

Órgano Informativo De La Escuela De Lancaster, A.C.

FULCRUM®

“DAME UN PUNTO DE APOYO Y MOVERÉ AL MUNDO”

ARQUÍMEDES

- Entrevista con Cristina Barros
- Restaurante Nagaoka, sabores de Japón
- Crumbl Cookies®
- PAN...demia y masa madre
- Huertos urbanos
- El café oaxaqueño
- Hábitos alimenticios, ejemplos de lunch
- Razones éticas de por qué ser vegana
- Un día en la vida de un estudiante de Gastronomía



Gastronomía

Arte y cultura de la cocina del mundo

Incluye:
Recetario
del mundo

Comité editorial

Carolina Alvarado Graef
Madeline Amieva Mayett
Gloria Sandoval García
Beatriz Sapiña Sánchez
Charlotte Crossland
Caroline Horowitz
Ma. Elena Guzmán
Santiago Sánchez
Claudia Ramírez
María del Pilar Muguira
Víctor Fabián Nava Salazar
Mariana S. Kostina
Kaby Vallejo Guerra
Erandi Montes Margalli
Alexia Suárez Morales
Ileana Conde Rubio
Sylvia Castañeda Herrera
Jessica Carreón
Pita Espriú Tinoco
Sergio Iris Peña
Lúcia Muñoz Guemes
Idalicia Silva Hernández
Paola Kuri

Comité editorial estudiantil

Francisco Sánchez Díaz
Michelle Kramer Ayala
Cassandra Solorio Sandoval
Carmen Tapia Alvarado
Isabella Rodríguez Alarcón
María José Rueda Barla
Camila Schverdfinger Ludlow
Lila Urbina Espriú
Aura Itzayana Luna Luna
Natalia Márquez Bañuelos
Marian Moranchel Hernández
María De Tavira Gajá
Alexa Díaz Gutiérrez
Miranda Olvera Arroyo
Natalia Lara Molinero
Eugenia Navarrete Vargas

Edición

Carolina Alvarado Graef
Madeline Amieva Mayett

Revisión de estilo

Carolina Alvarado Graef
Madeline Amieva Mayett
Víctor Fabián Nava Salazar
Gloria Sandoval García
Beatriz Sapiña Sánchez

Línea del tiempo

Ileana Conde Rubio

Diseño y formación

Mariana S. Kostina
Kaby Vallejo Guerra

Zona recreativa

Gloria Sandoval García

Arreglo de contraportada

Mariana S. Kostina

Impresión

Akory Impresiones

ISSN

2954-422X



Portada

Orly Echávarry

Orly Echávarry es artista visual, gestora cultural y mamá de tiempo completo de Lila e Ilana. Ha participado en más de 30 exposiciones individuales y colectivas de dibujo, pintura, grabado, cerámica, fotografía e instalación.

Ha realizado proyectos de ilustración para varias instituciones y proyectos literarios independientes relacionados con temas de salud mental, equidad de género y cuento infantil, así como gestionado proyectos educativos e interdisciplinarios para niños y comunidades vulnerables desde 2008. Es co-fundadora y gestora de una plataforma de cultura medio ambiental a través del arte que involucra procesos artesanales y el rescate de pueblos originarios.



<https://lancaster.edu.mx/fulcrum/>

Nutrición en la escuela

¿Responsabilidad colectiva?



individual?

¿Responsabilidad

“It takes a village to raise a child”

~ *Proverbio africano*

Por Dra. María Fernanda Castilla Peón

Disfruto pensar en que la alimentación es un acto que tenemos en común con cualquiera de los otros millones de seres vivos que habitan el planeta. A la vez, pienso en que pocas actividades están tan entrelazadas con tantos y tan fundamentales ámbitos de la vida humana como la actividad de alimentarse. La inmensidad de formas, significados, e implicaciones que acompañan a las actividades de alimentación en los seres humanos son una cara más de la diversidad, imaginación, capacidad de disfrute, reflexión y vinculación que caracteriza a nuestra especie desde el nacimiento.

