

# NUTRICIÓN



Publicación Bimestral  
NOVIEMBRE • 2021

8

CON SABOR



Semilla de  
**RAMÓN**  
en la salud  
CARDIOVASCULAR



ANIVERSARIO  
PROGRAMA DE ABASTO RURAL

# ÍNDICE

Publicación No. 8



ARCHIVO: Segalmex  
3D Modelado "Árbol Ramón"

## NUTRICIÓN CON SABOR

LIC. IGNACIO  
OVALLE FERNÁNDEZ  
DIRECTOR GENERAL

LIC. MA. ALMA LORENA  
GALICIA ESQUIVEL  
ESTRATEGIA DE EDUCACIÓN  
NUTRICIONAL

M. A. CARLOS MANUEL  
O' FARRILL SANTIBÁÑEZ  
PLANEACIÓN, EVALUACIÓN  
Y PROYECTOS

C. OSCAR  
RAMÍREZ SUÁREZ  
ESTRATEGIA INSTITUCIONAL

### COLABORADORES

- Alondra Vargas Trejo
- Alexa Rose Mateos
- Ana Hernández Campos
- Ángel Ibáñez Pérez
- Armando Barrera Barrios
- Estela Aguilar García
- Jennifer Monjaraz Butanda
- Mariana Almeyda Torres
- María Fernanda Bado Mejía
- Mario César W. Ramírez
- Maira Mariel Pérez Loredo
- Nathalie B. Campos Reales
- Paola Berenice Camacho Briseño
- Xóchitl Rivera Beltrán

### DISEÑO E IMAGEN

- Fernando Ortega Medrano
- Héctor Raúl Montes Vázquez
- Olga García de la Cruz
- Oyuki Yareth Yáñez Tapia
- Ricardo Medina Cardona



• Teléfono gratuito  
 55-52-29-07-76

• WhatsApp  
 55-19-29-26-71

• Facebook  
 SegalmexOficial

• Instagram  
 @segalmex\_mex

• Twitter  
 @Segalmex\_Mex

• YouTube  
 Segalmex\_Mex

• Sitio web  
 [www.gob.mx/segalmex](http://www.gob.mx/segalmex)

• Correo electrónico  
 [segalmexteescucha@segalmex.gob.mx](mailto:segalmexteescucha@segalmex.gob.mx)

**¿Sabías que ...?**  
Puedes cuidar tu salud física  
através de la alimentación

**Impacto del consumo  
de alimentos  
adicionados con harina  
de semilla de Ramón  
en la salud cardiovascular  
de los adultos mayores**

**Tzotzil**  
Traducción

**Ch`ol**  
Traducción

**¿Cómo hacer de la alimentación  
saludable un hábito  
para tus hijos?**

Salud integral del niño  
en la primera infancia

**Recetas  
con Sabor**

**Programa de Abasto Rural**  
42 Aniversario

**Trueques Alimenticios**

Las imágenes y elementos gráficos contenidos en la revista  
**Nutrición con Sabor** fueron retomados de páginas de autoría libre  
y cuentan con su respectivo crédito.

**SEGURIDAD ALIMENTARIA MEXICANA**

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

# ¿SABÍAS QUE...?

**PUEDES CUIDAR TU SALUD FÍSICA A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN**



Fotografía: **Manuel Vega**  
Políticas de privacidad  
de **Unsplash**.

**T**ener una buena salud física es posible si se goza de bienestar integral dentro y fuera del organismo.

Para darnos cuenta del estado general de nuestro cuerpo e identificar posibles enfermedades o alteraciones en el funcionamiento del organismo existen algunos indicadores que nos ponen en alerta.

Éstos se centran en la condición en la que se encuentran la piel, el cabello y las uñas, los cuales pueden dar cuenta de trastornos hormonales, infecciosos, digestivos y dietéticos.

Una adecuada nutrición nos ayudará a evitar muchas de estas complicaciones y coadyuvará a mantener el cuerpo sano.

## **CUIDADO DE NUESTRO CUERPO**

Para el cuidado de la piel, los principales aspectos por atender son la hidratación, la ingesta de alimentos saludables y la eliminación correcta de toxinas.

En ello nos ayuda la ingesta de alimentos ricos en vitaminas, minerales, antioxidantes y proteínas.

A continuación, presentamos algunos de los beneficios que estos nutrientes representan para el cuerpo:

- **VITAMINA B9 (ÁCIDO FÓLICO)**

Promueve la reparación celular y fortalece la raíz del cabello, al tiempo que evita su debilitamiento. Estimula los folículos pilosos para acelerar el crecimiento de la fibra capilar, proporciona brillo y mejora la capacidad de absorción de nutrientes al cuero cabelludo. Otra de las ventajas es que previene las canas prematuras. Esta vitamina, indispensable durante el embarazo al permitir el buen desarrollo del futuro bebé, se encuentra en los siguientes alimentos: cereal fortificado, hígado, vegetales de hoja verde, legumbres, frutas y hortalizas.

- **VITAMINA A (RETINOL)**

Previene arrugas y mantiene la piel firme, fresca y húmeda, favorece la cicatrización y mejora la suavidad en la piel. Quienes padecen escasez de esta vitamina suelen presentar problemas relacionados con la vista. Está presente en: aceites de origen animal, mantequilla, yema de huevo, leche, carne y algunos pescados, vegetales de hoja verde y hortalizas como calabaza y zanahoria.



- **VITAMINA C**

Ayuda a prevenir y a retrasar el envejecimiento manteniendo la estructura de la piel, favorece el crecimiento y desarrollo normal del individuo, protege tendones, ligamentos y vasos sanguíneos. Asimismo, tiene propiedades antioxidantes contribuyendo a los procesos de detoxificación del cuerpo, es decir, logra que las toxinas sean transformadas en sustancias menos tóxicas e hidrosolubles para eliminarlas con facilidad de nuestro cuerpo. Se encuentra en: cítricos, papaya, perejil fresco, pimienta cruda, kiwi y fresas.

- **SELENIO**

Retrasa el envejecimiento cutáneo, fortalece el cabello, uñas y dientes, mejora y mantiene la flexibilidad, sobre todo en las articulaciones. Mantiene la piel libre de arrugas y de flacidez prematura debido a que propicia la formación de colágeno y elastina. Alimentos con selenio: pescado, mariscos, carnes rojas, granos, huevos, pollo, hígado y ajo.

- **ZINC**

Ayuda a sanar y aumentar la velocidad de cicatrización de las lesiones en la piel y regula la producción de sebo siendo un excelente ayudante en el tratamiento del acné. Disminuye la pérdida o caída de cabello. Se encuentran en los siguientes alimentos: ostras, hígado, almejas, carne de res, semillas de calabaza, carne de ave, queso, avellanas, almendras, avena, mantequilla y crema de cacahuete.

- **SILICIO**

Mejora la hidratación de la piel y estimula su producción. Está presente en: verduras y hortalizas como zanahorias, tomates, remolacha, pepino, cebolla, limón, naranja, fresas, kiwi, aguacate y en cereales integrales, frutos secos y semillas.

- **QUERATINA**

Da firmeza y elasticidad a la piel, otorga estructura y dureza a las uñas, nutre y reestructura el cabello, además de construir la fibra capilar y eliminar el encrespamiento. Se encuentra en: carne, pescado azul, huevos, limón, fresas, cebolla, frutos secos, pimientos y tomates, leche, queso y gelatina.



## • COLÁGENO

Ayuda a mantener la piel hidratada y suave, relaja las arrugas faciales y las líneas finas de expresión, mantiene el cabello fuerte y evita la caída excesiva, endurece y fortalece las uñas, mejora la salud de los dientes y encías, además de disminuir la celulitis y las estrías debido a que permite una adecuada estructura de la piel. Se encuentra en: carnes rojas, pollo, pescado, frutas y verduras, ajo, cebolla, huevo, frutos secos, té y gelatina.

