¼ de cebolla
- 1 ajo
- Chile habanero (al gusto)

Para la ensalada

- 8 rábanos
- 1 manojo de cilantro
- 4 limones (el jugo)

Preparación:

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Colocar en una olla grande los frijoles y 4 litros de agua. Dejar hervir y cocinar a fuego medio con la tapa de la olla entreabierta



por aproximadamente 45 minutos o hasta que los frijoles estén cocidos.

3. Agregar la carne de cerdo, la cebolla y la sal. Mover para incorporar.
4. Cocinar durante una hora y media más hasta que el cerdo esté bien cocido y suave. Rectificar que el caldo no se seque. De ser necesario, agregar más agua y rectificar la sazón.
5. Para hacer la salsa, colocar en un comal todos los ingredientes y tatemarlos para realzar el sabor. Una vez cocidos, colocar los ingredientes en la licuadora con un poco de agua y sal al gusto. Licuar perfectamente y colocar en un recipiente.
6. Para la ensalada, picar finamente los rábanos y el cilantro. Colocar en un recipiente, agregar el jugo de limón e incorporar perfectamente todos los ingredientes.
7. Servir caliente el preparado de frijol con puerco en un plato hondo y agregar la ensalada de rábanos y salsa al gusto. Puedes acompañar con tortillas de maíz.



5. Grasas saludables para un corazón que late sin males.

Las grasas y aceites fueron por mucho tiempo alimentos considerados poco saludables e incluso que su consumo era innecesario. Hoy en día sabemos que la grasa es un nutrimento esencial para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. Este grupo de alimentos ayuda a satisfacer nuestras necesidades energéticas, aporta ácidos grasos esenciales, vitaminas liposolubles (A, D, E y K), protegen a nuestros órganos, sirve como aislante térmico natural y además aporta sabor a nuestras preparaciones.

Es importante mencionar que la cantidad y la calidad de las grasas y aceites que consumimos determinan el efecto que tendrá en nuestro cuerpo el consumirlas. Por esto, necesitamos conocer cuáles son los tipos de grasas, sus características y en dónde podemos encontrarlas para elegir de manera informada cuáles consumiremos. ¡Comencemos!

- *Grasa saturada:* es sólida a temperatura ambiente y en frío. Podemos encontrarla principalmente en alimentos de origen animal como carnes rojas, vísceras, embutidos, productos lácteos enteros, mantequilla y aceites vegetales como el de coco y el de palma. El consumo excesivo de esta grasa está relacionada a un aumento en los niveles de colesterol LDL, por lo tanto también se relaciona con más riesgo de padecer enfermedades coronarias.

(Fundación Hipercolesterolemia Familiar, s.f.)

- *Grasa insaturada:* es líquida a temperatura ambiente y en frío. La encontramos en aceites vegetales, oleaginosas como nueces, cacahuates, almendras, pepitas y otros frutos secos, aceitunas, aguacate y algunos pescados. Dentro de este grupo tenemos dos tipos: las monoinsaturadas y las poliinsaturadas.

- La grasa monoinsaturada podemos encontrarla en alimentos de origen vegetal, principalmente el aguacate, el aceite de oliva y los frutos secos. Su consumo está relacionado con la disminución del colesterol de baja densidad (LDL) y un aumento del colesterol de alta densidad (HDL también llamado “colesterol bueno”).
- La grasa poliinsaturada también la encontramos en aceites vegetales, especialmente en el de girasol, maíz y soya, así como en frutos secos y el pescado azul.

Es importante recordar que estas grasas, al tener un mayor número de insaturaciones son más inestables al calor y más susceptibles a la oxidación por lo que es importante que si van a usarse para métodos de cocción que requieran altas temperaturas (como la fritura) se cuide la temperatura a la que se está llevando el aceite que vamos a utilizar.

(Fundación Hipercolesterolemia Familiar, s.f.)

- **Grasa trans:** la podemos encontrar en alimentos que han sido hidrogenados. La hidrogenación es un proceso en el que se le añade hidrógeno a una grasa insaturada para hacerla más estable y sólida a temperatura ambiente. Este tipo de grasa aumenta el riesgo de enfermedades coronarias, ya que aumentan el colesterol LDL en sangre y disminuyen el colesterol HDL. Las podemos encontrar en: aceites de baja calidad utilizados en establecimientos de comida rápida, bollería, en muchos de los alimentos ultraprocesados, margarina, helados, cremas de café, galletas y dulces.