Existen funciones obvias de la alimentación, como la de mantenerse vivos. Alimentarse es necesario para construir el cuerpo —que en el caso de los niños implica crecer—, para generar energía con la cual realizar actividades y para almacenarla en previsión de futuras temporadas de carestía. Sin embargo, los humanos no sólo comemos para mantenernos vivos. Muchos comemos además para disfrutar de los sabores, o para convivir con otros comensales. Algunos preparan alimentos para otras personas como forma de ganarse la vida —a veces a costa de la salud de los consumidores—, y hay quienes organizan una comida para cerrar un negocio. Hay quienes festejan fechas o eventos importantes con una comida especial y hay ritos religiosos en los que la comida (o el ayuno, lo cual la vuelve aún más significativa) es un elemento central. La dinámica social de comunidades pequeñas se teje en las sobremesas familiares, en la cafetería de la oficina y en los desayunos escolares.

A los dioses hindúes nunca les faltan viandas y en México hasta los difuntos comen en su día. En el acto de la alimentación se materializan principios que la comunidad desea inculcar en sus miembros: hay hogares en los que ofrecer comida a cuanto visitante llega es una cuestión de honor (sin importar si el visitante es inoportuno o inapetente) y hay comunidades en las que por cuestiones morales no se consume cierto tipo de alimentos. Y todo, todo eso y más, forma parte de nuestro existir como humanos.

Dicho lo anterior, no sorprende que cuando se plantea la posibilidad de implementar acciones para regular la conducta alimentaria en un grupo de personas, se generen acalorados debates. En el acto de comer se revelan identidades comunitarias y sistemas de valores que son, como todo en los humanos, diversas. Cualquier intento de incidir en los hábitos alimentarios de un grupo, ha de dar cuenta, para ser efectivo, no sólo de las funciones nutritivas sino también del complejo entramado de funciones sociales, emocionales, económicas y políticas que la actividad de alimentarse tiene en la vida humana.

Afortunadamente, en una comunidad en la que se tienen algunos valores y principios en común, se puede llegar a acuerdos. Además, para facilitar el consenso, hay suficiente evidencia científica sobre la conveniencia de apegarse a ciertos hábitos para reducir el riesgo de padecer condiciones que causan discapacidad y disminuyen la calidad de vida.



La gran mayoría de los humanos regulamos nuestra conducta de acuerdo a las múltiples señales del ambiente. Aprovechemos esa capacidad. Al ser la alimentación una actividad colectiva, la crianza en hábitos de alimentación ha de ser una tarea colectiva, dirigida a generar un ambiente propicio para el crecimiento y desarrollo con bienestar a lo largo de la vida.

Hábitos que propician el bienestar físico a lo largo de la vida

Existen varias condiciones que son motivo de discapacidad y que son prevenibles en cierta medida si se cultivan algunos hábitos de estilo de vida. Las condiciones a las que me refiero son la diabetes, la hipertensión arterial, la insuficiencia renal, los infartos cardiacos, la disminución de la agudeza visual, los eventos vasculares cerebrales, el cáncer y la demencia. Estos problemas de salud no son raros: a manera de ejemplo, en nuestro país dos de cada nueve adultos de entre 40 y 60 años de edad tiene diabetes mellitus, que es la segunda causa de muerte y la primera causa de discapacidad en esta población (1).

Si bien estas enfermedades por lo general se manifiestan en la edad adulta, los primeros efectos y los hábitos que las propician inician en la infancia. Indicador de ello es la alarmante frecuencia de exceso de peso en nuestra ciudad donde 20% de los niños y 50% de los adolescentes lo padecen(2).

Hablo del peso corporal porque es un indicador relativamente fácil de medir en las poblaciones y porque es un fuerte predictor de enfermedades cardiovasculares; no es mi intención hacer referencia a sus connotaciones ni estéticas ni morales que, aplicadas a los individuos, pueden ser incluso dañinas.

Crear, extinguir o modificar hábitos es muy difícil. Al contrario de lo que muchas personas creen, la información y la voluntad individual por sí solas tienen poca probabilidad de éxito para generar cambios de conducta a largo plazo. Existe abundante evidencia sobre los ingredientes que aumentan la posibilidad de que una intervención sea efectiva para generar un hábito de alimentación (o cualquier hábito). Algunas de estas características son que 1) que las acciones involucren la mayor cantidad de espacios de forma consistente (i.e., casa y escuela), 2) que involucren a los contactos sociales (i.e. familia y compañeros de escuela), 3) que se aborden las barreras y los facilitadores para el cambio (barreras y facilitadores que suelen estar presentes a nivel colectivo), 4) que la conducta se refuerce por varios medios, 5) que se disminuyan la accesibilidad y los recordatorios de conductas no deseadas (i.e. disminuir la exhibición de productos dañinos) y que se aumenten los recordatorios y accesibilidad a conductas deseadas (i.e. apoyos gráficos, sonoros, etc.), 6) dedicar mayor proporción de esfuerzo a modificar el ambiente que a sólo modificar la conducta (3). A continuación, te presentamos algunos de los hábitos de estilo de vida sobre los que hay amplia evidencia de su beneficio para disminuir el impacto de las condiciones vasculares y metabólicas arriba mencionadas y para procurar el bienestar físico a lo largo de la vida. 🌸

—"Es más mexicano que el mole"—

Significa que algo o alguien es extremadamente mexicano, auténtico y representativo de la cultura mexicana.

