

ALMANAQUE DE LA SUSTENTABILIDAD ALIMENTARIA

EN LA
CIUDAD DE MÉXICO
2022

COORDINADORAS

SARAH BAK-GELLER CORONA

AYARI PASQUIER MERINO



ALMANAQUE DE LA SUSTENTABILIDAD ALIMENTARIA EN LA CIUDAD DE MÉXICO 2022

COORDINADORAS

SARAH BAK-GELLER CORONA, INSTITUTO DE INVESTIGACIONES ANTROPOLÓGICAS, UNAM.
AYARI G. PASQUIER MERINO, CENTRO DE INVESTIGACIONES INTERDISCIPLINARIAS EN CIENCIAS Y HUMANIDADES, UNAM.

GABRIELA ALEJANDRA MORALES VALDEMAR, BEATRIZ RAMÍREZ WOOLRICH, MIRIAM BERTRAN VILÀ, LUIS ALBERTO VARGAS GUADARRAMA, CLAUDIA ISABEL RODRÍGUEZ FLORES, ALINA EUNICE LOZADA ROSILLO, HARUMI ALEJANDRA NOGIWA VALDEZ, MARÍA FERNANDA ESTRADA GONZÁLEZ, LEONARDO OMAR CORTÉS GUERRA, GERARDO TORRES SALICDO, ANDRÉS MEDINA HERNÁNDEZ, DAVID S. MONACHON.

Elaborado en el marco del proyecto Innovaciones Socio Ambientales para Fortalecer los Sistemas Agroalimentarios desde las Instituciones de Educación e Investigación. Redes Alimentarias Alternativas y Sustentabilidad en la Ciudad de México.

Proyecto apoyado por la Secretaría de Educación, Ciencias, Tecnologías e Innovación de la Ciudad de México, en el marco del Programa Integral de Producción Alimentaria Sustentable.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
2022

Catalogación en la publicación UNAM. Dirección General de Bibliotecas y Servicios Digitales de Información

Nombres: Bak-Geller, Sarah, editor. | Pasquier Merino, Ayari, editor.

Título: Almanaque de la Sustentabilidad Alimentaria en la Ciudad de México / coordinadoras, Sarah Bak-Geller Corona, Ayari Pasquier Merino.

Descripción: Primera edición. | México : Universidad Nacional Autónoma de México, Secretaría de Desarrollo Institucional, 2022.

Identificadores: LIBRUNAM 2118770 (impreso) | LIBRUNAM 2118872 (libro electrónico) | ISBN 978-607-30-5584-0 (impreso) | ISBN 978-607-30-5543-7 (libro electrónico).

Temas: Seguridad alimenticia -- Ciudad de México. | Agricultura sustentable -- Ciudad de México. | Abastecimiento de alimentos -- Ciudad de México. | Alimentos locales -- Ciudad de México.

Clasificación: LCC HD9014.M62.A557 2022 (impreso) | LCC HD9014.M62 (libro electrónico) | DDC 338.10972--dc23

Los contenidos de la obra fueron analizados con software de similitudes por lo que cumplen plenamente con los estándares científicos de integridad académica, de igual manera, la obra fue sometida a un riguroso proceso de dictaminación doble ciego con un resultado positivo, el cual garantiza la calidad académica de la obra, que fue aprobado por el Comité Editorial de la Secretaría de Desarrollo Institucional.

Almanaque de la Sustentabilidad Alimentaria en la Ciudad de México 2022.

Primera edición impresa: 1 de enero de 2022.

D.R. 2022, Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad Universitaria, Alcaldía de Coyoacán, C.P. 04510, Ciudad de México. Secretaría de Desarrollo Institucional, Ciudad Universitaria, 8º Piso de la Torre de Rectoría, Alcaldía de Coyoacán, C.P. 04510, Ciudad de México

ISBN de la obra 978-607-30-5584-0

Esta edición y sus características son propiedad de la Universidad Nacional Autónoma de México. Prohibida su reproducción total o parcial por cualquier medio sin la autorización escrita del titular de los derechos patrimoniales

Impreso y hecho en México /Made and printed in Mexico

Cuidado de la edición: Ana Peñalosa y Alejandro Javier González
Diseño editorial: Atex Quinto y Ariadna Chavarría

INTRODUCCIÓN

Presentamos un calendario semanal útil y versátil inspirado en la figura del almanaque, el cual pone al alcance de un público lector muy diverso —infantil, amas de casa, productores agrícolas, profesionistas, comerciantes...— conocimientos históricos, técnicos y científicos sobre la alimentación en la Ciudad de México. Nuestro objetivo es que sus habitantes conozcan las diferentes etapas de la cadena alimentaria que sustenta y hace funcionar a una de las metrópolis más grandes del mundo. Al mismo tiempo, buscamos sensibilizar a la población capitalina de la riqueza biocultural de nuestro sistema alimentario, el cual necesita ser reconocido, valorado, protegido y perpetuado.

El Almanaque de la Sustentabilidad Alimentaria en la Ciudad de México 2022 nos acerca a los procesos de obtención, selección, distribución, comercialización, preparación, consumo y reciclaje de los alimentos producidos y consumidos en la Cuenca de México. Esto significa conocer algunas de las particularidades biológicas (flora y fauna, cultivos, ecosistemas, ciclos de siembra), culturales (rituales agrícolas, festividades), gastronómicas (platillos tradicionales, en desuso y de temporada), sociales (circuitos de comercio y distribución, oficios especializados), económicas, históricas y nutricionales, de un sistema alimentario tan único y complejo como lo es el de esta ciudad. Con la presente obra, visibilizamos a las personas, los recursos biológicos, la tecnología, las instituciones y las normativas que intervienen en la alimentación de más de 10 millones de personas diariamente.

A lo largo de las 52 semanas que componen este almanaque, el lector irá descubriendo información, consejos, normativas y reflexiones que tienen que ver con los nueve rubros que elegimos para promover la adopción de prácticas orientadas a disminuir los impactos ambientales vinculados con la alimentación cotidiana en las ciudades y a fortalecer su sustentabilidad. Estos rubros son: Agroecología, Festividades, Historia y cultura, Infantil, Legislación y política, Nutrición, Problemas actuales, Recetas y Tecnologías caseras.

Como parte del esfuerzo por transformar nuestra alimentación en una más sustentable, incluimos un ensayo significativo y cautivador sobre la relevancia de la comida como marcador del ciclo anual en la Ciudad de México. Andrés Medina, reconocido antropólogo de la Cuenca de México, explica cuáles son las principales fechas que celebramos los capitalinos en el transcurso del año y los platillos que suelen consumirse en dichas festividades, muchos de ellos elaborados a base de ingredientes endémicos de la Cuenca de México o asociados con sistemas agrícolas locales. Medina destaca con esto la pervivencia de la cosmovisión mesoamericana en nuestra forma actual de registrar y conmemorar el transcurso del tiempo.

Una de las apuestas principales de este almanaque es promover el consumo de productos que son el resultado del arduo trabajo y compromiso de pequeños productores y redes alimentarias alternativas, con lo cual abonamos a la construcción de vías más justas y sustentables para la producción y distribución de alimentos en la ciudad. Para ello, incluimos un directorio con los contactos de productores y redes de comercio alternativo con quienes hemos estado trabajando colaborativamente.

Les deseamos un excelente 2022, y que sea éste un año de transformaciones de nuestras prácticas cotidianas de abasto y consumo de alimentos en nuestra ciudad.

Sarah Bak-Geller Corona

Instituto de Investigaciones Antropológicas, UNAM

Ayari G. Pasquier Merino

Centro de Investigaciones Interdisciplinarias en Ciencias y Humanidades,
UNAM

Agradecimientos

El *Almanaque de la Sustentabilidad Alimentaria en la Ciudad de México 2022* forma parte de los productos generados en el marco del proyecto Innovaciones Socio Ambientales para Fortalecer los Sistemas Agroalimentarios desde las Instituciones de Educación e Investigación. Redes Alimentarias Alternativas y Sustentabilidad en la Ciudad de México. Proyecto apoyado por la Secretaría de Educación, Ciencias, Tecnologías e Innovación de la Ciudad de México, en el marco del Programa Integral de Producción Alimentaria Sustentable.

Agradecemos a las instituciones que han hecho posible esta publicación, en particular la Secretaría de Desarrollo Institucional de la UNAM, el Instituto de Investigaciones Antropológicas, el Centro de Investigaciones Interdisciplinarias en Ciencias y Humanidades y la Coordinación Universitaria para la Sustentabilidad.

Así como a las personas que colaboraron en este proyecto: Miriam Bertran Vilà, María Fernanda Estrada González, Alina Eunice Lozada, Elena Mazzetto, Andrés Medina, David Sebastien Monachon, Gabriela Morales, Harumi Nogiwa @Yoisho! Escuela Viva, Beatriz Ramírez Woolrich, Claudia Isabel Rodríguez Flores, Nimbe Torres, Gerardo Torres Salcido, Luis Alberto Vargas Guadarrama y los dictaminadores anónimos de esta obra.

LEY DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL DE LA CIUDAD DE MÉXICO

1

LUN 3

Desde 2011, el Art. 4 de la Constitución mexicana establece que “Toda persona tiene derecho a la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad”. Un par de años antes, fue publicada la Ley de Seguridad Alimentaria y Nutricional, con el objeto de establecer las actividades prioritarias para garantizar el derecho a la alimentación y la seguridad alimentaria y nutricional (SAN) en la ciudad.

MAR 4

El reconocimiento formal del derecho a la alimentación en el ámbito federal y de la ciudad, y del Estado como garante, representa un paso fundamental en la materia. Cabe subrayar el espacio que se da en esta ley a la participación de la sociedad civil en el diseño e implementación de las políticas de la SAN. También el que se establezca que los alimentos que se distribuyen a través de los programas alimentarios provengan preferentemente de producción local y de organizaciones de pequeños y medianos productores, así como la necesidad de crear una red de información alimentaria y nutricional, y de mantener actualizado un diagnóstico de los problemas relativos a la SAN y sus indicadores.

este texto para atender algunos de sus vacíos. Entre estos, la falta de definición de los conceptos de derecho a la alimentación y seguridad alimentaria y nutricional, ya que el texto pareciera limitarlos a una ingesta nutricionalmente correcta y el acceso a orientación sobre alimentación, e identifica a la entonces Secretaría de Desarrollo Social como responsable en la materia. El derecho a la alimentación y la garantía de la SAN son nociones mucho más amplias que requieren atención integral, e incluyen la disponibilidad de alimentos (mediante la producción y el comercio), el acceso físico y económico, y diversos aspectos vinculados con la nutrición y el consumo, pero también con la pertinencia cultural de los mismos y las condiciones dignas para conseguirlos.

MIE 5

JUE 6

VIE 7

Sin embargo, en diversos foros se ha señalado la necesidad de reformar



SAB 8

DOM 9

SUELOS DE CONSERVACIÓN Y SU CONTRIBUCIÓN A LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

Como bien sabemos, la Ciudad de México forma parte de una de las metrópolis más grandes del mundo. Lo que no todos saben es que más del 50% de su territorio está catalogado como suelo de conservación. Esta zona está conformada por bosques, pastizales, pedregales, humedales y zonas agrícolas con diversos grados de preservación. Dicho territorio se localiza principalmente en las alcaldías Álvaro Obregón, Cuajimalpa de Morelos, Magdalena Conteras, Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan y Xochimilco. Su conservación es fundamental tanto por el valor intrínseco de sus ecosistemas, como por los servicios ecosistémicos que brinda a la ciudad, entre estos: la producción de agua, la regulación del clima, la captura de carbono y la conservación de la biodiversidad.

Los suelos de conservación enfrentan grandes presiones, entre estas: sellamiento de los suelos, tala ilegal e incendios forestales, entubamiento y contaminación de los ríos, sobreexplotación del acuífero, crecimiento de los asentamientos urbanos irregulares e inadecuada disposición de residuos sólidos. Para dar un ejemplo de su importancia basta comentar que la pérdida de una hectárea de suelo de conservación reduce anualmente la recarga de 2.5 millones de litros de agua al año en el acuífero de la ciudad.

La producción agrícola en la ciudad se ha reducido drásticamente en las últimas décadas y actualmente el sector primario en la ciudad representa apenas el .04% del PIB estatal. Esto responde principalmente a la falta de rentabilidad econó-

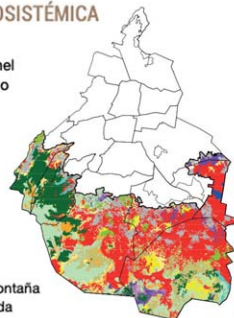
mica de las actividades agropecuarias. Sin embargo, sigue siendo fundamental para el bienestar a escala local.

En la ciudad se estima que hay 22 mil 800 hectáreas de cultivos, donde trabajan alrededor de 16 mil personas, agrupadas en poco más de 11 mil 500 unidades de producción familiar. El 90% de la producción agrícola se realiza en condiciones de temporal y los principales cultivos son maíz y avena forrajera. La población ganadera se estima en torno a 6 mil 650 cabezas de ganado bovino, 30 mil porcinos, 10 mil ovinos y 220 mil aves de corral.

A pesar de la presión urbana, la agricultura ha logrado sobrevivir en la ciudad gracias a la constante adaptación e innovación de los agricultores. Actualmente esta zona alberga múltiples iniciativas de producción sustentable de alimentos, su fortalecimiento y desarrollo son dos de las claves centrales para robustecer la sustentabilidad de los sistemas alimentarios.

DIVERSIDAD ECOSISTÉMICA

- Bosque de Oyamel
- Bosque de Encino
- Bosque de Pino
- Bosque de Aile
- Matorral
- Pedregal
- Pastizal
- Agrícola
- Urbano
- Infraestructura
- Cuerpo de agua
- Sin vegetación
- Pastizal de alta montaña
- Vegetación inducida



FRASCO PARA CONSERVAR LAS VERDURAS MÁS TIEMPO

LUN 17

El desperdicio de alimentos tiene efectos muy nocivos para el ecosistema. Las emisiones de gases de efecto invernadero generadas en México debido a este son de 36 millones de toneladas de CO₂, equivalente a las emisiones anuales de casi 16 millones de vehículos, lo cual es toda la flota vehicular de la zona metropolitana de Ciudad de México, de todo el estado de Jalisco y de todo el estado de Nuevo León juntos por año. Por otra parte, el agua utilizada en alimentos que se desperdician permitiría abastecer a toda la población de México por casi dos años y medio. Además de que la distribución de esos alimentos permitiría prácticamente erradicar el hambre.

MAR 18

MIE 19

Una manera de contribuir a disminuir el desperdicio de alimentos es evitar que las verduras que compramos para el hogar se echen a perder. Para ello ofrecemos las instrucciones para elaborar un frasco que conserve por más tiempo las verduras en el refrigerador.

JUE 20

VIE 21

SAB 22

DOM 23

Nace el maestro Efraim Hernández Xococotzi, pionero en Agroecología, 1913.

Ingredientes

- 1/4 taza de agua
- ½ cucharadita de bicarbonato
- un pedazo de algodón
- un frasco pequeño

Preparación:

1. Prepara una solución con el agua y el bicarbonato, empapa un pedazo de algodón y colócalo dentro de un frasco pequeño.
2. Pon el frasco junto a las verduras. El agua con bicarbonato disminuye los olores que las verduras desprenden, además de que propicia un ambiente especial para conservarlas mejor. El algodón se conserva húmedo y deberás cambiarlo cada 4 meses.



TECNOLOGÍAS QUE HAN CAMBIADO NUESTRA MANERA DE COMER

4

Comida enlatada (1795): Napoleón ofreció una recompensa de 120 mil francos a quien inventara un método para preservar comida que pudiera ser usado por sus tropas durante la guerra. El cocinero Nicolas Appert ganó el premio aunque le tomó 14 años perfeccionar su método. Este consiste en hervir la comida en recipientes de vidrio sellados con cera y alambre, lo cual impide el contacto del aire con la comida.

Refrigerador (1805): El escocés William Cullen fue el primero en probar la refrigeración artificial en 1748. En 1805, el estadounidense Evans fue el primero en diseñar un refrigerador. El refrigerador tal y como lo conocemos hoy fue un invento de Jacob Perkins, de 1834.

