# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

AUTORES:
Luis Antonio Gutiérrez Méndez
Lili Kristell Ochoa Mandujano
Andrés Rivera Olvera

COLABORADORES:
Dr. Gilber Vela Gutiérrez
Mtra. Ivonne Anahí López Miceli

2022

- De la alimentación correcta y buen control médico, depende el buen desarrollo del embarazo.

- El cuidado de la alimentación del niño debe ser vigilado con su crecimiento y desarrollo.

- Las personas mayores de 60 años tambien necesitan alimentarse correctamente de acuerdo a su edad.

## Acido Fólico

- Origen Animal: Hígado y otras viseras.
- Verduras: Espinaca, berro, lechuga, espárrago, betabel, acelga, alcachofas, brócoli, coliflor, chícharo, poro, aguacate.
- Frutas: Naranja y plátano.
- Cereales: Elote

## Fibra

- Cereales: Tortillas, cebada, salvado, harinas integrales, avena, pan y cereales integrales.
- Verduras (de preferencia crudas y con cáscara): Brócoli, col, zanahoria, chícharos, espinacas, nopales, acelgas, huauzontles, verdolaga y
- berros.
  Frutas (de preferencia crudas y con cáscara): chabacano, plátano, moras, higos, guayaba, naranja, toronja, pera,
- manzana, mango y tamarindo,
  Leguminosas: Frijol, lentejas, cacahuate, habas, alverjón, garbanzos, soya.

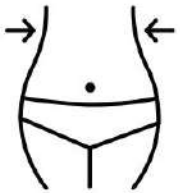
- Lávate las manos con agua y jabón antes de comer y después de ir al baño o cambiar pañales y después de estornudad o toser.

- Alimentación correcta, muchos líquidos, ejercicio diario y un ambiente feliz = a buena salud.

- Acumula 30 min de actividad física.

- Mantén un peso saludable, el exceso y la falta favorecen el desarrollo de problemas de salud.

- Cuida que tu cintura mida menos que tu cadera.





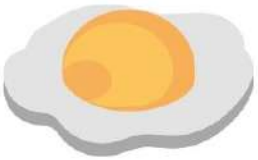
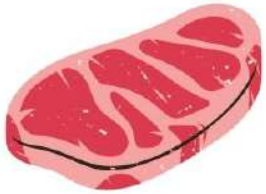
# CONSUMO DE CEREALES Y DERIVADOS

Son fuente importante de hidratos de carbono, aportan cantidades significativas de proteínas y de energía.

Se recomienda el uso de productos integrales.

Ejemplos: Maíz, trigo, avena, centeno, cebada, amaranto, arroz, papa, camote y sus productos derivados como la tortilla, y nixtamal.

- Come la mayor variedad posible de alimentos.

- Come de acuerdo a tus necesidades y condiciones. Ni de más ni de menos.

- Come tranquilo, rico, en compañía y de preferencia en familia.

## Alimentos con:

### Hierro

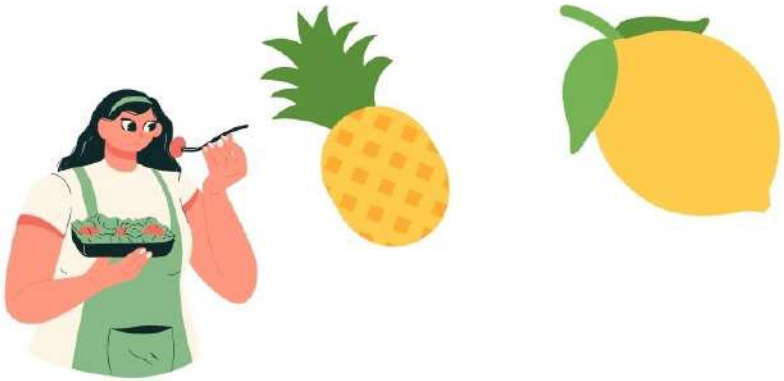
- Origen Animal: Hígado, morronga, carne de res seca, carnes rojas, huevo, mariscos.
- Leguminosas: Frijol, lenteja, habas, garbanzos secos, alvejón, soya.
- Verduras: Chiles secos, cala bacita, acelgas, huauzontles, quelites, hojas de chaya, tomatillo, chile poblano, hongos
- Otros: Frutas secas, cacahuates y nueces.

