

Una buena nutrición durante la pandemia y para toda la vida

- Galletas caseras
- Frutas o verduras picada
- Fruta seca
- Galletas empaquetadas
- Dulces y golosinas
- Apretos o barras de amaranto
- Palomitas caseras
- Elotitos cocidos con limón y chile
- Mix de cacahuates, pepitas y semillas de girasol
- Papas fritas
- Botanas saladas
- Helados y paletas ultraprocesados
- Paletas caseras con trozos de frutas naturales
- Refrescos y jugos artificiales
- Agua simple, té, helados y bebidas de frutas

¡Cambia la chatarra por refrigerios saludables!

Recuerda involucrar a los niños en la preparación de sus alimentos, es una oportunidad para pasar tiempo en familia e **inculcar hábitos de alimentación saludable.**

"Prepara platillos tradicionales"

Día de la Unión

Junta Comunitaria

REFLEXION

Una buena nutrición durante la pandemia.....

COSECHANDO JUNTOS

Avisos de la cooperativa

Prestamos de temporada

Becas "Siembra para cosechar"

Avisos.....

PAG.

8

6

19

20

23

Quién dará el tema

SE SUSPENDE



Santillán, Francisco Santiago, Cisterna para almacenar y proporcionar agua al cultivo de temporal cuando se requiera



Productor de temporal produciendo maíz, frijol y engorda de becerros, Antonio Cortes



Captación de agua de lluvia en temporal, para aplicar riego de auxilio, ejemplo en el Palmar con Irma Modesta



Captación de agua de lluvia en temporal, para aplicar riego de auxilio, ejemplo en el Palmar con Irma Modesta

Falleció Álvaro, líder y fundador de la Tosepan, en Cuetzalan, Puebla



Cosechando Juntos lo Sembrado se une a la pena que vive la **Tosepan** por la repentina ausencia de **Álvaro Aguilar**.



Sembró amistades, alimentó esperanzas y dejó una gran organización. Nuestra cooperativa, **Cosechando Juntos lo Sembrado**, se une a tantos otros para reconocer a un gran hombre, que con su sencillez, congruencia e integridad, nos mostró un camino a seguir en la luchar por el México que anhelamos.

Varias socias y socios tuvimos oportunidad de conocer esta extraordinaria organización, de la que aprendimos tanto. Se pueden decir muchas cosas de **Álvaro**. Fue siempre un oidor atento, un observador acucioso y un "respondedor" constructivo, crítico y firme, un formador consistente. Su capacidad de participar en tantos espacios, al mismo tiempo que estar siempre presente en la **Tosepan**, fue una rara virtud. Una palabra resume esa larga historia: impulsor.



Junto con las comunidades nahúas y totonacas de la Sierra Norte de Puebla impulsó una organización ejemplar, la gran **Tosepan** y sus varias cooperativas; construyó y fortaleció redes de cafetaleros, de maiceros, de finanzas populares, de defensores del territorio, de producción social de vivienda...



Tabla de Ahorros

Tipo de Ahorro	Cantidad ahorrada	Tasa Anual	Tasa Mensual	En un mes gana	En un año gana	GAT (1)	GAT (2)
Normal	1,000	1%	0.08%	\$1	\$12.00	1%	-2.5%
Escolar Evento	1,000	2.5 %	0.20 %	\$2	\$24.00	2.5%	-1%
Las tasas de rendimiento son fijas antes de impuestos		GAT (1) Ganancia anual total antes de impuestos GAT (2) GAT Real: Rendimiento obtenido después de descontar la inflación estimada. Tasa de inflación 3.16% al 1 de octubre de 2019					

Tipo de Ahorro	Cantidad ahorrada	Tasa Anual	Tasa Mensual	Cada mes gana	En total gana	GAT (1)	GAT (2)
Plazo Fijo	\$1,000 a 1 mes (28 días)	3.00%	0.25%	\$2.50	\$2.50	3.04	-0.56
	\$1,000 a 3 meses (84 días)	3.50%	0.29%	\$2.93	\$8.80	3.55	-0.07
	\$1,000 a 6 meses (168 días)	3.70%	0.31%	\$3.08	\$18.48	3.74	0.11
	\$1,000 a 12 meses (336 días)	4.00%	0.33%	\$3.33	\$40.00	4.01	0.37

Si contratas un plazo fijo a una tasa, ésta no cambia hasta que se venza el plazo. Al renovarse, es posible que se contrate con una nueva tasa, más baja o más alta, según estén los intereses. Aquí aparece cada mes como están las tasas.

Cuentas con saldo menor a \$100 no se paga intereses.

ESCALA DE PRÉSTAMOS

No. de préstamo	Cantidad	Tiempo a partir del primer ahorro
1er préstamo	\$ 6,000	Tres meses
2° préstamo	\$ 10,000	Ocho meses
3° préstamo	\$ 15,000	Trece meses
4° préstamo	\$ 25,000	Dieciocho meses
5° préstamo	\$ 50,000	Veintiocho meses

CARTERA VENCIDA

ABRIL	\$891,000
MAYO	\$858,000
JUNIO	\$1'016,000
JULIO	\$818,000
AGOSTO	\$1'043,000
SEPTIEMBRE	\$1'279,000

AHORRO AL 30 DE SEPTIEMBRE DEL 2020

	ENTRÓ	SALIÓ	QUEDÓ
Normal	5,961,000	4,908,000	1,053,000
Escolar	548,000	416,000	132,000
Evento	1,164,000	896,000	268,000
Plazo Fijo	39,713,000	39,450,000	263,000
Préstamos	3,979,000	3,881,000	98,000
SEPTIEMBRE	51,365,000	49,551,000	1,814,000
AGOSTO	46,059,000	44,113,000	1,946,000
Ahorro Acumulado			148,153,000
Saldo prestado			27,693,000

AHORRADORES DEL MES 12,695 SOCIOS

COSECHANDO JUNTOS cuenta con un fondo de protección hasta por veinticinco mil UDIS a los ahorros de sus socios

Tabla de Préstamos

Solicitar créditos por arriba de tu capacidad de pago puede afectar a tu historial

