



Alimentos del Día de
Acción de Gracias

Estimadas madres usuarias

La Dirección General de Personal, la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños así como la Comisión Mixta Permanente de Supervisión de los CENDI a través de esta Coordinación de Nutrición aprovechando el marco de la celebración del Día de Acción de Gracias en nuestro vecino país Estados Unidos de América comparten con ustedes información nutricional sobre los alimentos que tradicionalmente se consumen durante la Cena de Acción de Gracias.



¿QUÉ ES EL DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS?

Su nombre original es *Thanksgiving Day* y se celebra cada año en Estados Unidos el último jueves de noviembre. Se trata de un evento muy importante en nuestro vecino país, igual sino es que más que la Navidad pues es una fecha donde las familias se reúnen para dar gracias por los buenos momentos y bendiciones recibidas a lo largo del año.

¿CÓMO LO CELEBRAN?

Tradicionalmente se celebra con una cena en la que se reúnen familia y amigos, adicionalmente suele ofrecerse o participar en comedores comunitarios para ofrecer alimentos, ya que la solidaridad es parte de la celebración.



¿EN QUÉ CONSISTE LA CENA?



El menú más habitual incluye Pavo como platillo principal y una serie de guarniciones típicas de la temporada como son: relleno del pavo, puré de camote o papa, salsa gravy, ejotes horneados, coles de bruselas, salsa de arándano, pan de maíz y como postre pay de calabaza, de manzana o de nuez.

Arándanos



Pertenece a la familia de las bayas también conocidas como frutos rojos o frutos del bosque, son originarias de América del Norte donde son conocidas como *cranberries*. Se les atribuyen beneficios a la salud por su aporte de agua, yodo, manganeso, glucosa, fructosa, fibra, vitamina C y A así como por sus compuestos fenólicos con **acción antioxidante**.

Beneficios para la salud:

- Fortalecen el sistema inmunológico
- Mejoran la función cognitiva en adultos mayores
- Aliado contra las infecciones urinarias
- Efecto Cardioprotector principalmente en reducir las posibilidades de desarrollar hipertensión.

En la cena de Acción de Gracias suele prepararse como salsa o puré elaborado con los arándanos frescos para aportar un sabor agrisado a los platillos.

Es un tubérculo de origen Mesoamericano perteneciente a la misma familia que la papa, es también conocido como papa dulce (*sweet potato*) moniato o boniato. El camote es fuente de carbohidratos complejos en forma de almidón, los cuales aportan energía por más tiempo generando una sensación de saciedad, además aporta Vitaminas del complejo B y antioxidantes como la Vitamina A, betacarotenos, potasio y pigmentos orgánicos como las antocianinas, cianidinas y peonidinas.

Beneficios para la salud:

- Reduce el ácido úrico en sangre
- Controla los niveles de glucosa en sangre
- Reduce la inflamación del hígado.
- Controla la hipertensión.
- Contribuye a una buena microbiota y salud digestiva
- Favorece la salud visual
- Fortalece el sistema inmunológico.

El camote se debe consumir siempre cocido, se puede usar en preparaciones dulces o saladas. En la cena de Acción de Gracias se suele servir horneado en rodajas, como puré o guisado (*sweet potato casserole*) o en su defecto con el típico puré de papas.

Camote y/o papas



Ejotes



El ejote pertenece a la familia de las leguminosas, es una variedad del frijol que se come cuando aún está verde con todo y vaina, es originario de México y Centroamérica. También se les conoce como judías verdes o habichuelas. (*green beans* en inglés) Esta leguminosa aporta proteína de origen vegetal además de agua, Vitamina A, Vitamina C, Vitamina K, fibra soluble, sodio, potasio, calcio, magnesio, hierro y Acido Fólico.