Alimentos congelados (1842-1930): el proceso de congelación fue utilizado comercialmente por primera vez en 1842. En la década de 1930 aparece la comercialización de los primeros alimentos congelados.

Tortillera mecánica (1904): Fue inventada por los mexicanos Everardo Rodríguez Arce y Luis Romero. La máquina, que reemplazaba a la tradicional prensa para hacer tortillas, constó de rodillos laminados y una transportadora que llegaba a un comal. Curiosamente, esta maquinaria no producía tortillas redondas, sino cuadradas. Tres décadas más tarde, Fausto Celorio inventó la primera máquina automática en la que no era necesario la intervención de un operario.

Papel aluminio (1910): La compañía suiza Neher & Sons, productores de aluminio, descubrieron el proceso de enrollar aluminio y emplearlo como barrera protectora.

Tupperware (1947): Invento del estadounidense Earl Silas Tupper, un cirujano e inventor de plásticos que estaba experimentando con polietileno, un nuevo material empleado para el aislamiento y el equipo de radar y radio.

Microondas (1945): Percy Spencer se encontraba en su laboratorio cuando experimentó la sensación extraña de que el chocolate en su bolsillo se estaba derritiendo. Entonces se dio cuenta que estaba parado frente a un magnetrón. El primer horno de microondas se vendió en 1947, pero era demasiado grande para uso doméstico. Fue hasta 1967 que se fabricaron los microondas de uso comercial.



LUN 24

MAR 25

MIE 26

JUE 27

VIE 28

SAB 29

DOM 30

CHINAMPAS:

5 ÚLTIMO RECUERDO VIVO DEL PAISAJE PREHISPÁNICO

La palabra chinampa se deriva del náhuatl chinamitl (cerco de caña) y pan (sobre él). Las chinampas en la Ciudad de México son un paisaje de gran productividad agrícola que encontramos al sur y suroeste de la capital; comprenden parte de las delegaciones Xochimilco, Milpa Alta y Tláhuac. Fueron desarrolladas alrededor de 1265 para incrementar la tierra cultivable disponible, lo cual se logró invadiendo los lagos de Chalco y Xochimilco que rodeaban Tenochtitlán, capital del Imperio azteca.

Las chinampas son los sistemas intensivos más fértiles del mundo. Fueron creadas por el ingenio humano a partir del compostaje de materia orgánica y el aprovechamiento de los lodos del fondo lacustre. En torno a las chinampas se plantan ahuejotes o huejotes (saliz bonplandiana), árboles de la familia de los sauces, para fortalecer sus bordes y evitar que se derrumben.

Las chinampas han sido reconocidas por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) como "Sistemas Importantes del Patrimonio Agrícola Mundial", por ser un sistema de producción de cultivos múl-

tiples con integración agroforestal que proveen múltiples servicios ambientales que benefician a la ciudad.

Actualmente subsisten 5 zonas chinamperas, con alrededor de 3 mil 580 chinampas activas, donde cada año se producen aproximadamente 19 mil toneladas anuales de hortalizas y maíz (FAO, 2019; González Pozo, 2010). Este ecosistema lacustre contribuye a la captura dióxido de carbono, la regulación térmica y la recarga del acuífero, además de dar albergue a distintos organismos vivos como aves (locales y migratorias), reptiles, anfibios, peces, insectos. Es también un espacio que permite la integración de saberes antiguos con actuales, y es un sitio de esparcimiento donde se cultivan las flores y plantas que adornan los camellones, jardines y banquetas de la Ciudad de México y otros sitios.

Sin embargo, como socioecosistema enfrenta grandes retos, como el recambio generacional y el crecimiento urbano, por lo que actualmente la mayoría de las chinampas se encuentran abandonadas (81%) o son utilizadas para fines distintos a la producción de alimentos.

LUN 31

Primera marcha campesina del movimiento "no aguanto más", 2003.

MAR 1
FEBRERO

MIE 2

Día de la Candelaria (y los tamales).

JUE 3

VIE 4

SAB 5

DOM 6



EL TAMAL NUESTRO DE CADA DÍA

El alimento más sabiamente diseñado en el mundo debe ser el tamal.

Se le presenta envuelto en hojas de la naturaleza (envoltura ecológica) que le sirven a su contenido para ser exhibido, transportado, congelado, refrigerado, recalentado o cocinado. Y son también plato y servilleta. Desde el antojo de la embarazada, pasando por las fiestas vecinales, familiares, cívicas y hasta después de la muerte, están presentes los tamales como alimento de vivos y muertos. En la Ciudad de México, el tamal esquinero es el espacio de convivencia de la fuerza de trabajo, que requiere calorías para resistir las arduas jornadas laborales. Es también la salvación del oficinista que va de prisa, del que pasa rápido por el antojo y de la mamá que lo lleva para la cena.

Al tamal urbano se le transporta en triciclo, en camionetas, en la cajuela, en vaporeras para las esquinas, en canastas, en bicicletas o en itacates.

Lo más importante, sin embargo, es que nunca se hace un tamal para comer en solitario; al preparar tamales siempre se piensa en los otros.



6

LUN 7

MAR 8

MIE 9

JUE 10

VIE 11

SAB 12

DOM 13

7 FERIA DE LA ALEGRÍA Y EL OLIVO

LUN 14

El franciscano fray Martín de Valencia, encargado de la evangelización de la región xochimilca, trajo de España los olivos que fueron plantados en este lugar. En el siglo XVI los habitantes de la región se convirtieron en productores de aceite para el consumo de la población española de la Nueva España. Según el testimonio de un habitante del lugar, "Acostumbrábamos a comer las aceitunas sin curar, asadas en el comal, en tacos; en alguna ocasión echábamos un puño de aceitunas a la olla de frijoles para que se cocieran con ellos, lo que les daba un sabor muy especial. Igualmente íbamos al molino de aceituna a que nos dieran la borra que quedaba después de molerlas y con ella hacíamos quesadillas

MAR 15

o sopes que quedaban bien sabrosos". Dicen algunos vecinos que todavía en la década de los cincuenta se podía ir a recoger la aceituna. Por otra parte, el amaranto, también llamado huauhtli, ha sido un cultivo tradicional de los pueblos de Tulyehualco, Tlaxiatalmalco y Tecomitl. En 1971, los alegrilleros de Tulyehualco se organizaron para realizar la Feria de la Alegría y el Olivo.

MIE 16

Así conformaron una organización que agrupa a los alegrilleros del pueblo, además de diversificar los productos realizados a partir del amaranto, como harina, granola, panes y pasteles.

JUE 17

VIE 18

SAB 19

DOM 20



INSEGURIDAD ALIMENTARIA: UN TEMA DE INJUSTICIA SOCIAL Y SALUD

La seguridad alimentaria es el derecho de todas las personas a tener una alimentación suficiente, saludable y culturalmente adecuada. Sin duda, no tener el acceso garantizado a escoger la comida que se lleva a la mesa cotidianamente es una injusticia social resultado de la desigualdad.

En México, según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19, más de la mitad de la población que vive en zonas urbanas tiene algún nivel de inseguridad alimentaria. Aun cuando la mayor parte presentan inseguridad leve, según la Escala Mexicana de Seguridad Alimentaria, vivir con la sensación permanente de que no alcanza el dinero para comer bien es una situación por la que no debería pasar nadie en un país como México que forma parte de la OCDE y del G-20.

Las insistentes campañas de orientación alimentaria para prevenir la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles hablan de que es preferible escoger alimentos frescos, de temporada, de producción local, cocinar en casa y evitar la comida industrializada procesada. La idea de que es preferible escoger pareciera partir del supuesto de que las personas tienen libertad de decisión, pero

no suena lógico en un contexto donde la mitad de la población no tiene seguridad alimentaria, o sea, no puede decidir.

Desde hace tiempo se mostró que, en las sociedades contemporáneas, la población que vive con inseguridad alimentaria tiene un mayor consumo de alimentos procesados y menor de comida fresca, frutas, verduras y carne. Esto los pone en riesgo de doble carga de malnutrición: obesidad y deficiencias de micronutrientes específicos. Hacer campañas de orientación alimentaria sin garantizar el acceso a la alimentación es invertir en acciones destinadas al fracaso, pero además es una manera de responsabilizar a las personas del cuidado de su salud cuando no tienen los recursos para hacerlo; en este sentido, una doble injusticia.



8

LUN 21

Día de la Lengua Madre.

MAR 22

MIE 23

JUE 24

VIE 25

SAB 26

DOM 27

9 LOS SECRETOS DE LAS LEGUMINOSAS

LUN 28

Las aproximadamente 18 mil especies de leguminosas son plantas cuya característica más notable es que sus frutos se conocen como legumbres y son vainas que se abren longitudinalmente en mitades y en su interior se encuentran sus semillas, como las bien conocidas de los ejotes tiernos del frijol o las de los chícharos.

MAR 1
MARZO

No todas las leguminosas son comestibles y las vainas tiernas no son siempre lo que consumimos de ellas, sino también sus hojas, flores, raíces, vainas o semillas. Un ejemplo es la jícama, cuya jugosa raíz tuberosa es muy popular, aunque sus vainas son consideradas tóxicas. En cambio, del colorín o zompantli (*Erythrina americana*) se consumen únicamente su flores de atractivo color rojo.

MIE 2

JUE 3

Día Mundial de la
Vida Silvestre.

Las leguminosas tienen características notables. Un ejemplo son los frijoles comunes, en cuyas raíces crecen nódulos que contienen bacterias capaces de fijar el nitrógeno del aire, transmitirlo a los suelos y fertilizarlos, lo que redundará en beneficio del maíz en cuyo tallo se enreda la planta de frijol, como ocurre en las milpas. Pero además, y como sucede en varias combinaciones de los cereales (como el maíz) y las leguminosas (como los frijoles), el contenido de sus semillas tiene proporciones distintas de aminoácidos, que son los componentes de las proteínas, y la mezcla de dichas semillas

VIE 4

SAB 5

DOM 6

tiene mejor calidad nutricional que por separado. El ejemplo más accesible en México es un taco con frijoles.

Por lo tanto, es muy conveniente incluir a las leguminosas en nuestra dieta, ya que es grande su versatilidad culinaria. Algunas de sus semillas se consumen crudas o tostadas y otras se incorporan a preparaciones culinarias tan gustadas como las sopas, guisados o moles.

Algunos ejemplos de leguminosas nativas o domesticadas en México y América son los cacahuates, el frijol ayocote —y una gran diversidad de frijoles—, el guaje, el guamúchil, el mexquite y la parota, entre muchas otras.

Búscalas, incorpóralas a tu dieta y no solamente las disfrutarás, sino que obtendrás una alimentación más favorable para tu salud. Estas plantas son uno de los tesoros de nuestro país y debemos conocerlas mejor y fomentar su consumo.



LAS GUÍAS ALIMENTARIAS Y LA CULTURA: MÁS ALLÁ DE LA NUTRICIÓN

Las guías nutricionales emiten recomendaciones sobre qué comer según las necesidades fisiológicas para la prevención de enfermedades y, en general, para que se procure bienestar. Las guías alimentarias no son iguales en todo el mundo, aunque teóricamente las necesidades de energía y nutrientes son semejantes en todos los seres humanos con las mismas características de sexo, edad y tipo de actividad. ¿A qué responden las diferencias? La situación nutricional, el acceso a los alimentos y la cultura alimentaria son diferentes en cada país y región.

Cabe preguntarse si las guías son comprensibles para todas las poblaciones a las que van dirigidas y si son efectivas, es decir, si tienen impacto en las maneras de comer. La gente no suele escoger los alimentos en función del contenido de energía y nutrientes; la gente come comida y platillos que se eligen según

la ocasión, el gusto y las limitaciones de tiempo y dinero. Mientras las guías alimentarias hacen categorías según las características nutricionales, las poblaciones tienen sistemas culturales que clasifican a los alimentos de acuerdo con atributos socialmente asignados; por ejemplo, comida de desayuno o de cena, comida cotidiana o de fiesta, comida para niños o para mayores, por mencionar solo algunos. Incluso aquellos atributos relacionados con los impactos de la comida en el cuerpo, como que engordan o dan energía, están relacionados con la cultura.

La comida proporciona bienestar y satisfacción cuando es sabrosa, es a gusto de todos, da saciedad y sensación de plenitud. Quizá es tiempo de que las guías alimentarias se hagan también en función de las sensaciones percibidas de bienestar y no solo según los indicadores médicos de salud.

Guías Alimentarias



10

LUN 7

MAR 8

Día Internacional
de la Mujer.

MIE 9

JUE 10

VIE 11

SAB 12

DOM 13

Feria del maíz
y otras semillas
nativas.

11 LOS COLORES DE LOS NUTRIMENTOS

LUN 14

Una estrategia fácil y divertida para garantizar una alimentación saludable es cuidar que la comida que se sirve en el plato siempre sea colorida y variada. Los mercados en la Ciudad de México ofrecen a lo largo del año una impresionante variedad de coloridos ingredientes.

Los encontramos en naranjas, zanahorias, piña, papaya y mangos, entre otros. Alimentos rojos: fitoquímicos como el licopeno que ayudan a eliminar los radicales libres y protegen el corazón. Se encuentran en la toronja rosada, las fresas, la sandía, la granada y los jitomates.

MAR 15

Día Mundial de los Derechos del Consumidor.

Alimentos verdes: vitaminas E y K. Ricos en antioxidantes como la luteína, el ácido fólico, el hierro, el calcio y la fibra. Estos alimentos ayudan a una buena coagulación y a que los huesos estén sanos y fuertes.

Alimentos morados: antioxidantes como el resveratrol que disminuye el riesgo de cáncer y mejora la memoria. Se encuentra fundamentalmente en uvas moradas, higos, berenjenas y betabel.

MIE 16

Alimentos amarillos: vitaminas C y A. Ricos en betacaroteno que mejora la piel y la vista, potasio que fortalece los músculos y evita calambres. Protegen contra la gripa y fortalecen los dientes.

Alimentos blancos: antiinflamatorios. Contienen alicina, compuestos antiinflamatorios y antibióticos naturales que regulan la presión arterial. La cebolla, el cebollín, el plátano, el poro, el nabo, la pera, la coliflor, los champiñones y el ajo son buenos ejemplos de alimentos antiinflamatorios.

JUE 17

VIE 18

SAB 19



DOM 20

Equinoccio de primavera.

Día sin Carne.

¿QUÉ INFORMACIÓN NOS DAN LAS ETIQUETAS DE FRUTAS Y VERDURAS?

Las frutas y verduras vendidas en los supermercados y algunos mercados tienen etiquetas que nos ofrecen cierta información sobre el producto. Por lo general estas incluyen un número, conocido como código PLU (Price look-up). Este es asignado por la Federación Internacional para los Estándares de Productos (IFPS) y puede tener cuatro o cinco dígitos que identifican a los productos con base en el tipo de mercancía, su variedad, el tamaño, el tipo de cultivo y, en algunos casos, la región donde fueron producidas.

— El 0 al inicio se asigna a las frutas o verduras cultivados con el uso de pesticidas, sin embargo con frecuencia el 0 no aparece en la etiqueta, y el código contiene solo 4 dígitos.

— Si la fruta o verdura tiene un código de cinco dígitos que empieza por el número 8, significa que está genéticamente modificada.

— Si la etiqueta tiene un código de cinco dígitos y empieza por el número 9, indica que el producto ha sido cultivado sin pesticidas ni fertilizantes.

Esta información puede ser útil para seleccionar los productos que compramos. Sin embargo, es importante recordar que este código fue desarrollado para ayudar a los supermercados a establecer categorías y precios, no para dar información a los consumidores, por los que algunos productos no incluyen en su etiquetado el código PLU.

Sería recomendable retomar la idea del código PLU como parte de una estrategia de trazabilidad de los productos que permita que los consumidores puedan tomar decisiones mejor informadas.

En años recientes se elaboró un proyecto para la elaboración de un PLU mexicano, pero actualmente aún está en proceso de desarrollo.

¿SABES QUÉ SIGNIFICAN LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS QUE CONSUMES?



¿Y este código?