Alimentación

- Que las verduras y las frutas ocupen una porción generosa de tus comidas.
- Incluye una cantidad moderada de proteínas y de granos enteros.
- Limita el consumo de grasas animales.
- Limita el consumo de azúcares añadidos (alimentos dulces).
- Limita el consumo de grasas trans (muy utilizadas en los alimentos procesados).
- Evita las bebidas endulzadas.
- Modera el consumo de sal.
- Muchos de los alimentos procesados son altos en azúcares y/o sodio y/o grasas trans y en otros ingredientes considerados de riesgo para cáncer. La industria los utiliza mucho porque se beneficia de su potencial adictivo y conservador. Lee las etiquetas y limita su consumo.
- Incluye fuentes de hierro y de calcio, como carnes rojas y lácteos. Si no consumes productos de origen animal, infórmate sobre cómo obtener todos los nutrientes necesarios combinando fuentes vegetales.
- No presiones a los niños para comer. Ofrece alimentos apropiados y deja que ellos decidan la cantidad.
- No hagas énfasis en la figura corporal ni en los errores.
- Revisa el crecimiento y el desarrollo de los niños dos veces al año, con un profesional capacitado.

Otros hábitos

- Ejercicio: para niños y adolescentes 60 minutos diarios de actividad moderada a intensa como mínimo.
- Evitar tabaquismo activo y pasivo, así como otras formas de exposición a nicotina como vapeadores
- Dormir suficiente (los niños al menos 9 horas diarias, los adolescentes al menos 8 horas).
- Limitar tiempo frente a pantallas (máximo 2 horas diarias).
- No comer frente a pantallas y otros distractores.

Estas recomendaciones están dirigidas a la mayoría de las personas sanas.

Si tu hijo tiene alguna condición de salud que amerite una restricción alimentaria, consulta a un profesional capacitado en nutrición.

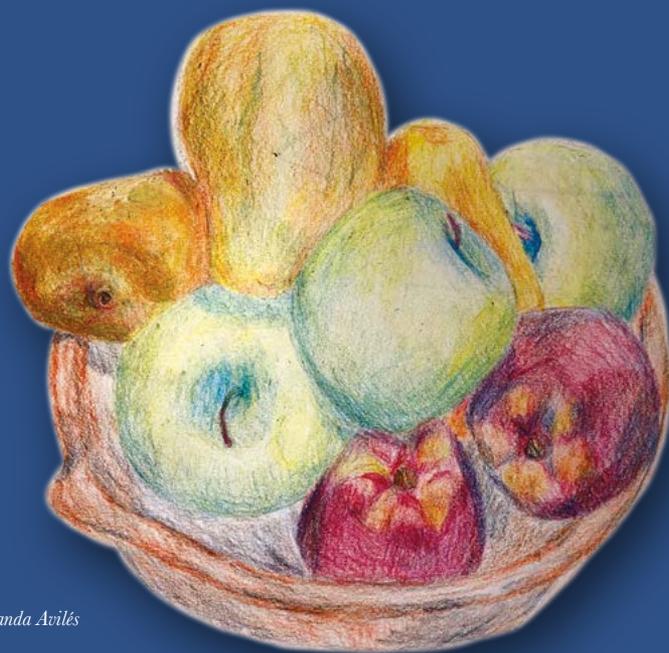


Ilustración de Miranda Avilés

Menú semanal

LUNES

1 kiwi
Pan pita integral con hummus
Aceitunas

MARTES

Mandarinas
Pasta integral con atún
Jícama rallada

MIÉRCOLES

Plátano
Hotcakes de avena con crema de cacahuete
Pepinos con limón y sal

JUEVES

Manzana con chilito
Quesadillas de queso oaxaca
Arándanos deshidratados con cacahuete

