



PORQUE LA UNAM NO SE DETIENE...APRENDAMOS SOBRE:

LAS FRUTAS DE LA PIÑATA





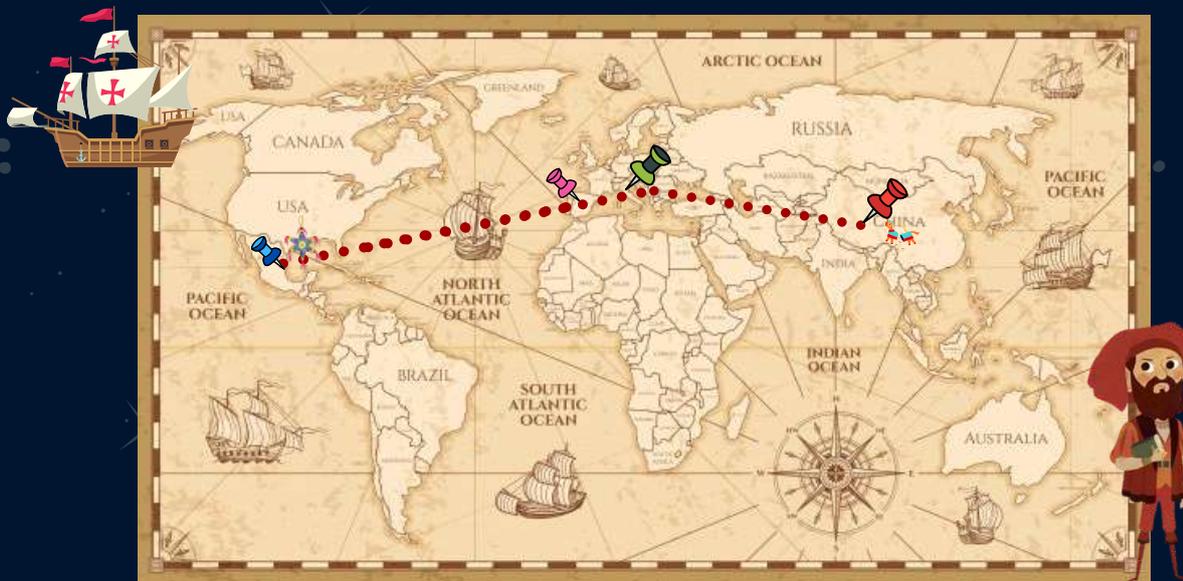
Estimadas madres usuarias:

Parece increíble que estamos ya en el último mes del año y con este llegan las tradicionales fiestas decembrinas. Sin embargo como todos sabemos, no es momento de bajar la guardia y debemos seguir las medidas de salud necesarias para hacer frente a la Pandemia por COVID-19. Mejor echemos mano de la creatividad y adaptemos la presente situación para que nuestros niños y niñas sigan conociendo sobre sus tradiciones en un ambiente seguro para toda la familia. Es por lo anterior que la Dirección General de Personal, la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de la Coordinación de Nutrición compartimos con ustedes acerca de las frutas que contienen las tradicionales piñatas navideñas.



La piñata mexicana

Una de las versiones sobre el origen de la piñata se remonta a los viajes del mercader y viajero italiano Marco Polo quien en sus travesías por Asia (finales del siglo XIII) observó como en la antigua China se rompía la figura de un buey relleno de semillas para celebrar el Año Nuevo Chino. Se dice que Marco Polo llevó esta tradición a Italia en donde se adoptó para celebrar la cuaresma, y fue ahí que se le dió el nombre de *pignatta* que era una olla de terracota donde se cocinaba un platillo con el mismo nombre. Esta tradición viajera llegó hasta España, y de ahí fue transmitida a la Nueva España.



De forma sorprendente, los conquistadores descubrieron que los aztecas tenían una tradición muy similar en honor al dios Huitzilopochtli, por lo que los frailes aprovecharon la tradición de la piñata para evangelizar las nuevas tierras. La tradición de la piñata inició oficialmente en el pueblo de Acolman, en el Estado de México (siglo XVI) por medio de los frailes agustinos, junto con las famosas “misas de aguinaldo”, que posteriormente se conocerían como posadas.



Símbolos de la piñata tradicional

Llevan **7 picos** que simbolizan los pecados capitales.

El palo simboliza la fuerza con la que se vence al mal.