(Fundación Hipercolesterolemia Familiar, s.f.)

Conocer los grupos de alimentos es fundamental para mantener una dieta equilibrada y saludable. Al saber como se clasifican los alimentos podemos tomar decisiones informadas sobre cómo combinar nuestros alimentos para obtener los nutrimentos que necesita nuestro organismo para crecer fuerte y sano.

El Plato del Bien Comer.

The diagram is a circular pie chart divided into five segments, each representing a food group in the Mediterranean Diet. The segments are color-coded and labeled as follows:

- Frutas y verduras (Fruits and vegetables):** The largest segment, colored green, located at the top. It contains illustrations of various fruits and vegetables including watermelon, cantaloupe, kiwi, cucumber, lettuce, tomato, grapes, asparagus, broccoli, carrot, mushroom, peach, banana, and pumpkin.
- grasas saludables (Healthy fats):** A pink segment on the left. It contains illustrations of olive oil, avocado, fish, a coconut, a hard-boiled egg, and cheese.
- animal:** A red segment at the bottom left. It contains illustrations of a steak, a chicken drumstick, and a wedge of cheese.
- leguminosas (Legumes):** An orange segment at the bottom. It contains illustrations of chickpeas, lentils, and green peas.
- granos y cereales (Grains and cereals):** A yellow segment on the right. It contains illustrations of rice, bread, a hard-boiled egg, a bowl of cereal, and a loaf of bread.

A central blue pitcher icon is positioned at the center of the circle, symbolizing water or a healthy lifestyle. The entire diagram is enclosed in a blue circular border.

ESTOS GRUPOS ESTÁN
DISTRIBUIDOS DE ACUERDO
CON LAS CARACTERÍSTICAS



Una buena distribución para dar variedad y sabor.

De acuerdo a la actualización del Plato del Bien Comer, esta guía se divide en 5 grupos de alimentos (que revisamos a detalle en el capítulo anterior) y coloca en la parte central del plato el consumo de agua simple. También nos recomienda distribuir estos grupos de alimentos de la siguiente manera:

50% del plato debe estar compuesto por frutas y verduras de temporada y de producción local, 22% cereales, granos integrales y tubérculos, 15% de leguminosas, 8% de alimentos de origen animal y 5% de aceites y grasas saludables en su forma natural y sin sellos. *(Moya, 2023)*

Las Guías Alimentarias para la población mexicana establecen las recomendaciones para una alimentación saludable de bajo impacto ambiental (menor producción de gases de efecto invernadero y menor consumo de agua para su producción) que contribuyan para garantizar el derecho a la alimentación, transformación de los sistemas alimentarios, difundir mensajes saludables y disminuir el riesgo de la mala nutrición en todas sus formas.

Las 10 recomendaciones son:

1. Durante los primeros seis meses de vida, los bebés necesitan solo leche materna y después junto con otros alimentos nutritivos y variados hasta por lo menos los dos años de edad.
2. Más verduras y frutas frescas en todas nuestras comidas. Los de temporada son más económicos y, cuando sea posible, consume los de producción local.
3. Consumir diariamente frijoles, lentejas o habas preparados como guisados, sopas o con verduras. Tienen proteínas y fibra, son prácticos y económicos.

4. Elegir cereales integrales o de granos enteros como tortillas de maíz, avena, arroz; o tubérculos como la papa. Tienen vitaminas, fibra y dan energía.
5. Comer menos carne de res y carnes procesadas. En su lugar, consumir más frijoles, lentejas, huevo, pollo y pescado. Por nuestra salud y la del planeta, elijamos más alimentos de origen vegetal.
6. Evitar los alimentos ultraprocesados como embutidos, papitas, galletas, pan dulce, cereales de caja, ya que tienen mucha grasa, sal y/o azúcar. Elijamos alimentos sin sellos.
7. Tomar agua natural a lo largo del día y con todas nuestras comidas, en lugar de bebidas azucaradas como refrescos, jugos, aguas preparadas con sobres en polvo y bebidas deportivas que pueden dañar nuestra salud.
8. Evitar el consumo de alcohol. Por el bienestar de nuestra salud física, mental y de nuestras familias.
9. Hacer más actividad física como caminar, correr o bailar, en lugar de pasar tiempo sentados o frente a la pantalla (celulares, televisión, videojuegos y otros). ¡Cada movimiento cuenta!
10. Disfrutar de nuestros alimentos en familia o con amigos cuando sea posible. Participemos todos en la planeación y preparación de las comidas, sin desperdiciar alimento.