## • OMEGA 3

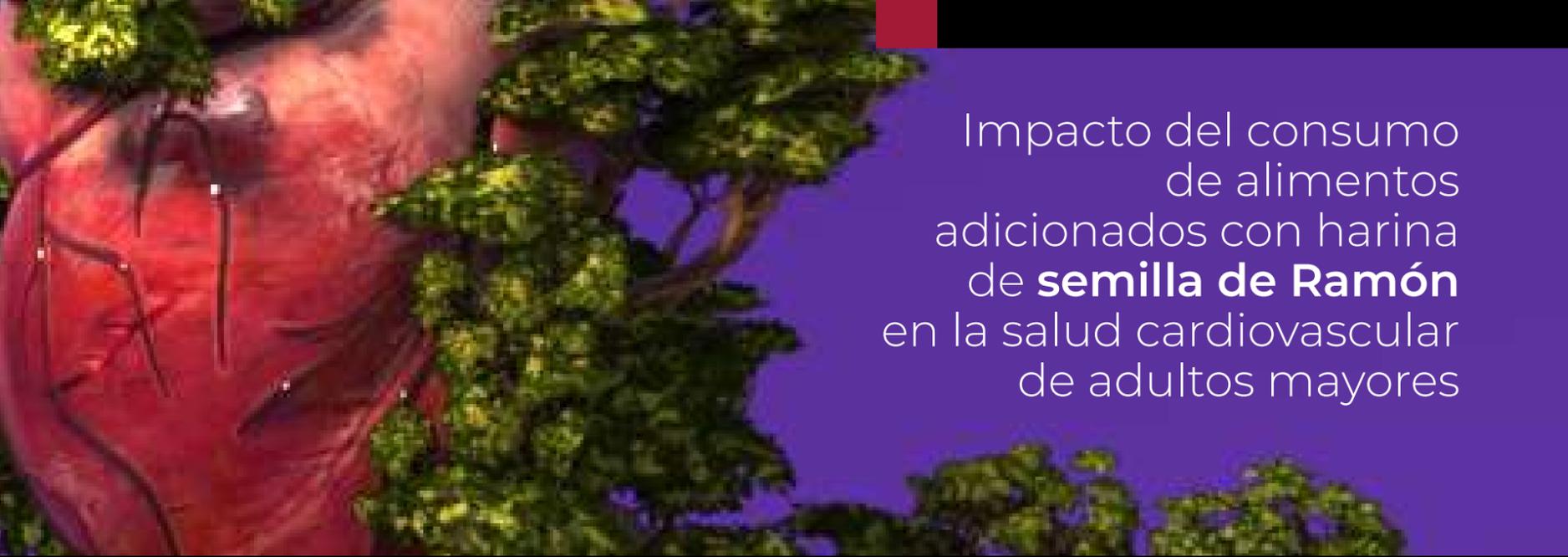
Ayuda a eliminar las bolsas de los ojos y ojeras, mejora la piel seca o deshidratada, mejora la piel sensible o irritada. Se encuentra en: aceites vegetales, aceite de oliva, semillas, pescado azul, frutos secos, mariscos, aguacate y verduras de hoja verde.



# NUTRICION N

**CON SABOR**





Impacto del consumo  
de alimentos  
adicionados con harina  
de **semilla de Ramón**  
en la salud cardiovascular  
de adultos mayores

*Dra. Nina del Rocío Martínez-Ruiz<sup>1</sup>  
Dr. Alfonso Larqué-Saavedra<sup>2</sup>  
Dra. Alejandra Rodríguez-Tadeo<sup>1\*</sup>*

**L**os eventos cardiovasculares son una de las principales causas de enfermedad que sufre la sociedad moderna. La aterosclerosis es un trastorno que se caracteriza por la acumulación de grasa en las arterias, lo que reduce u obstruye el flujo sanguíneo, produciendo enfermedades coronarias y accidentes cerebrovasculares, lo cual es la principal causa de muerte a nivel mundial. Los principales factores de riesgo que facilitan el desencadenamiento de la aterosclerosis son la edad, la hipertensión arterial, la diabetes, el tabaquismo y elevadas concentraciones de colesterol en sangre, además de una vida sedentaria y una alimentación desequilibrada.

Con la edad, ocurren cambios en los vasos sanguíneos que facilitan la formación de ateromas (*placas de grasa en las arterias*), principalmente debido a la acumulación de lipoproteínas de baja densidad (*LDL*) que transportan colesterol en la sangre. Particularmente, las LDL en su forma modificada (*oxidada*), contribuyen de manera importante a la formación de células espumosas y posteriormente del ateroma, causando endurecimiento de las arterias y un incremento en la presión arterial. Además de la consecuente inflamación ocasionada por la presencia de múltiples enfermedades crónicas.

Es necesario que los adultos realicen cambios en su estilo de vida, controlando aspectos de la alimentación como una ingesta baja en grasas, principalmente de colesterol y grasas saturadas, así como incrementar alimentos ricos en fibra y bajos en sodio, frutas y vegetales, pescado y aceite de oliva virgen. En estas enfermedades la dieta debe ser un complemento a la intervención farmacológica, combinada con un aumento del ejercicio físico y la disminución o anulación del tabaco.

En el número anterior mencionamos que los adultos mexicanos tienen un patrón de dieta poco saludable con alto consumo de productos de trigo refinados, bebidas altas en azúcar, azúcares y dulces, pastelillos, galletas con grasas y un bajo consumo de alimentos con fibra, con lo cual es difícil conseguir una buena salud cardiovascular. Por lo anterior, nuestro grupo de investigación probó el beneficio del consumo de dos alimentos (*pan y atole*) adicionados con harina de semilla de Ramón (*Brosimum*

*alicastrum Sw.*) sobre marcadores de la salud cardiovascular de adultos mayores viviendo en asilo.

Estos alimentos se incorporaron durante un mes en la dieta habitual de los adultos mayores que participaron, en



Fotografía: Jimmy Salazar  
Políticas de privacidad de Unsplash.



dos momentos: el desayuno y la cena. Los especialistas evaluaron parámetros biométricos en sangre como: glucosa, urea, balance de nitrógeno ureico (BUN), colesterol, triglicéridos, lipoproteínas de alta densidad (*HDL*) (*colesterol bueno*) y baja densidad (*LDL*) (*colesterol malo*), proteína C reactiva (*marcador de inflamación crónica*), entre otros.