5 Dígitos: 9-XXXX
Empezando con **9 ORGÁNICO.**

5 Dígitos: 8-XXXX
Empezando con **8 OGM (Organismo Genéticamente Modificado).**

4 Dígitos: XXXX
Cultivados convencionalmente, **CONTIENE PESTICIDAS.**

13 DISCUSIÓN SOBRE PRODUCTOS PECUARIOS

LUN 28

Los sistemas alimentarios generan alrededor de una tercera parte de los gases de efecto invernadero (GEI) en el mundo, el sector ganadero produce cerca del 15%. Disminuir las emisiones de GEI es una de las prioridades globales, pero esto no quiere decir *a priori* que la solución sea erradicar el consumo de proteínas animales de nuestras dietas. Estas nos dan aportaciones nutricionales importantes, forman parte de nuestras culturas alimentarias y son la base de subsistencia de muchas personas en el mundo.

MAR 29

Es fundamental entender las contribuciones diferenciadas del sector al cambio climático para pensar en estrategias viables. Por una parte, no todos los animales tienen las mismas tasas

de generación de GEI, como se muestra en la imagen. Por otra parte, no todos los tipos de manejo tienen los mismos efectos en el medio ambiente. La ganadería industrial tiene fuertes impactos ambientales, tanto por la generación de GEI, como por su impulso a la deforestación y generación de otros contaminantes, además de dar una pésima calidad de vida a sus animales. Pero este no es el único tipo de manejo posible. Muchos pequeños productores integran el manejo de distintos animales como parte del ciclo productivo con prácticas que tienen mucho menor impacto. Ciertamente, no pueden abastecer la demanda creciente de productos de origen animal, pero sí un consumo moderado de carnes y lácteos de calidad para complementar nuestras dietas.

MIE 30

JUE 31



VIE 1
ABRIL

SAB 2

DOM 3

Fuentes: FAO, *Modelo de Evaluación Ambiental de la Ganadería Mundial (GLEAM)*. <http://www.fao.org/gleam/results/es/>.
 FAO, *Enfrentando el cambio climático a través de la ganadería. Una evaluación global de las emisiones y oportunidades de mitigación*.
 Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, 2013. <http://www.fao.org/3/i3437s/i3437s.pdf>.

GERMINA Y CRECE

Germina y crece una semilla, una piña, una zanahoria o un camote.

Germina y crece en un jardín, una maceta, una bolsa o un frasco.

Germina y crece en tierra, en agua, en una madera o al aire.

Invita a los niños a germinar y crecer todo lo que se les ocurra. En su jardín de tierra fértil crecerá también: PACIENCIA, RESPONSABILIDAD, AUTOESTIMA, ATENCIÓN PLENA, EMPATÍA, APRECIO Y GENEROSIDAD.

Buenas cosas se cosechan al finalizar las temporadas de siembra.

Hacer crecer un camote es toda una oda a la paciencia, belleza y capacidad de regeneración. Aunque toma tiempo, es muy sencillo y les llenará de satisfacciones.



Materiales

- un camote (si consigues uno orgánico, tus posibilidades de éxito son casi seguras)
- un frasco de vidrio
- agua

Procedimiento:

Llena el frasco con agua y acomoda el camote de manera que la parte inferior quede sumergida. Puedes ayudarte de algunos palillos en caso de que la boca del frasco sea muy grande (la parte inferior suele ser la que termina más puntiaguda). Coloca el frasco cerca de una ventana u otro lugar iluminado de la casa y espera. Pasadas algunas semanas comenzarás a ver raíces avanzando en el agua y, pronto, brotarán bellas hojas verdes con contornos morados. Una vez brotado, tienes varias opciones:

- Pasarlo a tierra y esperar el desarrollo de nuevos tubérculos para comer en casa en la siguiente temporada.
- Comer el camote junto con los brotes. Estos son completamente comestibles y contienen la misma concentración de nutrientes que el camote original de donde salieron.
- Comer las hojas. Son sabrosas y muy nutritivas, aunque generalmente las desechamos. Servirán para una ensalada o una rica sopa.

Mientras decides qué hacer con el camote brotado, úsalo como centro de mesa en reuniones y será fuente de atención, halagos y mucha conversación.

ELABORACIÓN DE YOGURT

Ingredientes

- 4 tazas de leche pasteurizada
- 1 taza de yogurt natural

LUN 11



MAR 12



MIE 13



JUE 14

Jueves Santo.
Ley de Maíz
Nativo.

VIE 15

Levantamiento
en Cherán,
Michoacán,
por la defensa
de sus bosques
2011.

SAB 16



DOM 17

Día Internacional
de la Lucha
Campesina.

Preparación:

1. En una cacerola se pone a calentar la leche hasta que esté tibia.
2. Una vez tibia, se vacía en un recipiente que tenga tapa. Se agrega el yogurt mezclando todo muy bien.
3. Se tapa el recipiente y se envuelve con un trapo.
4. Posteriormente, se pone dentro de una bolsa de plástico y se cierra con un nudo.
5. Es necesario mantener la leche mezclada con el yogurt en un lugar tibio. El yogurt estará listo para su consumo después de 24 a 26 horas.

Al yogurt hecho en casa también se le puede agregar mermelada, miel o consumirlo con fruta de la estación.

Para conservar el yogurt en un buen estado es necesario refrigerarlo, así durará una semana aproximadamente.

Si deseas elaborar yogurt para beber, añade dos tazas más de leche a la fórmula y sigue el mismo procedimiento.

Para preparar más yogurt, separa del que se preparó en casa y procede de la misma manera. Al elaborarlo en casa, ahorrarás casi el 60% en comparación con el comercial.

NIXTAMALIZACIÓN

El maíz ha sido un alimento fundamental para la región mesoamericana desde épocas prehispánicas, aportando a la dieta vitaminas B1, B2 y B3, hierro, fósforo y un poco de calcio, además de contener proteínas y fibra.

La planta de maíz durante sus primeras fases de desarrollo concentra muchos azúcares en el tallo. Conforme la planta crece estos azúcares van a los granos, y es ahí cuando podemos disfrutar de elotes tiernos con sabor dulce. Conforme el grano madura, los azúcares se convierten en almidón y los granos se vuelven duros. Lo anterior ayuda a su conservación y permite el aprovechamiento de las semillas, pero hace su consumo más difícil.

La nixtamalización es una tecnología utilizada para ablandar los granos de maíz y facilitar el desprendimiento de su cáscara, lo que permite molerlos más fácilmente y elaborar masa con la que se prepara una gran diversidad de platillos.

En la época prehispánica este procedimiento se hacía cocinando los granos de maíz con agua hirviendo a la que se añadía generalmente ceniza. Actualmente este procedimiento se realiza con hidróxido u óxido de calcio para alimentos, mejor conocido como cal.

Esto aumenta el calcio hasta 30 veces y facilita la absorción de las proteínas del maíz.

Los productos de maíz derivados de procesos industrializados, en cambio, son elaborados a base de harina a la que se agregan aditivos para extender la vida de anaquel de los productos, en detrimento de sus propiedades nutricionales

El consumo de tortillas elaboradas con base en maíces criollos nixtamalizados promueve la conservación de la agrobiodiversidad, pues en su elaboración se emplea un gran número de variedades de maíces nativos y aportan beneficios nutrimentales importantes, como el aumento de fibra y calcio, además de facilitar la asimilación de ciertas proteínas que sin este proceso no estarían disponibles para nuestro cuerpo.



NORMA AMBIENTAL PARA LA PRODUCCIÓN AGROECOLÓGICA EN LOS SUELOS DE CONSERVACIÓN

17

LUN 25

Frente al deterioro y desaparición acelerada de los suelos de conservación de la Ciudad de México, área indispensable para el mantenimiento de la fertilidad de los suelos y las actividades agrícolas, entre otros servicios ecosistémicos que brinda, la Ciudad de México implementa estrategias que permiten promover prácticas de producción más sustentables.

MAR 26

Una de estas estrategias es la difusión y respaldo de prácticas agroecológicas para cultivos que integren criterios de cuidado ambiental a la par del aprovechamiento socioeconómico y cultural de estos suelos para la producción de alimentos y otros productos en beneficio de la salud del ambiente y de la población.

MIE 27

Así, se estableció la norma ambiental *NACDMX-002-RNAT-2019* para la Producción Agroecológica en el suelo de conservación de la Ciudad de México.

JUE 28

Esta establece los requisitos, lineamientos y especificaciones técnicas mínimas para que los productores puedan obtener una certificación de producción agroecológica. Pretende condicionar las actividades agrícolas que pudieran afectar la salud, la preservación de la agrobiodiversidad y de la naturaleza, así como los servicios ecosistémicos brindados por esta: recarga del acuífero de la ciudad, fijación de gases efecto invernadero, regulación de clima, retención de agua y suelo, producción agropecuaria y rural, entre otros.

Este reconocimiento oficial de las prácticas de producción agroecológica en áreas de suelos de conservación fomenta cambios en las prácticas agrícolas y promueve que las labores realizadas por productores comprometidos con el medioambiente y la vida sean más valorizadas por los consumidores.

VIE 29

SAB 30

DOM 1
MAYO

Día Internacional de los Trabajadores.

Fuente: *Gaceta Oficial de la Ciudad de México*, "Norma Ambiental para la Ciudad de México, NACDMX-002-RNAT-2019, que establece los Requisitos, Lineamientos y Especificaciones Técnicas, para la producción agroecológica en el suelo de conservación de la Ciudad de México", 20 de julio de 2021.. Foto: Pablo Leautaud.

MOTRICIDAD FINA EN LA COCINA

La motricidad fina son los pequeños movimientos que realizamos principalmente con los dedos de manos y pies y que requieren también de cierta coordinación visomotora. Esta depende de un proceso madurativo del cerebro, así que se desarrolla través del tiempo y las experiencias. Ejercitar la motricidad fina es indispensable para el posterior acceso a la escritura. No se trata únicamente de repetir trazos y hacer planas en un papel.

Existen muchas actividades prácticas en casa que la requieren y la favorecen. Es importante dominarlas para el desarrollo de habilidades prácticas que utilizamos en la vida diaria y que fortalecen la autoestima e independencia. La cocina es un espacio magnífico para realizar este tipo de ejercicios, además de que a los niños les encanta y los podemos involucrar en nuestras actividades diarias.

Te dejamos algunas ideas:

- Embarrar un pan
- Desmigajar un bolillo
- Verter líquidos de un recipiente a otro
- Pelar un huevo duro
- Espolvorear azúcar
- Amasar
- Pelar cacahuates
- Cortar algunos vegetales
- Decorar galletas
- Batir un huevo
- Separar semillas de un girasol
- Lavar trastes
- Deshojar elotes
- Trozar nueces
- Desgranar granada



18

LUN 2

MAR 3

MIE 4

JUE 5

VIE 6

SAB 7

DOM 8

Día Mundial del Comercio Justo.

19 PRODUCTORES SIN INTERMEDIARIOS

Se estima que alrededor del 70% de los alimentos que consumen las familias mexicanas proviene de cuatro sitios principales: mercados, tiendas de abarrotes, tiendas especializadas y supermercados. La concentración de los mercados tiene consecuencias en la participación de los productores en la comercialización de sus productos. Muchos de los productores, especialmente los más pequeños, están excluidos de los mercados cada vez más urbanos, por lo que presentan pocas oportunidades de invertir en un mejor manejo y equipamiento, y operan bajo condiciones de informalidad y alta vulnerabilidad. La Encuesta Nacional Agropecuaria (ENA) 2014 revela que dentro de las principales problemáticas que enfrentan los productores se encuentran varios aspectos relacionados con la falta de acceso a mercados. Por ejemplo, los productores reportan como principales barreras a la venta de sus productos las siguientes causas: dificultad en la comercialización (37%), falta de transporte y/o almacenamiento (26%), falta de información de

precios de los productos (22%) y falta de organización de la producción (18%). Las limitadas opciones de comercialización se ven reflejadas en la alta participación de intermediarios, lo cual generalmente representa una desventaja para los productores, ya que esta relación de mercado en muchos casos es informal y caracterizada por desequilibrios en el poder de negociación de precios.

Te ofrecemos al final de este almanaque un directorio con los datos de los principales productores y mercados alternativos en la Ciudad de México.

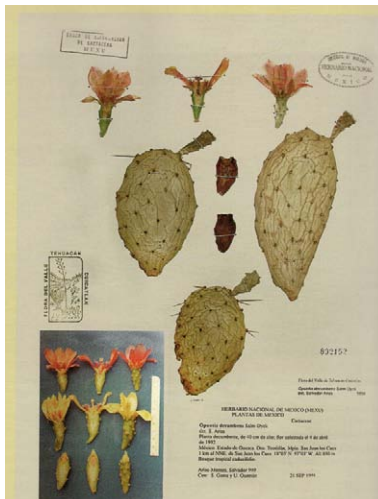


EL NOPAL

El nopal es una planta afila, es decir, sin hojas; las espinas las sustituyen: son una transformación. Las flores aparecen sobre los bordes de las palas jóvenes por los meses de junio y julio. Las hay de color rojo, blanco y amarillo; se transforman en fruto por los meses de julio y agosto. El fruto es dulce, a excepción del xoconoxtle, que es ácido. Entre los dulces figura principalmente la tuna cardona, que es muy jugosa y azucarada.

La planta del nopal es utilizada en nuestro país para cercar los terrenos. La penca se puede comer cruda o cocida. Se puede consumir también lo que llaman el Nopalyolo o nopalachicle, que es el centro de las pencas más grandes, a los cuales se quita la corteza y espinas gruesas para conservar solo el centro conocido como el corazón del nopal. Con la tuna dulce se prepara un queso que tiene ciertas propiedades medicinales; laxantes, principalmente. Del jugo de la tuna se prepara un licor llamado “colonche” en Zacatecas y San Luis Potosí. Otras dos utilidades que tiene esta planta son: El primero: cría a la cochinilla proporcionándole alimento. Este animalito oriundo de nuestro país sirve para hacer un hermoso color de grana. La segunda: las pencas picadas se ponen al agua de cal para que ésta pegue bien en los muros que con ella se blanquean.

En Milpa Alta han hecho del nopal “el oro verde” de la región. Desde 1986 se celebra anualmente durante el mes de junio la Feria del Nopal, y su sello característico es la preparación y presentación de diversos platillos hechos con base en esta planta. Aunque cabe señalar que esto ha dado lugar a amplias extensiones de monocultivo de nopal donde se hace un uso extensivo de tratamientos químicos, deteriorando las poblaciones de insectos y otras plantas benéficas en los cultivos.



20

LUN 16

MAR 17

Día Mundial del
Reciclaje.

MIE 18

JUE 19

VIE 20

SAB 21

DOM 22

Día Mundial de
la Diversidad
Biológica.

ANIMALES POLINIZADORES EN LA CIUDAD DE MÉXICO

LUN 23

La polinización es un proceso indispensable en el planeta. Durante la polinización, el polen (que es la célula sexual masculina de la flor) viaja hasta encontrarse con el óvulo (que es la célula sexual femenina) y así formar frutos y semillas que garantizan la descendencia de las plantas. El movimiento del polen puede ocurrir por acción del viento y el agua, pero muchas plantas han desarrollado una estrategia muy eficiente para que viaje entre las flores: atraen animales ofreciéndoles néctar, fragancias e incluso el mismo polen. Los animales polinizadores más famosos son las abejas, pero existen otros menos conocidos como las moscas y los lagartos.

MAR 24

MIE 25

Los polinizadores son fundamentales para nuestra alimentación. Sin ellos perderíamos más del 80% de los alimentos que consumimos, incluidas prácticamente todas las frutas y hortalizas.

JUE 26

En la Ciudad de México podemos observar una gran variedad de polinizadores como abejas, colibríes, abejorros, mariposas y hasta murciélagos. Sin embargo, debido a que en la ciudad hay cada vez menos espacios verdes, al cambio climático global y al uso de plaguicidas, los animales polinizadores y las plantas que los alimentan están desapareciendo.

VIE 27

SAB 28

Para contrarrestar esta tendencia es fundamental valorar y conservar las áreas

DOM 29

verdes de la Ciudad. También podemos crear jardines con plantas nativas. No necesitamos grandes extensiones, basta un pequeño lugar o incluso algunas macetas donde poner nuestras plantas y cuidar de ellas.