(Moya, 2023)

Como ya vimos con anterioridad, es importante conocer todos los grupos de alimentos para poder combinarlos, creando platillos verdaderamente deliciosos y nutritivos que en su conjunto ayudan a mantenernos saludables.



La importancia del consumo de agua

El agua es la sustancia base para que exista la vida. En nuestro cuerpo desempeña un papel crucial, pues no hay proceso alguno que pueda ocurrir sin ella. Participa en la digestión, transporte y absorción de nutrimentos, el desecho de toxinas, la termorregulación a través del sudor, mantiene la piel humectada, lubrica nuestras articulaciones y ayuda a mejorar nuestro funcionamiento cerebral en general. *(Instituto Nacional de Salud Pública, 2022).*

Cuando nacemos el 75% de nuestro peso corporal es agua, pero con el paso de los años va disminuyendo hasta ser aproximadamente el 60% en la edad adulta *(Salas Salvadó et al., 2021, 1072-1086)*. La falta de agua puede provocar deshidratación, un trastorno que aunque sea leve puede agotar nuestra energía y provocarnos cansancio. *(Mayo Clinic, 2022).*

Las recomendaciones de consumo son muy variables, pues dependen de muchos factores como lo son: tu edad, estado de salud, nivel de actividad física y lugar en el que vives. Probablemente hayas escuchado el consejo de que debes beber ocho vasos de agua por día. Es fácil de recordar y es un objetivo razonable.

La mayoría de las personas sanas pueden mantenerse hidratadas bebiendo agua y otros líquidos siempre que sientan sed. Para algunas personas menos de ocho vasos al día puede ser suficiente,

pero otras personas pueden necesitar más. Un médico o nutriólogo puede ayudarte a determinar la cantidad de agua adecuada para ti todos los días.

¿Cómo puedo saber si estoy bebiendo lo suficiente?

Tu ingesta de líquidos probablemente sea adecuada si rara vez tienes sed o si tu orina es incolora o de color amarillo claro.

Para prevenir la deshidratación y asegurarte de que el cuerpo reciba los líquidos que necesita, haz del agua tu bebida favorita.

Es una buena idea beber un vaso de agua:

- Con cada comida y entre comidas.
- Antes, durante y después de hacer ejercicio.
- Si tienes sed.

(Mayo Clinic, 2022)





La Dieta de la Milpa

¿Alguna vez has escuchado hablar de “La Dieta de la Milpa”?

Por si sí o por si no, acompáñame a dar un recorrido por este universo maravilloso de posibilidades que la biodiversidad mexicana nos regala.

¿Qué es la milpa?

Si nunca te han contado acerca de este maravilloso sistema, acompáñame a conocerla.

La milpa es un sistema de producción de alimentos basado en el policultivo, ha sido la base de la alimentación mesoamericana y sus alimentos base son el maíz, el frijol, el chile y la calabaza. En este agrosistema las plantas que lo constituyen generan sinergias, esto quiere decir que se complementan unas a otras.

El maíz forma un eje vertical en el que se apoyan las enredaderas de frijol. El frijol en su raíz tiene bacterias que ayudan a fijar el nitrógeno del aire para formar aminoácidos (lo que da el aporte proteico a las leguminosas) y nutrir la tierra haciéndola más fértil. En el suelo de la milpa crecen las calabazas; sus hojas mantienen la humedad de la tierra, pues crecen de manera horizontal y además tienen sustancias que ayudan a controlar las plagas de insectos. El chile por su parte, es sembrado en las periferias de la milpa, y su función además de dar color y sabor a los alimentos es la del control de plagas. Está concebida para ser un sistema productivo de autoconsumo y se complementa con frutas, verduras y animales que coexisten en ella.