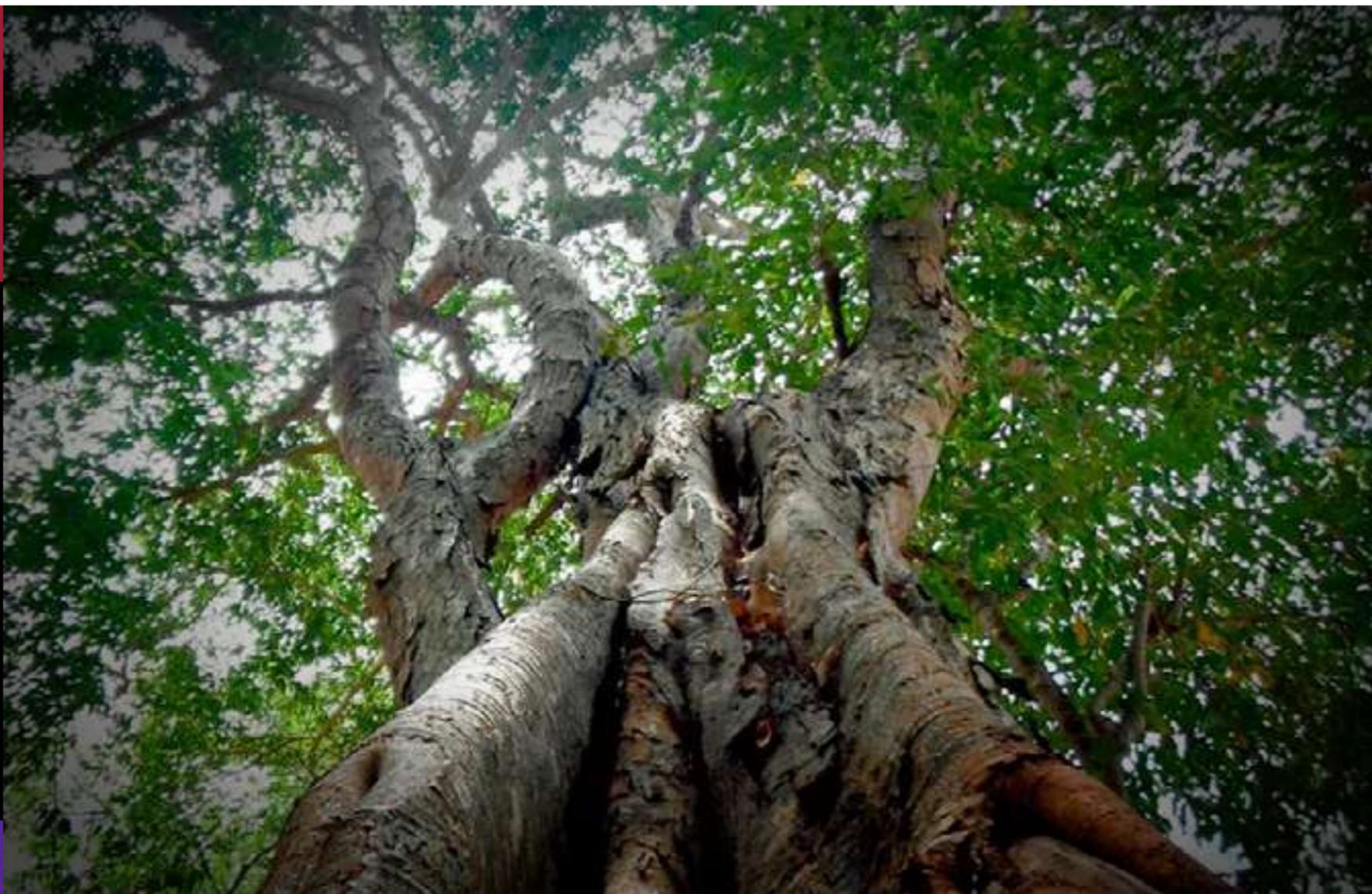
Los alimentos diseñados se caracterizaron por tener un contenido alto en proteína y fibra, además de un aporte de cobre, hierro, potasio y zinc y un bajo aporte en azúcares, grasa y sodio comparados con productos comerciales. Los adultos mayores después del consumo de los alimentos mantuvieron o mejoraron algunos parámetros importantes en sangre como:

- Mantenimiento de la glucosa (*azúcar*)
- Incremento en la urea y balance de ureico de nitrógeno (*BUN*)
- Mantenimiento de las lipoproteínas de alta densidad (*HDL*) (*colesterol bueno*)
- Menores valores de colesterol (mayor efecto en hombres que en mujeres)
- Disminución significativa de las lipoproteínas de baja densidad (*LDL*) (*colesterol malo*)

Estos resultados indicaron que los alimentos no alteraron la glucemia de los participantes e incrementaron la concentración de urea y BUN en sangre, lo cual se relaciona con un consumo mayor de proteína y ayuda a preservar

la masa muscular en el adulto mayor. De forma importante destacó la reducción de las lipoproteínas LDL a valores óptimos ( $<100 \text{ mg/dL}$ ), lo que reduce el riesgo de eventos cardiovasculares en este importante grupo social. Particularmente, estos alimentos podrían apoyar a personas intolerantes a las estatinas, el cual es el tratamiento médico utilizado para reducir altos niveles de LDL.

Por lo anterior, consideramos que los alimentos adicionados con harina de semilla de Ramón demostraron tener propiedades funcionales en la salud cardiovascular que, sumado a un esquema integral con el tratamiento médico, la activación física y la eliminación de otros factores de riesgo, pueden favorecer la calidad de vida de adultos mayores viviendo en asilos o con sus familias. Asimismo, estimamos que estos alimentos pueden ser incorporados a la dieta de toda la población ya que es conocido que la formación de ateromas comienza en etapas más tempranas de la vida y los alimentos pueden brindar un efecto protector cardiovascular, mejorando el estado nutricional y de salud en la edad avanzada.



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

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

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

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

**\*Autor de correspondencia: [alrodrig@uacj.mx](mailto:alrodrig@uacj.mx)**



TZOTZIL

## SK'OPLAL SVENTAIL SVE'EL SATA X TE'E YU'UN SLEKILAL SKUXLEJAL MOL ME'ELETIK



*Dra. Nina del Rocío Martínez-Ruiz<sup>1</sup>  
Dr. Alfonso Larqué-Saavedra<sup>†2</sup>  
Dra. Alejandra Rodríguez-Tadeo<sup>1\*</sup>*

**Traducción al Tzotzil**  
*por Dr. Manuel Bolom Pale<sup>3</sup>*

Ti va'iel o'ntonale ja' me jun xchamel ojtikinbil ti xu' xk'ot ta stojolik ti ach jch'ieletike. Ja' la skoj ti x-uyet no'ox slevul ti sbe ti chich'e, te k'un'kun tsmak batel sbe ti ch'ul ch'ich'e, mu xa xak' xanavuk, ti chamele xu' smak ko'ntotnik xchi'uk xu' xchij jch'ich'eltik ta jchinabtik, ya me chopol chamel o'ntikinbil ta sjunlejal balamil ti la vi'e. K'alal tsmakbe sbeti jch'icheltuike ja' me skoj yu'un ti malubele, ti sit'ubel ti sbe jch'ich'eltike, ti askal chamele, ti sik'olajele, skoj ti oy ep slevul ti sbe ti chich'e, skoj ti muxa x-abtel ts'tse xchi'uk ti bolibxa ti sve'ele, ti ja' xa no'ox tsve' ti yan sba slevule.

K'alal chijmalube, chjel batel ti sbe jch'ich'eltike ja' yu'un xu smak yu'un ti slevul ti sbe ti chich'e, skoj ti te slap'an sba batel k'un k'un ta spat xokon ti sbe ch'ich'e ti slevul ti k'usi ta jlajestike ja' te chmak o ti sbe ch'ich'e. Ti chopolil slevul ti sbe ti chich'e, ti jba'yele ja' no'ox chvokan lok'tal ti sbe ch'ich'e ta patile te xa me k'un k'un chmak batel yu'un k'ak'al chk'atp'un ti slevula ti jbek'tatike, k'un'kun chyijub batel ti sbe ch'ich'e ja' te vokolxa chjelab ti ch'ich'e. Buch'u oy xa ep slevul ti sbe xch'ich'ele te xa chlok'tal ta stojol epal chopol chameletik.

Sk'an me sjel jutuk stalel xkuxlaejal ti mol- me'eletike, ti k'usi tsots sk'opla sk'an sjelik jutik ti k'usitik nopenik tsve'ike, ti k'usi más tsots sk'oplale ja xa mu epuk sve'ik ti xepuetike, ti k'usi stak' sve'ike ja me ti itajetike, ti chenek'etike, ti choyetike, ti sat' te'etike xchi'uk ti k'usitik lekil ve'eletike. Ti ve'liletik ja' me stak' skolta ti sbek'tale xchi'uk ti poxiletik ta stunese, sk'an me stij jutuk ti sbek'tale xchi'uk sk'an me xikta jutik ti sik'olajele.

Ti vinik atsetik ta sjunlejal sluma mexico ti sve'elike ja' me nopenik ti kaxlan vajetike, jan sba yaskalik chabil ti yuch'omike, yan sba slevul chabil ti sve'elike, muyuk sna' ep sve'ik ti itajetike, k'alal muyuk lek tsk'elik ti sve'eile j'a te chopolaj batel ti stalel skuxlejalike. Oyxa buch'utik lik snopik ti xu' xlekun ti stalel skuxlejalike k'alal chuch'ik xchi'uk tsve'ik k'uchel kaxlan vaj xchi'uk up pasbilib tas at axte'. Xu' xlekub ti skuxlejalik jutuk ti mol-me'eletike.