Tipo de Préstamo	Cantidad	Base de Ahorro 3	Base de Ahorro 5	Tasa de interés	Letras	Primera letra	Interés total
RESPONSABLE	1,000	335	200	2.2%	10	124	262
	2,000	665	400	2.2%	12	214	310
	2,500	835	500	2.2%	12	268	387
	3,000	1,000	600	2.2%	18	238	679
	4,000	1,335	800	2.2%	18	317	905
	5,000	1,665	1,000	2.2%	18	397	1131
	6,000	2,000	1,200	2.2%	18	476	1358
	7,000	2,335	1,400	2.2%	18	556	1584
	8,000	2,665	1,600	2.2%	18	635	1810
	9,000	3,000	1,800	2.2%	18	714	2036
	10,000	3,335	2,000	2.2%	18	794	2267
	11,000	3,665	2,220	2.2%	18	873	2489
	12,000	4,000	2,400	2.2%	18	952	2715
	13,000	4,335	2,600	2.2%	18	1032	2942
	14,000	4,665	2,800	2.2%	18	1111	3168
	15,000	5,000	3,000	2.2%	18	1191	3394
	20,000	6,665	4,000	2.2%	18	1587	4526
	25,000	8,335	5,000	2.2%	18	1984	5657
	35,000	11,667	7,000	2.2%	18	2778	6829
	40,000	13,333	8,000	2.2%	18	3174	7803
50,000	16,667	10,000	2.2%	18	3969	9,752	
SOCIO LISTA VERDE	30,000	-----	6,000	2%	24	1900	8120
	40,000	-----	8,000	2%	36	1977	16023
	50,000	-----	10,000	2%	36	2471	17265
	60,000	-----	12,000	2%	36	2966	20716
Negocio Familiar y vivienda	40,000	-----	8,000	2.2%	24	2619	11909
	50,000	-----	10,000	2.2%	36	2580	22032
	75,000	-----	15,000	2.2%	36	3870	33048
	100,000	-----	20,000	2.2%	48	4464	50314
		Tasa de interés mensual	Tasa de interés anual	Tasa de interés real pagada		Ningún préstamo lleva comisión	
Responsable		2.2%	26.4%	12.14%			
Socio Lista verde		2%	24.0%	10.50%			
Negocio Tradicional		1.84%	22.08%	11.10%			

- Lista Verde.** Si te atrasas dos letras, dejarás de pertenecer a esta lista.
- Para tener derecho a **cinco tantos**, es necesario haber sacado dos préstamos y haberlos pagado puntualmente. **Si te atrasas dos letras**, tu siguiente préstamo sólo podrá ser de **tres tantos**.
- La tasa fija anual es 24.0% (CAT 27.16%), y 26.4% (CAT 29.78%). **Si pagas tu préstamo de acuerdo con tu plan de pago, la tasa anual pagada es casi la mitad de la tasa contratada, porque sólo pagas intereses sobre saldos insolutos.**
- El Costo Anual Total (CAT)**, para fines informativos y de comparación, es promedio y sin Impuesto al Valor Agregado (IVA).
- Los intereses de los préstamos para consumo pagan el 16% de IVA.
- Dudas y aclaraciones en la Unidad de Aclaraciones y Reclamaciones (UNE), Río San Juan 4, Tequisquiapan, Qro., 4142732514 www.udec.org.mx
- Quejas en la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (CONDUSEF) 01800998080

TASAS DE INTERES AL AHORRO

El Banco de México volvió a reducir la tasa de interés interbancaria.

Esto nos presiona a bajar la tasa de interés al ahorro normal, que será de 1%, y al ahorro escolar y evento, que será de 2.5%

CAJERA

Block ó tableta

Si aun recibes el ahorro con block, y quieres recibirlo con tableta puedes solicitarla

En la tableta además de recibir el ahorro puedes, revisar el Cosechando, recibir avisos, revisar los saldos de los socios de tu grupo y más ventajas.

EN TEQUISQUIAPAN



SOCIAS Y SOCIOS DE COSECHANDO JUNTOS LO SEMBRADO:

¡CONÉCTATE A NUESTRA RED!

Red Cosechando

CONTRASEÑA: Cosechando2020

HORARIO

Para atención

En Tequisquiapan de 8 a 2
En Cadereyta de 9 a 1

Para préstamos

En Tequisquiapan de 8 a 1
En Cadereyta de 9 a 12

JUNTAS COMUNITARIAS

SÓLO CON CAJERAS Y REPRESENTANTE DE COMUNIDAD

En octubre nos seguimos cuidando y no habrá Juntas Comunitarias con socios.

En lugar de estas Juntas, se van a hacer juntas sólo con las cajeras y representantes de las comunidades a las que toca ir el promotor.

Es importante que asista la cajera o una suplente pues es condición para que el grupo tenga derecho a préstamo.

A las comunidades a las que no van los promotores, se les hará llegar a las cajeras su sobre con los estados de cuenta de los préstamos.

La junta será el día y a la hora de costumbre.

JUNTAS CON PROMOTOR EN OCTUBRE

S JOSE LA LAJA	SAN NICOLAS	FUENTEZUELAS	LA LLAVE	SAN JAVIER	S CRUZ ESCANDON
PUEBLO NUEVO	EL SAUZ	SANTA BARBARA	LAS CENIZAS	ARQUITOS	FUENTEZUELAS
EL CIERVO	EL LINDERO	LOS MAQUEDA	LAS CRUCES	EL MIRADOR	P DE CUBOS
STA ROSA XAJAY	BOXASNI	VISTHA	SAN JOSE EL JAGUEY	N SAN ISIDRO	SAN DIEGO
LA TORTUGA	EL GALLO	R GUADALUPE	SAN VICENTE EL BAJO	B SAN ISIDRO	ZITUNI
LA TRINIDAD	VILLA GUERRERO	EL CERRITO	VILLA PROGRESO	EL PALMAR	EL PALMAR

RETIRO DE AHORRO ESCOLAR OCTUBRE

Si no retiraste en julio, agosto o septiembre podrás retirar en octubre

Planea bien cuándo lo vas a necesitar y utilízalo sobre todo para que tus hijos tengan mejor educación.

AHORRA TODAS
LAS SEMANAS

PRÉSTAMOS REGLAMENTO

Ahorros

- 6 ahorros en los últimos dos meses.

Juntas Comunitarias

- Tres Juntas Comunitarias en los últimos 12 meses
- Socios que ya han sacado un préstamo y no tienen las tres Juntas Comunitarias, pueden responder un cuestionario sobre el **Cosechando** más reciente.
- Socios nuevos y que no han sacado préstamo, un cuestionario sobre la cooperativa y cómo funciona. Para responder el cuestionario deberán tener el folleto **Cómo Trabajamos**.

Si hay préstamos con dos o más letras atrasadas no se autorizan préstamos.

CAJERAS ATRASADAS EN SEPTIEMBRE 2020

COMUNIDAD	GRUPO	CAJERA
RCHO GUADALUPE	TODAS UNIDAS	TERESA RESENDIZ RESENDIZ
EL PALMAR	UNIDOS P EL AHORRO	MA DIANA EVELIA RAMIREZ
NOMBRE	NOMBRE	NOMBRE CAJERA
SANTILLAN	LA ESTRELLITA	RAQUEL DIAZ ARELLANO
SAN NICOLAS I	CORAZON	MARIA ORDAZ CHICO
EL TEJOCOTE III	CRISTAL	J CARMEN GUDIÑO M

BECAS “SIEMBRA PARA COSECHAR” 2020

¿Sabías que de los 155 becarios, 104 tiene calificación arriba de 9?