Ya conocí la milpa, ahora, ¿qué es eso de la Dieta de la Milpa?

Es un modelo regional de alimentación (el equivalente a la dieta mediterránea pero de este lado del mundo), y la importancia de ella radica en su origen.

La Dieta de la Milpa tiene su origen en las culturas prehispánicas y es muestra de la multiculturalidad tan viva y presente. Con la llegada de los colonizadores se enriqueció con productos que venían de Europa y esta mezcla de culturas dio lugar a una de las cocinas más deliciosas del mundo: la cocina mexicana.

Este tipo de alimentación busca reconocer y recuperar los saberes y sabores típicos de cada región y los ordena con base en la cantidad de consumo que debemos cubrir al día. Esta clasificación es muy similar a la del Plato del Bien Comer con sólo algunas diferencias en cuanto al contenido de cada grupo de alimentos.

¡Vamos a conocerlos!

El agua ahora se considera también como alimento y es parte fundamental de la estructura de la Dieta de la Milpa. Antes se tomaba en cuenta como vehículo y complemento, pero hoy en día es la base de una buena salud alimentaria.

(Almaguer González et al., s.f., 16)

Le siguen los vegetales ricos en fibra, minerales, antioxidantes y micronutrientes. Como ejemplo tenemos los nopales, quelites, quintoniles, verdolagas, ejotes, romeritos, huazontle, jitomate, tomate verde, miltomate, chiles, calabazas, chayotes, pimientos, chilacayote, colorines, flor de izote, jícama, berros, chaya, huitlacoche, achiote, epazote, vainilla, acuyo, hongos y pimienta gorda, entre otros. Este grupo de alimentos se complementan con otros procedentes de otros países pero que han sido adoptados por la cocina mexicana e indígena, como la

cebolla, el ajo, el cilantro y el perejil. Todos estos alimentos son altamente biocompatibles y deben de conformar la base de la dieta de la milpa.

(Almaguer González et al., s.f., 16)

El siguiente grupo está conformado por las semillas ricas en proteínas, algunas son leguminosas como los frijoles y habas, y otras oleaginosas como la pepita de calabaza, la chía, el amaranto, el cacahuete y el piñón. La adición de las leguminosas da proteínas muy completas y, como vimos en los capítulos anteriores, si los consumimos frecuentemente junto con el maíz nixtamalizado nos pueden aportar la mayoría de las proteínas que necesitamos.

(Almaguer González et al., s.f., 17)

Después tenemos a las frutas dulces como la guanábana, tuna, papaya, zapote negro, chicozapote, mamey, guayaba, tejocote, capulín, piña, anona, xoconoxtle, chirimoya, nance, ciruela amarilla y pitahaya entre muchas otras de carácter regional, muy ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes.

(Almaguer González et al., s.f., 17)

En el siguiente grupo encontramos las grasas saludables en donde la estrella es el aguacate. Es un fruto que concentra una gran cantidad de aceites. En este punto es muy importante aclarar que el 70% de esas grasas, son insaturadas (grasas saludables) y como ya vimos en el tema de las grasas, este tipo de aceites ayudan a disminuir los niveles de colesterol de baja densidad (LDL).

(Almaguer González et al., s.f., 19)

El siguiente grupo es el de los cereales integrales, que en México está representado principalmente por el maíz. Proporciona carbohidratos complejos que en el cuerpo se desdoblan lentamente y dan energía a lo largo del día. Como ya vimos anteriormente hay que tratar de consumirlo de preferencia nixtamalizado y de ser posible en conjunto con el frijol. La cantidad que consumas depende de cuál sea tu nivel de actividad física.

(Almaguer González et al., s.f., 19)

Otro grupo rico en almidón es el de los tubérculos como el camote, yuca y el chayotextle o chinchayote. Es conveniente consumirlos de preferencia hervidos, no fritos, y combinarlos con leguminosas y verduras.

(Almaguer González et al., s.f., 19)

El siguiente grupo son las proteínas de origen animal correspondientes a los pescados y mariscos, de los que en México existen muchas variedades, tanto en agua dulce como en mar. Pescados como bagre, trucha, pescado blanco, tiburón, robalo, mantarraya y mojarra; y mariscos como cangrejos, mejillones, ostras, acamayas, pulpos, y camarón.

