

# ¡Es hora de comer! Del buen comer



## SERIE: LO CRUDO Y LO COCIDO

Esta Serie nos presenta temas variados acerca de los alimentos, como los platillos tradicionales que muchos de nosotros acostumbramos comer, su valor nutricional, el almacenamiento de granos y la aplicación de nuevas técnicas para el cultivo, y muchos temas más que sin duda nos serán de utilidad y de interés.

## Alimentación para las culturas indígenas

Nos muestran las cualidades y características de la alimentación indígena en México.

## La tortilla

Destaca el valor nutricional de la tortilla, menciona las distintas formas en que se consume y cómo conservan sus características alimenticias a pesar de la mecanización.

SERIE: LO CRUDO Y LO COCIDO Vol. 1  
Programa 1: Alimentación para las culturas indígenas  
Video de 30 min.

SERIE: LO CRUDO Y LO COCIDO Vol. 1  
Programa 2: La tortilla  
Video de 30 min.

# ¡Es hora de comer! Del buen comer



## Balancea tu alimentación

Se aborda la necesidad de mantener una alimentación balanceada en el transcurso de la vida y nos sugieren cómo hacerlo.

SERIE: LO CRUDO Y LO COCIDO  
Programa 1: Balancea tu alimentación  
Video de 30 min.

Vol. 2



## Colesterol

Nos habla sobre el colesterol desde el punto de vista nutricional y los problemas médicos que genera.

SERIE: LO CRUDO Y LO COCIDO  
Programa 2: Colesterol  
Video de 30 min.

Vol. 2



## Nutrición y alimentación

En este programa nos comentan sobre la nutrición en México y el problema de la mala alimentación.

SERIE: LO CRUDO Y LO COCIDO  
Programa 3: Nutrición y alimentación  
Video de 30 min.

Vol. 2

# ¡Es hora de comer! Del buen comer



## Almacenamiento de granos

Veremos cómo las características del almacenamiento de los granos influyen en la conservación de los mismos y en la salud de los consumidores.

SERIE: LO CRUDO Y LO COCIDO  
Programa 1: Almacenamiento de granos  
Video de 30 min.

Vol. 3



## Biotecnología agraria

Se presenta qué es la biotecnología agraria, características y consecuencias de su aplicación en el campo de nuestro país.

SERIE: LO CRUDO Y LO COCIDO  
Programa 2: Biotecnología agraria  
Video de 30 min.

Vol. 3



## Comida en cuaresma

Se destaca la diversidad de alimentos que se consumen tradicionalmente en la cuaresma en México y su valor nutricional.

SERIE: LO CRUDO Y LO COCIDO  
Programa 1: Comida en cuaresma  
Video de 30 min.

Vol. 4

# ¡Es hora de comer! Del buen comer



## Día de muertos

Veremos los alimentos que se ofrecen el día de los muertos en nuestro país y el papel que juegan las ofrendas en esta tradición popular. También se habla del valor cultural y antropológico de los alimentos de esta festividad.

SERIE: LO CRUDO Y LO COCIDO  
Programa 2: Día de muertos  
Video de 30 min.

Vol. 4



## Comida mexicana I

Nos introduce a los alimentos tradicionales que consumimos los mexicanos.

SERIE: LO CRUDO Y LO COCIDO  
Programa 1: Comida mexicana I  
Video de 30 min.

Vol. 5



## Comida mexicana II

Nos muestra cuál es el valor tradicional y alimenticio de los alimentos que por lo general consumimos los mexicanos. Todo ello contando con los comentarios de investigadores y colaboradores del Programa Universitario de Alimentos (PUAL) de la UNAM.

SERIE: LO CRUDO Y LO COCIDO  
Programa 2: Comida mexicana II  
Video de 30 min.

Vol. 5

# ¡Es hora de comer! Del buen comer



## Quesos

Habla de los quesos, las características de su elaboración y los beneficios que nos proporcionan como alimento.

SERIE: LO CRUDO Y LO COCIDO  
Programa 1: Quesos  
Video de 30 min.

Vol. 6



## Champiñones

Habla de las cualidades de las setas y los champiñones, destaca su forma de cultivo y sus características nutricionales.

SERIE: LO CRUDO Y LO COCIDO  
Programa 2: Champiñones  
Video de 30 min.

Vol. 6



## El sabor de la Navidad

Expone cuáles son los nutrientes de los alimentos que se consumen en navidad.