¿Sabías que 85 socias y socios son becarios, gracias a que su mamá ha tenido un cargo en Cosechando Juntos?

Recibe el cargo de cajera o representante de comunidad y tu hija o hijo tendrá más oportunidad de recibir una beca en 2021.

UNA BUENA NUTRICIÓN DURANTE LA PANDEMIA Y PARA TODA LA VIDA

En México, 1 de cada 3 niños y niñas padece sobrepeso y obesidad.

ES EL MOMENTO DE CAMBIAR AHORA

PIENSA, ¿TU ALIMENTACIÓN TE FORTALECE O TE ENFERMA?

Es el momento de reflexionar en nuestra forma de vida. Respondamos estas preguntas:

¿Me alimento bien?, ¿desayuno siempre?, ¿consumo agua simple?

¿Consumo alimentos sanos y naturales o gran parte de mi alimentación es de productos que hacen daño?

Es tiempo de fomentar buenos hábitos de alimentación, de realizar actividad física, de esforzarnos en estudiar, en producir alimentos, en ahorrar.

Aprovecha esta temporada en que los estudiantes están en casa para comer alimentos saludables.

La pandemia por COVID-19 nos ha recordado a todas y todos lo importante que es alimentarnos sanamente y llevar una vida activa, no solamente para reducir la gravedad de una infección, sino también para prevenir enfermedades que dañan el organismo y nuestra calidad de vida, a edades cada vez más tempranas, como la diabetes o las enfermedades cardiovasculares.

PROTEGE A NIÑAS, NIÑOS



UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN CASA.

MANTÉNLOS SANOS Y ACTIVOS CON UN SISTEMA INMUNOLÓGICO FUERTE.



1
Fija horarios para cada comida. Esto ayudará a crear rutinas alimentarias.



2
Incluye 5 frutas y verduras al día, de preferencia de diferentes colores.



3
Limita al máximo la compra de comida chatarra y bebidas azucaradas.



4
Asegúrate que todos beban al menos seis vasos de agua simple al día.



Crear hábitos saludables es fundamental para evitar enfermedades y mantener un sistema inmunológico activo y sano.

FACTORES DE RIESGO EN MUERTES POR COVID

El 86 por ciento de las personas que tienen un desenlace fatal (mueren) por COVID tenían al menos un factor de riesgo.

¿Cuáles son estos factores ? :

- La edad; personas mayores de 60 años,
- Enfermedades Crónicas: Hipertensión, Diabetes, Obesidad



En el caso mexicano es muy notorio que estas enfermedades son el contribuyente principal", López-Gatell.

Se caracterizan por ser productos "listos para comer" o "listos para calentar".

Nos afectan porque están nutricionalmente desequilibrados

Tienen un elevado contenido en azúcares, grasas saturadas y sodio, lo cual hace que el funcionamiento del cuerpo se vea alterado

Presentan bajo contenido en proteína, fibra alimentaria, minerales y vitaminas, en comparación con los productos, platos y comidas sin procesar o mínimamente procesados.

Diabetes, obesidad y COVID-19 una combinación que pone en riesgo la salud en México

Una dieta saludable ayuda al sistema inmune. **Dejar de consumir productos ultraprocesados reduce el riesgo de padecer diabetes**, factor que hace más vulnerable a la población frente al **COVID-19**.



¿Qué son los **ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS** y por qué afectan a quienes los consumen?

Son formulaciones industriales a base de sustancias extraídas o derivadas de alimentos, además de aditivos artificiales para dar color, olor, sabor o textura para intentar imitar a los alimentos naturales.

PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS



OPS

#SaludParaTodos





El aumento fue mayor en los hogares con **mayor nivel educativo, nivel socio-económico medio y muy alto, zonas urbanas y la región norte del país.**

Esto colocó a México en el **primer lugar en consumo de productos ultraprocesados** en América Latina y el **cuarto lugar a nivel mundial.**

Consumo de bebidas azucaradas en México



Fuente: Universidad de Yale

7 de cada 10 niños en comunidades rurales desayunan con refresco.

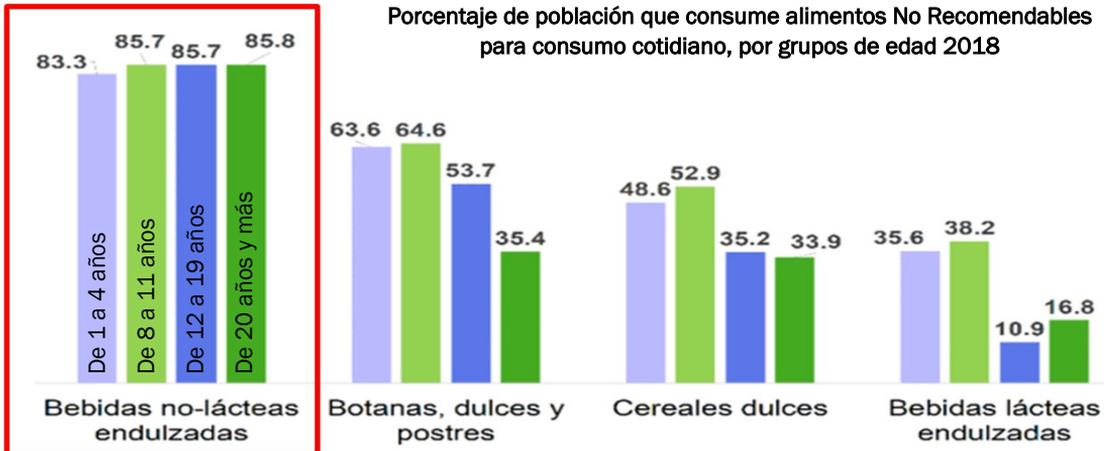
Fuente: El Poder del Consumidor

REFRESCOS,
PRODUCTO DE MAYOR CONSUMO EN MÉXICO



Consumo de alimentos No Recomendables

Porcentaje de población que consume alimentos No Recomendables para consumo cotidiano, por grupos de edad 2018



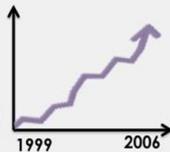
Refresco: 10%



En promedio, una familia mexicana destina el **10% de sus ingresos totales** a la compra de refrescos.

Fuente: INEGI

Entre 1999 y 2006 se **triplicó** el consumo de bebidas azucaradas entre los adultos mexicanos.



