



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

# PATRÓN ALIMENTARIO

Elemento clave en la salud familiar.



## Estimadas madres usuarias

Continuamos haciendo frente a la Pandemia por COVID-19, la cual entre muchas otras cosas, ha hecho visible la importancia de la alimentación saludable para hacer frente a las enfermedades, es por lo anterior que la Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de esta Coordinación de Nutrición ponemos a su disposición la presente información para revisar y fortalecer el Patrón de Alimentación Familiar.



## ¿Qué es el Patrón Alimentario?

Se le llama Patrón Alimentario al conjunto de alimentos que un individuo, familia o comunidad consumen de manera ordinaria y habitual con una frecuencia estimada de **por lo menos una vez al mes**, o bien que estos productos tengan un arraigo en sus preferencias alimentarias, en decir **la forma en la que acostumbramos comer.**



*La dieta de una familia mexicana promedio. Foto de Peter Menzel*

Los Patrones Alimentarios se ven influenciados por elementos de tipo social, económico y cultural, lo que los hace cambiar constantemente a través de los años, sin embargo hay alimentos tan arraigados a nuestro Patrón Alimentario que se conservan hasta hoy en día, por ejemplo hay alimentos de origen prehispánico como el maíz, el jitomate, el chile, la calabaza y hasta algunos insectos, otros de origen colonial como el trigo y sus derivados como el bolillo y las tortillas de harina, el arroz, así como platillos como los moles, los chiles en nogada y el pan dulce entre muchos otros más que en conjunto conforman la alimentación tradicional mexicana.



No obstante, en las últimas décadas los factores socioeconómicos y culturales han generado cambios acelerados en los Patrones Alimentarios que no han resultado del todo saludables tanto a nivel individual como en la salud pública e incluso para el medio ambiente.

Por ejemplo en el actual sistema del mercado global encontramos una sobreoferta de productos procedentes de otras partes del mundo que para soportar los trayectos de transportación requieren de un proceso de industrialización que eleva su contenido de azúcares y grasas añadidas así como conservadores y aditivos. Así mismo se ha observado que estos productos han ido desplazando los alimentos locales o regionales frescos y saludables de los hogares mexicanos.

## ¿Cómo influye en la salud?

Durante todas las etapas de la vida, los alimentos que consumimos o no consumimos, la frecuencia con lo que lo hacemos, así como la forma en la que los preparamos tienen un efecto directo sobre nuestro estado de salud o enfermedad, ya que de estos obtenemos la energía y nutrimentos necesarios para llevar a cabo todos los procesos del organismo.

## ¿Cómo cuidar el Patrón Alimentario de mi familia?

Hay muchas formas de conformar un Patrón Alimentario saludable, de forma que se adapte a las necesidades, gustos, costumbres y economía individual o familiar. La clave radica en revisar los hábitos de consumo que tenemos en la familia, dentro de los cuales no deben faltar los siguientes:

### Fuentes de Carbohidratos



- Maíz (tortillas, tlacoyos, sopes, asados al comal),
- Arroz
- Avena
- Frutas frescas



## Fuentes de proteína vegetal y animal



- Frijoles
- Lentejas
- Garbanzos
- Huevo
- Pescado
- Pollo y pavo
- Ternera, res o cerdo



Evita las carnes procesadas que son los embutidos como salchichas, chorizo, tocino, patés, nuggets o carne de comidas rápidas

## Fuentes de vitaminas y minerales

- Verduras y frutas de todos los colores



## Fuentes de aceites esenciales



- Aguacate
- Semillas
- Chía
- Pescados (sardina, atún, salmón).
- Nueces
- Brócoli
- Aceite de olivo



## ¿Qué más tener en cuenta?

- Lo más importante es que prevalezcan las preparaciones con ingredientes naturales, combínalos para preparar guisados y platillos, en la gastronomía mexicana contamos con diversos caldos y sopas con un alto valor nutrimental además de que contribuyen a la hidratación diaria.
- Recuerda que a partir del año de vida, los niños y niñas están listos para integrarse a la alimentación familiar, requiriendo sólo algunas modificaciones en ingredientes, porciones y consistencia. Existe todo un mercado enfocado en productos “especiales” para niños y niñas pequeños, los cuales suelen ser innecesarios, más caros y con altos contenidos de azúcar añadida.
- Haz un análisis de la frecuencia con la que se consumen alimentos ultraprocesados como galletas, frituras, dulces, panecillos industriales, refrescos, jugos, carnes procesadas, cereales infantiles y leches saborizadas con la finalidad de disminuir su consumo desde que los niños y niñas son pequeños.
- Vigilar el Patrón Alimentario del hogar nos permite cuidar al mismo tiempo la salud de todos los integrantes de la familia.
- Los Patrones Alimentarios se transmiten de generación en generación; una excelente idea es iniciar un Recetario Familiar con el que se preserven las costumbres, estilos y técnicas de preparación de cada familia.