### Zinc

- Origen Animal: Leche y derivados, carnes, huevos, mariscos.
- Leguminosas: Alubias
- Verduras: Germen de trigo
- Otros: Cacahuate, semillas de girasol, semillas de calabaza, nuez, almendras

Las frutas tienen un valor nutricional similar a las verduras y hortalizas. Se diferencian en un mayor contenido en azúcares simples y en un menor contenido en fibra alimentaria.

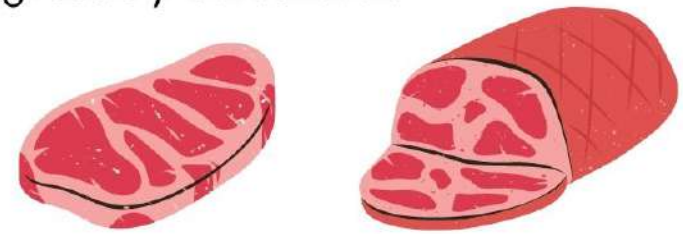
Destacan en su aporte de potasio y magnesio.



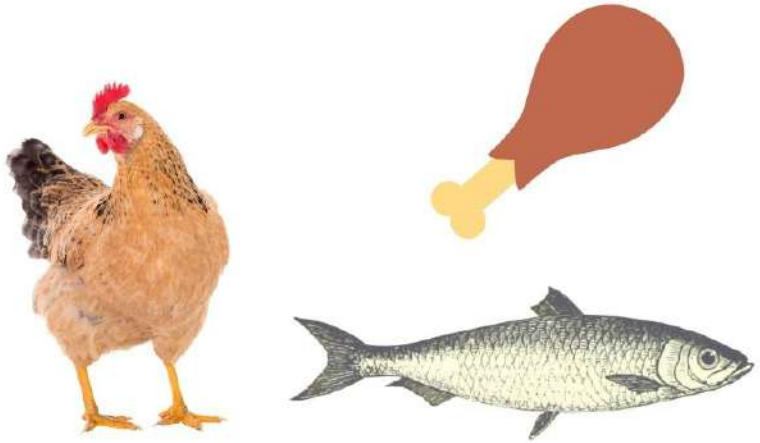


## CONSUMO DE CARNES, POLLO Y PESCADO

Constituyen la principal fuente de proteínas de buena calidad, siendo también muy ricos en grasas y colesterol.



Además son ricos en hierro, zinc, vitaminas A, D y vitaminas del grupo B.



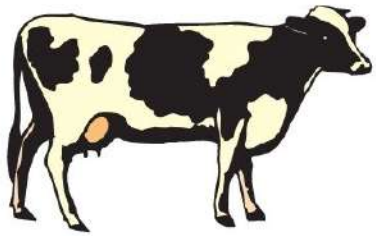
# CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS

Las hortalizas es un grupo importante por su contenido en sales minerales y vitaminas destacando la vitamina C y diversas vitaminas del grupo B.

También destaca el aporte de provitamina A y una cantidad significativa de fibra. Su poder energético es bajo, con un aporte mínimo de proteínas y grasas pero su contenido en agua es alto.

# CONSUMO DE LECHE Y DERIVADOS

El consumo de este grupo constituye la mayor fuente de calcio y vitaminas A y D.



Además, contienen proteínas de alto valor biológico, carbohidratos, grasas y un alto porcentaje de agua. Carece

de

vitamina C, fibra y hierro.

Este documento fue desarrollado de forma colaborativa entre los integrantes del Cuerpo Académico Aprovechamiento de Recursos Agroalimentarios de la UNICACH y la Asociación Mexicana de ciencias de los Alimentos (AMECA) A.C.

Proyecto "Difusión y divulgación de la ciencia, tecnología e innovación de Alimentos para el desarrollo sostenible y seguridad alimentaria de México y el mundo" financiado por el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT) CON NUMERO 317745 DE LA Asociación Mexicana de Ciencia de los Alimentos (AMECA) AC. Responsable Técnica: Dra. Rosa María Rodríguez Jasso.