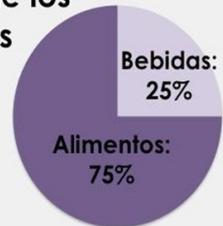
Fuente: Simón Barquera et al. The Journal of Nutrition (2008).

Los adultos que consumen refrescos de manera ocasional son **15% más propensos** a padecer obesidad.



Fuente: Universidad de California en Los Ángeles (2009)

1/4 parte de la ingesta calórica de los mexicanos proviene de las bebidas.



Fuente: Oxfam México

RESULTADOS:



EL CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS ES RESPONSABLE DE 40 MIL MUERTES ANUALES EN ADULTOS



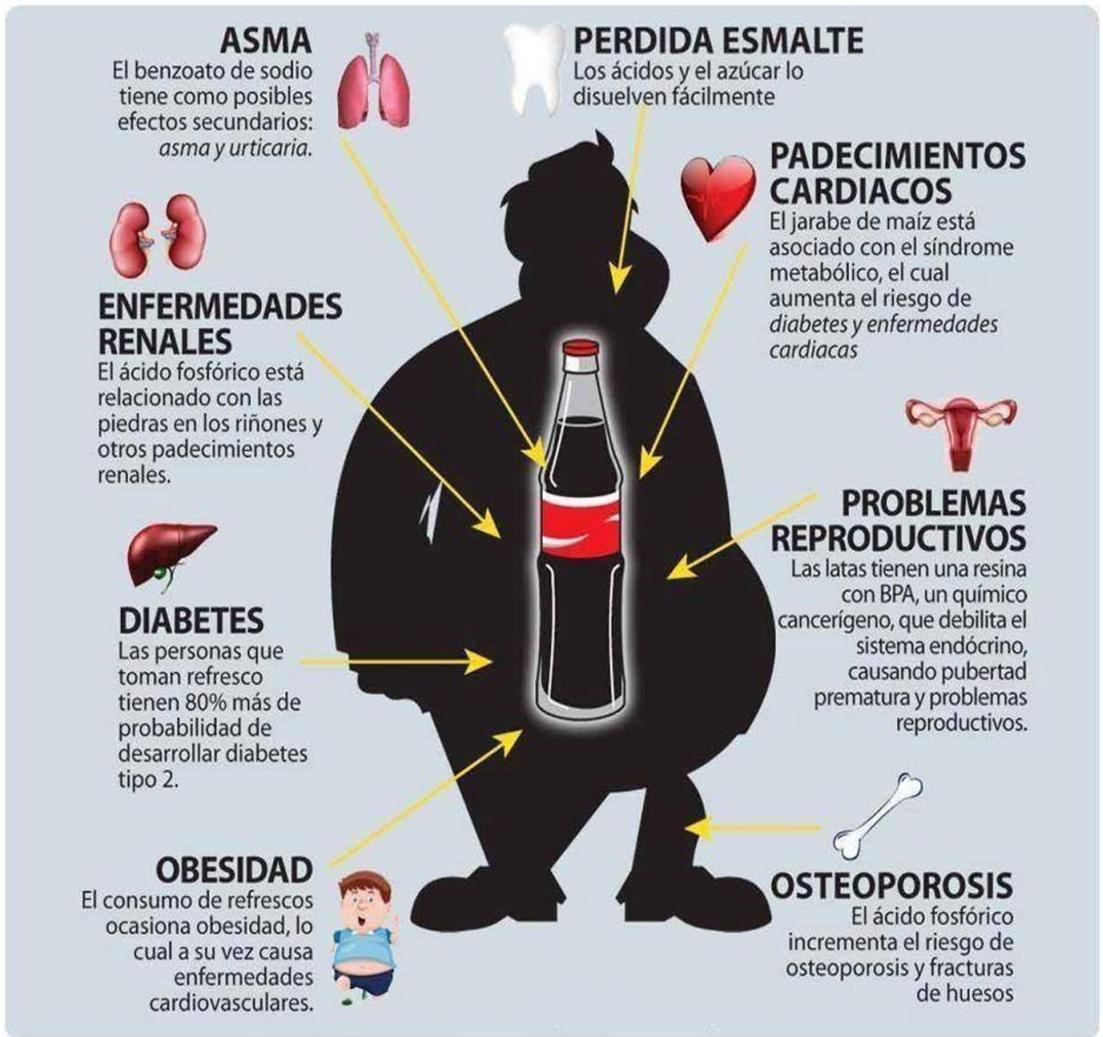
REPRESENTAN EL 7% DE LAS MUERTES POR TODAS LAS CAUSAS Y 19% DE LAS MUERTES POR ENFERMEDADES CARDIOMETABÓLICAS

EN MÉXICO CADA AÑO MUEREN 41,000 PERSONAS POR ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CONSUMO DE REFRESCOS O BEBIDAS ENDULZADAS

Entre los hombres con más de 45 años, el refresco es un asesino en masa. El [30% de las muertes](#) de este grupo de edad se relacionan con el consumo excesivo de bebidas azucaradas.

El consumo de bebidas azucaradas, aunque sea en pocas cantidades, provoca una anomalía central en el hígado llamada "hígado graso no alcohólico". Es decir, existen efectos negativos en el metabolismo aun si se consume poco.

EFFECTOS SECUNDARIOS POR CONSUMIR REFRESCOS O BEBIDAS ENDULZADAS



NUESTROS HIJOS Y LOS ALIMENTOS NO SANOS

A medida que los niños crecen, su exposición a los alimentos poco saludables es alarmante, debido en gran medida a:

- La publicidad y la comercialización inapropiadas,
- La abundancia de alimentos ultraprocesados tanto en las ciudades como también en zonas remotas, y
- Al aumento del acceso a la comida rápida y a las bebidas altamente edulcoradas.



RESPONSABILIDAD DEL ESTADO ANTE LOS RIESGOS DE LA SALUD EL ETIQUETADO, GUÍA PARA ORIENTARNOS

Es obligación de los Estados proteger el derecho a la salud regulando las actividades de la industria de alimentos y bebidas.

A partir del 1° de octubre, es obligatorio el nuevo etiquetado.

El etiquetado frontal de advertencia en alimentos y bebidas no saludables ha demostrado ser una estrategia eficaz para proporcionar información clara y precisa que permite a las personas tomar decisiones saludables e informadas.

Llamado de expertos de Naciones Unidas a adoptar el etiquetado frontal de advertencia como estrategia fundamental para combatir la obesidad



ONEHL INSTITUTE | FICHA DE INFORMACIÓN ENVIRONMENTALIA | Alianza por la salud alimentaria

¿POR QUÉ SE HAN ETIQUETADO LOS ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS?