Algunas de las especies de plantas nativas que podemos usar para atraer polinizadores son el muicle (*Justicia spicigera*), mirto (*Salvia microphylla*), cordoncillo (*Salvia leucantha*), dalia roja (*Dahlia coccinea*), gallito de monte (*Zinnia peruviana*), girasol morado (*Cosmos bipinnatus*), tlacote (*Salvia mexicana*), toronjil morado (*Agastache mexicana*) y lantana (*Lantana camara*). Si tenemos un espacio más grande podemos sembrar cazahuate (*Ipomoea murucoides*), maguey pulquero (*Agave salmiana*), nopal chamacuero (*Opuntia tomentosa*) y tepozán blanco (*Buddleja cordata*).



RECICLAJE DE ACEITE DE COCINA

El aceite de cocina es uno de los residuos más nocivos para el medio ambiente al ser desechado incorrectamente. Un solo litro puede contaminar más de mil litros de agua. Al desecharlo en el desagüe ponemos en riesgo la vida de miles de seres vivos, pues el aceite forma una capa que impide la oxigenación y la entrada de rayos del sol impactando el hábitat de estas especies.

Además, el aceite puede obstruir el paso del agua en el drenaje formando tapones de grasa y provocando bloqueos que a grandes escalas pueden producir inundaciones. El aceite reciclado se puede utilizar para hacer distintos productos como lubricantes, ceras, velas, pinturas, barnices, jabones, cremas y biodiésel, entre otros. También una vez frío, puedes filtrarlo y colocarlo en un envase de plástico para llevarlo al centro de acopio más cercano a ti.



Velas con aceite reciclado (4 velas aprox.)

Ingredientes

- 400 gramos de aceite reciclado
- 85 gramos de cera de soja de baja fusión (se consigue en tiendas especializadas para hacer velas)
- 50 centímetros de mecha para velas
- 20 gotas de aceite esencial aromático
- 4 recipientes para colocar las velas

Procedimiento:

Corta las mechas lo suficientemente largas según el envase que utilizarás y deja unos centímetros extra. Derrite la cera en el microondas o a baño maría, baña las mechas en la cera y extiende en una superficie no porosa.

Añade el aceite reciclado y esencial a la cera derretida. Intenta trabajar rápido, pues los ingredientes se endurecen pronto. Para sujetar la mecha utiliza un lápiz y céntralo en el recipiente para que se mantenga firme. Vacía la mezcla en los recipientes y espera a que enfríen.

LOS QUELITES BAJO LA LUPA DE LA CIENCIA

Existe una bacteria que infecta el estómago y causa gastritis crónica, úlcera gastroduodenal y adenocarcinoma gástrico.

En México, la proporción de la población infectada por esta bacteria, llamada *Helicobacter pylori*, llega a 66%, por lo cual se considera un problema de salud pública. Investigadores de las facultades de Medicina y de Química de la UNAM han sido pioneros en el estudio de la actividad de tres quelites (alaches, chepil y chaya) contra la bacteria, y los resultados de sus investigaciones son asombrosos.

Al comparar los extractos de estos tres quelites con el efecto del metronidazol, uno de los antibióticos aplicados convencionalmente en la terapia contra esta bacteria, se descubrió que el extracto de alache fue igual de eficiente que dicho antibiótico; el de la chaya, dos veces más efectivo, y el del chepil, cuatro veces más eficaz, al lograr detener 100% el crecimiento de la bacteria.

También se experimentó con recetas de cocina que incluyen quelites y, de nuevo, los resultados fueron contundentes. Los

quelites no perdieron su poder para reducir el crecimiento de la bacteria. Incluso, en los casos de los alaches y el chepil, se incrementó la actividad antimicrobiana. Además, se observó que los tres quelites impiden que la bacteria se adhiera al tejido celular o mucosa protectora que recubre el estómago.

En conclusión, estas investigaciones permiten afirmar que cuando se consumen en su forma tradicional el alache, el chepil y la chaya tienen potencial para incidir sobre el control o prevención de enfermedades ocasionadas por la bacteria *H. pylori*. En este almanaque encontrarás algunas recetas con quelites.



LA MICROCOMPOSTERA

Compostar es el proceso natural que ocurre cuando la materia orgánica se descompone para formar suelo. Compostar en casa es una manera fácil de reducir los deshechos del hogar.

Para enseñar a los niños de manera divertida cómo transformar los residuos orgánicos y conocer así un ciclo de vida esencial en la naturaleza, se puede construir una microcompostera.

La microcompostera se puede realizar en casa reusando una botella de plástico. La cantidad de composta que se genera ahí no servirá para un jardín entero, pero definitivamente podrán sembrar una maceta pequeña o germinar alguna semilla de hortaliza. ¡La composta ayuda a que crezcan plantas fuertes que nos darán más frutos que comer!

Materiales:

- una botella de plástico transparente (2 litros o más)
- una navaja o cuchillo
- un desarmador
- tierra
- residuos de frutas y verduras crudos de tu cocina (no cítricos)
- papel rasgado
- agua



Procedimiento:

1. Lava la botella y corta la parte superior con una navaja o cuchillo. Guárdala.
2. Perfora la botella a diferentes alturas (usa un desarmador caliente).
3. Llena la compostera. Puede hacerse así: primero tierra, luego restos de frutas y verduras cortados (cáscara de mango y restos de tomate y calabacita, por ejemplo), enseguida papel periódico rasgado (permite el paso de oxígeno) y repetimos hasta terminar con tierra.
4. Humedece la tierra y acomoda la tapa (la puedes pegar con cinta y quitar la taparrosca cuando veas exceso de humedad arriba).
5. Coloca una marca en el nivel donde llega la composta para que puedas medir los cambios a través del tiempo.
6. Agita la botella cada cierto tiempo para revolver el interior y permitir el paso de aire.

Es normal el crecimiento de algas. Sucede por la humedad, la luz y los nutrientes en la composta. Aunque no es malo, pueden obstaculizar la visión. Prueba tapar el bote con un trapo y destapararlo cuando realices las observaciones o colocarlo en un lugar oscuro. La composta estará lista cuando se torne toda color oscuro y tenga un aspecto granuloso.

EL UNICEL. EL GRAN ENEMIGO DE NUESTRA CIUDAD

LUN 20

En México el consumo nacional de unicel es de 125 mil toneladas anuales. Su uso tiene un fuerte impacto en el medio ambiente ya que tarda entre 500 y 800 años en degradarse.

Se recomienda evitarlo por todos los medios, pues el país cuenta con un número muy reducido de plantas recicladoras de este material.

MAR 21

Solsticio de verano.

Día más largo del año.

La primera fue la de Atlacomulco (Dart). Luego se instaló otra en la Facultad de Ingeniería, UNAM, que después se trasladó hacia el norte de la ciudad.

MIE 22

JUE 23

VIE 24

SAB 25

DOM 26

El total de reciclado de unicel en 2014 solo llegaba al 0.1% del consumo anual del país.

Comencemos a pensar en alternativas al uso del unicel. Algunas ideas son: promover la cultura de traer cada quien su vaso o termo, o incluso su plato; elegir platos y vasos de materiales 100% reciclables; optar por totomoxtles (hojas de maíz seco) u hojas de col desinfectadas como prácticos y resistentes platos para servir botanas, galletas, antojitos mexicanos, etc.



LOS SOBRAINTES DE LAS COMIDAS

La cantidad de alimentos desperdiciados en México es alarmante: alrededor del 35% de todo lo que se produce. Si tomáramos el total de la carne de res que se desaprovecha todos los días, llenaríamos 37 tráilers; para el caso del pollo serían 19 tráilers de pérdida diariamente, y así podemos continuar con las siguientes cifras: el desperdicio de la leche es del 43% de la producción nacional; de pescado, el 57%; de naranja, 927 mil toneladas; y del huevo, 1.3 millones de toneladas. Pareciera paradójico que en un país donde estamos hechos de maíz, como dice el Popol Vuh, se tiren 2 millones 800 mil toneladas de tortillas al año, lo cual significa alrededor del 30% de la producción nacional. Esta tortilla no se le da ni siquiera a los marranos, se va a la basura.

Esta gran pérdida de alimentos se debe a diversos factores, entre los cuales juegan un papel muy importante las cadenas de supermercados, ya que estas imponen estándares cosméticos que hacen que cualquier fruta o verdura que “se ve fea” sea rechazada. Esto es un gran problema pues dichos alimentos están en perfecto estado.

Lo más grave de dicha situación es que este desperdicio de comida se da en un país donde hay 53 millones de personas que viven en pobreza, de las cuales 24 millones carecen de seguridad alimentaria. En México, alrededor de 7.5 millones de personas sufren hambre crónica: todas las noches se van a dormir con hambre. Si pudiéramos recuperar y canalizar esos productos que se desperdician diariamente, podríamos acabar con el hambre de estas 7.5 millones de personas.

Los hogares son otros de los espacios donde se desperdicia una gran cantidad de alimentos. Esto debido a que hacemos compras desmedidas de comida o hacemos una errónea interpretación de alimentos expirados. Podemos ayudar a reducir los desperdicios con acciones orientadas a la prevención (evitar que la pérdida ocurra en primer lugar. Ver, por ejemplo, la actividad de la semana 18: frasco para conservar verduras) y al reciclaje (reutilizar los sobrantes de una comida). A continuación ofrecemos algunas ideas de platillos que son deliciosos precisamente porque se emplean las sobras o alimentos muy maduros.

- **Sopa de tortilla:** cortar las tortillas al tamaño deseado. Dejarlas secar un par de días y hornearlas a temperatura baja hasta que queden crujientes.
- **Sopa de verdura:** el apio, las papas y las zanahorias que no estén muy frescas quedan muy bien hervidas en una sopa.
- **Panqué de plátano:** ¡entre más maduros los plátanos, más sabroso queda el panqué!



LUN 27

MAR 28

MIE 29

JUE 30

VIE 1
JULIO

SAB 2

DOM 3

Día Internacional
de las
Cooperativas.

27 TORTA DE GARBANZO RELLENA DE VERDOLAGA

Las leguminosas tienen un gran valor nutricional y pueden consumirse en sopas, guisados, moles y en dulce. Presentamos aquí una receta antigua que sorprenderá a quienes la preparen por su rico sabor y hermosa presentación. Además, es una forma original de preparar las verdolagas y los garbanzos, que asombrará a quienes la consuman.

Ingredientes

- 200 g de garbanzos
- 50 g de queso
- 4 huevos
- 50 g de mantequilla
- 3 cdas de aceite
- 250 g de verdolagas
- 150 g de jitomate
- 1 cebolla
- sal y pimienta al gusto

Preparación:

Batir la mantequilla, agregar los garbanzos remojados, cocidos, sin hollejos y molidos, las yemas de una en una, el queso rallado, las claras batidas a punto turrón, sal y pimienta.

Para el relleno, freír las verdolagas cocidas y picadas, el jitomate asado molido con la cebolla, sal y pimienta, dejar hervir hasta que espese. En un refractario engrasado, poner la mitad de la pasta de garbanzo, el relleno de verdolaga y por último la pasta restante, hornear a 350 °C, cuando se dore servir inmediatamente.

LUN 4

MAR 5

MIE 6

JUE 7

Día Mundial de la Conservación del Suelo.

VIE 8

SAB 9

DOM 10



LA OFERTA CHILANGA DE COMIDA CALLEJERA

En casi cada esquina o calle de esta urbe existe un puesto de comida listo para satisfacer nuestra hambre o antojo. Los tamales tradicionales son de salsa verde, roja, rajas o mole, y cuando se consumen por las mañanas en tortas se les conoce como guajalotas. Los antojitos de maíz no pueden faltar a lo largo del día: sopes, gorditas de chicharrón, quesadillas con o sin queso, pambazos y tlacoyos.

Muchas vendedoras aún compran la masa en los molinos de maíz, mientras otras los preparan con harina de maíz. La diferencia se nota no solo en el sabor, sino también en la consistencia. Otro alimento característico de la comida callejera chilanga es el taco, principalmente los de suadero, tripa y al pastor; este último suele ser económico y ofrecido en orden de cinco.

Otra variedad muy solicitada es el taco de guisado con su doble tortilla, acompañado siempre por una porción de arroz. Los tacos de canasta se nos presentan casi siempre en bicicleta; lo ideal

es encontrarlos en el camino y pedir una orden mixta de frijol, papa, chicharrón o adobo sin que falte la inconfundible salsa verde o roja que lleva trocitos de cebolla y cilantro picado.

No podemos olvidar las variedades de tortas que no solo se distinguen por sus combinaciones de ingredientes, sino por los peculiares nombres que se le dan a cada una: "Trevi", "Thalía", "Jarocha", "Argentina", etc. Además, la rotulación de estos puestos donde se anuncian las "Tortas Calientes" ya forman parte del arte popular de la ciudad.

Finalmente, tenemos las botanas tradicionales como el elote preparado con mayonesa y queso, el esquite servido en vaso de unicel aunque antes se ofrecía en la misma hoja de maíz, y las patitas de pollo con sal y limón. También se encuentran las frituras como las papas fritas y a la francesa, así como los chicharrones preparados con col rebanada, jitomate, aguacate y queso.



29 ITACATES ESCOLARES

Receta para preparar avena remojada.

Ingredientes

- 4 cdas. de avena
- 1 cda. de amaranto
- ½ cda. de chía
- 1 plátano
- 2 cdas. de cacahuates picados
- 1 cda. de vainilla
- 2 cdas. de coco rallado
- 1 tarro con tapa
- agua

Preparación:

En el tarro de tu elección, coloca la avena, el amaranto, la chía y la mitad del plátano, después procede con el resto de los ingredientes dejando los cacahuates hasta arriba y llena el tarro con agua.

Los ingredientes absorberán mucho líquido, considera esto al llenar el recipiente. Si te gusta muy seca la avena, llena hasta cubrir los ingredientes, si te gusta más líquida, llena el tarro completo.

Deja reposar durante la noche en el refrigerador y consume por la mañana. Si gustas, puedes endulzar con un poco de miel. Este refrigerio además de ser nutritivo y delicioso, ¡luce hermoso y todos querrán imitarlo!



LUN 18

MAR 19

MIE 20

JUE 21

VIE 22

SAB 23

DOM 24

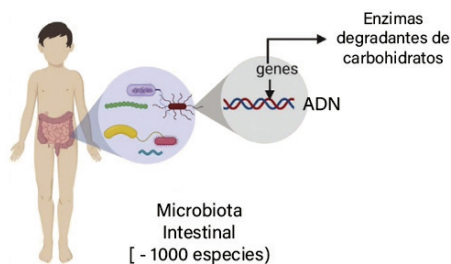
MICROBIOTA: 90% DE NUESTRAS CÉLULAS NO SON HUMANAS

El intestino humano está más densamente poblado de microorganismos que cualquier otro órgano, por lo que la microbiota intestinal humana puede considerarse un "órgano microbiano" dentro del intestino. Se ha estimado que los microbios de nuestro cuerpo forman colectivamente hasta 100 mil millones de células con una masa de 2 kg. en el intestino, con más de mil especies bacterianas y 3 millones de genes.

La microbiota intestinal humana puede considerarse un órgano que ha coevolucionado con el ser humano para lograr una relación simbiótica. Tiene varias funciones, entre ellas están: digestión de azúcares, regulación del metabolismo de las grasas, producción de vitaminas, barrera intestinal y sistema inmunológico.

La mucosa intestinal es la principal interfaz entre el sistema inmunológico y el entorno externo. La microbiota es necesaria para mantener en equilibrio la inmunidad de la mucosa, con lo cual el organismo puede ser tolerante a las bacterias inofensivas y formar respuestas adecuadas a los patógenos. (Sánchez-Tapia, M., Tovar, A., & Torres, N., "Diet as Regulator of Gut Microbiota and its Role in Health and Disease", *Archives of Medical Research*, 1-10, 2019).

La microbiota es, además, una lección para la vida sustentable. Nos plantea otras formas de imaginar nuestros cuerpos y su relación con el mundo que nos rodea. Pone en evidencia que la clave de nuestra evolución son los procesos de inclusión y reciprocidad con la multiplicidad de organismos que, en perfecta simbiosis, forman parte de nuestro ser.