VIERNES

Uvas
Brochetas de jitomate cherry con queso mozzarella
Alegría de amaranto

Agua natural

*¡Involucra a tu
hijos en la
elaboración de su
almuerzo!*

REFERENCIAS

- *Basto-Abreu et al., Salud Pública de México. 2023;65 (supl1):S163-S168*
- *Instituto Nacional de Salud Pública. Datos abiertos de México-INSP-Instituciones [Internet]. <https://datos.gob.mx/busca/dataset/encuesta-nacional-de-salud-y-nutri-ci%C3%B3n-continua-covid-19-2020-modulo-nutricion>.*
- *Wood W. Good Habits, Bad Habits: The Science of Making Positive Changes That Stick. Farrar Straus & Giroux. (2019)*
- *Expert panel on integrated guidelines for cardiovascular health and risk reduction in children and adolescents: summary report. Expert Panel on Integrated Guidelines for Cardiovascular Health and Risk Reduction in Children and Adolescents, National Heart, Lung, and Blood Institute. Pediatrics. 2011;128 Suppl 5:S213. Epub 2011 Nov 14.*
- *The Physical Activity Guidelines for Americans. Piercy KL, Troiano RP, Ballard RM, Carlson SA, Fulton JE, Galuska DA, George SM, Olson RD . JAMA. 2018;320(19):2020.*
- *Media and Young Minds. COUNCIL ON COMMUNICATIONS AND MEDIA Pediatrics. 2016;138(5)*
- *School-based food and nutrition education. School-based food and nutrition education. FAO; 2020.*
- *Healthy Eating in Schools A guide to implementing the Nutritional Requirements for Food and Drink in Schools (Scotland) Regulations 2020.*
- *School food standards practical guide Home School food standards: resources for schools Department for Education Contents [Internet]. 2023. Available from: <https://www.gov.uk/government/publications/school-food-standards->*
- *Mol, Annemarie. Eating Theory. Duke University Press (2021)*



Fotografía de Bruno Scramgnon/ Fuente: Pexels

✉ *María Fernanda Castilla Peón es pediatra y endocrinóloga; también tiene una maestría en Ciencias Médicas. Es miembro de la comunidad Lancaster y le gusta ir a la montaña y, bajando de ella, comer un rico caldo de hongos y tlacoyitos con nopales y bistec en compañía de más montañistas.*

¡Participa en FULCRUM®!

Si escribes, ilustras, tomas fotos, investigas, diseñas y, sobre todo, quieres dejar huella, ponte en contacto con nosotros y sé parte del equipo editorial de Fulcrum:

fulcrum@lancaster.edu.mx

En **La Escuela de Lancaster, A.C.** buscamos formar personas críticas y sensibles, con confianza en sí mismas. Promovemos el respeto a la diversidad y los derechos humanos y rechazamos cualquier tipo de discriminación. Este ideal solo se puede alcanzar cuando cada uno de los miembros de nuestra comunidad mantiene una actitud abierta, promueve el diálogo y está dispuesto al cambio siempre dentro del respeto a los valores que compartimos.

La palabra *fulcrum* significa "punto de apoyo" en latín y es justo lo que la revista busca representar dentro de la comunidad. Con esta idea en mente, se formó un comité integrado por miembros de las familias Lancaster, estudiantes de cualquier nivel, exalumnos, docentes, personal administrativo y directivo interesados en dar forma a este proyecto editorial comunitario. Juntos creamos este espacio con varios propósitos: proporcionar un punto de apoyo desde el cual impulsar y divulgar las ideas, el análisis y la reflexión sobre temas de interés para la comunidad y sobre el proyecto educativo donde puedan florecer la creatividad y el pensamiento con absoluta libertad, fomentar la integración a través de la lectura y la expresión de nuestra comunidad, así como ofrecer un medio que informe sobre las actividades que se realizan día a día en nuestra escuela.

A lo largo de los años, la revista **FULCRUM®** ha pasado de ser un boletín a convertirse en una publicación formal con periodicidad anual, registro ISSN y distribución gratuita. Cada año, **FULCRUM®** se centra en un tema específico y el comité editorial busca abordar el contenido de cada edición desde puntos de vista diversos, tanto académicos como sociales y pedagógicos. Se procura de igual manera destacar aspectos que nos ayuden a mejorar como comunidad educativa. Creemos firmemente que una comunidad creativa, lectora y bien informada es más participativa y esa participación activa nos permite avanzar hacia una de nuestras metas más importantes: consolidarnos a través de estos puntos de apoyo como una verdadera organización de aprendizaje.