<p>Protege el interés superior de la niñez y el derecho a salud, alimentación e información</p>	<p>Establecido bajo una consulta de expertos internacionales en nutrición</p> <p>Basado en la mejor evidencia científica y libre de conflictos de interés</p>
<p>Los límites establecidos son para prevenir enfermedades como obesidad y diabetes</p>	<p>Fortalece otras políticas que aseguran ambientes saludables</p>
<p>CONTIENE BOLSAS AZÚCARES - NO SE RECOMIENDA EN NIÑOS</p> <p>CONTIENE CAFEÍNA - EVITAR EN NIÑOS</p> <p>Incluye advertencias para edulcorantes y cafeína pues su consumo no es recomendado para niños</p>	<p>Toma en cuenta la experiencia y lecciones de la implementación en Chile</p>

El gobierno federal publicó el 27 de marzo de 2020 la norma mexicana 051, que a partir del **1º de octubre** obliga a la industria a colocar sellos negros en sus productos para advertir que contienen **exceso de grasas**

“El sistema de etiquetado de advertencias es el que mejor cumple con la finalidad de ayudar a la población a identificar de manera correcta, rápida y fácil, productos que contienen cantidades excesivas de azúcares, grasas, grasas saturadas, grasas trans y sodio, los cuales están asociados con las enfermedades que más matan y quitan años de vida saludable de la población en México y en las Américas”.

El etiquetado de advertencia a implementarse en México a partir del 1 de octubre del presente año representa un logro en materia de salud pública y en la garantía de los derechos humanos.

NUEVO ETIQUETADO EN MÉXICO



**CONTIENE CAFEÍNA
EVITAR EN NIÑOS**

**CONTIENE EDULCORANTES,
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS**

Privilegia el derecho a la salud y a la información al alertar si un producto contiene exceso de azúcar, grasa, sodio, calorías o grasas trans, además de advertir a través de leyendas precautorias cuando un producto contenga cafeína o edulcorantes.

ETIQUETADO CLARO BASADO EN EL PERFIL DE NUTRIENTES DE LA OPS/OMS

En México, el nuevo etiquetado está basado en el perfil de nutrientes de la OPS/OMS para establecer los límites a partir de los que se deberán presentar los sellos de advertencia

Los productos preenvasados que ostenten uno o más sellos de advertencia o la leyenda de edulcorantes, no deben incluir en la etiqueta:

personajes infantiles, animaciones, dibujos animados, celebridades, deportistas o mascotas, elementos interactivos, tales como, juegos visual – espaciales o descargas digitales, que, estando dirigidos a niños, inciten, promueven o fomenten el consumo, compra o elección de productos con exceso de nutrimentos críticos o con edulcorantes

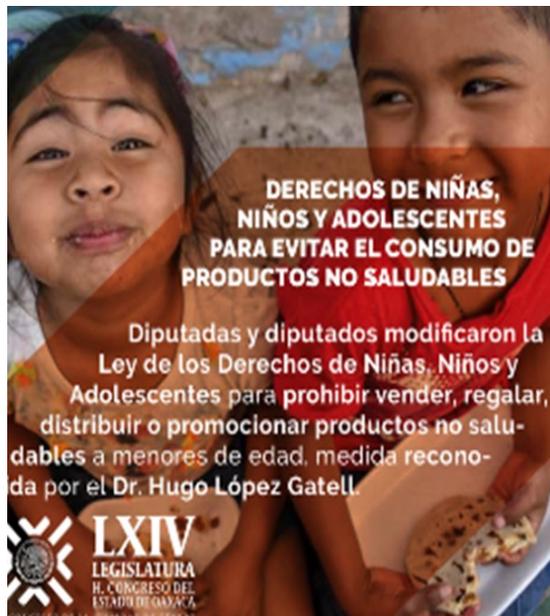
ADemás del etiquetado de alimentos ultraprocesados, varios congresos locales están analizando legislar la venta de estos alimentos a los niños.

OAXACA se convirtió en el primer estado en prohibir la venta, obsequio o donación de productos con altos contenidos calóricos a menores de edad.,

TABASCO siguió el ejemplo de Oaxaca con una ley.

Colima, Tamaulipas, Tabasco, Guanajuato, Querétaro y Ciudad de México están considerando emitir una ley para prohibir venta de bebidas azucaradas y comida ultraprocesada a niñas, niños y adolescentes.

En **Querétaro**, la propuesta de ley traslada la **responsabilidad de los padres de familia**, pues ellos serán los que decidirán comprar productos chatarra o no.



PUBLICIDAD MALSANA DIRIGIDA A LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS

Organismos como la OPS, la OMS, UNICEF y World Obesity, entre otros, reconocen que la publicidad de alimentos y bebidas dirigidas a la infancia se centran principalmente en productos ricos en grasas, azúcar o sal, influyendo en las preferencias alimenticias de esta población.

Las técnicas más utilizadas son:

1



El uso de personajes infantiles

2



Caricaturas o películas del momento

3



Regalos, promociones y juguetes

4



Juegos en internet y apps

5



Presencia en sitios de reunión para niños y jóvenes (como parques de diversión y eventos deportivos)

¡Aunque los productos sean pequeños no estarán exentos de las advertencias!

Una de las estrategias de la industria de alimentos y bebidas para evitar las regulaciones, como la de alimentos y bebidas en las escuelas, ha sido la de producir empaques “mini”, también conocidos como “mini chatarra”.

LA RESPONSABILIDAD EN EL CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS ES COMPARTIDA

1. **Regulación gubernamental** a los productos ultraprocesados:

- * Etiquetado claro
- * Publicidad
- * Venta en centros educativos
- * Leyes que regulen su venta

2. **Responsabilidad ciudadana**

Para el caso de los menores de edad, la responsabilidad queda en padres, madres o tutores legales, quienes tienen la obligación de velar por proporcionar una alimentación equilibrada a sus hijos.

Como consumidores se debe entender qué es lo que está comprando y decidir si se consume y si lo da a los hijos o no.

CÓMO ENCAMINARNOS A UNA BUENA ALIMENTACIÓN

 Come comida preparada con ingredientes naturales y tradicionales

 Consume lo de tu traspatio

 Compra productos de temporada

 Prefiere refrigerios o antojos saludables

 Duerme lo suficiente

 Busca actividades recreativas o de ejercicio para ti y para los niños

 Infórmate cada día más, lee el Cosechando

EL ARTE DEL BUEN COMER LA DIETA DE LA MILPA Y DEL TRASPATIO

Reconozcamos los alimentos que forman parte de nuestra identidad nacional como el maíz, el frijol, el chile y la calabaza (eje sustancial de la milpa), y de otros como el amaranto, los quelites regionales y demás alimentos de origen mesoamericano que se consumen en México, junto con aquellos de origen externo adoptados por la cocina mexicana.