Ti buch'utik sk'an sve'ik li kaxlan vaj xchi'uk ul ti pasbil ti sat ti axte'ee, sk'an tsve'ik ti chib u ti yantike ja' no'ox la sve'ik ta sob ik'liman ti yantike la sve'ik ti ak'obal. Te lik k'elbatik ti k'ux-elan ti xch'ich'elike, xchi'uk ti sk'abike, k'ux-elan ti chanav ti sbe xchich'elike, ti slekuli xchich'elike, la yich'ik k'elel.

Ti ve'liletik metsanbilib tas at ti ax te'e skolaj k'uchel tibol xchi'uk itaj jech no'ox tojo y yich'oj cobre, hierro, potasio y zinc muyuk ep yasukil xchiuk muyuk jutuk slevul, muyuk yats'amil k'uchel bol ve'liletik manbile. K'alal la sve'ik ti mol-me'eletike lekub jutik ti stale xkuxlejalike jech k'uchel:

- Lekub jutik ti yaskalike.
- K'alal chtoy ti urea svie xchi'uk ti chlekilaj ti sch'uche'l ti jchamele.
- Ka'al chlekun chanav tu sch'ich'el ti jchamele yu'un oy lek ti cxch'ich'ele.
- K'alal mu xyal ti slevul ti xch'ich'ele, t li'e ya me xvinaj ta viniketik k'uchel ti antsetike.
- Ya xyal ti xchopol levul ti xch'ich'ele.

k'alal lik yich'ik k'elel k'ux-elan oy li xchich'elik ti buch'utik la sve'ik ti sat ti ax te'e, te vinaj ti yaskalil ta xch'ich'elike te lekub jutuk ti skuxlejlike, ti k'usie te xvinaj ti chlekub batel ti sbek'tale te k'unk'un chlamaj batel ti chamelyu'un ti mol me'eletike. Ti mol me'eletik te vinaj ti yal jutuk ti slevul ti sbe xch'ich'elike ti k'usi xu' mu sta chamel va'iel o'tonale. Ti ve'elil metsanbil tas at ti ax te'e, buch'utik lik sk'an sve'ike ta k'unk'un lik skomes li man poxiletik sventa syalesobil slevul tas be ch'ich'e.

Ti k'usi laj xa yich' cholele, te xvinaj ti tsots sk'oplal tas venta ti ve'eel ti sat axte'e te skolta sba ta slekubtasel ti kuxlejale, xchi'uk ti sk'an skel ti sbek'tal stakopale xchi'uk ti sve'el jujun k'ak'ale , manchuk me muyuk xa te xchinoj yuts' yaall ti mol-me'eletike sk'an lek tsve'ik ti kaxlan vaj xchi'uk ul pasbil ti sat ax te'e ti k'usi tsots sk'oplale ak'ome nopuk jve'tik, yu'un ti tslekubtas ti jtalel jkuxlejaltike, ti ve'lil li'e tsk'el ti ko'ntontike yu'un mu x-och xchamel.

**NOTA: LA INFORMACIÓN AQUÍ DESCRITA SE BASA EN EL ARTÍCULO PUBLICADO:**

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

<https://n9.ci/lo957>

<sup>1</sup> Instituto de Ciencias Biomédicas, Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, Chihuahua, México.

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

<sup>3</sup> Departamento de Vinculación con la Comunidad y Servicio Social, Universidad Intercultural de Chiapas (UNICH), San Cristóbal de Las Casas, Chiapas.

\* Autor de correspondencia:  
[alrodrig@uacj.mx](mailto:alrodrig@uacj.mx)



CH'OL

# IMPAKTOLEL CHE' MI K'UXLEL LI UCH'ELÄL AÑBÄ ARINALEL TYI BÄK' LE RAMÓN TYI KUXTYÄLEL PUSIK'AL TYI X-ÑOXOB



Dra. Nina del Rocío Martínez-Ruiz<sup>1</sup>  
Dr. Alfonso Larqué-Saavedra<sup>†2</sup>  
Dra. Alejandra Rodríguez-Tadeo<sup>1\*</sup>

**Traducción Ch'ol:**  
por Lic. Elizabeth Parcerero

Ya' tyi pusik'al yä'äch ba' mi tyaj k'amejel li kixtyañoj. Jiñi k'amejel ik'aba' aterosklerosis jiñäch che' k'u'ux-añ ilewil ya' tyi chijil ba' mi ñumel ch'ich' muk' bä imajlel tyi la kpusik'al, jiñäch muk'bä iyäsiñ ke tyoj mi iñumel li ch'ich' tyi pusik'al, jiñ cha'añ añ k'amejel ik'aba' koronari-as ili k'amejel jiñäch ba' mi ñumel ich'ich'el pusik'al yik'oty k'amejel che' junwejl mi ñumel o isajach ch'ich' añ tyi laj kol, jiñäch ikaj sajtyel mi yujtyel tyi pejtyelel mulawil. Jiñi rinsipal paktor che' mej añona tyi wokol jiñäch che' añ lew machbä weñ tyi la kch'ich'el o ñoj añ ikrasalel li ch'ich' yik'oty je'el che' añix la jka'bilel, o che' k'äjk'em la kpresi-oñ, k'amejel bajche' asukal, o che' mi ñujk'el k'ujts jiñ cha'añ je'el che' ñoj letsem li lew machbä weñ tyi la kch'ich'el, che' ma'añ chuki mi la kmel yik'oty che' mach weñ muk'oñlaj tyi uch'el jin cha'añ mej la ktyaj ili k'amejel.

Che' añix laj ka'bilel, ya' ba' mi ñumel li ch'ich' tyi la kchijil muk'ix iyäñ ibä jiñi ibasolel sankíne-o jiñäch muk'bä ipasilitariñ iformasi-oñ ateromas (iplakalel lew ya' tyi chijil), jiñäch che' mi akumulariñ ibä lipoproteínas ju'beñbä ilensidad (LDL) muk'bä iñusañ kolesterol tyi ch'ich'. Jiñi LDL che' yäñälix (*tyajtyaj-ix*), jiñäch mi kotyañ ip'ol ibä li selulaj añ bä ilojk yik'oty je'el li ateroma, muk'bä itsäts isañ li chijil yik'oty iyoñel ya' tyi presi-oñ arteri-al. Yik'oty je'el che' mi chäk sijty'el muk'bä okasi-onariñ che' añ ka'bäl k'amejel ma'ixbä its'äkal.

Jin cha'añ ik'äjñi'bal ke jiñob ñoxob mi yäñ icha'liyaj tyi tyojel kuxtyälel, weñ mi cha'añ uch'el ma'añ mi k'ux añbä ilewil, añbä ikolesterol yik'oty ikrasalel, mi k'ux bäñäk'äl añbä ipibralel ju'beñbä isodi-olel, mi k'ux wuty tye' yik'oty bejetal, chäy, yik'oty lew oliboj. Che' añ la kcha'añ li k'amejel, weñ mi la kcha'añ uch'el yik'oty mi jajpel ts'ak, mi mejlel ijersisi-oy y mi käjyel iñujk'el li kujts.

Ta'ix tyajaloñ tyi ty'añ ke jiñob ñoxob mach weñ muk'ob tyi uch'el, oñ mi k'uxob trigo, k'u'ux tsaj muk'bä ijapo', mi k'uxob lurse, pastel, kayeta añbä ikrasalel o ilewil, yik'oty ma'añ oñ mi k'uxlel li uch'eläl añbä ipibralel, wokoläch mi ktyajla iweñlel ikuxtyälel la kpusik'al. Jiñob ñuki k'ējuñob tyi tyajayob weñbä uch'eläl muk'bä ikotyañ la kpusik'al jiñäch cha'p'ej uch'ibäl (*kaxlañ waj yik'oty ul*) mi yutsäbeñtyel arinaj tyälembä tyi bäk' Ramón (*Brosimum alicastrum Sw.*) cha'añ ik'oklel pusik'al tyi x-ñoxob ya' bä año' tyi asilo.