Noviembre 2022



Proceso de elaboración

1. Cortar el pollo en piezas, colocar en una cacerola, cubrir con agua; agregar ½ cebolla, 2 dientes de ajo y sal. Calentar a fuego alto hasta que suelte el hervor, reducir el fuego, tapar y cocinar hasta que se haya cocido completamente, aproximadamente 40 minutos.
2. Para preparar el pipián, se calienta 1 cucharada de aceite en una sartén a fuego medio. Agregar las pepitas de calabaza y freir hasta que se hayan dorado ligeramente. Dejar remojar en agua caliente. Asar los tomates, la cebolla en trozos, el ajo, los chiles jalapeño y pimientas. Moler todos los ingredientes y el cilantro.
3. Calentar 1 cucharada de aceite en una cacerola a fuego medio. Agregar la salsa anterior y cocinar hasta que empiece a hervir. Agregar un poco de caldo de pollo, cuidando que no se pierda el sabor. Reducir el fuego y cocinar durante 5 minutos.
4. Añadir el pollo y sazonar con sal al gusto. Cocinar, sin dejar de mover con una cuchara de madera, durante 10 minutos o hasta que los sabores se hayan integrado.
5. Acompañar con arroz blanco

## *FUENTES DE CONSULTA*

Secretaría de Salud (2006). Guía para reforzar la orientación alimentaria basada en la NOM-043-SSA2-2005, Servicios Básicos de Salud. Promoción y Educación para la Salud en Materia Alimentaria. Criterios para Brindar Orientación. *Primera edición.*

# LOS ALIMENTOS Y SUS NUTRIENTES

## *¿Qué es un alimento?*

Un alimento se define como las sustancias o productos de cualquier naturaleza, sólidos o líquidos, naturales o transformados, que por sus propias características, aplicaciones, componentes, preparación y estado de conservación, sean susceptibles de ser utilizados para la normal nutrición humana.

### SOPA DE CHIPILÍN CON BOLITA

Ingredientes:

Chipilin 1 manojo
Masa de maíz ½ kilogramo
Cebolla 1 pieza
Tomate 3 piezas
Agua 2 litros
Aceite 1 cucharada
Sal al gusto

Proceso de elaboración

1. En una cacerola colocar aceite, calentar y agregar la cebolla.
2. Cuando la cebolla se ponga transparente, agregar el chipilín, previamente deshojado, freír un poco y agregar el agua.
3. Revolver la masa con un poco de aceite y sal, formar bolitas pequeñas y freír. Agregar a la sopa.
4. Cortar el tomate, moler y agregar a la sopa.
5. Dejar hervir unos minutos, retiramos del fuego, reposar y servir.

### FLOR DE CALABAZA CON TOMATE

Ingredientes:

- Cebolla 1 pieza
- Flor de calabaza 3 manojos (15 piezas)
- Tomate 2 piezas
- Ajo 1 diente
- Sal al gusto
- Aceite 1 cucharada
- Agua media taza

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

## *Importancia de una buena alimentación*

- Ayuda al buen funcionamiento del cuerpo.
- Nos protege de enfermedades.
- Crecer y fortalecernos.
- Mejora nuestro estado de ánimo.
- Mejora la calidad de vida.
- Mejora la apariencia de la piel.
- Retrasa el envejecimiento.
- Nos ayuda a tener un peso adecuado.
- Nos permite estar activos.

Proceso de elaboración

1. Lavar bien la flor de calabaza, poner a hervir nuestra agua
2. Hervir el agua en una cacerola (puede colocar una piza de bicarbonato), colocar la flor de calabaza por 1 minuto. Sacar y escurrir.
3. Freír el tomate, cebolla, ajo ya picado por uno a dos minutos.
4. Picar la flor de calabaza y agregra la mezcla de tomate, cebolla y ajo; si se requiere con con caldo, adicionar un poco del agua donde se blanqueo la flor de calabaza.
5. Servir, acompañar con queso fresco.

### POLLO EN PIPIÁN

Ingredientes:

Pollo 1 kg

- Semilla de pipián (calabaza) ¼ kilogramo

Tomate verde 4 piezas

Cebolla 1 pieza

Pimienta 2 piezas

- Chile jalapeño 2 piezas

Cilantro 1 manojo

Sal al gusto

- Aceite vegetal 1 cucharada

Ajo 2 dientes

## *Importancia de los nutrientes*

Los nutrientes son sustancias químicas integrantes de los distintos alimentos, útiles para el metabolismo orgánico y que se corresponden con proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, minerales y agua.

- Proporcionan energía para las actividades diarias.
- Reparan y renuevan el cuerpo. - Mejoran la salud.