MEDIANTE LA DIETA DE LA MILPA PODEMOS COMER SABROSO Y NUTRIRNOS SANAMENTE; ADEMÁS SE AYUDA A EVITAR Y COMBATIR LAS EPIDEMIAS NUTRICIONALES QUE ESTÁN AFECTANDO A NUESTRO PAÍS.

La milpa se complementa con el cultivo de **hortalizas, árboles frutales y hierbas medicinales y aromáticas en el traspatio.**

El origen de **La dieta de la Milpa**

Es un modelo de alimentación saludable de origen mesoamericano
Tiene como centro nutritivo-cultural a los productos de la milpa:



maíz, frijol, chile y calabaza

+ Alimentos de origen mesoamericano que se consumen en México

+ Alimentos adoptados por la cocina tradicional mexicana de origen externo

Combinados de forma saludable.

Dieta de la Milpa

“Alimentación Saludable y Culturalmente Apropriada”

Endulzantes originarios: Miel de maguey, miel de abeja melipona y piloncillo.

Bebidas energéticas: Aguamiel, chocolate, pozol, atole.

Bebidas tradicionales: Pulque y tesguino.

Lácteos: Requesón y queso fresco.

Productos animales: Aves, conejo e insectos.

Cuando se requiera, en poca cantidad, **preferir** de traspatio.

Evitar la carne roja y eliminar embutidos.

Das veces por semana o menos. **Eliminar** endulzantes artificiales, refrescos, panadería y alimentos enlatados e industrializados.

Huevo, pescado y mariscos: de 3 a 4 veces por semana.

Preferir productos de granja, pesca artesanal, ribereña local y regional.

Tubérculos: Camote, yuca, chayotextle o chinchayote.

De 2 a 4 veces por semana de acuerdo a la actividad física.

Frutos: Guanábana, tuna, papaya, zapote negro, chicozapote, mamey, guayaba, tejocote, capulín, piña, anona, xoconostle, chirimolla, pitahaya, nance, ciruela nativa.

Diario y **según la actividad física**, frutos completos **SIN** adición de azúcares.

Leguminosas: Frijol, haba y lenteja.

Semillas oleaginosas: pepita de calabaza, chía, cacahuete y piñón.

Diario. $\frac{1}{2}$ taza de leguminosas al día, ó 1 taza, si no se consume algún alimento de origen animal.

La OMS recomienda **Lactancia Materna**

• **Inmediata** en la primera hora al nacer

• **Exclusiva** hasta los 6 meses

• **Continua** hasta los 2 años junto con dieta complementaria

Cereales integrales: Maíz nixtamalizado y amaranto.

Diario y según la actividad física, **sin adición** de azúcares, ni grasas animales.

Verduras y hortalizas: Calabaza, nopales, quelites, verdolagas, romeritos, huazontle, jitomate, tomate, chile, pimiento, chayote, chilacayota, berros, chaya, huitlacoche, achiote, epazote, hongos y acuyo.

Diario en la **mayor cantidad** posible o en cada comida

Aceites Cardioprotectores: aguacate, aceite de oliva, de girasol, de pepita y de ajonjolí.

Se recomienda **no rebasar** los $\frac{2}{3}$ de aguacate al día.

¿CÓMO HACER UN MENÚ CON ALIMENTOS SALUDABLES?

Recuperemos nuestra dieta tradicional de tortillas, frijoles, salsas de chiles, verduras, cocimiento al vapor y cocimiento al comal, además de agua simple o de frutas naturales. Aprendamos de nuestras madres y abuelas.

Recordemos con gusto los guisos hechos con calabacitas, verdolagas, quelites o xoconostle, acompañados de frijoles de la olla y salsa de molcajete.

A los platillos se les puede agregar queso, aguacate o huevo producido en el traspatio.

También puede recurrirse a los nopales y cómo olvidar las tortillas hechas de maíz nixtamalizado.

CÓMO NOS ALIMENTÁBAMOS ANTES Y AHORA

ANTES

Escribe qué desayunabas **hace 10 años**

Cuántos refrescos **tomaban** en tu familia a la semana _____

Cuántas tortillas **comían** diario _____

Qué **comías** de los que producía el campo y tu traspatio _____

Qué comida chatarras recuerdas que **comprabas**

AHORA

Escribe qué desayunas **ahora**

Cuántos refrescos **toman** en tu familia a la semana _____

Cuántas tortillas **comen** diario _____

Qué **comes** de los que produce el campo y tu traspatio _____

Qué comida chatarra compraste **este año**

Te invitamos a que llenes estos ejercicios, le tomes una foto con tu celular y lo mandes al WhatsApp de Cosechando 414 226 7266

ESCRIBE RECETAS CON INGREDIENTES DE LA MILPA Y DEL TRASPATIO

Nombre del platillo: _____

Ingredientes :

Forma de preparación :

PRÉSTAMOS DE TEMPORADA POR LA PANDEMIA

Solo para grupos sin letras atrasadas

Al llegar a pedir el préstamo debes traer ya tu presupuesto

PRÉSTAMOS PARA IMPULSAR LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

Producir alimentos siempre va a ser una actividad esencial; ahora más todavía. Las familias debemos producir y consumir alimentos sanos, frescos, sin químicos y producidos en la región. Es lo que este préstamo busca: ANÍMATE A PRODUCIR ALIMENTOS.

Destino: Mejorar las instalaciones de tu traspatio: ampliar tu hortaliza, rehacer tu invernadero, mejorar las instalaciones de tus corrales, captar agua e introducir riego por goteo en tu hortaliza.

Plazo a elegir: a) Hasta 20 pagos cada 28 días.
b) Pagos cada 4 meses.

Cantidad máxima: Hasta 8 mil pesos, de acuerdo con tu capacidad de pago.

Tasa de interés: 20.40% anual; 1.7 mensual.

Base de ahorro: Socios con buen historial 10%
Socios nuevos o con retraso en sus pagos 20%

Los socios con buen historial podrán tramitar este préstamo con solicitud simplificada.

Vigencia: Indefinida

Ejemplo: Préstamo de **8 mil** a **12 pagos**, primera letra será de **\$ 814**.

Préstamo de **8 mil** a **18 pagos**, primera letra será de **\$ 591**.

Las siguientes letras irán bajando. Si eliges pagar tu primera letra a los cuatro meses, se te acumularán los intereses al pagar tu primera letra.

PRÉSTAMOS PARA ADQUIRIR TABLETA O CUMPUTADORA

El confinamiento ha provocado que muchas actividades se realizan por internet. Las escuelas van a usar cada vez más las clases a distancia. Así que cada vez es más necesario que en cada hogar haya al menos una computadora.

Destino: Adquisición de una computadora o una tableta electrónica y/o para contratar un servicio de internet en el hogar.

Plazo: Hasta 18 meses con pagos cada 28 días con opción de realizar tu primer pago en septiembre.