Ili uch'iji'bäl mi k'uxlel tyi junp'ej uj chäch tyi k'uxuyob jiñob ñoxob tyi k'uxuyob tyi säk'añ yik'oty tyi a'bälel. Jiñob espesi-alistajob tyi k'elbeyob ich'ich'el lix ñoxob cha'añ mi k'elob bajche': klukosa, urea yäch mi tyajtyäl tyi pich, balanse de nitrógeno ureiko (BUN), lew anbä tyi la kbä'tyal, trikliséridos, lipoproteínas ñoj letsbä ilensilaty (HDL) (*weñbä lew anbä tyi la kmalil*) y ju'beñbä ilensilaty (LDL) (*machbä weñ lew tyi la kmalil*), prote-ína C re-actiba (*wokolbä sity'*), yik'oty yantyakbä.

Jiñi weñbä uch'el ñoj iprote-iñalel yik'oty ipibraj, yuk'oty je'el añ ikobrej, yerroj, potasi-oy yik'oty zinc y ju'beñ iyasukarlel, krasa yik'oty isodi-olel mach che' bajche'

jiñi produktoj mäñäbä. Jiñob ñoxob che' tyi k'uxuyob jiñi produktoj tyi meyorariyob ich'ich'el bajche' ili:

- Imantenimi-entyolel klukosaj (*asukal*).
- Tyi letsi li urea yik'oty ibalansel de ure-ikoj de nitrojenoj (*BUN*).
- Imantenimi-entyolel lipoproteínas ñoj letsbä ilensilaty (*HDL*) (*weñbä anbä tyi la kbä'tyal*).
- Ju'beñ ibalorlel li lew añbä tyi la kbä'tyal (*mach lets iyefectolel tyi wiñikob ke tyix ixikob*).
- Ju'beñ li lipoprote-ínas ju'beñbä ilensilaty (*LDL*) (*lew tyi la kbä'tyal machbä weñ*).

Tyi tyajli ke li uch'el ma'añ tyi alterari li klukosalel tyi ch'ich'el li partisipantejob y tyi k'äjki li konsentrasi-on li urea y BUN tyi ch'ich, jinche' cha'añ oñ mi k'uxle li prote-inaj yik'oty mi kotyañ mi preserbariñ ip'ätyälel lix ñoxob. Ik'äjñibaläch che' mi ju'be li lipoproteínas mukbä iñusañ kolesterol tyi la kchich'el DL ibalorlel óptimoj (<100 mg/dL), muk'bä iju'sañ k'amejel tyi pusik'al. Ili uch'i'ji'bäl mej ikotyañ jiñi kixtyañojob machbä mej ijap li ts'ak cha'añ mi ju'sañ kolesterol li ch'ich'el, jiñäch muk'bä ik'äjñel cha'añ mi ju'sañ li nibeled de LDL.

Mi lon ña'tyañ, ke jiñi uch'el añbä arinalel ibuk' de Ramón tyi päsä ke añ ipropi-edatylel anbä ik'äjñi'bal tyi kok'lel pusik'al, yuk'oty je'el mi ch'äjmel majlel tratami-entoy yuk'oty loktor, mi mejlel je'el ejersisi-oy yik'oty mi käy imejlel yantyakbä cha'liya wokolbä, mejäch ityo'säbeñ ikuxtyälel li x-ñoxob año'bä tyi asiloj o chumulo'bä yik'oty imajchilob. Yuk'oty je'el, mi lon ña'tyañ ke ili uch'el mejäch ik'uxob pejtyelel kixtyañoj jin che' kãñäläch ke mej ipormariñ ateromas che' bajche' k'o'olbä sa' anbä ikrasalel muk'bä irestrinje jiñi plujolel ch'ich', muk'bä ityejchel tyi se' la ka'bil tyi kuxtyälel yik'oty jiñi weñbä uch'el mejäch ikotyañ la kpusik'al, mi ityo'sañ li estadoj nutrisi-onal yik'oty ikok'lel tyi tyojlel jiñi añixbä ija'bilel.

### **Isujm: Ili ty'añ la'bä añ ilayi mi basariñ ibä tyi yambo junp'ej juñ pukulixbä:**

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

<https://n9.ci/lo957>

<sup>1</sup> Instituto de Ciencias Biomédicas,  
Universidad Autónoma de Ciudad Juárez,  
Chihuahua, México.

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

\* Autor de correspondencia:  
[alrodrig@uacj.mx](mailto:alrodrig@uacj.mx)

# DESPENSA ALIMENTICIA PARA EL BIENESTAR

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

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



## ¡Compruébalo tú mismo!

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

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



**AGRICULTURA**  
SECRETARÍA DE AGRICULTURA Y DESARROLLO RURAL



**SEGALMEX**  
SEGURIDAD ALIMENTARIA MEXICANA

# ¿CÓMO HACER DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE UN HÁBITO PARA TUS HIJOS?

## Salud integral del niño en la primera infancia

Los hábitos saludables son todas las acciones que realizamos en nuestra vida cotidiana y que tienen un impacto positivo en nuestro bienestar físico, mental, e incluso familiar. Algunos ejemplos de estas acciones son el ejercicio físico o una alimentación saludable que nos ayudan a prevenir la aparición de enfermedades crónicas como la hipertensión o la diabetes; por ello, una forma de cuidar a nuestras familias es ayudarlos a construir hábitos saludables desde las primeras etapas de la vida.

Por este motivo, te recomendamos una actividad para enseñar a niñas y niños entre 3 y 5 años para ayudarlos a realizar elecciones de alimentos saludables, ya que con pequeños ejercicios o juegos es posible fomentar el desarrollo de hábitos saludables que les permitan tener vidas más plenas y felices al crecer.

**El plato del bien comer** es un esquema que representa los tres grupos de alimentos que todos debemos incluir para tener una alimentación completa, variada y equilibrada. Este se divide en tres grupos clasificados por colores, en el **color verde** se encuentran las verduras y frutas, las cuales debemos comer en mayor cantidad; después encontramos **el amarillo** en el que tenemos a los cereales y tubérculos cuyo consumo debe ser moderado, y finalmente **el rojo**, que incluye a las leguminosas y alimentos de origen animal, los cuales debemos ingerir en menor cantidad.



Una manera sencilla para que los niños y niñas entre 3 y 5 años se familiaricen con el plato del bien comer es a través de actividades que les parezcan atractivas, es este caso con la siguiente actividad llamada **dibujar para crecer en bienestar**.



## MATERIAL

- Una hoja de papel
- Lápices de colores o crayolas (*verde, amarillo, rojo*)
- Alimentos de cada grupo que tengas a la mano en casa algunos de ellos pueden ser:

### Grupo I

#### FRUTAS Y VERDURAS

Verduras: quelites, acelgas, verdolagas, flor de calabaza, nopales, calabazas, chayotes o jitomates.

Frutas de temporada: capulín, chicozapote, nanche, guanabana, tunas, pitahaya, tejocote, xoconostle, tuna o guayaba.

### Grupo II

#### CEREALES Y TUBÉRCULOS

Cereales: maíz, arroz, avena o trigo.