FERIAS GASTRONÓMICAS EN XOCHIMILCO

LUN 1
AGOSTO

Muestra gastronómica de los frijoles cuatutapa: se realiza el fin de semana posterior a la conmemoración del complot de los estudiantes participantes en el levantamiento contra el presidente Victoriano Huerta, el 23 de abril de 1913, en San Lucas Xochimanca. Los frijoles cuatutapa son el plato más tradicional de la región de la montaña, se trata de frijol negro quebrado en el temetate, cocido en olla de barro, con nopales, a veces con xoconochtlles picados y previamente cocidos, aderezados con epazote y cebolla finamente picada.

MAR 2

MIE 3

Feria de la nieve: se realiza durante la Semana Santa en los pueblos de San Luis Tlaxialtemalco y Santiago Tulyehualco en Xochimilco. Esta tradición fue instaurada en 1885, por las familias de Santiago Tulyehualco. Se dice que desde la época prehispánica se traía nieve desde el Iztaccíhuatl. Las primeras versiones se endulzaban con mieles naturales de tuna, maguey, avispa y maíz. Además, su consumo era reservado únicamente para sacerdotes y grandes señores.

JUE 4

VIE 5

Congreso de Oaxaca prohíbe la venta de comida chatarra a menores edad, 2020.

SAB 6

DOM 7

Feria del dulce cristalizado: se realiza desde 1971, entre finales de junio y mitad de agosto. Aunque se trata de un postre confitado similar a los que se preparan en otras partes del mundo, en México su cocción se realiza al sumergir las frutas por un día en una solución de cal y agua. Tras reposar en esta mezcla se pone a hervir varias veces durante el día, luego se deja en la misma miel hasta que se fermenta y, entonces sí, comienza el proceso de cristalización. Los dulces se hacen con calabaza, camote, durazno, chilacayote, higo, piña, limón, naranja y mango. Aunque también se experimenta con nopales, berenjenas, chiles y jitomates.



LACTANCIA MATERNA

La lactancia materna beneficia la salud física y emocional de las y los bebés y sus mamás. Durante los primeros seis meses se recomienda la leche materna como alimento exclusivo y por lo menos hasta los dos años como alimento complementario.

Las tasas de lactancia disminuyeron drásticamente en las pasadas décadas y, aunque han incrementado en los últimos años, México sigue teniendo una de las tasas más bajas (con 28.6% de lactancia materna exclusiva entre niños de hasta cinco meses de edad frente a la media mundial de 44%).

Existen múltiples razones que obstaculizan el inicio, establecimiento y prolongamiento de la lactancia: la crianza es cada vez más solitaria, circula mucha información incorrecta, incluso en el sector médico, las licencias de maternidad son demasiado cortas, entre otras.

Lactar es una decisión de la mujer que ha dado a luz. Es responsabilidad del Estado que las mujeres que decidan lactar cuenten con la información necesaria para establecer lactancias exitosas, fomentar el respaldo social y establecer políticas laborales que lo hagan posible; condiciones, estas, necesarias para hacer efectivo el derecho de niñas y niños a la salud y el desarrollo integral.

En México, la Ley Federal del Trabajo establece en su art. 170 el derecho de las mujeres en periodo de lactancia a

dos reposos extraordinarios por día, de media hora cada uno, para alimentar a sus hijos en un lugar adecuado, o reducir una hora el horario laboral, así como la posibilidad de extender las licencias por maternidad hasta 60 días después de las 12 semanas establecidas por ley, con el 50% de su percepción salarial. Sin embargo, queda mucho por hacer para que todas las madres que decidan lactar a sus hijas e hijos cuenten con la orientación oportuna al inicio y durante el periodo que decidan hacerlo, así como el respaldo social y las garantías laborales que les permitan el desarrollo de una lactancia exitosa.



LA CERCANÍA: CLAVE PARA UN CONSUMO RESPONSABLE

La distribución de alimentos en México es una locura total. El jitomate viaja mil 400 km, en promedio, para llegar a la mesa del consumidor. Eso significa que se produce en Tampico, Tamaulipas, se cosecha durante la mañana, en la tarde se coloca en los tráilers y viaja hacia la Ciudad de México durante la noche. Se comercializa a las tres o cuatro de la mañana y se coloca en la Central de Abastos. A las siete de la mañana sale de regreso para la ciudad de Monterrey, Nuevo León. Y en el camino, ¿cuánto se perdió? Porque son horas durante las cuales el producto madura acelerada-

mente, en particular el jitomate. Cuando hizo ese trayecto desde la ciudad de Tampico hasta la Ciudad de México y, luego, regresó a Monterrey, ya se perdió una tercera parte de lo que iba en ese camión. Hacer más eficiente la distribución de alimentos en el país tendría múltiples beneficios, entre estos: disminuir la emisión de gases de efecto invernadero generadas por el transporte, disminuir el número de intermediarios entre productores y consumidores, y distribuir alimentos más frescos y nutritivos, además de contribuir al desarrollo de las economías locales.



LUN 15

MAR 16

MIE 17

Día Nacional de las Abejas.

JUE 18

VIE 19

SAB 20

DOM 21

Gracias al geógrafo José Antonio Villaseñor y Sánchez, quien escribió el *Suplemento al Theatro Americano* (1746-48) conocemos de dónde provenían los alimentos que consumían los habitantes de la Ciudad de México en el siglo XVIII.

San Antonio de las Huertas estaba a una legua de la Plaza Mayor y dependía del Convento de San Francisco, ubicado hoy junto a la Torre Latinoamericana. Es claro que estaba rodeado de huertas.

La villa de Navitas, que hoy forma parte de Xochimilco, era famosa porque sus habitantes se dedicaban a la sal: recogiendo la tierra salada del llano la convertían en panes para su expendio. También se dedicaban a la conducción de paja para la ciudad.

San Antón Tepito estaba inmediato al rastro.

Ixtacalco era conocido por estar junto al río que traía aguas de Chalco. Los indígenas feligreses de este curato se especializaban en el cultivo de hortalizas y flores.

La Piedad —hoy la zona cercana a Cuauhtémoc y Viaducto— era conocida por sus ladrillos, la arriería y porque las indias hacían tortillas de maíz para vender en la ciudad.

San Andrés Tetepilco se distinguía por sus ladrillos, arrieros y sus pobladores que se dedicaban a la pesca de ranas, peces que se llamaban mistlapiques, juiles y otras menudencias mariscas para vender en la plaza de la ciudad, por estar a la orilla de la Acequia Real, como el pueblo de Iztacalco.

En otros rumbos de la ciudad estaba San Joaquín, hacia el poniente, con su convento carmelita, donde había una primorosa huerta poblada de muchos árboles frutales regados por un estanque de agua celebrado por su magnitud y primor.

No podemos olvidar a San Ángel y su singular huerta por su grandeza y por lo exquisito de sus frutos de todas especies, siendo las más especiales la diversidad de peras con un delicado sazón.



LUN 22

MAR 23

MIE 24

JUE 25

VIE 26

SAB 27

DOM 28

35 QUELITES CENIZOS

LUN 29

¡La temporada de lluvias es época de quelites! Quelite es un vocablo que viene del náhuatl *quilitl*, el cual significa 'verdura tierna comestible'. Se estiman para México alrededor de 500 especies de quelites, donde también se incluyen flores.

MAR 30

Son plantas valiosísimas por los nutrientes, vitaminas y minerales que aportan, además de que representan importantes componentes de la biodiversidad del altiplano central.

MIE 31

Estas especies, que han pervivido a pesar de los embates de los cultivos de gran importancia económica y del uso de herbicidas, son la base actual de movimientos internacionales de cambio de paradigma alimenticio y de producción agrícola para una forma de vida distinta, en la que la alimentación debe ser buena, limpia y justa.

JUE 1
SEPTIEMBRE

VIE 2



SAB 3

DOM 4

Ingredientes (6 porciones)

- 1 kilo de quelite cenizo
- 2 litros de agua
- ½ cucharadita de bicarbonato
- ½ cebolla mediana
- aceite
- sal

Preparación:

1. Se limpian los quelites cenizos separando las hojas y tallitos tiernos.
2. Se pone a hervir el agua y se le agregan los quelites cenizos y el bicarbonato. Cuando están cocidos, se dejan enfriar y se exprimen fuertemente hasta formar una bola.
3. Se acitrona la cebolla y después se le agregan los quelites cenizos, desmenuzando las bolas. Se añade la sal y se revuelve.

Se acompañan con tortilla y salsa.

LAS VENTAJAS DEL REFRIGERIO ESCOLAR

Cada vez es más frecuente que los niños y las niñas lleven dinero a la escuela para comprar en la cooperativa escolar su refrigerio. Si bien esta práctica resulta más cómoda para los padres y aparentemente más popular entre los infantes, conlleva varias desventajas, siendo las principales su elevado gasto monetario y lo poco saludable y variado de estos alimentos que, en general, se limitan a golosinas, botanas, bebidas y otros productos ultraprocesados y excedidos en azúcares, sales y grasas.

Preparar un refrigerio escolar no debe ser una tarea laboriosa ni complicada, y sí muy disfrutable y saludable para niños y niñas. Promovamos la cultura del refrigerio escolar elaborado en casa. Los pequeños pueden ayudar a prepararlos una noche antes o temprano en la mañana. El bento y el itacate son dos fuentes de inspiración, de origen japonés y mesoamericano, para preparar sencillos, deliciosos, prácticos y nutritivos refrigerios escolares.

La palabra japonesa *bento* deriva del término *biāndāng*, que significa 'conveniente'. Se trata de una comida empaquetada de una sola porción que puede ser transportada y lista para ser saboreada. Históricamente, el bento tiene como base el arroz o los fideos, acompañados de una o dos proteínas como pescado, huevos o carne. Se sirven con una variedad de verduras cocidas y algunos trozos de fruta, creando así una comida equilibrada.

El itacate forma parte de la cultura mexicana y designa al envoltorio y la provisión de comida que se lleva para un viaje o un paseo, o que ha sobrado de una fiesta y se da a algunos invitados para que puedan consumirla posteriormente. La palabra proviene del náhuatl *itacatl*, que era una especie de mochila que usaban los mexicas donde llevaban la comida que sus mujeres les habían preparado.



SISTEMAS DE DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS EN LA CDMX (PARTE 1)

37

LUN 12

En una ciudad tan enorme, compleja y diversificada como la Ciudad de México, es difícil y casi imposible hablar de un sistema único de distribución de alimentos. Podríamos señalar por lo menos tres presentes en la capital del país: el primero es el llamado moderno; el segundo, el denominado tradicional; y un tercero, el alternativo. Cada uno de estos sistemas tiene sus características propias y distintivas.

MAR 13

El llamado moderno se ha construido con base en la mecanización de la agricultura y su conjunción con los paquetes tecnológicos basados en el uso intensivo

MIE 14

de maquinaria, fertilizantes y pesticidas derivados de los hidrocarburos. Esta agricultura se encuentra gobernada por una agroindustria poderosa que transforma la materia prima para ofrecerla en productos procesados al consumidor con grandes añadidos de conservadores, sodio y azúcar para preservar su vida de anaquel y grandes centros de distribución (Cedis), verdaderos puertos “secos” en las afueras de la ciudad desde los cuales las principales cadenas de supermercados distribuyen, a su vez, los alimentos a los establecimientos bajo su control corporativo.

JUE 15

VIE 16

Día de la
Independencia.

SAB 17

DOM 18

Día Nacional
del Nopal.

EL ACITRÓN, UNA CACTÁCEA MILENARIA EN PELIGRO DE EXTINCIÓN

Septiembre es época de fiestas patrias y chiles en nogada. Algunas de las recetas tradicionales de este delicioso platillo incluyen entre sus ingredientes el acitrón, un dulce típico de color blanco traslúcido.

Es importante recordar que este producto es elaborado a partir de la cocción con azúcar de la pulpa de una cactácea llamada biznaga burra o tonel grande (*Echinocactus platyacanthus*) o de una llamada barril de acitrón (*Ferocactus histrix*), endémicas del norte y centro del país. Proporcionan múltiples servicios ambientales como: retienen y filtran el agua de lluvia, frenan la erosión y sus flores dan néctar a diversos insectos polinizadores.

La biznaga dulce requiere alrededor de 70 años para su maduración, por lo que su cultivo es económicamente inviable. Actualmente esta planta está en peligro de extinción, por lo que fue identificada como especie protegida desde 2005 por la entonces Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación (Sagarpa), prohibiendo

su explotación con fines alimentarios. Actualmente se considera bajo protección especial de acuerdo con la NOM-059-SEMARNAT-2010.

A pesar de que la explotación y venta de acitrón está penada hasta con nueve años de prisión y una multa, esto no ha frenado su venta, y el producto se encuentra accesible en diversos mercados a costos relativamente bajos.

Las recetas siempre se han reinventado en función de lo que nos brinda el medio. Reinventemos chiles en nogada que protejan la biodiversidad de nuestro país. Para dar una textura similar se pueden utilizar otras frutas como el camote, el chilacayote o la calabaza.



38

LUN 19

MAR 20

MIE 21

JUE 22

VIE 23

SAB 24

DOM 25

SISTEMAS DE DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS EN LA CDMX (PARTE 2)

39

LUN 26

El segundo sistema, el “tradicional”, se basa en una extensa red de acopio e intermediación de alimentos frescos y abarrotes que se extiende desde la ciudad a los estados vecinos a la capital, y a prácticamente todas las regiones del país e, incluso, al extranjero para concentrar su oferta en la central de abasto de la Ciudad de México (CEDA), al Mercado de la Nueva Viga, de pescados y mariscos, y a Ecatepec, así como a otras centrales de ciudades metropolitanas como la de Puebla. La CEDA es el punto nodal de abasto a la Ciudad y de desabasto, es decir, de distribución de alimentos hacia los más de 300 mercados públicos y las más de mil rutas de tianguis existentes en la ciudad. Hasta ahora, este sistema convive con el “moderno” y satisface aún el 30% de la demanda de alimentos, aunque a principio de los años noventa, era capaz de satisfacer el 70%. Ello demuestra el creciente poder de los supermercados.

MAR 27

MIE 28

JUE 29

VIE 30

SAB 1
OCTUBRE

DOM 2

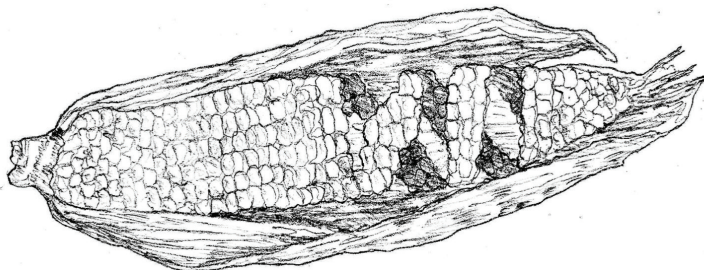
NO SE OLVIDA.

Desde el despunte del siglo XXI, ha surgido otra forma de distribución basada en la proximidad geográfica y en la calidez de las relaciones que se establecen entre el productor y los consumidores, generalmente conscientes porque quieren preservar los ecosistemas de la ciudad, apoyar al productor y tener la garantía de un alimento fresco con una mínima intermediación. Estas son las llamadas Redes Alimentarias Alternativas (RAA) que sustentan el comercio en los mercados alternativos, orgánicos y agroecológicos los cuales son cada vez más numerosos. Existe un mapa de RAA que cuenta con más de 20 iniciativas de las cuales por lo menos 10 se encuentran dentro de los límites de la ciudad. No obstante, las RAA tienen grandes dificultades para su desarrollo, en parte por la existencia de los sistemas moderno y tradicional, y en parte por la ausencia de políticas públicas que impulsen este último sistema como una opción decisiva en la alimentación nutritiva y de calidad para los habitantes de la ciudad.



