

# MAP

MUSEO DE ARTE POPULAR

Este verano ...  
Conoce México y su  
artesanía desde casa



map\_mexico



Museo Arte  
Popular



Museo Arte  
Popular  
Mexico



map\_mexico



# Salud, alimentación y arte popular (parte 1)

Las vacaciones de verano están por llegar a su fin y estamos en espera del inicio del ciclo escolar 2020-2021, por lo que, en este par de semanas quisiéramos analizar junto a ustedes la importancia de tener una dieta saludable.

¿Conocen los alimentos que pueden ayudarlos a mejorar su alimentación?, ¿Cuáles son los elementos que nos ofrece el arte popular para presentar, elaborar y consumir los alimentos?

---

## LAS SUSTANCIAS DE NUESTRA COMIDA

Comencemos por la básico... ¿Les son familiares los términos proteínas, vitaminas y minerales?

Seguramente alguna vez han escuchado que nuestras comidas tienen compuestos que nos ayudan a crecer, hacernos fuertes y a estar protegidos ante cualquier enfermedad. Gracias a estos tres elementos, nuestros organismos pueden cumplir con las funciones que nos hacen saludables.

A continuación, les explicamos brevemente cada uno de ellos:

Las proteínas son los nutrientes que más funciones cumplen en nuestro organismo, son importantes porque con ellos se producen enzimas, hormonas, músculos, tendones y tejidos de nuestro cuerpo. Nuestro cabellos, ojos y órganos, como el corazón, están hechos de esta sustancia que es importante para prevenir enfermedades.

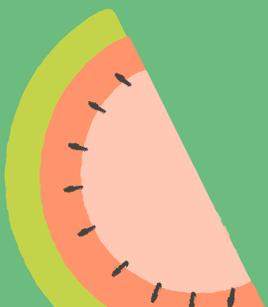
La encontramos en alimentos animales como el pescado o el pollo o vegetales como el arroz y los frijoles.

Las vitaminas son los bloques que mantienen a nuestro cuerpo funcionando y tenemos que consumirlas en pequeñas cantidades porque construyen y defienden a nuestro cuerpo, ayudan a construir los músculos y huesos, captan energía, y sanan las heridas.

Esta es la razón por la que nuestras abuelas y mamás insisten en recordarnos la importancia de consumir vitamina C cuando se acerca el invierno, éstas nos ayudan a prevenir las enfermedades respiratorias.

Las frutas, verduras y granos son ricas en vitaminas hidrosolubles (-solubles en agua- tipo de vitaminas que viajan directo a la sangre), los aceites contienen vitaminas liposolubles (-solubles en grasa- viajan primero por el estómago antes de ser aprovechadas por el cuerpo).

Si han estudiado la tabla periódica de elementos, seguramente han escuchado hablar del cobre, hierro, potasio, fósforo, magnesio, zinc, pero ¿Sabían que estos minerales están presentes en nuestro organismo?





Los minerales son poderosos nutrientes que nuestros cuerpos no producen de manera natural y ayudan a la formación de huesos y dientes, nos ayudan a cicatrizar, a crecer y desarrollarnos.

Las semillas y frutos secos, las legumbres (como los frijoles y lentejas) y las verduras de hojas verdes son ricas en minerales.

Proteínas, vitaminas y minerales son importantes para activar nuestro sistema inmunológico, que es el encargado de combatir virus, bacterias y organismos infecciosos que nos atacan.

---

## LA MALA ALIMENTACIÓN



Desafortunadamente en México tenemos muchos problemas de salud en la población producida por una mala alimentación. Una alimentación poco balanceada, en exceso de grasas y baja en los nutrientes que les mencionamos con anterioridad, puede generar enfermedades crónicas (de larga duración) como la diabetes y la hipertensión.



De acuerdo con los datos de El Poder del Consumidor, una organización mexicana sin fines de lucro, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) 2006 había mostrado que el sobrepeso y la obesidad en niños de 5 a 11 años había crecido cerca de 40% y que la cintura promedio en las mujeres en edad fértil había aumentado más de 10 centímetros en solamente 6 años.



La obesidad es un factor de riesgo para enfermedades como la diabetes, hipertensión arterial, entre otras que han sido causas importantes de fallecimientos por COVID.



Una sana alimentación puede ser nuestra aliada para evitar contraer este y otros virus. En la siguiente tabla encontrarás algunos ejemplos de cereales, legumbres, frutas y verduras que son importantes para el consumo humano, ya que nos ayudan a mantener un equilibrio en nuestra salud.

Producto	Propiedades	Alimentos
<b>Cereales</b>	Contienen fibra, nos proporcionan hierro, fósforo, selenio, zinc, etc.	Maíz, avena, trigo y arroz
<b>Legumbres</b>	Aportan cobre, hierro, potasio, fósforo, magnesio, zinc, etc.	Frijol, lenteja, garbanzos, habas
<b>Frutas</b>	Fuente de vitaminas y minerales: hierro, calcio, potasio, yodo, zinc, magnesio, sodio y fosforo entre otros.	Kiwi, naranja, plátano, mango, papaya, piña, guayaba, fresa, etc.
<b>Verduras</b>	Ricas en vitaminas A, B, C, E, K, hierro, potasio, magnesio y calcio	Verdolaga, quelites, brócoli, espinaca, lechugas, col, acelga, ajo, cebolla, zanahoria, calabaza, papa, tomate, hongos y setas, etc.