(Almaguer González et al., s.f., 19)

El siguiente grupo es el de los lácteos. En México contamos con una gran variedad de quesos con características regionales, como el Oaxaca, blanco, panela, asadero, Chiapas, ranchero y de cabra, generalmente con una gran cantidad de grasas, pero destaca uno muy especial que se consume en gran parte de México: el requesón.

El requesón es un derivado lácteo muy nutritivo que tiene un sabor suave. Tiene cuatro veces más proteínas que la leche y cinco veces más calcio. Aporta vitamina A y destaca por su bajo contenido en sodio. Se trata del queso con menor porcentaje de grasas. La mitad de grasas que el queso fresco y hasta seis veces menos grasas que los curados. Por tanto, puede ser recomendado en la dieta de la milpa.

(Almaguer González et al., s.f., 22-23)

El penúltimo grupo está conformado por aves e insectos, incluye huevo. En las zonas indígenas se consumían muchas aves silvestres nativas. Actualmente se consume el guajolote, especie domesticada del pavo de monte y se adoptó la gallina en las zonas rurales e indígenas de la cual se consume la carne y el huevo. Se recomienda su consumo en poca cantidad y frecuencia y de preferencia no industrializado.

(Almaguer González et al., s.f., 24)

El último grupo está conformado por la carne roja. En algunas regiones de México destaca el consumo de venado, conejo, iguana, que han sido desplazados en general por el cerdo, carne de vaca, de bovino y caprino que son animales domesticados y criados para el consumo humano, que fueron también adoptados en la comida tradicional mexicana, especialmente el cerdo. Se recomienda que si se consume carne roja, esta sea en poca cantidad y frecuencia, de preferencia animales criados en el traspatio con alimentos naturales no industrializados, prescindiendo de los procesados y embutidos en la mayoría de lo posible.

(Almaguer González et al., s.f., 24)



Recetas de la milpa, una cultura que perdura.

(Todas las recetas están ajustadas para 8-10 porciones)

Espinazo de cerdo a la milpa

Ingredientes:

- 8 trozos de espinazo de cerdo
- 4 calabazas
- 2 elotes desgranados
- 2 chiles poblanos
- 5 jitomates
- $\frac{3}{4}$ de cebolla
- 2 cucharadas de aceite
- 1 ajo
- 1 pizca de comino

Preparación:

1. Lavar y desinfectar todas las verduras.
2. Colocar en una sartén 1 cucharada de aceite a fuego medio y dejar que se caliente. Colocar los trozos de espinazo en la sartén y cocinar por ambos lados hasta que esté bien cocido.
3. Cocer en un poco de agua los jitomates, $\frac{1}{4}$ de cebolla y el ajo. Una vez cocidos, licuar con una pizca de comino. Sazonar en una cacerola con sal y dejar hervir.
4. Picar en cubitos las calabazas y añadir al caldillo.
5. Picar los chiles poblanos y el resto de la cebolla en rajitas y añadir al caldillo junto con los granos de elote.
6. Agregar a la olla el espinazo y dejar hervir unos minutos, servir caliente.

Tacos de quelite y flor de calabaza

Ingredientes:

- 1 kg de masa de maíz
- 3 rollos de quelites
- 3 rollos de flor de calabaza
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas de aceite
- Chile serrano al gusto
- Sal al gusto

Preparación:

1. Lavar y desinfectar los quelites y la flor de calabaza.
2. Picar la cebolla en juliana.
3. En una cacerola a fuego medio colocar el aceite y sofreír la cebolla junto con el chile.
4. Agregar los quelites y cuando estén suaves agregar la flor de calabaza y cocinar hasta que estén suaves también.
5. Con la masa, hacer las tortillas al comal.
6. Servir los quelites y la flor de calabaza en tacos, se puede acompañar con la salsa de su preferencia.