Cantidad máxima: Hasta 12 mil pesos, de acuerdo con tu capacidad de pago.

Tasa de interés: 22.08% anual; 1.84 mensual.

Base de ahorro: Socios con buen historial 10%
Socios nuevos o con retraso en sus pagos 20%

Los socios con buen historial podrán tramitar este préstamo con solicitud simplificada.

Vigencia: Del 1° de junio al 30 de septiembre.

Ejemplo: Préstamo de **12 mil** a **12 pagos**, primera letra será de **\$ 1,239**.

Préstamo de **12 mil** a **18 pagos**, primera letra será de **\$ 906**.

Las siguientes letras irán bajando. Si eliges pagar tu primera letra en septiembre, se te acumularán los intereses al pagar tu primera letra.

Tipo de préstamo	Cantidad máxima	Plazo máximo	Tasa		Primera letra	
			Mensual	Anual	12 pagos	18 pagos
Producción de alimentos. Pagos cada 28 días o pagos cada cuatro meses.	\$ 8,000	20 meses	1.7%	20.40%	\$ 814	\$ 591
Computadora o tableta	\$ 12,000	24 meses	1.84%	22.08%	\$ 1,239	\$ 906

BECAS

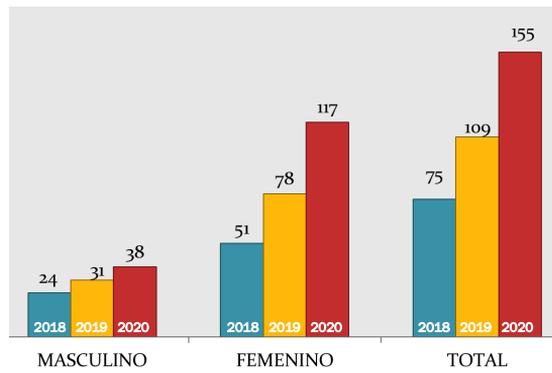
“SIEMBRA PARA COSECHAR” 2020



BECAS APROBADAS 2020



BECARIOS POR GÉNERO



CARTAS DE MOTIVOS

MAESTRÍA

Me permito enviar un cordial saludo a los miembros del consejo y dirigentes de la cooperativa...soy socia desde hace 11 años...;soy licenciada en enfermería...Por mis compromisos como madre y por ser el único sustento de mi hogar ya no pude seguir mis estudios. Ahora con gran esfuerzo y enfrentándome a situaciones nuevas como muchos estudiantes me encuentro cursando la especialidad en pediatría en la universidad ICEST (Instituto de ciencias y estudios superiores de Tamaulipas)...por lo que respetuosamente me permito solicitar a ustedes tengan a bien considerarme para el otorgamiento de becas del presente año...

Lilia Trejo Sánchez Cadereyta, Pueblo Nuevo.

¿QUÉ CARRERAS ESTUDIAN LOS BECARIOS DE UNIVERSIDAD?



UNIVERSIDAD

Dada la situación actual que estamos atravesando, todos nos estamos viendo afectados económicamente, haciendo más difícil poder llevar el sustento a nuestra casa y, en otros casos, nos es más difícil seguir continuando nuestros estudios. Por ello, solicito esta beca para poder apoyarme a mí y a mi familia y que la situación sea un poco menos complicada, para poder seguir explotando mis habilidades y mi talento. Sin más por el momento y agradeciendo su atención, esperando que goce de buena salud, me despido.

Víctor José Ortiz Granados. San Juan del Río, San Isidro.

... por qué solicito la beca “**SIEMBRA PARA COSECHAR**”. La situación actual... es realmente incierta y muy difícil. En mi caso, que estudio y realizo un servicio social en CONAFE, carezco como muchos otros de estabilidad económica... en muchos casos es la razón de abandono escolar, viniendo de padres que solo pudieron estudiar la primaria por falta de recursos... ellos me han enseñado a trabajar duro por lo que quiero. Por ello realizo esta solicitud de la beca ya que sería de mucha ayuda... para solventar gastos... y cumplir mis sueños de ser una educadora capaz de hacer ese pequeño cambio en nuestros niños, lograr cambiar a la sociedad a través de la educación. Es mi meta... esta beca me ayudaría mucho... para los gastos de internet.. la nueva modalidad es virtual y el costo es muy alto y mas para los que vivimos en comunidad; creo que existen dos Méxicos muy diferentes: el que tiene la estabilidad económica para ser frente a este tipo de situaciones como la pandemia, y los que vivimos día a día y seguimos aquí luchando por un mejor futuro.

Diana Laura Ávila González. Piedras Negras, Ezequiel Montes.

...expresar mis deseos de obtener la beca que otorga la caja Cosechando Juntos lo Sembrado “**SIEMBRA PARA COSECHAR**” Soy una ama de hogar de ya 30 años... al finalizar mi preparatoria no pude continuar mis estu-

dios por cuestiones económicas, ahora estoy esforzándome para poder lograrlo... la edad y el ser madre no es obstáculo... deseo finalizar mi carrera como Quirofísico, poder tener mi consultorio y dar un mejor sustento a mis hijos. Ahora en este tiempo de contingencia que todos nos hemos visto afectados considero que todos necesitamos un apoyo.

Martha Alicia Martínez Reséndiz. Los Llanitos, Cadereyta

LICENCIATURAS 2020



PLANTAS COMESTIBLES PARA TIEMPO DE FRÍOS

Este mes de octubre podemos sembrar todas las semillas que sus frutos crecen debajo de la tierra como cebolla, rábano, zanahoria, betabel, jícama, ajos y brócoli. Son algunas de las plantas que aguantan los fríos y contienen vitaminas que necesitamos para no enfermarnos en la temporada de frío.

Vegetales de color verde: Se trata de vegetales ricos en luteína, un potente antioxidante, así como en magnesio, potasio, ácido fólico y fibra. Por lo general, suelen ser beneficiosos para los problemas digestivos y reducen el riesgo de estreñimiento, a la vez que mejoran el funcionamiento hepático y previenen las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. También contribuyen al crecimiento óseo infantil, fortalecen el sistema inmunitario y ejercen un efecto protector frente a algunas enfermedades oftalmológicas.



Vegetales de color amarillo y naranja: Las naranjas, limones, mandarinas, pomelos, mangos, zanahorias y calabazas son algunas de las frutas y verduras que pertenecen a este grupo, conocido por su importante aporte en vitamina C, así como en ácido fólico, beta carotenos, magnesio, potasio y vitamina A. Alimentos que consumidos con frecuencia ayudan a fortalecer el sistema inmunitario, a la vez que mejoran la salud cardiovascular, combaten el envejecimiento y protegen la piel de los niños. Asimismo, contribuyen a prevenir muchas de las enfermedades digestivas y cardíacas, reducen el colesterol, previenen el cáncer y mejoran la salud oftalmológica.