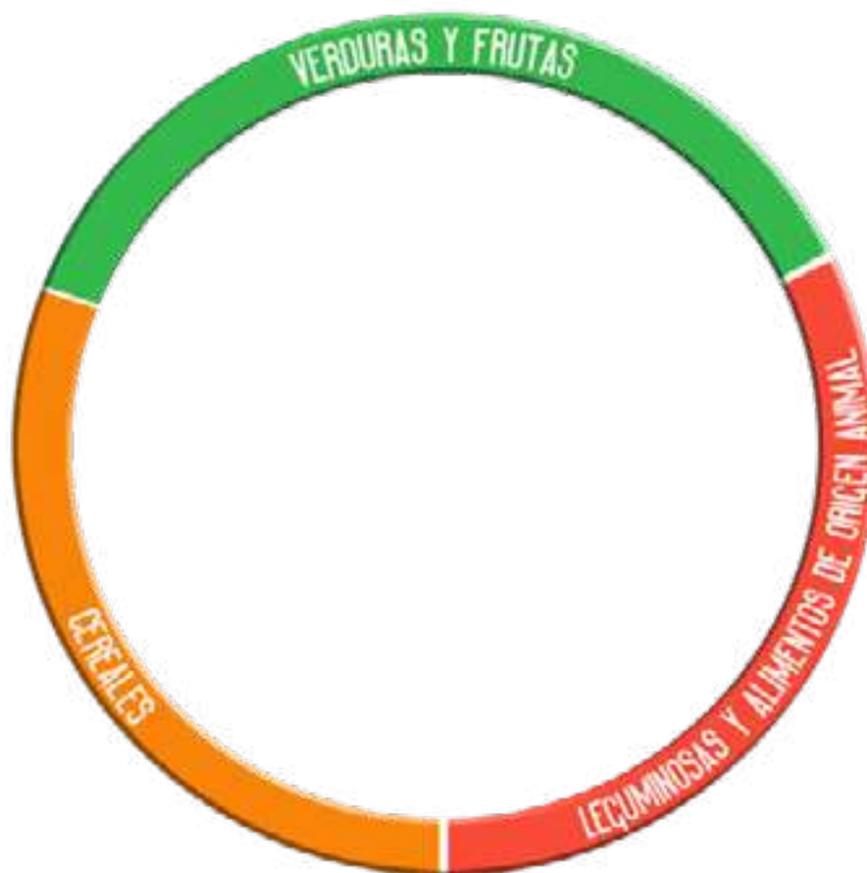
Tubérculos: papa, camote o yuca.

### Grupo III

#### LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Leguminosas: frijol, haba, lenteja, garbanzo, alubia y soya.

Alimentos de origen animal: leche, queso, yogurt, huevo, pescado, pollo, carnes rojas y vísceras.



## INSTRUCCIONES

**1.** Para realizar esta actividad en una hoja de papel dibuja un círculo, divídelo en tres espacios y coloca el nombre de cada grupo (*frutas y verduras en el área verde, cereales en la zona amarilla, y leguminosas y alimentos de origen animal en el rojo*).

**2.** Muéstrale la hoja a tu pequeño, explícale que ese dibujo se llama **plato del bien comer** y que nos ayuda a decidir qué alimentos nos ayudan a estar más sanos. Dile que los alimentos que coloquemos en el área verde son los más saludables, mientras que los que están en la zona amarilla los tenemos que comer con moderación y los de la sección roja los debemos comer con menor frecuencia.

**3.** Posteriormente, coloca sobre una superficie donde el pequeño pueda dibujar la hoja y los alimentos que tengas en casa; estos deben estar cerca del grupo al que pertenecen como lo muestra la imagen.



**4.** Mientras los vas colocando ayuda a tu pequeño a nombrar los alimentos de acuerdo a cada grupo, iniciando por las verduras y frutas, siguiendo con los cereales y finalmente las leguminosas.

**5.** Posteriormente pide que dibuje los alimentos en cada área del plato.

**6.** Cuando termine su dibujo hazle preguntas como qué alimento es más saludable o cuales debe consumir con mayor frecuencia.



Este dibujo lo puedes colocar en el lugar en el que tu pequeño realiza sus comidas para ayudarlo a hacer elecciones de alimentos saludables y con ello empezar a desarrollar buenos hábitos alimenticios.

# ETIQUETADO DE ALIMENTOS EN MÉXICO

## ¿Cómo es el nuevo etiquetado frontal de advertencia?

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



### Sus leyendas muestran el contenido

CONTIENE CALORÍAS EN EXCESO  
NO RECOMENDADO PARA NIÑOS

El consumo excesivo puede contribuir al sobrepeso y a la obesidad, así como a otros problemas de salud como la diabetes y enfermedades cardiovasculares.

CONTIENE CAFEÍNA  
EVITAR EN NIÑOS

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



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

Los elementos persuasivos (personajes infantiles, mascotas de marcas, dibujos, celebridades, jib deportistas) fueron eliminados de los empaques cuyo contenido ha sido considerado "comida chatarra".



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



AGRICULTURA  
SECRETARÍA DE AGRICULTURA, GANADERÍA Y DESARROLLO RURAL



SEGALMEX  
SECRETARÍA DE ECONOMÍA



ARCHIVO: popurri.com.mx  
políticas de privacidad de Gurúblog



## ATÚN A LA VIZCAÍNA

### INGREDIENTES

- 2 latas de atún
- 2 papas
- 1 cebolla chica
- 4 ajos (*pelados*)
- 1 rama de perejil  
(*lavado y picado con todo y tallo*)
- 4 jitomates (*sin piel*)
- 210 g de puré de tomate
- 175 g de alcaparras (*opcional*)
- 10 aceitunas verdes con hueso
- 3 hojas de laurel
- 2 chiles güeros
- 1 ramita de tomillo
- 1/4 de taza de aceite
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

- Escurrir el atún y reservar.
- Pelar y partir las papas en cubos pequeños y cocinar con un poco de sal, cuidando que no queden muy suaves y reservar.
- Verter aceite en una cazuela a fuego medio para sofreír la cebolla y el ajo finamente picado.
- Agregar las hojas de laurel, el jitomate picado finamente, el perejil, el puré de tomate, la pimienta, el tomillo, las alcaparras (*la mitad finamente picadas*) y las aceitunas.
- Tapar y cocinar por 5 minutos.
- Incorporar las papas, el atún y los chiles güeros e integrar.
- Cocinar de 8 a 10 minutos aproximadamente.

COSTO TOTAL APROXIMADO

**\$ 87.00**

Porciones aproximadas: 4

VALOR  
NUTRICIONAL  
POR  
PORCIÓN

**730**  
calorías

**180**  
calorías  
por comensal

## PROPIEDADES NUTRITIVAS DEL ATÚN

Es un alimento sano que contiene ácidos grasos como Omega 3 (principalmente del tipo benéfico EPA y DHA) que proporcionan beneficios a la salud cardiovascular. Además, posee alto contenido de vitaminas A y D, lo mismo que minerales como fósforo, magnesio y yodo. El atún provee un buen aporte de proteínas que fortalecen tu organismo.

## PROPIEDADES NUTRITIVAS DE LAS ACEITUNAS

Son nutritivas por su rico contenido de minerales como sodio, potasio, magnesio, yodo, hierro y fósforo. Contribuyen al aporte de calcio al organismo. Debido a sus vitaminas del grupo B y sus provitaminas A y E funcionan como antioxidantes. Aportan aminoácidos y vitaminas esenciales.

## PROPIEDADES NUTRITIVAS DE LAS ALCAPARRAS

Son bajas en grasas y calorías, ricas en magnesio, vitamina C y ácido fólico. Además, contienen vitamina E y B3, potasio, sodio, fósforo y calcio.



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

## ENSALADA NAVIDEÑA

### INGREDIENTES

- 4 manzanas rojas peladas y cortadas en cubos pequeños
- 3 rebanadas de piña (*natural o en almíbar*) cortadas en cubos chicos
- 250 g de crema
- 10 mitades de nueces molidas
- Pasas al gusto

COSTO TOTAL APROXIMADO

**\$ 52.00**

Porciones aproximadas: 4

## PREPARACIÓN

- Colocar en un recipiente los cubos de manzana y piña
- Incorporar la crema y las pasas
- Integrar para fijar los sabores
- Espolvorear la nuez y refrigerar hasta el momento de servir

## PROPIEDADES NUTRITIVAS DE LA MANZANA

Ayuda a reducir el colesterol alto, contiene pocos azúcares y aporta fibra natural que beneficia al sistema digestivo.

## PROPIEDADES NUTRITIVAS DE LA PIÑA

Aporta vitaminas A, E y C, además de toda la variedad del complejo B. También posee alto contenido en minerales: hierro, calcio, zinc, magnesio, manganeso, yodo y potasio. Su contenido en calorías es bajo (*aproximadamente 55 por cada 100 g.*), por lo que es un alimento adecuado en dietas de control de peso.

## PROPIEDADES NUTRITIVAS DE LA CREMA DE LECHE

Contiene proteínas, carbohidratos, calcio y fósforo, así como vitamina A y ácidos grasos saturados.