Calabacitas rellenas

Ingredientes:

- 10 calabacitas
- 2 elotes
- 250 g de queso ranchero o requesón
- ½ kg de jitomate
- ¼ de cebolla

Preparación:

1. Lavar y desinfectar todas las verduras.
2. Cortar las calabacitas a la mitad y sacar el relleno y picar en cubitos. Reservar.
3. Picar el jitomate en cubos pequeños. Reservar.
4. Picar finamente la cebolla. Reservar.
5. Desgranar el elote.
6. En una sartén caliente sofreír la cebolla, el jitomate, los elotes y el relleno de las calabazas, sazonar con sal al gusto.
7. Rellenar las calabacitas con el guisado anterior y espolvorear el queso encima de cada calabacita.
8. Hornear o cocer al vapor hasta que las calabazas estén cocidas. Servir caliente.





Productos ultraprocesados

¿Por qué todos les tememos?

Los alimentos ultraprocesados son todos los que se han sometido a alteraciones en su forma natural con ayuda de técnicas industriales. Generalmente aportan alto contenido de sodio, azúcares y/o grasas además de aditivos y conservadores para mejorar sus características organolépticas y prolongar su vida de anaquel. *(Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado, 2024)*. En general son opciones accesibles para la gran parte de la población; al venir de empresas multinacionales, el alcance que tienen es muy grande y debido a su producción en masa, sus precios regularmente son bajos. Además, los ingredientes con los que se fabrican buscan mejorar su sabor en la boca del comensal para hacer el producto más atractivo e innovar para ofrecer opciones variadas.

Entonces si tienen tantos beneficios, ¿por qué está tan estigmatizado su consumo?

Si bien, los productos ultraprocesados son una excelente opción para tener alimento disponible prácticamente en cualquier momento, la realidad es que gran parte de ellos son elaborados con un alto contenido de grasas, azúcares y harinas refinadas lo que aumenta la energía total que aportan y disminuyen su calidad nutricional, pues las características iniciales de los alimentos que se ocupan para realizarlos prácticamente han desaparecido.

Como ejemplo de ellos tenemos a: los cereales de desayuno, jugos de frutas envasados, yogures de sabores, sopas enlatadas o deshidratadas, sopas instantáneas, margarinas, papas fritas, refrescos, galletas, caramelos, mermeladas, salsa, helados, chocolates, fórmulas infantiles, barras energéticas, productos “listos para calentar”, nuggets, embutidos y un largo etcétera.

Los nuevos ritmos de vida tan acelerados han permitido cambios en los patrones de consumo de la sociedad mexicana ya que fomentan un consumo excesivo de productos ultraprocesados (los cuales representan la mayor parte de la energía que se consume en el día) debido a su accesibilidad y la practicidad que tienen, pues no necesitan preparaciones elaboradas y pueden transportarse fácilmente.

Para identificar de mejor manera los alimentos y hacernos conscientes del nivel de procesamiento que tienen los alimentos que consumimos se creó en 2017 la clasificación NOVA. Se desarrolló en Brasil y presenta 4 grupos. ¡Vamos a conocerlos!

Clasificación Nova de los alimentos

La clasificación Nova consta de 4 categorías de alimentos de acuerdo a su grado de procesamiento y te ayudará a cuidar tu salud.



Diversas investigaciones señalan que el consumo de productos ultraprocesados de manera frecuente y desmedida puede traer problemas a la salud. El cambio de ingesta de alimentos ricos en fibra, hidratos de carbono complejos y grasas saludables por productos ultraprocesados y una falta de actividad física está relacionado al aumento de enfermedades crónicas no transmisibles como lo son: diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y cáncer.

De acuerdo a un artículo publicado en la Gaceta UNAM en 2023, en México el consumo de ultraprocesados pasó de 39.5% en el año 2000 a 46.6% en 2020; en gran medida por la excesiva oferta y el fácil acceso que tiene la población en general. La alta oferta ha provocado el aumento de consumo de estos productos de manera desmedida y con ello el desarrollo de una peligrosa epidemia de enfermedades no transmisibles que merman la salud de las y los consumidores.

No es que estos productos sean malos, sólo debemos moderar su consumo y evitarlos en medida de lo posible. Recordemos que preferir alimentos naturales en lugar de productos es nuestra mejor opción para nuestra salud.



Conclusión

¡Llegamos al final de nuestro viaje culinario! Esperamos que hayas disfrutado aprendiendo sobre la alimentación saludable y equilibrada. Ahora que has llegado al final de este manual, esperamos que tengas una mejor comprensión de cómo comer bien y vivir mejor.