SERIE: LO CRUDO Y LO COCIDO  
Programa 1: El sabor de la Navidad  
Video de 30 min.

Vol. 7

# ¡Es hora de comer! Del buen comer



## El sabor del Año Nuevo

Presenta la nutrición en los alimentos preparados para año nuevo.

SERIE: LO CRUDO Y LO COCIDO  
Programa 2: El sabor del Año Nuevo  
Video de 30 min.

Vol. 7



## El yogurt I

Se habla de las propiedades alimenticias del yogurt y se destacan sus cualidades en relación con la leche y otros alimentos. Se menciona que su consumo a nivel nacional ha aumentado. Se destaca la búsqueda de sustitutos de origen vegetal.

SERIE: LO CRUDO Y LO COCIDO  
Programa 1: El yogurt I  
Video de 30 min.

Vol. 8



## El yogurt II

Habla de las propiedades nutritivas del yogurt. Destaca la facilidad de absorción de este producto por el aparato digestivo, incluso en organismos que no asimilan ya la lactosa.

SERIE: LO CRUDO Y LO COCIDO  
Programa 2: El yogurt II  
Video de 30 min.

Vol. 8

# ¡Es hora de comer! Del buen comer



## Hidroponía

Se expone cómo la técnica de la hidroponía, que se experimenta en el invernadero del Museo de las Ciencias, en la UNAM, se puede aplicar en el cultivo de los huertos familiares.

SERIE: LO CRUDO Y LO COCIDO  
Programa 1: Hidroponía  
Video de 30 min.

Vol. 9



## Amaranto

Se habla del valor nutricional del amaranto.

SERIE: LO CRUDO Y LO COCIDO  
Programa 2: Amaranto  
Video de 30 min.

Vol. 9



## La alimentación durante el embarazo I y II

La primera parte del programa trata sobre el tipo de alimentación que debe tener la mujer durante el primer trimestre del embarazo. En la segunda parte, se habla del tipo de alimentación de la mujer embarazada en el segundo y tercer trimestre, y su repercusión en el parto.

SERIE: LO CRUDO Y LO COCIDO  
Programas: La alimentación durante el embarazo I y II  
Videos de 30 min.

Vol. 10

# ¡Es hora de comer! Del buen comer



## La biotecnología del futuro

El Dr. Quintero expone las aplicaciones de la biotecnología en la conservación de alimentos y las ventajas que se obtendrán en el futuro.

SERIE: LO CRUDO Y LO COCIDO  
Programa 1: La biotecnología del futuro  
Video de 30 min.

Vol. 11



## La piscicultura

Se plantea la piscicultura como una solución alternativa en la alimentación del mexicano, se destaca el valor nutricional de los mariscos y da algunos consejos para seleccionar el marisco fresco y para conservarlo.

SERIE: LO CRUDO Y LO COCIDO  
Programa 2: La piscicultura  
Video de 30 min.

Vol. 11



## Nutrición y actividad física I y II

Plática acerca de la nutrición con relación al deporte; en la segunda parte se expone la relación entre alimentación y deporte en los niños.

SERIE: LO CRUDO Y LO COCIDO  
Programas: Nutrición y actividad física I y II  
Videos de 30 min.

Vol. 12





## Insectos para comer, curar y reciclar

Expone una visión íntegra de los insectos como un recurso alimenticio, farmacéutico y de nueva tecnología para reciclar basura orgánica. Nos presenta cifras de la cantidad de especies en el mundo y México; la herencia de la cultura prehispánica en el consumo alimenticio y aportaciones del Instituto de Biología de la UNAM para unir conocimientos tradicionales y científicos en la elaboración de nuevos medicamentos y en el reciclaje. Participan campesinos, personas que utilizan los insectos e investigadores de la UNAM.

\* Sinopsis de la Serie (Ver DE LA TIERRA Y SUS ALREDEDORES)

SERIE: ENCONTRASTE Vol. 1  
Programa 1: Insectos para comer, curar y reciclar.  
Video de 30 min.



## Hambre ¿un mal eterno?

Este programa nos muestra el problema del hambre en el mundo, y en específico en México, visto por investigadores, por gente pobre y por gente que no la padece. Nos presentan soluciones posibles.

SERIE: ENCONTRASTE Vol. 1  
Programa 2: Hambre ¿un mal eterno?  
Video de 30 min.