*Por su alto contenido en grasas y azúcares, derivado de la cantidad de crema y azúcar que añadas en su elaboración, te recomendamos evitar los excesos disfrutando de este postre con moderación.*

VALOR  
NUTRICIONAL  
POR  
PORCIÓN

**1,118**  
calorías

**300**  
calorías  
por comensal

## GALLETAS DE AVENA CON PLÁTANO

### INGREDIENTES

- 1  $\frac{3}{4}$  kg de hojuelas de avena
- 2 plátanos grandes maduros
- 2 cucharadas de miel de abeja
- Pasas al gusto

COSTO TOTAL APROXIMADO

**\$ 15.00**

Porciones aproximadas: 4

## PREPARACIÓN

- Pelar y machacar los plátanos hasta hacerlo puré.
- Incorporar las hojuelas de avena, la miel y las pasas.
- Mezclar en forma envolvente para integrar los ingredientes.
- En una charola cubierta con papel encerado colocar con la ayuda de una cuchara las bolitas de dicha mezcla.
- Con la misma cuchara presionar cada bolita al tamaño que se deseen las galletas.
- Dejar reposar 3 minutos y hornear a temperatura de 180°, por aproximadamente 12 minutos.

VALOR  
NUTRICIONAL  
POR  
PORCIÓN

**620**  
calorías

**Nota:** Las galletas estarán un poco suaves cuando salgan del horno, pero una vez que se enfríen tomarán una textura crujiente.

## PROPIEDADES NUTRITIVAS DE LA AVENA

- Fuente considerable de fibra que contiene beta glucanos y proteína, vitaminas del complejo B y gran aporte de zinc

## PROPIEDADES NUTRITIVAS DEL PLÁTANO

- Contiene 94 kcal por porción, 1.2 g de proteína, 0.3 g de grasas, 20 g de hidratos de carbono, 3.4 g de fibra, 0.6 g de hierro, 38 mg de magnesio y 350 mg de potasio.

**LA AVENA** es un género de planta que pertenece a la familia poáceas y cuyo nombre científico es *Avena Sativa*.





**DICONSA**  
TIENDA COMUNITARIA  
ALMACÉN COMUNIDAD TZINTZUNTZAN NO. 620  
JANITZIO HORAJO DEBA - 2000



Fotografía: Tienda Comunitaria Diconsa No. 620  
Janitzio Michoacán, Almacén Rural Tzintzuntzan  
Políticas de privacidad de Segalmex



lo largo de **42 años, el Programa de Abasto Rural (PAR)** de Diconsa ha facilitado el acceso físico y económico de productos básicos y complementarios a familias marginadas que habitan en zonas rurales y/o alejadas, a quienes abastece alimento de calidad a bajo precio.

Desde su fundación, el 20 de noviembre de 1979, el PAR asumió el compromiso de abastecer la canasta básica a las comunidades más necesitadas con el propósito de coadyuvar a la seguridad alimentaria.

El PAR, convertido en la columna vertebral de Diconsa, brazo operativo de SEGALMEX, está presente en más de 23 mil 480 localidades a nivel nacional facilitando productos alimenticios y de demanda social.

Para mejorar la seguridad alimentaria de más de 20 millones de personas que representan su población objetivo, Segalmex-Diconsa opera tiendas móviles y el establecimiento de tiendas comunitarias en las cuales se expenden 30 productos básicos y 54 complementarios.

Destacan, entre ellos: tible, agua purificada, reales, frijol, harina de para sopa, sardinas, alimentos infantiles, fórmulas lácteas, frutas para el aseo personal chos otros.

Asimismo, en las Diconsa se asegura el abasto de maíz precio, lo mismo que leche marca Liconsa.



**ANIVERSARIO**  
PROGRAMA DE ABASTO RURAL

aceite vegetal comes-arroz, atún, avena, ce-maíz y de trigo, pastas lentejas, maíz, leche, alimentos pecuarios, procesadas y artículos y del hogar, entre mu-

tiendas comunitarias en todo momento blanco y de frijol a bajo el abastecimiento de

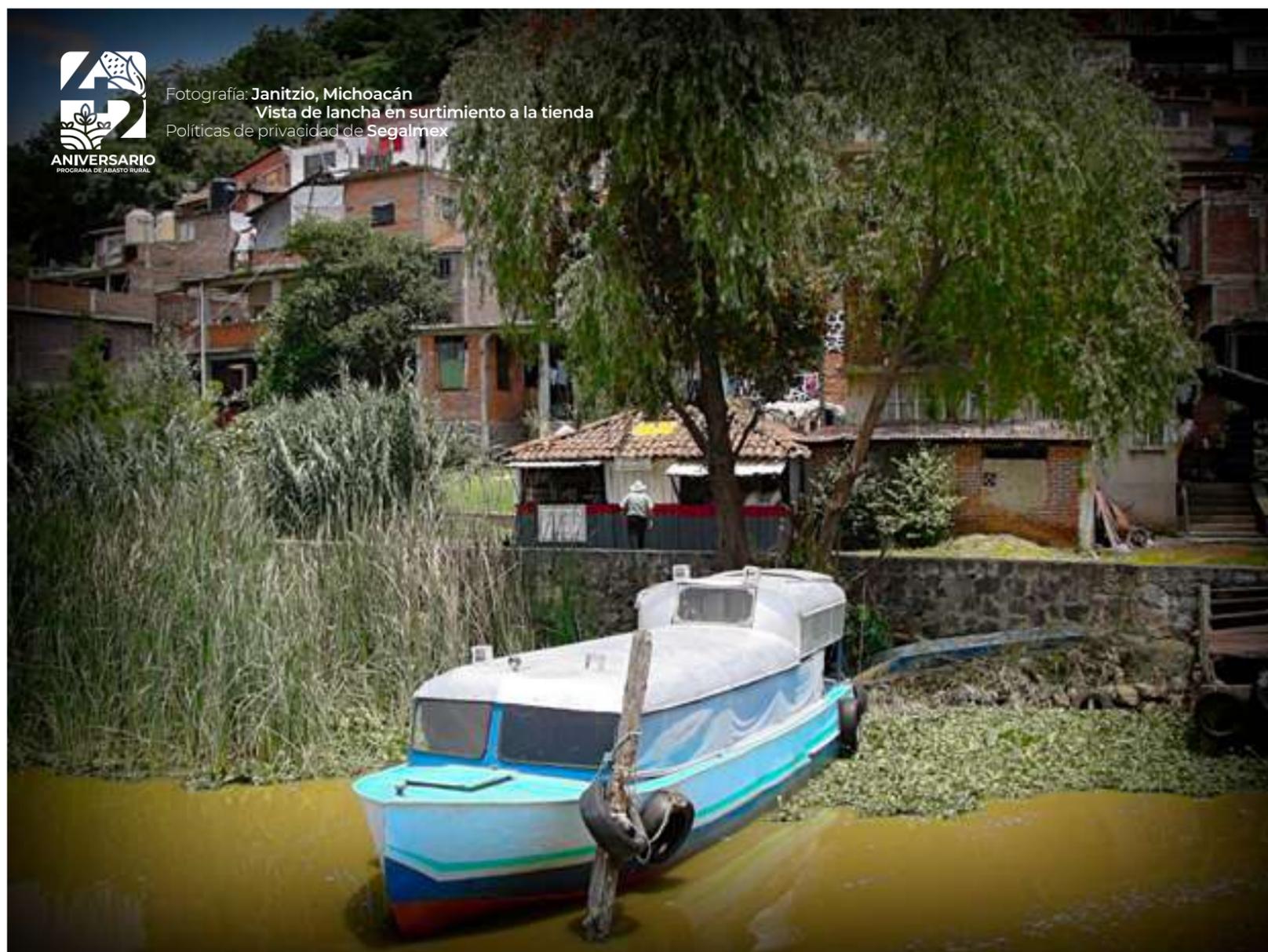
Uno de los objetivos primordiales del PAR es proveer alimentación de calidad a bajo costo a poblaciones vulnerables del medio rural que forman parte de la cobertura del programa por no contar con un servicio de abasto local suficiente o porque carecen de más opciones de abasto.