Beneficios para la salud:

- Aportan antioxidantes para proteger a las células.
- Favorecen la respuesta inmune ante las enfermedades infecciosas
- Ayudan a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.
- Su contenido de Acido Fólico contribuye a prevenir los defectos neuronales del feto durante el embarazo y su contenido de Vitamina K favorece la buena coagulación de la sangre.

En la cena de Acción de Gracias se suele servir como guarnición horneado con cebolla caramelizada, con queso parmesano, con tocino, con ajo entre otros.

Las coles de bruselas son verduras de color verde, pequeñas y redondas, parecen pequeñas coles pero tienen un sabor más suave, pertenecen al grupo de las llamadas crucíferas junto con la col rizada, el brócoli, la col silvestre, la coliflor, el colinabo, la rutabaga y la rúcula. Su composición es casi el 90% de agua lo que las hace bajas en calorías y el resto son nutrientes de gran valor como las Vitaminas A, C y K, además de minerales, fibra y son una excelente fuente de Ácido Fólico y glucosinatos. Estos últimos al digerirse forman compuestos biológicos activos que frecuentemente se han estudiado por sus efectos anticancerígenos.

Beneficios a la salud:

- Tienen efectos antivíricos y antibacterianos
- La salud de la sangre y cicatrización.
- Ayudan a proteger a las células de daños al ADN
- Ayudan a desactivar carcinógenos
- Inhiben la migración de las células tumorales
- Regulan el tránsito intestinal

En la cena de Acción de Gracias se sirven como guarnición rostizadas y glaseadas.

Coles de Bruselas



Pavo



El pavo salvaje (*wild turkey*) es originario de Norte America, Al ser un producto de origen animal, aporta proteínas de alto valor biológico y aminoácidos esenciales, hierro, magnesio, zinc, potasio, fósforo y selenio además de Vitaminas del complejo B. El pavo contiene menos grasa y colesterol que la pechuga de pollo, el lomo de cerdo y la ternera.

Beneficios para la salud:

- Las proteínas que aportan ayudan a formar y fortalecer los músculos
- Mantienen un metabolismo saludable
- Forman parte de una alimentación variada y completa
- Lo pueden consumir todos los miembros de la familia
- Previene la anemia por falta de hierro y de vitamina B12
- Ayudan al cuerpo a la reparación celular y a fortalecer el sistema inmunológico.

El pavo horneado es la estrella de la Cena de Acción de Gracias, siendo el platillo principal, a pesar de que por tradición lleva un relleno este suele servirse por separado. Las recetas para preparar el pavo son muy variadas en versiones dulces y saladas.

Gravy

La salsa gravy se prepara con los mismos jugos restantes de la propia cocción del pavo sazonado con especias o verduras. Este se prepara retirando el jugo de cocción del pavo, pasándolo por un colador, en una sartén se derrite mantequilla y se le agrega poco a poco harina moviendo para evitar que se formen grumos, a esta mezcla se le agrega el caldo de pavo y se cocina hasta formar una mezcla homogénea y espesa, se sazona o corrige el sabor con sal y pimienta y listo. Este se utiliza para aderezar o acompañar los purés de papa o camote.



Maíz



El maíz pertenece al grupo de los cereales, siendo una de las principales fuentes de energía en México. Es una excelente fuente de carbohidratos, vitaminas del complejo B, Vitamina A y E, aminoácidos, fibra, minerales, aceites y compuestos orgánicos como las antocianinas.

Beneficios para la salud:

- **Nos aporta energía**
- **Las vitaminas que contiene favorecen el metabolismo y aprovechamiento de la energía que consumimos en los alimentos.**
- **En conjunto con las leguminosas forman proteínas necesarias para la correcta función del organismo.**
- **Aporta antioxidantes**

En la Cena de Acción de Gracias el maíz se prepara como una de las guarniciones, ya sea en tipo soufflé, horneado, en trozo con mantequilla o en forma de panes de maíz.