Proceso de elaboración

1. Se limpian los chiles, y se desvenan, procurando no desperdiciar, se remojan durante 15 minutos en agua caliente, junto con el tomillo y ajo pelado.
2. Una vez hidratados los ingredientes se muelen perfectamente bien junto con el tomate y media cebolla.
3. En una cacerola colocar un poco de aceite a fuego lento, se adiciona la salsa preparada previamente pasándola a través de un colador, y agregar el achiote disuelto, se coloca la masa previamente diluida en agua hasta alcanzar la consistencia de una salsa, dejar hervir y mover por 15 minutos con movimientos constantes, dejar enfriar y reposar.

Montaje:

1. Colocar aceite en un cacerola u olla, dejar calentar a fuego alto, y sumergir las tortillas por un minuto aproximadamente, sin dejar que se doren, posteriormente se colocan en un escurridor de aceite con papel absorbente.
2. Colocar las tortillas sobre el plato, agregar queso en polvo mezclando con pequeños trozos de cebolla, colocandole el mole bobo, se doblan y se colocan en forma de baterias, al final bañamos con mole, queso y cebolla en rodajas.

Sra. Carmen Gutiérrez Bueno.

Una alimentación correcta va desde la higiene, selección, preparación y conservación de alimentos hasta las medidas higiénicas en el hogar, utensilios de cocina, los propios alimentos, así como la higiene personal.

## AGUA DE PINOLE

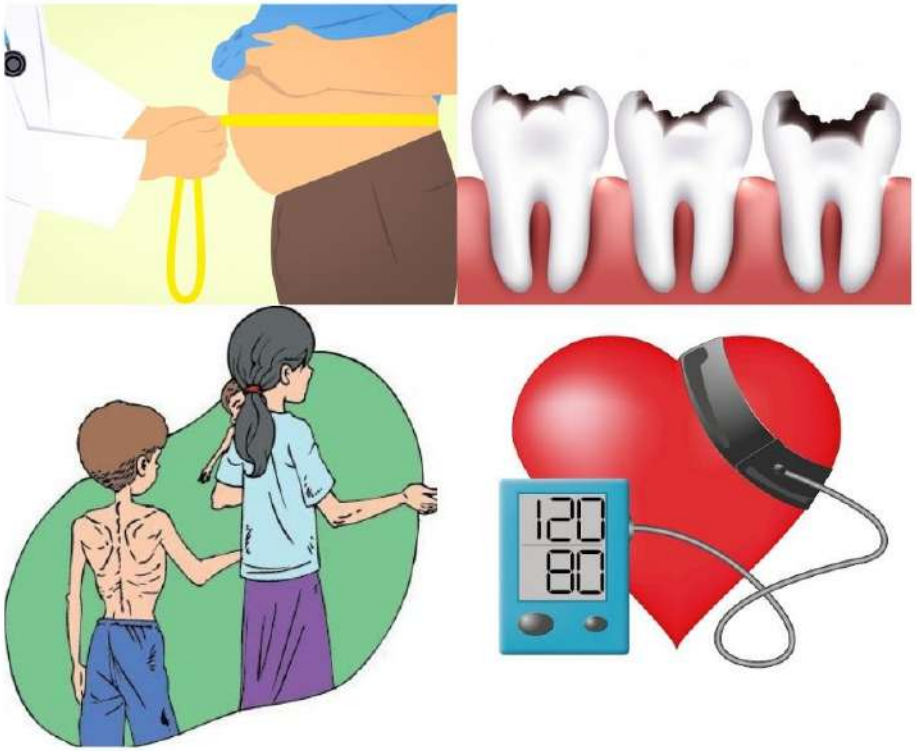
Ingredientes:
Pinole 50 gramos
Agua 1 litro
Azúcar al gusto
Hielo al gusto
Proceso de elaboración:
1. En un recipiente se coloca el agua, se agrega el pinole y se mezcla bien, se endulza al gusto y agregan los hielos.
2. Se sirve en un vaso alto.

## ATOLE DE MAÍZ

Ingredientes:
Masa de maíz ½ kilogramo
Agua 1 litro
Leche 1 litro
Canela 1 raja
Anís de la estrella 2 piezas
Azúcar o piloncillo al gusto

Proceso de elaboración:
1. Colocar el agua en una cacerola y dejar hervir, junto a la canela y el anís.
2. Disolver la masa con un poco de agua, agregar a la cacerola y mover constantemente para evitar que se pegue y formen grumos.
3. Agregar la leche y mover.
4. Agregar al último la azúcar o el piloncillo al gusto.