Estos alimentos facilitan la obtención de fibra, regulan el tránsito intestinal, eliminan el colesterol, hacen lenta la absorción de azúcares y grasas y, además sirven como antioxidantes y anticancerígenos.

## LA ALIMENTACIÓN Y EL ARTE POPULAR

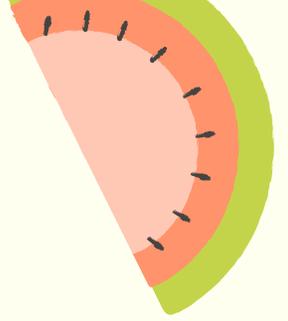
Los artistas populares trabajan el barro y la madera para elaborar utensilios de cocina, algunos de los materiales con los que los elaboran poseen propiedades que fortalecen los alimentos y por lo tanto nuestros organismos.

En los estados de Michoacán, Estado de México, Guerrero, Oaxaca, Jalisco y otros, se trabajan ollas y cazuelas de barro, así como, charolas de barro y madera laqueada. En ellas, se almacena agua para mantenerla fresca, se cuecen frijoles, guisos con verduras o simplemente se presentan ricas frutas o ensaladas que se colocan al centro de la mesa para que todos puedan tomar un poco.

Para aprender un poco más sobre esta relación, nos gustaría invitarlos a realizar las siguientes actividades, esperamos que sean de su agrado.



Vista de la Sala 2. Vida cotidiana y el arte popular mexicano  
Museo de Arte Popular



# Actividad 1

Los invitamos a realizar una rica ensalada de verduras que puedes acompañar con un pollo al vapor o a la plancha. Para prepararla trata de utilizar parte de los alimentos que te presentamos anteriormente, puedes agregar alguna fruta si lo deseas, pero trata de cuidar que sean productos equivalentes. Compártanos sus fotos en nuestras redes sociales y si tienen en casa alguna ensaladera artesanal de madera, barro o vidrio donde puedes llevarla a la mesa, no dudes en presumírnosla.

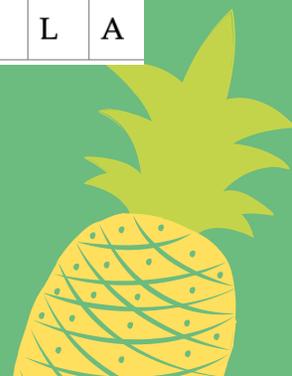
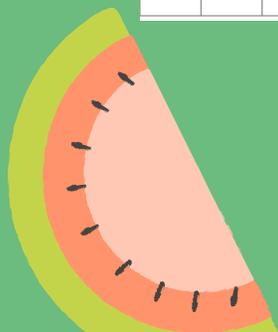


# Actividad 2

El maíz es el cereal más consumido en el mundo, es originario de Mesoamérica y está lleno de propiedades: aporta vitaminas A y C, minerales como fósforo, magnesio, manganeso, zinc, hierro y cobre, además de fibra y es un excelente antioxidante.

En México lo consumimos de diversas formas, entre ellas, a través de nuestras características tortillas. En la siguiente sopa de letras encuentra los alimentos que comemos a base de maíz.

F	G	W	T	S	H	S	X	Z	I	U	P	O	A	C	N	M	N	C	S
P	I	Q	C	Q	Y	G	S	S	A	R	P	F	E	Z	T	H	J	K	L
Q	A	T	S	H	R	K	A	W	Ñ	G	K	R	A	T	O	L	E	Y	Q
W	S	L	W	G	I	W	W	T	S	N	N	E	T	F	R	C	Z	U	S
E	W	G	O	D	E	L	Q	H	L	M	I	U	V	R	T	E	H	I	C
N	D	F	T	M	J	U	A	G	D	H	H	T	Y	C	I	O	R	P	F
C	H	H	P	H	I	I	G	Q	U	E	S	A	D	I	L	L	A	S	B
H	I	J	L	Ñ	Ñ	T	H	M	U	T	V	C	Z	H	L	F	U	Y	R
I	U	V	K	K	S	A	A	Z	K	I	U	O	U	T	A	Z	R	U	G
L	R	K	I	S	Q	M	J	S	F	Y	L	S	E	I	S	P	F	Y	N
A	E	H	Y	A	R	A	R	X	J	J	G	E	U	V	H	Y	T	V	T
D	O	P	O	Z	O	L	E	U	G	Ñ	C	I	S	G	F	C	E	I	H
A	T	Y	U	E	T	E	P	I	H	O	T	E	P	I	E	R	U	G	M
S	Y	P	A	D	N	S	U	R	C	O	L	A	E	F	G	R	F	Z	I
B	U	U	W	U	I	S	O	P	A	D	E	T	O	R	T	I	L	L	A





Esperamos que esta actividad les haya brindado un poco de información sobre aquellos alimentos que debemos consumir para mantenernos saludables.

Revisen la parte final de este documento, encontrarás: algunas páginas donde podrás consultar más sobre estos temas. La siguiente semana, conoceremos los nutrientes que nos aportan las carnes, pescados y mariscos, ¿Les gusta la idea? ¡Los esperamos!

Sigan nuestras redes sociales y la página del museo: [www.map.cdmx.gob.mx](http://www.map.cdmx.gob.mx) donde podrás consultar costos, horarios, exposiciones temporales y carteleras de actividades que organizamos para ustedes\*.

(\*) Toda actividad será confirmada y realizada, dependiendo de las instrucciones que den las instancias oficiales nacionales o locales.