Es un fruto de la familia de las cucurbitáceas que se caracteriza por tener una cáscara muy gruesa, pulpa carnosa de color anaranjado y pepitas en su interior

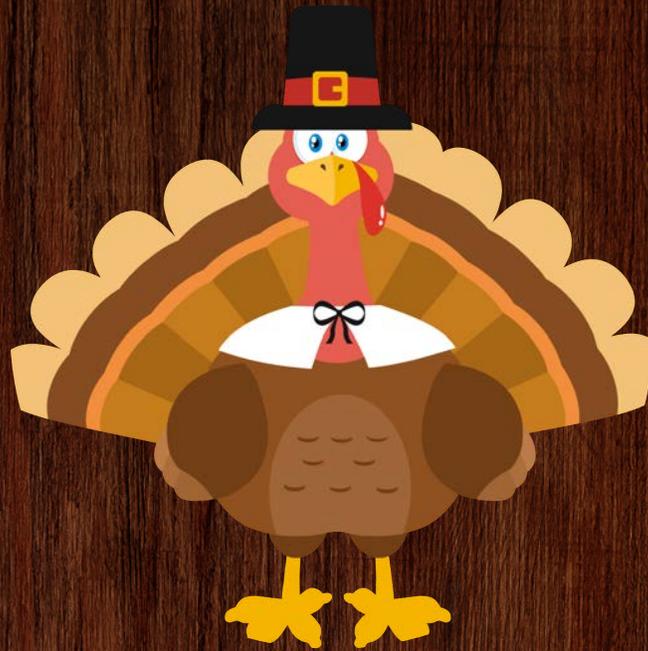
Es baja en calorías, alta en fibra soluble, hidratos de carbono, potasio, calcio, magnesio, vitaminas A,C y E y betacarotenos que son los responsables de su color anaranjado.

Por su contenido de antioxidantes se asocia con la prevención de enfermedades del corazón, algunos tipos de cáncer, además de fortalecer el sistema inmunológico ayudando a combatir infecciones.

En la Cena de Acción de Gracias se suele utilizar como postre para preparar un pay a partir de puré de calabaza.

Calabaza





Más información en:

- <https://www.finedininglovers.com/article/popular-thanksgiving-dishes-try>
- <https://www.directoalpaladar.com/recetario/asi-es-el-menu-tipico-de-accion-de-gracias-11-recetas-para-montar-tu-propio-thanksgiving>
- <https://www.cocinafacil.com.mx/salud-y-nutricion/arandanos-azules-o-rojos/>
- <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/arandano>
- <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-aplicaciones-fitoterapeuticas-del-arandano-rojo--13127385>
- <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/camote-una-especie-de-papa-dulce>
- <https://www.cocinafacil.com.mx/salud-y-nutricion/beneficios-del-camote/>
- <https://elpoderdelconsumidor.org/2015/06/radiografia-del-camote/>
- <https://elpoderdelconsumidor.org/2018/06/el-poder-de-el-ejote/>
- <https://www.cocinavital.mx/blog-de-cocina/sin-categoria/beneficios-de-los-ejotes/2017/06/>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000725.htm>
- <https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20181120/452983447000/coles-bruselas-propiedades-beneficios-valor-nutricional-accion-gracias-alimentos.html>
- <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/dieta/hoja-informativa-plantas-cruciferas>
- <https://www.cocinafacil.com.mx/salud-y-nutricion/cuantas-calorias-tiene-el-pavo/>
- https://www.biodiversidad.gob.mx/diversidad/alimentos/que-nos-aportan/N_maices
- <https://fundaciondelcorazon.com/blog-impulso-vital/2501-calabaza-un-alimento-ligero-y-nutritivo.html#:~:text=Es%20un%20alimento%20rico%20en,contiene%20betacaroteno%2C%20un%20componente%20antioxidante.>
- <https://elpoderdelconsumidor.org/2020/11/el-poder-de-la-calabaza-de-castilla/>
- <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/beneficios-de-la-calabaza#beneficios>