Las deficiencias como los excesos en la alimentación predisponen al desarrollo de enfermedades como la desnutrición, caries, anemia, deficiencias de vitaminas y minerales, obesidad, diabetes, cáncer, osteoporosis, hipertensión arterial, entre otros.






## *RECETARIO*

*Autores:* Erick Alberto Moreno Clemente, Alanna Morales del Ángel y Luis Mario Toledo Martinez.

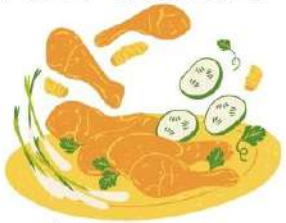
### ENSALADA DE FRIJOLES

Ingredientes:
Concentrado de pollo 1 cucharada
Limon 1/3 pieza
Aceite vegetal ¼ taza
Perejil o cilantro picado 2
Frijoles bayos cocidos 1 taza
Frijoles negros cocidos 1 taza
Cebolla blanca o morada ¼ pieza
Elotes 1 pieza
Apio al gusto
Espinaca o verdolaga al gusto
Proceso de elaboración
1. Preparar una salsa (aderezo), mezclando el jugo de limon con el concentrado de pollo hasta integrar perfectamente. 2. Agregar el aceite poco a poco en forma de hilo agitando fuertemente con un batidor globo o tenedor.
3. En un tazon grande incorporar los frijoles, cebolla, granos de elote y apio.
4. Colocar una cama de espinaca (verdolaga), encima la mezcla de la ensalada y espolvorear de perejil o cilantro picado.
Recomendación: se recomienda agregar el aderezo o salsa poco antes de servir para tener mejor textura.

- Poca grasa, poca azúcar y poca sal en alimentación diaria, menos riesgo de obesidad, diabetes e hipertensión.

- La higiene y limpieza deben estar siempre presentes a la hora de preparar, servir y comer alimentos.

- Si combinas los alimentos mejoras el valor nutritivo de la alimentación.



- Bebe únicamente agua hervida, embotellada o desinfectada con cloro o planta coloidal.

## CAFÉ DE OLLA

Ingredientes:

- Agua 500 ml.
- Café molido medio 3 cucharadas
- Canela en raja 1 raja
- Piloncillo 50 g (5 cucharadas)

### Proceso de elaboración

1. En una olla colocar el agua, rajas de canela al gusto, piloncillo y calentar a fuego medio hasta que hierva. Luego reducir a fuego lento hasta disolver
2. Retirar del fuego, cubrir y dejar reposar durante 5 minutos.
3. Agregar el café molido y dejar reposar otros 5 min.
4. Colar el producto en un taza de barro. Servir con una raja de canela para elevar el sabor.

## ENCHILADAS DE MOLE BOBO

Ingredientes:

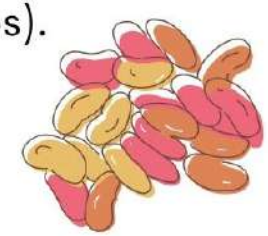
- Tortillas frías 8 piezas
- Queso crema seco 100 gramos
- Cebolla 1 pieza
- Chile guajillo 4 piezas
- Ajo 2 dientes
- Tomate rojo 1 pieza
- Tomillo 1 ramito
- Achiote 1 trozo pequeño
- Masa 200 gramos
- Aceite vegetal 250 ml (1/4 de litro)

- Incluye al menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas del día.

- No hay alimentos buenos ni malos, si no dietas correctas o incorrectas.

- Comer muchas verduras y frutas, en lo posible crudas y con cáscara, prefiere las de temporada que son más baratas y de mejor calidad.

- Suficientes cereales (tortilla, pan integral, pastas, galletas, arroz y avena) combinados con leguminosas (frijoles, lentejas, habas o garbanzos).





## Vitamina C

- Verduras (principalmente crudas): Chile poblano, hojas de chaya, chile, pimiento rojo, coliflor, brócoli, tomate verde, chile seco, habas verdes, huauzontle.
- Frutas: Guayaba, nanche, kiwi, zapote negro, mango, limón, mandarina. papaya, fresa, toronja, naranja, tejocote, melón.

## Calcio

- Cereales: Tortillas y productos elaborados con maíz nixtamalizado.
- Origen animal: Queso, leche, yogut, sardinas, charales.