Los **ojos vendados** simbolizan la fe de la persona.



Las frutas con las que se rellena la piñata representan la recompensa y bendiciones por vencer el mal.



LAS FRUTAS DE LA PIÑATA

El relleno original de las piñatas es con fruta de la temporada, y de algunos dulces conocidos como colación.



Esta fruta cítrica conformada por gajos jugosos, tiene un alto contenido de agua y fibra que generan una buena sensación de saciedad aportando pocas calorías. Es fuente de vitamina C y A, además de ácido fólico y flavonoides como la tangeretina y la hesperidina que tienen propiedades antioxidantes, éstas se encuentran en las partes blancas que rodean el gajo, por lo que se recomienda consumirlas.

Es una fruta tropical de tallo cilíndrico macizo donde se acumula un jugo rico en sacarosa que al procesarlo se convierte en azúcar. Es una fuente económica y efectiva de energía y carbohidratos y en menor cantidad de calcio, potasio, hierro, magnesio, zinc, fósforo, sodio y selenio, vitaminas (B2, B3, B6 y B9), así como ácidos alfa hidroxil que contribuyen a mejorar la salud e hidratación de la piel.



La jícama, del náhuatl, xicamatl "raíz de agua", no es un fruto, sino una raíz. Es una buena fuente de potasio, magnesio, calcio, vitamina C y algunas del complejo B, tiene un alto contenido de agua y pocas calorías. Además contiene inulina un prebiótico que ayuda a la salud digestiva.



LAS FRUTAS DE LA PIÑATA



Esta semilla es originaria de Sudamérica, se considera en el grupo de alimentos de las leguminosas, ya que es fuente de proteínas y aceites principalmente monoinsaturados que favorecen la salud cardiovascular.



¡ATENCIÓN! NO SE RECOMIENDA EL CONSUMO DE CACAHUATE EN NIÑOS Y NIÑAS MENORES DE 5 AÑOS POR LOS RIESGOS DE ATRAGANTAMIENTO DEBIDO A SU FORMA Y TEXTURA.

En México llamamos lima a la fruta poco más grande y perfumada que el limón, de cáscara gruesa y verde que al madurar se torna amarillenta. Su carnosa pulpa se divide en gajos muy jugosos y refrescantes que ofrecen sabores ácidos y dulces. Es fuente de vitamina C, potasio, fibra, agua y aporta pocas calorías. Muy utilizada en la cocina Yucateca para preparar agua fresca.



Fruta silvestre de origen Mexicano, su nombre proviene del náhuatl Texócotl, compuesto por tetl, que quiere decir piedra, y xocotls, que significa fruto de sabor agridulce. Es fuente de vitamina A y C, hierro y calcio, así como compuestos fenólicos antioxidantes que disminuyen el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas por oxidación e inflamación de las células, tales como las enfermedades del corazón y la diabetes. Se consume cocido, para comerlo crudo debe estar maduro.

Fruta cítrica formada por jugosos gajos, es fuente de vitamina C, calcio, magnesio, ácido fólico, fósforo, potasio, cobre, zinc, agua y fibra que favorecen el tránsito intestinal, además de flavonoides con poder antioxidante y antiinflamatorio. Es preferible consumirla como fruta fresca y no como jugo ya que en procesamiento se pierden algunos de sus beneficios para la salud.





Recomendaciones para niños y niñas pequeños

En los CENDI y Jardín de Niños seguimos las siguientes precauciones:

- A pesar de ser parte del relleno tradicional de las piñatas, **no incluimos cacahuates ni otras semillas debido a que son factores de riesgo de atragantamiento y asfixia en niños y niñas menores de 5 años.**
- No utilizamos piñatas de barro para evitar accidentes, sólo de papel periódico o cartón.
- Todas las frutas se lavan e higienizan previamente.
- Con la finalidad de evitar desperdicio y contaminación, las piñatas se rellenan con una cantidad pequeña y simbólica, la fruta que se va a consumir se entrega en bolsitas a cada uno de nuestros niños y niñas.
- Consideramos una porción de 2 mandarinas, 1 jícama piñatera, 1 naranja y 1 caña.
- Asimismo, le recordamos que los niños y niñas pequeños siempre deben consumir alimentos bajo la supervisión de un adulto.



Los extrañamos mucho

Y TODOS ESPERAMOS VERLOS PRONTO