ARGUMENTOS RAZONADOS E INFORMADOS EN CONTRA DEL MAÍZ TRANSGÉNICO

1. Con la tecnología transgénica se puede hacer que las semillas no sean fértiles de una cosecha a otra; esta tecnología, llamada popularmente *terminator*, causa una dependencia absoluta: ¡hay que comprar nuevas semillas cada año! El maíz transgénico posibilita el monopolio de uno de los alimentos básicos fundamentales para la seguridad alimentaria y por ende, es una amenaza para la soberanía alimentaria y atenta contra el derecho a la alimentación.
2. El maíz transgénico incluye resistencia a determinados herbicidas. Al aplicarlos, se eliminan todas las plantas que hayan crecido excepto el maíz. Además, dañan mucho el suelo y aceleran la erosión. Para los agricultores industriales estas plantas son malas hierbas que afectan sus monocultivos. Para nosotros esas plantas son alimento, medicina, ornato: son calabazas, quelites, chile, epazote, frijoles, etc. Permiten por su diversidad controlar la propagación de plagas y enfermedades en los cultivos y son un reservorio genético valiosísimo para la adaptación de las plantas a las variaciones climáticas que enfrentaremos en las próximas décadas.
3. Los 68 grupos indígenas y los pueblos campesinos en México siguen manejando el maíz nativo como lo han hecho durante más de 6 mil años, mediante lo que ahora denominamos "mejoramiento genético autóctono". Gracias a esta tecnología ancestral, nuestros maíces pueden crecer aun en suelos muy pobres, entre piedras, en laderas. Los maíces transgénicos, en cambio, necesitan condiciones muy favorables (riego, tipo de suelo, etc.) para crecer.
4. Hay más de 600 preparados alimenticios a base de maíz nixtamalizado, como los tamales, tlayudas, totopos, memelas, pozole, pinole, etc., y bebidas como atoles, tejate, popo, etc. Cada uno de estos preparados requiere como materia prima a una raza y/o variedad específica de maíz nativo. Por ejemplo, la tlayuda solo se puede hacer a partir de masa de la raza "bolita" para que cumpla con la textura, sabor, olor y color que se espera del platillo; el totopo istmeño solo se puede hacer a partir de la raza "zapalote chico", y así sucesivamente. Ningún maíz transgénico sirve para preparar la comida típica regional a base del maíz nativo.



FESTIVAL DEL MOLE EN SAN PEDRO ATOCPAN, MILPA ALTA

En la feria del mole en San Pedro Atocpan, Milpa Alta, la característica principal es que todos los exponentes deben ser del pueblo, oriundos de una familia con tradición molera y que residan en el pueblo. La primera feria se realizó en 1976, coincidiendo con la fiesta religiosa más importante de la localidad, la del Señor de las Misericordias, que se realiza en el mes de mayo y congrega en una multitudinaria peregrinación a todos los habitantes de San Pedro Atocpan y visitantes de otros pueblos de Milpa Alta y de la ciudad. Por tal razón, los comerciantes de mole vieron la oportunidad de apro-

vechar este espacio para comercializar sus moles: instalaron sus ventas y restaurantes en el parque principal a pocas cuadras del santuario. El mole es un elemento de poder y fortalecimiento de esta identidad. La economía del mole ha transformado la sociedad sanpedrina notoriamente: en los últimos años la producción y comercialización de este producto ha estado a cargo de ellos, por lo que ha sido la carta de presentación ante los “fuereños”, lo que a la vez les ha permitido diferenciarse de los demás pueblos de Milpa Alta, al igual que de los pueblos originarios de otras alcaldías.



LUN 10

MAR 11

MIE 12

JUE 13

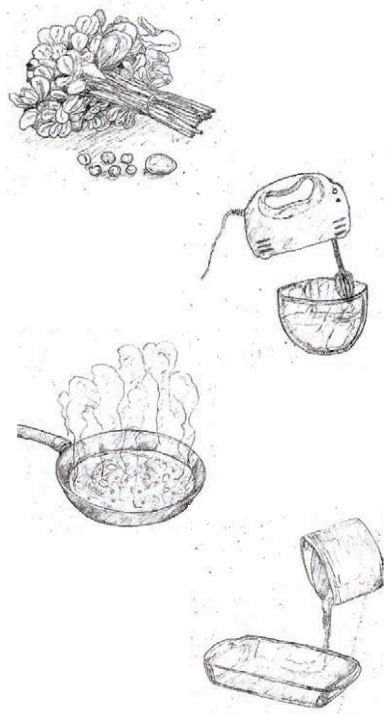
VIE 14

SAB 15

DOM 16

RECETA ANTIGUA DE GARBANZOS EN DULCE

Cuando pensamos en leguminosas comestibles en nuestro país, la respuesta inmediata es: frijol. Pero si se busca ampliar la lista encontramos chícharos, lentejas, habas, soya y, por supuesto, los sabrosos garbanzos, los cuales forman parte de nuestra dieta desde que fueron introducidos a este continente. Las leguminosas tienen un gran valor nutricional y pueden consumirse en sopas, guisados, moles y, aunque es algo menos común, en dulce, como la receta que les presentamos a continuación.

**Ingredientes**

- 1 ½ tazas de Garbanzos
- 300 gramos de piloncillo
- 2 rebanadas de piña
- 1 trocito de canela
- 2 tazas de agua

Preparación:

1. El garbanzo se cuece. Cuando esté suave se retira del fuego y se escurre. Se prepara la miel con agua, el piloncillo, la canela y la piña cortada en trocitos.
2. Se agregan los garbanzos procurando que estos tengan la misma temperatura. Se vuelven a poner al fuego.
3. Cuando el garbanzo esté bien dulce hasta el centro, se saca y se deja enfriar. Los garbanzos deben quedar enteros y con miel para servirlos.

¿CUÁNTO DINERO GASTAN LOS CAPITALINOS EN ALIMENTOS?

El ingreso corriente total trimestral de las áreas urbanas en el país equivale a 5.9 veces el ingreso de las áreas rurales, y representan respectivamente el 85.7% y el 14.3% del ingreso corriente total nacional.

Por rubros de gasto, en lo que más gasta en promedio por hogar la Ciudad de México es en alimentos, bebidas y tabaco, lo que representa el 39.4% del gasto corriente trimestral por hogar. Esto equivale a un gasto promedio de \$165 diarios. En contraste, en Chiapas se destina un gasto promedio en alimentos, bebidas y tabaco de \$90 diarios por hogar. El mayor gasto al trimestre, a nivel nacional, es en carnes, con \$2,243, equivalente al 22% del gasto en alimentos. El

gasto trimestral en leche y sus derivados es de \$893, lo cual representa el 9.1% de los gastos en comida.

Si bien nuestros alimentos, en su mayor parte, son comprados, siempre hay algún producto en nuestras mesas que llegó sin que hayamos dado dinero a cambio. Estos alimentos circulan a través de redes como son los compadrazgos, padrinzagos, sistema de cargos y mayordomías, tequio o mano vuelta, trueques, regalos, tandas, kermeses y rifas. Una alimentación sustentable reconoce y promueve los principios de la confianza, la solidaridad, la reciprocidad y la ayuda mutua que acompañan cada bocado.

Gasto corriente monetario total trimestral por rubros de gasto en alimentos, bebida y tabaco, según año de levantamiento (miles de millones de pesos).

RUBROS DE GASTO	TOTALES		
	ENIGH 2016	ENIGH 2018	ENIGH 2020
Alimentos, bebidas y tabaco	390.4	390.4	406.8
Alimentos y bebidas consumidas dentro del hogar	302.5	302.5	350.4
Cereales	54.1	54.1	59.0
Carnes	70.3	70.3	80.2
Pescados y mariscos	7.4	7.4	8.8
Leche y sus derivados	32.6	32.6	31.9
Huevo	10.6	10.6	13.3
Aceites y grasas	3.9	3.9	4.4
Tubérculos	4.3	4.3	5.3
Verduras, legumbres, leguminosas y semillas	34.7	34.7	41.5
Frutas	14.0	14.0	16.5
Azúcar y mieles	3.6	3.6	4.1
Café, té y chocolate	3.2	3.2	3.5
Espicias y aderezos	3.1	3.1	3.2
Otros alimentos diversos	33.7	33.7	48.2
Bebidas alcohólicas y no alcohólicas	27.1	27.1	30.5
Alimentos y bebidas consumidas fuera del hogar		85.7	94.9
Tabaco		2.2	2.2

MÉTODO PARA ESTERILIZAR

La esterilización tiene por objeto conservar los alimentos ya que mata todos los microorganismos que puede tener el producto en cuestión. Para ello hacemos uso de temperaturas altas. El método para esterilizar puede emplearse en la preparación de muchos productos caseros como mermeladas, purés, salsas de jitomate, nopales en escabeche, entre otros.

Los frascos se lavan con agua caliente y jabón. Se llenan con las legumbres hasta el cuello para dejar una cámara de aire cuando cerremos los frascos. Procure no llenar hasta el tope pues provocaría que la tapa reviente. Los frascos, una vez terminado el envasado, se limpian con una servilleta húmeda para que quede limpia la boca, se cierra la tapa herméticamente apretándola con fuerza. Ya cerrados los frascos se van poniendo parados sobre la rejilla que se colocó al fondo de una olla. Esto con el fin de que no reciban directamente el calor del fuego.

En la olla, se pone agua fría que les llegue hasta el cuello; se enciende del fuego y se tapa. Hay que estar atentos al momento en que empiece la ebullición franca (es decir, que hierva a borbotones), a partir de ahí se tomará el tiempo manteniendo el hervor sin que se interrumpa hasta que se cumplan los minutos indicados más adelante. La ebullición debe ser permanente y no tumultuosa, pues haría consumir inútilmente el agua y el combustible.

Una vez esterilizados los frascos se retiran del fuego y se dejan reposar 10 minutos, evitando una corriente de aire frío que pueda tronar los envases. Se vuelven a apretar las tapas para rectificar que cierren correctamente, pues en ocasiones el calor las afloja.

Frascos de 900 gramos..... 60 minutos
Frascos de 450 gramos..... 30 minutos
Frascos de 250 gramos.....25 minutos



LAS OFRENDAS DE COMIDA EN ÉPOCA DE LOS AZTECAS

Las 18 fiestas de las veintenas del calendario solar estaban dedicadas a determinadas divinidades. Cada lapso de veinte días estaba caracterizado por una sucesión de privaciones y abundancia alimentaria. Estas privaciones implicaban prescindir de comer alimentos específicos, en particular sal y chile. Cuando terminaban los días de penitencia se enlazaban los acontecimientos festivos, caracterizados por la ofrenda y consumo abundante de comidas. En cada veintena se consumían uno o dos platillos principales, los cuales eran ofrendados a los dioses venerados en la veintena con la finalidad de perpetuar los lazos con ellos. Es el caso del etzalli, comida que protagonizaba la veintena de etzalcualiztli, dedicada a Tláloc y Chalchiuhtlicue. Los ingredientes que no podían faltar en su preparación eran maíz "muy amarillo" y frijoles. Por otra parte, en el régimen alimentario de los días previos a la fiesta propiamente dicha, el alimento principal que formaría el platillo de fiesta no podía ser consumido.

El consumo del platillo de la fiesta era obligatorio y colectivo. La preferencia por otro manjar, la preparación e ingesta incorrectas de la comida prescrita, así como su consumo desmesurado, eran percibidos como transgresiones cuya consecuencia era el castigo divino bajo la forma de enfermedades o muerte. Un caso significativo está representado por los huauhquiltamalli, los tamales de

hojas de amaranto consumidos en la fiesta de huauhquiltamalli, celebrada el décimo día de la veintena de izcalli, dedicada a Xiuhtechtli-Huehuetéotl, el dios del fuego. Este manjar iba acompañado por una salsa roja de acociles, pequeños crustáceos de los lagos de la cuenca de México. Si alguien menospreciaba esta comida y evitaba su consumo, corría el riesgo de que su casa se quemara o de que su cuerpo se llenara de "llagas de fuego", un padecimiento claramente congruente con el campo de acción del dios tutelar de la fiesta.



En el mundo se producen suficientes alimentos para satisfacer las necesidades alimentarias de la población, pero muchas personas no tienen acceso a alimentos suficientes y de calidad. En términos globales, se reportaron avances importantes por varias décadas, sin embargo, en los últimos años estas tendencias se han revertido, y la pandemia por COVID-19 complicó ulteriormente esta situación... pero ¿cuáles son las carencias alimentarias consideradas problemáticas por las políticas públicas y cuántas personas las enfrentan de manera cotidiana?

A continuación, se incluyen algunas de las definiciones utilizadas con mayor frecuencia.

- **Subalimentación:** Consumo habitual de alimentos insuficiente para proporcionar la energía alimentaria necesaria a fin de llevar una vida normal, activa y sana. Indicador utilizado como sinónimo de “hambre” por FAO.
- **Inseguridad alimentaria grave y moderada:** Ambos parámetros están definidos a partir de la Escala de Expe-

riencia de Inseguridad Alimentaria, construida con base en una encuesta que reporta la experiencia de distintos grados de carencia de alimentos por razones económicas. El primer caso hace referencia a una experiencia cotidiana de hambre, el segundo a una incertidumbre cotidiana respecto a la capacidad de obtener alimentos y a la reducción de la cantidad o calidad del consumo alimentario.

- **Emaciación:** Se mide en niños menores de 5 años y se refiere a un peso bajo para la estatura promedio calculada para la edad, por lo general resultado de una pérdida de peso asociada a un periodo reciente de ingestión suficiente de energía.
- **Retraso del crecimiento:** Se mide en niños menores de 5 años y se refiere a una estatura baja para la edad, condición que refleja episodios prolongados de desnutrición.
- **Sobrepeso y obesidad:** peso superior a lo normal para la estatura como consecuencia de una acumulación excesiva de grasa.

		MUNDO		MEXICO	
Subalimentación	2017-10	673 millones de personas	8.8% de la población	9 millones	7.1% de la población
Inseguridad alimentaria grave y moderada	2017-19	1948.4 millones de personas	25.5 % de la población	44 millones de personas	34.9% de la población
Emaciación	2019	47 millones de niños menores de 5 años	6.9% de los niños menores de 5 años	200 mil niños menores de 5 años	2% de los niños menores de 5 años
Retraso del crecimiento	2019	144 millones de niños menores de 5 años	21.3 % de los niños menores de 5 años	0.1 millones de niños menores de 5 años	10% de los niños menores de 5 años
Sobrepeso	2019	38.3 millones de niños menores de 5 años	5.6% de los niños menores de 5 años	600 mil niños menores de 5 años	26.8% de los niños menores de 5 años
Obesidad		675.7 millones de adultos (18 años y más)	13.1 % de adultos (18 años y más)	24 millones de adultos (18 años y más)	28.9% de adultos (18 años y más)

LUN 14

MAR 15

MIE 16

JUE 17

VIE 18

Día Mundial de la Alimentación.

SAB 19

DOM 20

ELABORACIÓN DE MERMELADA DE FRUTAS CÍTRICAS

Las frutas son una de las fuentes más importantes de vitaminas en la alimentación humana. Sin embargo, en estado fresco son susceptibles de perder su calidad después de algunos días o de pudrirse y tener que desecharse si no se consumen en poco tiempo. Para prolongar su periodo de conservación y evitar desperdicio se pueden elaborar distintos tipos de conservas: frutas en almíbar, mermeladas, ates y jaleas, entre otros, de muy buena calidad y a un costo menor al de productos similares que se venden en el mercado.