Vegetales de color rojo: Estos vegetales son una fuente importante de vitamina C y magnesio, a la vez que contienen una gran cantidad de antocianinas y licopeno, los nutrientes responsables de su color rojo y de muchas de sus propiedades para la salud de hecho, fortalecen el sistema inmunitario y previenen el cáncer, a la vez que mantie-



nen regulada la presión arterial, mejoran la salud cardíaca y protegen la piel. También son un buen aliado para las células ya que estimulan el proceso de regeneración celular. Algunos de los alimentos que pertenecen a este grupo son las cerezas, uvas rojas, granadas, frambuesas, fresas, remolachas, pimientos rojos, cebollas rojas y tomates.

Vegetales de color morado: frutas y vegetales como los arándanos, las moras, las uvas moradas, las grosellas y las ciruelas, y verduras como la col lombarda, las berenjenas y las zanahorias moradas. Alimentos conocidos por su alto contenido en antocianinas, compuestos fenólicos y vitamina C, así como por sus propiedades antioxidantes. De hecho, son perfectos para combatir enfermedades como el cáncer, las alteraciones del corazón, la degeneración macular y los problemas de memoria que pueden sufrir los niños con TDAH. También mejoran el funcionamiento del tracto urinario, a la vez que regulan el sistema circulatorio.



Vegetales de color blanco:

Los vegetales de color blanco como el ajo, la cebolla, la col blanca, los champiñones, la coliflor o el puerro. Una amplia variedad de verduras ricas en fitoquímicos, como la alicina, la antoxantina e inulina, los cuales ayudan a combatir las infecciones, tan comunes en la infancia, a la vez que actúan como alimento para las bacterias intestinales y regulan el funcionamiento del colon. También son conocidos por sus propiedades para fortalecer el sistema inmunitario, prevenir las úlceras digestivas y reducir el colesterol. Además, aportan una gran cantidad de vitamina B2, B3 y B9 y minerales como el potasio.





RECOMENDACIONES PARA LAS CAJERAS PARA LLEVAR EL AHORRO A LAS OFICINAS

- Transportarse de la comunidad a la oficina en vehículos que respeten las normas establecidas por el Gobierno de Querétaro
- Si no podemos acceder a un transporte que cumpla con los requisitos, avisar al personal de la cooperativa
- Usar todo el tiempo el cubrebocas
- Al llegar a la oficina: lavarse las manos
- Tomar un turno y esperar respetando la sana distancia



REQUISITOS Y PASOS PARA LAS CAJERAS EN LA RECEPCIÓN DE AHORRO EN COMUNIDAD

1. Antes de iniciar la recepción, lavarse las manos y ponerse cubrebocas.
2. Mantener la sana distancia entre la socia que ahorra y quien recibe el ahorro.
3. Indicar a las socias que están esperando para entregar el ahorro que conserven la sana distancia.
4. Sugerir a las socias que ahorraron que cuando lleguen a su casa se laven las manos.
5. Al terminar de recibir el ahorro, lavarse nuevamente las manos y lavar el cubrebocas.
6. Al ir a Cosechando a entregar el ahorro, de inmediato lavarse las manos.



Unión de Esfuerzos para el Campo



Inscripciones abiertas durante octubre

Ahorrar y tener un traspatio son actividades muy importantes

CALENDARIO DE ACTIVIDADES OCTUBRE - NOVIEMBRE 2020

		VETERINARIO		AGRONOMO	
Día	Comunidad	Actividad/lugar		Comunidad	Actividad
5	Urecho.	Inicio en casa de representante, 10:30 de la mañana.		La Laja, Fuentezuelas.	Visita a parcelas y proyectos río.
6	Los Cerritos.	Inicio en casa de representante, 10:30 de la mañana.		La Concepción, El Chiquihuite, Los Pérez.	Visita a parcelas y proyectos río.
7	Los Pérez.	Inicio en casa de representante, 10:30 de la mañana .		Asesoría técnica y crédito a productores	
8	El Tejocote.	Inicio en casa de representante, 10:30 de la mañana.		Mintehé, El Salitre.	Visita a parcelas y proyectos río.
12				San Ildelfonso, Urecho y Ajuchitlan.	Visita a parcelas y proyectos río.
13				El Mirador, Sta. Rosa Xajay, Sta. Cruz Escandón.	Visita a parcelas y proyectos río.
14				Asesoría técnica y crédito a productores	
15				El Ciervo, B Sta. María y Villa Progreso.	Visita a parcelas y proyectos río.
19	S José la Laja.	Inicio en casa de representante, 10:30 de la mañana.		Tejocote.	Visita a parcelas y proyectos río
20	Villanueva.	Inicio en casa de representante, 10:30 de la mañana.		La Nopalera, Rcho Guadalupe, Sta Bárbara.	Asesoría para proyectos río.
21	Villanueva.			Asesoría técnica y crédito a productores	
22	Villa Guerrero.	Inicio en casa de representante, 10:30 de la mañana.		La Valla, La Llave.	Visita a parcelas y proyectos río.
26	Yonthé.	Inicio en casa de representante, 10:30 de la mañana.		El Palmar	Visita a parcelas y proyectos río.
27	México Lindo, El Blanco, y Las Cenizas.	Inicio en casa de representante, 10:30 de la mañana. Inicio en casa de representante, 1:00 de la tarde. Inicio en casa de representante, 3:00 de la tarde.		La Trinidad, San Nicolás.	Visita a parcelas.
28	Mintehé.	Inicio en casa de representante, 10:30 de la mañana.		Asesoría técnica y crédito a productores	
29	El Ciervo.	Inicio en casa de representante, 10:30 de la mañana.		El Sauz, Barrio la Magdalena.	Visita a parcelas y proyectos río.
3	Palmar.	Inicio en casa de representante, 10:30 de la mañana.		Villanueva y Demiño.	Visita a parcelas y proyectos río.
4	Las Cruces.	Inicio en casa de representante, 10:30 de la mañana.		Asesoría técnica y crédito a productores	
5	El Cerrito, y La Laja.	Inicio en casa de representante, 10:30 de la mañana. Inicio en casa de representante, 2:00 de la tarde.		Los Cerritos, La Fuente.	Visita a parcelas y proyectos río.

**Durante octubre aun te puedes inscribir
a la Campaña del Buen Traspatio**

Ahorrar y tener un traspatio son actividades muy importantes

COSECHANDO JUNTOS LO SEMBRADO S.C

Calle Río San Juan 4, Tequisquiapan, Qro.

(414) 273 35 22

www.udec.org.mx

UNION DE ESFUERZOS PARA EL CAMPO A.C.