## **COBERTURA DEL PROGRAMA**

Con cobertura nacional, el Programa de Abasto Rural está destinado a dar servicio en favor de:

- *Localidades de alta y muy alta marginación que no cuenten con un servicio de abasto local suficiente*
- *Poblaciones donde no exista ninguna otra opción de abasto*
- *Municipios de alto o muy alto grado de marginación o de rezago social, que no cuenten con un servicio de abasto local*

- *Zonas mayoritariamente indígenas, de pueblos originarios, grupos afroamericanos, adultos mayores, mujeres en peligro de sufrir violencia de género, personas vulnerables o marginadas*



Asimismo, el PAR tiene la facultad de establecer acciones de coordinación con otras dependencias y entidades del gobierno federal, gobiernos estatales y municipales, así como con organizaciones de la sociedad civil, sociales y sindicales para promover sinergias económicas y sociales con el sector público, social y privado.

De ello se deriva el abasto de alimentos a la población declarada en situación de emergencia o desastre, su participación como corresponsal bancario para ofrecer servicios financieros a través de las tiendas comunitarias habilitadas en coordinación con instituciones financieras y la promoción y operación de programas interinstitucionales de fomento productivo y comercialización agropecuaria.

La participación social es fundamental para la operación del Programa de Abasto Rural y ésta se da a través de los Comités de Abasto y de los Consejos Comunitarios de Abasto (CCA), cuyas tareas son primordiales para el buen funcionamiento del programa.

Mientras los Comités de Abasto apoyan, entre otras cosas, a que se cumplan las responsabilidades administrativas, operativas y financieras de los puntos de venta, los Consejos Comunitarios de Abasto participan en la vigilancia de los recursos, materiales e instalaciones con que opera el almacén, evalúan la operación y eficiencia del surtimiento a las tiendas, vigilan el respeto a los precios establecidos por DICONSA y promueven la participación organizada de las comunidades, así como de las y los productores locales y organizaciones

sociales, para el cumplimiento de los objetivos del programa y de las acciones institucionales que sean para beneficio de la comunidad.

Los productos ofrecidos mediante la operación de este programa establecen un margen de ahorro de por lo menos 15% con relación a las tiendas privadas del mercado local.

Diconsa es la única empresa que se interna en la sierra, cruza ríos donde ni siquiera hay puentes y navega por islas remotas para que las familias mexicanas tengan acceso a comestibles de calidad.

## ORIENTACIÓN ALIMENTARIA

Acorde con el objetivo del Gobierno de México de reducir comorbilidades causantes de enfermedades crónico-degenerativas como diabetes, hipertensión y obesidad, un grupo de capacitadores de Diconsa *-en los lugares donde existe una tienda comunitaria-* ofrece cursos de orientación al consumo.

Se instruye a la población a consumir alimentos sanos y a combinarlos de manera correcta, además de enseñarles la preparación de platillos con productos regionales que favorezcan su salud.

Esto es gracias a la Estrategia de Educación Nutricional que contiene información básica, científicamente validada y sistematizada para el desarrollo de habilidades, actitudes y prácticas que favorecen la adopción de una dieta correcta, accesible y saludable.

Con ella se promueve *-en el ámbito individual, familiar y colectivo-* el consumo de alimentos naturales y de la canasta básica, tomando en cuenta el contexto económico y sociocultural, además de concientizar sobre la riqueza cultural culinaria.

Además de las capacitaciones de orientación alimentaria se aplica el Semáforo de la Nutrición, el cual indica el valor nutritivo de cada alimento.



Fotografía: Los Altos, Chiapas  
Orientación al consumo  
Políticas de privacidad de Segalmex

## BALUARTE EN LA PANDEMIA POR COVID

Aunque el Programa de Abasto Rural siempre se ha desarrollado sin interrupciones, aun cuando las inclemencias del tiempo se han vuelto hostiles, el PAR reforzó su labor desde principios de 2020, cuando se dio a conocer la noticia de la aparición de un nuevo tipo de coronavirus, el SARS-COV-2.

Por ser un programa prioritario para la alimentación de millones de personas que habitan en situación vulnerable, el PAR, lejos de disminuir su presencia en comunidades alejadas, la incrementó. Esto con la finalidad de que los pobladores no tuvieran que trasladarse grandes distancias en busca de allegarse de la canasta básica.

A los establecimientos comunitarios no les faltó inventario, en tanto, las tiendas móviles aumentaron su presencia incluso en apoyo a programas interinstitucionales, como con la Secretaría del Bienestar.

En el mismo lugar donde se hace entrega de los apoyos económicos de la Secretaría del Bienestar a los adultos mayores y personas con discapacidad, Diconsa surte los productos básicos y complementarios de la canasta básica en las mejores condiciones de calidad y precio.



## INFRAESTRUCTURA

Diconsa cuenta, para la operación del Programa de Abasto Rural, con 30 almacenes centrales, 272 almacenes rurales, 4 almacenes graneleros, 24 mil 511 tiendas comunitarias fijas, 400 tiendas móviles y una flota vehicular de 4 mil 218 vehículos, con lo cual se da atención a la población abierta, puesto que no cuenta con padrón de beneficiarios.

# TRUEQUES ALIMENTICIOS

*Si tienes algún alimento que no utilices y que esté en buen estado, cámbialo con tus vecinos o familiares y evitemos desperdicios*

**A**lgunas de las ventajas de consumir los alimentos que se producen localmente es que son más frescos, de mejor calidad y fáciles de obtener. Suelen ser más baratos y cultivados, por lo regular, sin productos químicos que favorezcan su crecimiento.

Además, el consumo y compra de alimentos regionales es benéfico para la economía local. También influye en la reducción de emisión de gases nocivos que afectan el medio ambiente y la salud, debido a que, al comprar los alimentos en lugares cercanos a donde se producen, se disminuyen las distancias de traslado de los productos.

A la vez, se promueve la generación de empleos, el bienestar social y se fomenta la convivencia comercial o el intercambio de alimentos entre productores de la misma zona para beneficio mutuo.

Como ciudadanos conscientes podemos promover el consumo de alimentos y productos que se comercializan en los mercados locales para mejorar la eficiencia de nuestros sistemas alimentarios.

En caso de contar con espacios libres en casa se puede hacer un pequeño huerto para cultivar vegetales a fin de utilizarlos para el consumo propio o facilitar el intercambio con vecinos y amigos.



Otra idea, si tienes acceso a las nuevas tecnologías de comunicación, es utilizar las redes sociales para ofrecerlos a través de mercados en plataformas digitales que ayuden a promover el consumo local.

El trueque es una acción solidaria y recíproca que no necesita de dinero y que favorece a los pobladores que no tienen la capacidad de comprar alimentos básicos. El trueque es una forma de consumo responsable, sostenible, informado y equitativo que procura recuperar nuestras tradiciones.

Te sugerimos aprovechar al máximo lo que se tiene en casa. Vale la pena que los alimentos que no se han podido utilizar o consumir por cualquier motivo o los productos que están cercanos a su fecha de caducidad, pero que aún se encuentren en buen estado, se utilicen como obsequio para familiares, amigos o personas que lo necesitan. Con estas acciones alegrarás a la persona y al mismo tiempo evitarás desperdicios.



Se pueden organizar intercambios navideños de alimentos frescos entre amigos o vecinos. También puedes elaborar canastas navideñas para regalar a las personas de nuestra comunidad. Considera que pueden también organizar convivios para preparar esos alimentos compartidos y celebrar con alegría las fiestas. Si lo prefieren, estos alimentos pueden ser donados a orfanatos, hospitales o asilos para que puedan ser aprovechados.

# ¡PONTE ALERTA!

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

Consumir  
frecuentemente

Consumir  
moderadamente

Consumir  
ocasionalmente

SEGALMEX

JUNTOS  
PONGAMOS EL ALTO  
A LA DESNUTRICIÓN,  
OBESIDAD, DIABETES  
E HIPERTENSIÓN