Ingredientes

- 1 kg de fruta (naranja, limón, lima, mandarina o toronja)
- 1 ½ tazas de azúcar
- ½ cucharadita o una pastilla de vitamina C pulverizada (Se adquiere en farmacias)
- 2 tazas de agua

Preparación:

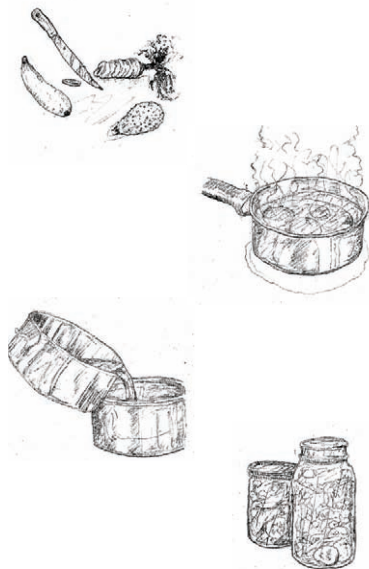
1. Las frutas, previamente lavadas, se pelan. Las cáscaras se cortan en tiras o trozos y el bagazo se separa. Las frutas se dividen en segmentos o gajos.
2. La cáscara y el bagazo se ponen a hervir en una taza con el ácido cítrico hasta que se ablanden, entre una y dos horas.
3. Los segmentos de fruta se cuecen con la otra taza de agua y luego se muelen en la licuadora para obtener una pulpa que se hace pasar por una coladera. A esta pulpa se le agregan las cáscaras cocidas junto con su jugo. Agregar el bagazo exprimido.
4. Esta mezcla se pone a hervir con una taza de azúcar hasta que su volumen se haya reducido una tercera parte. Posteriormente se agrega, poco a poco, el azúcar restante y se deja cocer veinte minutos.
5. En todo el proceso la masa debe ser agitada con una pala de madera.
6. Terminada esta operación, el producto obtenido se envasa en caliente en frascos previamente esterilizados, los cuales se tapan inmediatamente para provocar vacío y aumentar el tiempo de conservación.

LEGUMBRES DEL ALTIPLANO EN ESCABECHE

Estas legumbres se pueden comer solas o acompañando un platillo.

Ingredientes:

- cebolla
- zanahoria
- nopales
- ejotes
- chiles jalapeños
- calabacitas
- pepinos
- coliflor chica
- 3 litros de vinagre
- 5 dientes de ajo
- una rama de tomillo
- 3 hojas de laurel
- orégano seco al gusto
- tarros de cristal con tapa



Preparación:

Las zanahorias se cortan en rodajas no muy gruesas, se lavan y se cuecen en agua hirviendo con sal, por muy poco tiempo, de modo que queden semicocidas. Las calabacitas se cortan a lo largo y también se cuecen; lo mismo los ejotes, nopales y la coliflor. A los pepinos se les hace una cortadura en la punta y se frota para sacar la leche que sueltan y así no amarguen; luego se cortan en rodajas un poco gruesas. A las cebollas se les quita la primera capa y se cuecen dos minutos. Se notará que cada una de las verduras se cuece aparte, esto se debe a que no todas tienen la misma consistencia y si se pusieran juntas unas se cocerían más que las otras. Además, la coliflor pasaría su fuerte olor al resto de verduras.

Ya que está terminada esta operación, se pone un poco de aceite en una cazuela grande (donde quepan todas las verduras) y se doran los ajos, el tomillo, el laurel y unas rebanadas de cebolla. Cuando dore todo esto se agregan los chiles a freír por unos minutos. Inmediatamente se agrega parte del vinagre y se colocan las verduras. Se agrega el orégano y se vierte más vinagre para cubrir todas las verduras; luego se sazona con sal. Se deja hervir unos 5 minutos y se agregan por último los pepinos hasta que den un ligero hervor.

Las legumbres se guardan en frascos de vidrio esterilizados (ver método para esterilizar en este mismo almanaque).

LUN 28

Promulgación del Plan de Ayala, la tierra es de quien la trabaja, 1911.

MAR 29

MIE 30

La FAO declara al nopal "alimento del futuro", 2017.

JUE 1
DICIEMBRE

VIE 2

SAB 3

DOM 4

EL SUELO Y LA SALUD HUMANA

Los suelos son fundamentales para la vida en el planeta y parte integral de la seguridad alimentaria y la salud humana.

Son el soporte de las plantas y proveen nutrientes para el desarrollo de la vida vegetal y animal. Son también el mayor filtro y tanque de almacenamiento de agua en la tierra, además contienen más carbono que toda la vegetación sobre la tierra, regulando la emisión de gases de efecto invernadero.

Muchas de estas funciones son posibles gracias a que los suelos constituyen un hábitat biológico que mantiene una gran variedad de organismos. Su biodiversidad podría representar hasta un 25% del número total de especies vivas descritas, aunque la mayor parte no ha sido identificada.

La capacidad para producir alimentos saludables depende de las propiedades de los suelos y de su calidad. Los suelos ricos en nutrientes dan lugar a tejidos vegetales que contienen la mayoría de los elementos que requiere el ser humano, aunque también pueden contener elementos tóxicos que afecten nuestra salud.

Los monocultivos, el laboreo intensivo, el uso de agroquímicos y determinadas modalidades de riego han causado un

gran deterioro de los suelos. Se estima que el 33% de estos se encuentran degradados debido a la erosión, la salinización, la compactación, la acidificación y la contaminación química. Entre los principales problemas se identifican el agotamiento de las capacidades de fijación total de nitrógeno y fósforo.

La degradación de los suelos afecta el valor nutricional de los alimentos y, por ende, la salud humana. También provoca la disminución de los rendimientos de producción, lo cual impacta en las condiciones económicas de los agricultores y compromete sus capacidades de invertir en el manejo de la tierra. Esto provoca un círculo vicioso que afecta la soberanía alimentaria.

La gestión sostenible del suelo es condición para garantizar la seguridad alimentaria y la calidad de vida de los pequeños agricultores.



LUN 5

MAR 6

MIE 7

JUE 8

VIE 9

SAB 10

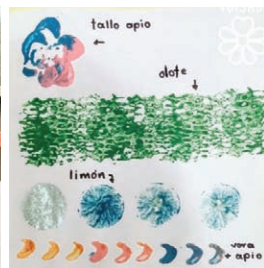
Día Mundial
del No Uso de
Plaguicidas.

DOM 11

ESTAMPADO VEGETAL

Los sellos son populares entre los niños y niñas y tiene su razón de serlo. Mediante el estampado experimentan distintas sensaciones táctiles, mejoran su fuerza, coordinación y motricidad fina, desarrollan su creatividad y habilidades de expresión, a la vez que descubren distintas relaciones de causa y efecto. Estampar con objetos de la naturaleza les permite conocer diversas texturas, colores, formas y aromas y lograr una experiencia sensorial más completa.

Estampar con residuos de nuestra cocina, además, nos ayuda a darle un nuevo uso a nuestros desechos antes de arrojarlos a la composta o al basurero. Se pueden usar: elotes, bases de apios, bases de lechugas, tallos, mitades de limones, gravar figuras sencillas en mitades de papa, etc. Lo mejor es que es una actividad que fácilmente puede disfrutarse desde los 18 meses hasta... ¡Siempre!



LUN 12

Día Mundial de los Derechos Humanos.

Día de la Virgen de Guadalupe.

MAR 13

MIE 14

JUE 15

VIE 16

SAB 17

DOM 18

51 ELABORACIÓN DE ATE

Una deliciosa manera de evitar el desperdicio de las frutas en casa y conservarlas por varias semanas es confeccionar un ate.

Ingredientes

- 1 kg de fruta (membrillo, manzana, guayabam pera o tejocote)
- 4 tazas de azúcar
- 1 cucharadita o pastilla de vitamina C pulverizada
- 2 cucharadas de pectina (se consigue en expendios de productos para repostería y panadería)
- 2 tazas de agua

Preparación:

1. La fruta, perfectamente limpia, se pela y se deshuesa, cuando se requiera.
2. Se coloca en una licuadora y se muele a baja velocidad hasta obtener una pasta.
3. Esta pasta, junto con las dos tazas de agua y una taza de azúcar se pone a hervir en una olla hasta que su volumen se reduzca a una tercera parte; se agrega el azúcar restante previamente mezclada con la vitamina C y la pectina.
4. Se continúa el cocimiento hasta que la mezcla tenga una consistencia muy viscosa (cuando al agitar se vea el fondo del recipiente).
5. Durante todo el proceso la masa debe ser agitada constantemente.
6. El producto obtenido se moldea colándolo dentro de los botes de hojalata o moldes de lámina (como los que se utilizan para preparar gelatinas y pasteles) y se refrigera durante un día.
7. Se saca del molde y consumir.

LUN 19

MAR 20

MIE 21

Solsticio de invierno, el día más corto del año.

JUE 22

VIE 23

SAB 24

Noche Buena.

DOM 25



CONGELADO DE ALIMENTOS

La congelación limita la multiplicación de los microorganismos, permitiendo la conservación de los alimentos por largos periodos de tiempo (entre 3 y 12 meses). Se pueden congelar alimentos preparados o ingredientes por separado, facilitando la organización cotidiana de una alimentación saludable y la reducción del desperdicio de alimentos.

Además, cuando los alimentos se congelan en condiciones óptimas, pueden mantener incluso mejores cualidades nutritivas que sus equivalentes “frescos”, que pierden vitaminas y minerales en el tiempo que transcurre entre la cosecha y el consumo.

Para garantizar la inocuidad y la calidad de los alimentos es importante tener en cuenta lo siguiente:

- Los alimentos ya congelados deben conservarse a 18 °C bajo cero.
- La congelación debe hacerse de forma rápida a baja temperatura (entre 26 °C y 30 °C bajo cero). De lo contrario, se lleva a acabo de forma lenta y el agua que contienen los alimentos formará cristales de hielo de gran tamaño que, al descongelarse, modificarán las características organolépticas (sabor, textura, sabor) del alimento.
- Los congeladores funcionan mejor cuando están llenos y existe poco espacio entre los alimentos.

- Para mejorar el proceso de congelamiento se recomienda congelar por porciones.

- Para congelar alimentos deben utilizarse recipientes para uso alimentario con tapa o bolsas plásticas para congelación (no sirve cualquier bolsa de plástico), esto evita que los vapores del alimento escapen hacia el exterior y el alimento se deshidrate, lo que afectaría su sabor y textura.

- Debe marcarse la fecha de congelación y la fecha máxima de consumo.

- Para congelar alimentos preparados en casa deben enfriarse antes.

- Nunca deben volver a congelarse los alimentos que previamente fueron descongelados.

La descongelación debe hacerse lentamente y en frío, de preferencia en el estante superior del refrigerador.



EL CICLO ANUAL MESOAMERICANO

El dualismo es una característica central de la cultura de los pueblos mesoamericanos, antiguos y contemporáneos. Tiene como referente central el contraste entre la temporada de lluvias y la de sequía, conocidas en la lengua náhuatl como *xopan* y *tonalco*, respectivamente. Este dualismo se expresa en la oposición complementaria femenino/masculino, frío/caliente —que se manifiesta en la clasificación de los alimentos—; así como en la de arriba/abajo, mayor/menor, entre otros ámbitos culturales.

A su vez, la mitad húmeda se divide en las etapas que componen el trabajo agrícola en la milpa, que van de la bendición de las semillas a la cosecha. Cada uno de estos momentos están marcados por rituales específicos y por alimentos también particulares, a lo que nos referiremos en lo que sigue.

La bendición de las semillas se realiza en la iglesia de cada comunidad el día 2 de febrero, cuando se festeja a la virgen de La Candelaria en el calendario cristiano. Ese mismo día marcaba el inicio del año en el calendario mesoamericano que regía en las sociedades de la Cuenca de México, lo que significa el cambio de los mayordomos encargados del culto al santo patrón local, ceremonia que tiene lugar actualmente en los pueblos que conforman las alcaldías de Xochimilco y Milpa Alta. A los mayordomos entrantes, hombre y mujer, se les ciñe una corona de espigas, en tanto que a los salientes, también una pareja, una de flores.

El desayuno de este día está señalado por el consumo de tamales y atole; en tanto que la comida consiste en mole rojo de guajolote o gallina. Este consumo ritual de atole y tamales rebasa el ámbito de los hogares familiares, realizándose también en las capillas de los barrios y en las iglesias de los Pueblos Originarios, pero sobre todo en oficinas y talleres de la ciudad. Bajo la apariencia de ser una costumbre relacionada con la tradición católica, se oculta el significado profundo de tal práctica: una comunión en la que se consume el cuerpo y la sangre del dios del maíz. Así pues, si los tamales y el atole son una expresión del cuerpo y la sangre humanos, consumirlos nos sitúa en un contexto de comunión con el dios-maíz.

La celebración de la Santa Cruz, el 3 de mayo, corresponde a la ceremonia de petición de lluvias, la cual reúne a los responsables correspondientes para acudir a la cima de los cerros marcados por una cruz de madera pintada de verde. Esta ceremonia también se realiza en las cruces que marcan lugares sagrados en la comunidad, como ojos de agua o cuevas, incluso cruces construidas en algunas calles. Generalmente se adornan las cruces con flores, frente a las cuales se organizan rezos o incluso se celebra la misa dirigida por el párroco local, lo que se acompaña con algún conjunto musical y con el lanzamiento de cohetes. Ese día

se comen tamales de mole verde, y también el propio mole verde con guajolote o gallina.

La Fiesta de la Asunción de la Virgen, que se realiza el 15 de agosto, corresponde, en el ciclo agrícola mesoamericano, a la celebración de las primicias, es decir a la aparición de los primeros elotes en las milpas. Tradicionalmente se va a comer elotes al terreno mismo donde están las cañas de maíz. Generalmente se llevan los ingredientes necesarios para la cocción y degustación de los elotes, que son disfrutados por toda la familia en un entorno festivo, de alegría por la garantía de que habrá maíz para ese año. Actualmente se realiza la Feria del Elote en Tulyehualco, pueblo de Xochimilco.

San Miguel Arcángel es un santo importante para las comunidades mesoamericanas por haber incorporado en sus características los rasgos y virtudes atribuidos al antiguo dios Tláloc, dios de la lluvia y los mantenimientos. Así, es celebrado con grandes ceremonias en las comunidades de la Cuenca de México que lo tienen como santo patrón, como San Miguel Topilejo, pueblo de tradición xochimilca en la alcaldía de Tlalpan. Los mayordomos responsables de esta fiesta promueven la realización de misas en la iglesia local, a las que se acompaña con música y con el lanzamiento de cohetes, incluso con danzantes procedentes de otras comunidades. La característica principal de esta fiesta es el adorno de las milpas con ramos de pericón, *yauhtli* en náhuatl (*Tagetes lucida*). Con esta flor de intenso aroma anisado se hacen cruces con manojos, las cuales adornan las puertas de las casas e, incluso, los automóviles. También se puede tomar como infusión, pues tiene propiedades terapéuticas.

Finalmente, una de las fiestas más espectaculares de los Pueblos Originarios de la Ciudad de México es la de los Muertos, correspondiente a Todos los Santos y los Santos Difuntos del calendario cristiano. En el antiguo calendario mesoamericano las celebraciones a los muertos correspondían a dos veintenas (Miccailhuitl y Huey Miccailhuitl), de tal manera que con la imposición de las fechas católicas la han reducido a tres días, uno dedicado a los muertos en accidentes, otro a los niños y el tercero a los adultos, lo que generalmente corresponde al 31 de octubre y al 1 y 2 de noviembre, respectivamente.

Las ofrendas que se realizan en esta celebración constituyen una vistosa expresión plástica en la que se concentran referentes centrales de la concepción del mundo de raíz mesoamericana. Los espacios significativos en la Fiesta de los Muertos son la casa familiar y el panteón. En la casa el espacio elegido para instalar la ofrenda es la sala comedor o bien el altar familiar, y su composición espacial remite a la cosmovisión, pues se marcan tres niveles: el correspondiente al inframundo, donde se instalan los incensarios y las ceras, generalmente sobre un

petate, además de algunos recipientes con comida, principalmente moles, rojo y verde, "revoltijo", un platillo hecho con romeritos, tortas de camarón seco, papas y otros ingredientes en un caldo espeso compuesto de diferentes chiles secos. En la parte media, se distribuyen profusamente flores, frutas, panes y más alimentos. Generalmente se marcan las cuatro esquinas de la mesa con ceras encendidas. El centro lo forma un arreglo de flores y frutas. Las flores características de esta fiesta son el cempasúchil, la garra de león y la nube. Las frutas son naranjas, piñas, manzanas, plátanos y otras más de temporada. Notables en las ofrendas por su colorido y forma son los panes, como las "tortas"—de forma semiesférica en la que se modelan una esfera en el centro, refiriéndose a una calavera, y los huesos largos, que se disponen en forma de cruz—, así como "golletes" y "huesos"; es decir, panes en forma de rosca y de fémur coloreados con azúcar de un magenta intenso. También se reconocen los cocoles, panes de forma romboidal, cubiertos de esa misma azúcar magenta. De igual manera, forman parte de esta ofrenda los tamales de diferentes sabores y los atoles dulces y salados, como el "chileatole".