Recuerda que la alimentación saludable es un estilo de vida, no una dieta restrictiva. Se trata de encontrar un equilibrio entre alimentos saludables y deliciosos. No se trata de privarte de tus alimentos favoritos, sino de aprender a elegir opciones más saludables y nutritivas. ¡La clave es la variedad y la moderación!

Espero que las herramientas y consejos prácticos que te hemos proporcionado te ayuden a tomar decisiones informadas sobre tu alimentación. Recuerda que pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia en tu salud y bienestar. ¡Así que no tengas miedo de experimentar y encontrar lo que funciona mejor para ti!

¡Gracias por acompañarnos en este viaje culinario! Esperamos que hayas encontrado inspiración y motivación para seguir adelante y mantener una alimentación saludable y equilibrada. ¡Buena suerte en tu camino hacia una vida más saludable y feliz! Recuerda que siempre puedes volver a este manual para refrescar tus conocimientos y encontrar nuevas ideas para seguir adelante. ¡Disfruta de tu deliciosa y saludable aventura!



Referencias

- Almaguer González, J. A., García Ramírez, H. J., Padilla Mirazo, M., & González Ferral, M. (n.d.). LA DIETA DE LA MILPA Modelo de Alimentación Mesoamericana Biocompatible. Secretaría de Salud.
- Breast Cancer. (2024, diciembre 5). ¿Qué son los fitoquímicos y cómo previenen el cáncer? Breast Cancer.org. Retrieved mayo 6, 2025, from <https://www.breastcancer.org/es/organizar-la-vida/dieta-nutricion/reduccion-riesgo-cancer-mama/alimentos/sustancias-fitoquimicas>
- Cortes, D. (n.d.). La importancia de la higiene alimentaria | 2025. Cesuma. Retrieved April 29, 2025, from <https://www.cesuma.mx/blog/la-importancia-de-la-higiene-alimentaria.html>
- Cruz Bojorquez, R. M., González Gallego, J., & Sánchez Collado, P. (2013, Febrero). Propiedades funcionales y beneficios para la salud del licopeno. Nutrición Hospitalaria, 28(1), 6-15. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.1.6302>.
- FAO. (n.d.). Cereales, raíces feculentas y otros alimentos con alto contenido de carbohidratos. Capítulo 26: Cereales, raíces feculentas y otros alimentos con alto contenido de carbohidratos. Retrieved May 6, 2025, from <https://www.fao.org/4/w0073s/w0073s0u.htm>
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2002). Nutrición Humana En El Mundo En Desarrollo. FAO. <https://www.fao.org/4/w0073s/w0073s0x.htm>
- Frías Cienfuegos, L., & Olvera, O. (2023, Octubre 9). Sin contrapeso el consumo de alimentos ultraprocesados. Gaceta UNAM. Retrieved junio 9, 2025, from <https://www.gaceta.unam.mx/sin-contrapeso-el-consumo-de-alimentos-ultraprocesados/>
- Fundación Hipercolesterolemia Familiar. (n.d.). Grasas y aceites. Fundación Hipercolesterolemia Familiar. Retrieved May 14, 2025, from <https://www.colesterolfamiliar.org/habitos-de-vida-saludables/dieta-y-nutricion/grasas-y-aceites/>
- Guía de estudio DISTINTIVO H. (2022, 01 13). Genially Education. Retrieved 04 29, 2025, from <https://view.genially.com/61df6ccb80d00c0d721760c1/social-vertical-post-curso-dh-2022>
- Gutiérrez, A. (2024, April 3). Cereales y Tubérculos y nutrición alimenticia.pptx. SlideShare. Retrieved May 6, 2025, from <https://es.slideshare.net/slideshow/cereales-y-tuberculos-y-nutricion-alimenticiapptx/267095881#2>

- Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado. (2024, August 5). Productos ultraprocesados y cómo identificarlos | Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado | Gobierno | gob.mx. Gobierno de México. Retrieved May 21, 2025, from <https://www.gob.mx/issste/es/articulos/productos-ultraprocesados-y-como-identificarlos?idiom=es>
- Instituto Nacional del Cáncer. (n.d.). Betacaroteno. Instituto Nacional del Cáncer. Retrieved mayo 6, 2025, from <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/betacaroteno>
- Instituto Nacional del Cáncer. (n.d.). Definición de antioxidante - Diccionario de cáncer del NCI - NCI. National Cancer Institute. Retrieved May 6, 2025, from <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/antioxidante>
- Instituto Nacional de Salud Pública. (2019, December 13). Clasificación NOVA para alimentos - Portal INSP. Instituto Nacional de Salud Pública. Retrieved May 22, 2025, from <https://www.insp.mx/infografias/clasificacion-nova-alimentos-2019.html>
- Instituto Nacional de Salud Pública. (2022, March 23). Agua: clave para la salud y el bienestar - Portal INSP. Instituto Nacional de Salud Pública. Retrieved May 16, 2025, from <https://www.insp.mx/avisos/agua-clave-para-la-salud-y-el-bienestar>
- López Talavera, M. (2020, noviembre 13). Analizando "El Plato del Bien Comer". Revista de Nutrición y Metabolismo, 4(1), 103-109. <https://doi.org/10.35454/rncm.v4n1.203>
- Martí, A., Calvo, C., & Martínez, A. (2021, abril 26). Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad: una revisión sistemática. Nutrición Hospitalaria, 38(1), 177-185. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03151>
- Mayo Clinic. (2022, Octubre 12). Agua: ¿cuánto tienes que beber todos los días? Mayo Clinic. Retrieved May 16, 2025, from <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/water/art-20044256>
- Moya, S. Y. (2023, May 12). Nuevas guías alimentarias para la población mexicana y el Plato del Bien Comer - Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo. CIAD. Retrieved May 16, 2025, from <https://www.ciad.mx/nuevas-guias-alimentarias-para-la-poblacion-mexicana-y-el-plato-del-bien-comer/>
- NORMA Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios. (2009). DOF. Retrieved April 29, 2025, from <https://www.dof.gob.mx/normasOficiales/3980/salud/salud.htm>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2021). Frutas y verduras: esenciales en tu dieta: Año Internacional de las Frutas y Verduras, 2021. Documento de antecedentes. FAOoftheUN. <https://doi.org/10.4060/cb2395es>
- Representación AGRICULTURA Ciudad de México. (2024, June 27). Beneficios de las leguminosas | Representación AGRICULTURA Ciudad de México | Gobierno | gob.mx. Gobierno de México. Retrieved May 13, 2025, from <https://www.gob.mx/agricultura/cdmx/articulos/beneficios-de-las-leguminosas?idiom=es>

- Salas Salvadó, J., Maraver, F., Rodríguez Mañas, L., Sáenz de Pipaon, m., Vitoria, I., & Moreno, I. A. (2021, Enero 4). Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: situación actual. *Nutrición Hospitalaria*, 37(5), 1072-1086. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03160>
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. (2015, octubre 13). Leguminosas, el alimento de todos | Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural | Gobierno | gob.mx. Gobierno de México. Retrieved May 7, 2025, from <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/leguminosas-el-alimento-de-todos>
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. (2024, July 13). Conoce el Plato del Bien Comer | Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural | Gobierno | gob.mx. Gobierno de México. Retrieved April 30, 2025, from <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/conoce-el-plato-del-bien-comer?idiom=es>
- SISTEMA INTERNO DE INFORMACIÓN HORTAMAR SCA. (2018, December 4). Las propiedades de las frutas y hortalizas según su color. *Hortamar*. Retrieved April 30, 2025, from <https://hortamar.es/2018/12/04/las-propiedades-de-las-frutas-y-hortalizas-segun-su-color/>



Escuela y salud

María Dolores Andrade Cruz
Jefa del Departamento de
Educación Extraescolar
mandrade@usebeq.edu.mx
Ext. 1950

Paulina Muñiz Chavarría
Responsable del Programa
Escuela y Salud de la USEBEQ
pmuniz@usebeq.edu.mx
Ext. 1970



"ESTE PROGRAMA ES PÚBLICO, AJENO A CUALQUIER PARTIDO POLÍTICO.
QUEDA PROHIBIDO EL USO PARA FINES DISTINTOS A LOS ESTABLECIDOS EN EL PROGRAMA"