En este espacio además se instalan calaveras de azúcar, adornadas con colores intensos y moños de papel también coloridos. Asimismo, hay calaveras de chocolate, de amaranto, de pasta de camote y de pasta de pepita de calabaza, aunque las más abundantes y con variados tamaños son las de azúcar.

En la parte superior, el tercer nivel, reúne las imágenes religiosas de los santos del altar doméstico junto con los retratos de los difuntos a quienes se hace el ofrecimiento.

El primer día de noviembre se dedica a los niños difuntos, para lo cual la ofrenda se acompaña de alimentos propios de la infancia, como atoles y tamales de dulce, así como juguetes y golosinas. Ese día, en los pueblos de Xochimilco, Milpa Alta y Tláhuac, grupos de niños acompañados de algún adulto van de casa en casa, entonando alabanzas y pidiendo su "calaverita", es decir, alguna fruta o dulce de la ofrenda. Estos niños son una representación de los muertos que regresan cada año y piden su comida, por eso son esperados y, cuando llegan, se les da principalmente dulces, o bien, alguna fruta de la ofrenda.

En el segundo día del mes, dedicado a los adultos, la señora de la casa prende las ceras, dedicando cada una de ellas a un difunto, cuyo nombre es enunciado. En ese momento se reparte atole y tamales entre los presentes. Por la noche todos se dirigen al panteón para instalarse en la tumba de los familiares difuntos, previamente arreglada, es decir, limpiada y adornada con ramos de flores para celebrar un banquete y, todos reunidos, los vivos y los muertos, conversar, comentar los acontecimientos más importantes tenidos ese año. Esta es la ocasión en la que se reúnen las familias extensas, cuando quienes viven fuera de la comunidad regresan para compartir el ritual de la ofrenda y los alimentos ofrecidos.

Con la colonización hispana y la llegada de las órdenes religiosas en el siglo XVI, se implantó la religión cristiana en los pueblos que conformarían la Nueva España. Una de las más espectaculares expresiones de esta religiosidad es el establecimiento de las ceremonias más importantes del culto católico, como son el ciclo de la natividad de Jesús —con las posadas, la Navidad, la Adoración de los Reyes y la Candelaria—; el ciclo de la Cuaresma con la Semana Santa, que incluye el carnaval, una celebración precristiana que se incorpora al ciclo religioso en las comunidades mesoamericanas; y el ciclo de las fiestas patronales. Estos ciclos inciden de diferente manera y marcan los alimentos de la tradición mesoamericana que se ofrecen y consumen en su contexto.

El ciclo de Navidad está marcado por el consumo de alimentos específicos. Así, en las posadas, se consumen las frutas y dulces que contiene la piñata, como son limas, naranjas, jícamas, guayabas, pedazos pequeños de caña de azúcar y dulces; esto para los niños que participan en el juego, en tanto que para los adultos se ofrece el ponche caliente de frutas. A los niños que no alcanzaron fruta de la piñata se les da, al final de la reunión, su “colación”, compuesta de dulces y galletas. La noche de la Navidad, además de las piñatas, se arrulla al Niño Dios y los anfitriones ofrecen una cena compuesta del “revoltijo”, es decir, romeritos en mole colorado y en mole verde, pescados capeados, tortas de puré de papa, chiles rellenos de queso, entre otros platillos.

El ciclo de Cuaresma se inicia con el carnaval. En los Pueblos Originarios de la Ciudad de México esta celebración no se realiza en la fecha marcada por el calendario cristiano, sino en diferentes fechas a lo largo de la cuaresma e incluso inmediatamente después de esta, como sucede en Villa Milpa Alta.

En los pueblos chinamperos se consume, durante la Semana Santa, los romeritos en mole colorado y verde, los chiles rellenos, tortitas de camarón seco molido, tortas de papa con atún y los tlapiques. Estos consisten en acociles o tripas de pato o de gallina cocidas y condimentadas envueltas en hojas del elote, totemoxtle en náhuatl. En tanto que en Villa Milpa Alta, en el recorrido de la imagen de Cristo por las calles de la comunidad, la mayordomía de Santa Martha ofrece, a lo largo del recorrido, aguas frescas de sabor, para lo cual prepara cinco mil litros. Por la noche la mayordomía del barrio de la Concepción ofrece café y cocoles, para lo cual preparan diez mil litros y cinco mil cocoles.

Andrés Medina Hernández
Antropólogo, Instituto de Investigaciones Antropológicas (UNAM)

DIRECTORIO DE ALTERNATIVAS DE ABASTO ALIMENTARIO

A continuación se incluyen las referencias de diversas *redes alimentarias alternativas*, término que incluye a colectivos, con diversas modalidades de organización, que buscan facilitar intercambios más equitativos entre los actores del sistema alimentario. En México este movimiento inició en la década de 1990 y ha cobrado fuerza sobre todo en la última década. Los esquemas organizativos de estos colectivos incluyen: grupos y cooperativas de consumo, mercados de productos, canastas de productos con esquemas de agricultura de responsabilidad compartida y huertos comunitarios. Estos colectivos se ubican en distintos lugares de la ciudad y todos ellos tienen contacto directo con productores comprometidos con el manejo agroecológico. El consumo de sus productos contribuye al fortalecimiento de esquemas más justos y sustentables de alimentación.

LOGO	INICIATIVA	UBICACIÓN	DINÁMICAS	LO QUE OFRECEN	CONTACTOS
	Mercado de productores Capital Verde	Parque de la China, Clavería, Azcapotzalco, 02080 CDMX	Domingos: 11 hrs. a 16 hrs.	Productos frescos, huevos, lácteos, transformados, granos, miel, café, cacao, cosméticos, herbolaria	Mail: mercadodeproductorescdmx@gmail.com Tel. 55 6218 9565 FB: @mcapitalverde IG: @mcapitalverde Página web: http://www.mercadodeproductores.com.mx
	Red de Consumo Solidario del Ecomán	Col. Nueva Santa María, Azcapotzalco, CDMX	Entregas sobre pedido una vez al mes los sábados	Productos frescos, huevos, lácteos, transformados, granos, miel, café, cacao, cosméticos, herbolaria	Mail: red.consumo.ecoman@gmail.com Wapp y Telegram: 5514320511 FB: @Red de Consumo Solidario Ecomán
	Centro de Abasto Mawi	1a. Privada Benito Juárez 1, Albert, Benito Juárez, 03560, CDMX	Sábado, domingo, lunes	Productos frescos, huevos, lácteos, transformados, granos, miel, café, cacao, cosméticos, herbolaria	Mail: mawiparaelbienvivir@gmail.com Tel. 55 5400 1335 FB: @Mawlok
	Tianguis Mezcalero	Benito Juárez	Tianguis itinerante y sobre pedido	Actualmente trabaja con 15 etiquetas de mezcál diferentes a través de las cuales se tiene vinculación y apoyo mutuo con más de 30 familias productoras. Cuenta con 80 mezcáles distintos de alrededor de 50 agaves diferentes y sus mezclas	Mail: tianguis.mezcalero@gmail.com Tel. 55 5400 1335 FB: @Mawlok IG: @tianguismezcalero Tw @tianguismezcalero Telegram: @tianguismezcalero
	Tianguis Orgánico Bosque de Agua CDMX	Miguel Laurent 315, Del Valle. En el Instituto México primaria, Benito Juárez, 03100, CDMX	Todos los domingos de 9:30 hrs. a 15 hrs.	Alimentos orgánicos y agroecológicos de la mano de los productores. Hacemos una certificación interna a los productos que ingresan a nuestro espacio. Tenemos centro de acopio de residuos sólidos reciclables	Mail: bosquedeagua@gmail.com Tel. 7223012479 Página web: http://www.bosquedeagua.org.mx
	Cooltiva	Londres 26, Del Carmen, Coyoacán, CDMX	Plataforma en línea	Alimentos, juguetes, artículos de limpieza, productos para tu huerto, entre otros	Mail: contacto@cooltiva.mx Tel. 844 277 5449 Wapp: +52 5515236460 FB: @cooltivamx IG: @cooltivamx Página web: https://cooltiva.mx
	Cooperativa Despensa Solidaria	Av. Universidad 1953, edif. 17, local 3, Coyoacán, 04800 CDMX	Domingos de 10 hrs. a 15 hrs. Entregas a domicilio los lunes	Productos frescos, huevos, lácteos, transformados, granos, miel, café, cacao, cosméticos, herbolaria	Mail: coop.despensasolidaria@gmail.com Tel. 55 2029 8250 FB: @CanastaBas IG: @coop.despensasolidaria TW: @despensaSolidaria Telegram: @Despensa Solidaria Mercado Página web: https://coopdespensasolidaria.com
	Red de Alimentación Autónoma Itacate	Coyoacán	Entrega en punto fijo sobre pedido	Hortalizas frescas, lácteos, huevo, miel, maíz y sus derivados, granos, pan, arbolitos, frutas de la estación y procesados ecológicos	Mail: raatacate@gmail.com Tel. 55 56176324
	Tiendita del Campo	Tecacalo 85, Col. Adolfo Ruiz Cortines, Coyoacán, CDMX	Lunes a viernes: 12 hrs. a 20 hrs. Sábados: 10 hrs. a 17 hrs.	Productos frescos, huevos, lácteos, transformados, granos, miel, café, cacao, cosméticos, herbolaria	Mail: tienditadelcampo@gmail.com Wapp y Telegram: 55 6897 0810 FB: @tienditadelcampomx IG: @tienditadelcampomx Página web: www.tienditadelcampo.com
	Cooperativa de Consumo La Imposible	Fray Juan de Torquemada 76, Obrera, Cuauhtémoc, 06800 CDMX	Entrega de pedidos los sábados cada 15 días	Productos frescos, huevos, lácteos, transformados, granos, miel, café, cacao, cosméticos, herbolaria	Mail: cooperativa.laimposible@gmail.com FB: @laimposiblecooperativa IG: @laimposiblecooperativa

LOGO	INICIATIVA	UBICACIÓN	DINÁMICAS	LO QUE OFRECEN	CONTACTOS
	Feria Multitruেকে Mixiuhca	Huerto Tlatelolco, Paseo de La Reforma Nte. 742, Tlatelolco, Cuauhtémoc, 06200, CDMX	Cada primer domingo del mes	Productos frescos, huevos, lácteos, transformados, granos, miel, café, cacao, cosméticos, herbolaria	Mail: multitruেকেmixiuhca@vida-digna.org.mx Wapp y Telegram: 55 14320511 FB: @Comunidad Multitruেকে Mixiuhca IG: Feria multitruেকে Mixiuhca Página web: http://vida-digna.org.mx/multitruেকে/comunidad-multitruেকে/
	Foro Tianguis Alternativo Ecológico	Av. Álvaro Obregón 185, Roma Nte, Cuauhtémoc, 06700 CDMX	Domingos: 10 hrs. a 17 hrs.	Productos frescos, huevos, lácteos, transformados, granos, miel, café, cacao, cosméticos, herbolaria	Mail: contacto@forotianguis.mx FB: @ForoTianguisForoAlternativo Página web: https://forotianguis.mx/
	Tienda Orgánica	C. José Antonio Alzate 46-B, Sta. María la Ribera, Cuauhtémoc, 06400, CDMX	Lunes a Sábado: 9 hrs. a 20 hrs.	Alimentos orgánicos, agroecológicos, veganos y de producción local	Tel. 55 3983 3703 FB: @organica.stamarialaribera
	Mercado Alternativo de Tlalpan	Casa de la Cultura del Bosque de Tlalpan, Camino a Santa Teresa s/n, Jardines del Pedregal, Tlalpan, 14010 CDMX	Domingos de 10 hrs. a 14 hrs.	Productos frescos, huevos, lácteos, transformados, granos, miel, café, cacao, cosméticos, herbolaria	Mail: mercadoalternativodetlalpan@gmail.com Tel. 55 33312276 FB: @MercadoAlternativoDeTlalpan IG: @MercadoAlternativoDeTlalpan TW: @MercadoAlternativoDeTlalpan Página web: http://www.mercadoalternativodetlalpan.com/
	PIXCA CAMPESENA. Cooperativa dedicada a la agricultura y producción pecuaria orgánica	San Nicolás Totolapan, Tlalpan, CDMX	Entregas a domicilio	Leche fresca, quesos, yogurt, crema y otros productos lácteos	Tel. 55 3921 0560 FB: @laOrdeñaLecheOrgánica
	Amilli	Xochimilco	Sobre pedido	Hortalizas y lácteos, educación ambiental	Mail: informes.amilli@gmail.com Tel. 5548849761 FB: @chinampa.amilli
	Chinampas en movimiento	Xochimilco		Productos chinamperos, educación ambiental	Mail: reducaa@chinampasenmovimiento.com chinampasenmovimiento@gmail.com Ana Paula 5521283978 Mariana 5525631659 Eréndira González 554083 4978 FB: @Chinampas-en-movimiento IG: @chinampas_en_movimiento TW: @ChinampasMov https://www.reducaemexico.org/
	Colectivo Ahuejote	San Gregorio Atlapulco, Xochimilco	Sobre Pedido	Productos chinamperos, agroturismo	Mail: hola@colectivoahuejote.mx Tel. 55 1195 4322 FB: @colectivoahuejotemx IG: @colectivoahuejotemx
	Ecoquilit	San Gregorio Atlapulco, Xochimilco	Entregas los miércoles	Productos frescos, huevos, lácteos, transformados, granos, miel, café, cacao, cosméticos, herbolaria	Mail: crescenciohernandezflores@gmail.com Tel. 55 3459 0927 (Crescencio Hernández) FB: @Eco-Quilit, Productores Agroecológicos de Xochimilco
	Grupos de productores y consumidores urbanos asociados Ciudad de México (Insekto libre)	Productores: Tlatamánalco, Milpa Alta, Xicalco, Magdalena Contreras	Se entregan las canastas los jueves en la Oficina del Libro (Antonia). Antonio Sota 67A, Colonia Condesa, Cuauhtémoc, 06140 Ciudad de México, CDMX	Canastas con fruta y verdura de la estación, huevo, queso, yogurt, nata tlacoyos, tortillas, mermeladas, pinole, mole	Mail: mfponce@correo.xoc.uam.mx Tel. 5527847798 5561510710
	Mercado Alternativo de Tepepan	Calle Cuauhtémoc 329, Santa María Tepepan, Xochimilco, 16020 CDMX	Primer y Tercer Domingo de cada mes: 10 hrs. a 16 hrs.	Productos frescos, huevos, lácteos, transformados, granos, miel, café, cacao, cosméticos, herbolaria	Mail: tatepepan@hotmail.com Tel. 5540952171 5548055716 FB: @tianguisalternativotepepan
	Nuestro Huerto	Xochimilco	Programa de Agricultura de Responsabilidad Compartida	Productos frescos, huevos, lácteos, maíz y derivados y Educación ambiental	Mail: hola@nuestrohuerto.mx Tel. 55 5192 9710 FB: @nuestrohuertomx Youtube: @Nuestro Huerto CSA Página web: https://nuestrohuerto.odoo.com/
	Olintalli	San Gregorio Atlapulco, Xochimilco, CDMX	Sobre pedido	Productos chinamperos y ecoturismo, educación ambiental	Mail: olintalli@yahoo.com.mx Tel. 55 56 76 46 31 FB: @ecoturismo Olintalli IG: Olintalli TW: @olintalli Página web: https://www.olintalli.com.mx/
	Red de Consumo Solidario Tianguiskilit	Antiguo Canal Cuernavaca 121, Pista Olímpica Virgilio Uribe, Xochimilco 16034 CDMX	Entrega de pedidos los domingos	Productos frescos, frutas de temporada, huevos, lácteos (cabra y vaca), maíz y derivados, amaranto y derivados, transformados, miel, café	Mail: tianguiskilit.red@gmail.com Tel. 5548537654 (Omar) FB: @Mercadodelascoscosverdes IG: tianguiskilit
	Red de Pequeños Productores	San Gregorio Atlapulco, Xochimilco, CDMX	Sobre pedido	Productos chinamperos y de producción agroecológica	Tel. 5540834978 (Eréndira González)

