

3. Acérquese... ricos tamales

Situación nutricional en el sobrepeso y la obesidad y el papel que tiene la dietología

M.C.E.D DOLORES PATRICIA DELGADO JACOBO
Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM

PANORAMA GENERAL

El conocimiento de la situación nutricional en la población mexicana es de suma importancia para la definición y evaluación de las políticas públicas en materia de salud, alimentación, nutrición y educación (Organización Panamericana de la Salud, 2017).

Apesar de los enormes avances que en general ha experimentado México en los últimos años, la desnutrición, por un lado, y la obesidad, por otro, siguen siendo un problema a solucionar en el país. United Nations International Children's Emergency Fund, UNICEF (2008).

En términos generales, el llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como distintas enfermedades no transmisibles y diferentes afecciones. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Ahora se consumen más alimentos hipercalóricos, más grasas saturadas, más grasas de tipo trans, más azúcares libres y más sal o sodio; además, hay muchas personas que no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales (Organización Mundial de la Salud, OMS, 2015).

De acuerdo con la OMS (2015), la composición exacta de una alimentación saludable, equilibrada y variada depende de las necesidades de cada persona (por ejemplo, de su edad, sexo, hábitos de vida, ejercicio físico), el contexto cultural, los alimentos disponibles localmente y los hábitos alimentarios. No obstante, los principios básicos de la alimentación saludable son siempre los mismos.

NUTRICIÓN

La nutrición va más allá de comer, es un proceso muy complejo que considera desde los aspectos sociales hasta los celulares, y se define como "el conjunto de fenómenos mediante los cuales se obtienen, utilizan y excretan las sustancias nutritivas" (Otero Lamas, 2012).

Recibido en 10 de diciembre de 2018.
Aceptado el 21 de febrero de 2019.

Una definición similar es la de la Norma Oficial Mexicana 043 del 2012 que define a la Nutrición como un conjunto de procesos involucrados en la obtención, asimilación y metabolismo de los nutrimentos por el organismo. En el ser humano tiene carácter bio-psico-social.

Según la Organización Mundial de la Salud, 2018 (OMS), la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.

Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

Es importante conocer el término nutrimento para entender la definición de nutrición y este se refiere a unidades funcionales mínimas que la célula utiliza para el metabolismo y que son provistas a través de la alimentación, es decir son cualquier sustancia incluyendo a las proteínas, aminoácidos, grasas o lípidos, carbohidratos o hidratos de carbono, agua, vitaminas y nutrimentos inorgánicos (minerales) consumida normalmente como componente de un alimento o bebida no alcohólica que proporciona energía; o es necesaria para el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento de la vida; o cuya carencia haga que produzcan cambios químicos o fisiológicos característicos.

ALIMENTACIÓN

La alimentación consiste en "la obtención, preparación e ingestión de alimentos" (Otero, 2012).

Un alimento es cualquier sustancia o producto, sólido o semisólido, natural o transformado, que proporcione al organismo elementos para su nutrición. Tras ser ingeridos, los alimentos avanzan por el tubo digestivo donde, mediante el proceso físico-químico de la digestión, irán cediendo sus nutrientes para que sean, a continuación, absorbidos. (Cervera, Clapés & Rigolfas, 2004).

La NOM 043, 2012, define a la alimentación como el conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrimentos que necesita, así como las satisfacciones

intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales que son indispensables para la vida humana plena.

La alimentación debe ser correcta, esto de acuerdo con los hábitos alimentarios y a los conocimientos aceptados en la materia, se deben de cumplir con las necesidades específicas en las diferentes etapas de la vida, promover en los niños y las niñas el crecimiento y el desarrollo adecuados y en los adultos permitir, conservar o alcanzar el peso esperado para la talla y prevenir el desarrollo de enfermedades.

La búsqueda y obtención de alimentos es un proceso fundamental para la supervivencia, y por ello el hombre ha debido adaptarse a su medio, o luchar contra él, para asegurar su sustento. Esta búsqueda ha evolucionado a través del tiempo (Cervera, 2004).

DIETA

La dieta es el conjunto de sustancias alimenticias que componen el comportamiento de nutrición de los seres vivos. La dieta viene dictada por el estado de salud del individuo, por el tipo de actividad que desarrolla, por su edad y sexo, por las condiciones exteriores de medio y clima, que junto con las condiciones subjetivas contribuyen a determinar los valores "humorales" de la alimentación (Serrano & Mateos, 2009).

La NOM 043 (2012) define a la Dieta, al conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día, y constituye la unidad de la alimentación.

La dieta debe cumplir con ciertas características para tener una repercusión positiva en el organismo y poder así preservar la salud (NOM 043, 2012).

Se dice que la dieta correcta es la que cumple con las siguientes características: completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada.

1. **Completa.-** que contenga todos los nutrimentos. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los 3 grupos (el primero verduras y fruta, el segundo cereales y el tercero, leguminosas y alimentos de origen animal).
2. **Equilibrada.-** que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí.
3. **Inocua.-** que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas, contaminantes, que se consuma con mesura y que no aporte cantidades excesivas de ningún componente o nutrimento.
4. **Suficiente.-** que cubra las necesidades de todos los nutrimentos, de tal manera que el sujeto adulto tenga una buena nutrición y un peso saludable y en el caso de los niños o niñas, que crezcan y se desarrollen de manera correcta.
5. **Variada.-** que de una comida a otra, incluya alimentos diferentes de cada grupo.
6. **Adecuada.-** que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características.

DIETOLOGÍA

La dietología es el arte de utilizar los alimentos de forma adecuada, que partiendo de un conocimiento, proponga formas de alimentación equilibradas, completas, variadas, suficientes, tanto en forma individual como colectiva y que permite cubrir las necesidades biológicas en la salud y la enfermedad (Serrano, 2009).

Es el estudio de la dieta (alimentación normal) es aquella que reúne los requisitos de una alimentación balanceada y saludable, dirigida a las personas supuestamente sanas, con el fin de mantener un adecuado estado nutricional y poder prevenir enfermedades crónicas (Rodota, 2012).

GRUPOS DE ALIMENTOS

Para su estudio, los alimentos se agrupan según sus nutrientes más significativos.

Este proceso es relativamente subjetivo y arbitrario, de manera que existen varias clasificaciones dependiendo de los países e, incluso, de los autores. Es útil estudiarlos por grupos: ello ayuda a entender su composición nutricional al tiempo que facilita la creación de una dieta equilibrada (Cervera, 2004).

El término "Grupos de alimentos" se refiere a la forma de clasificar los alimentos de acuerdo con su composición y se clasifican en tres grupos, grupo 1. Verduras y frutas, grupo 2. Cereales y grupo 3. Leguminosas y alimentos de origen animal. Dentro de un mismo grupo los alimentos son equivalentes en su aporte de nutrimentos y por lo tanto intercambiables, mientras que los alimentos en grupos diferentes son complementarios (NOM 043,2012) .

EL PLATO DEL BIEN COMER

Según la definición de la Norma Oficial Mexicana 043 (2012), el Plato del Bien Comer: es una herramienta gráfica que representa y resume los criterios generales que unifican y dan congruencia a la Orientación Alimentaria dirigida a brindar a la población opciones prácticas, con respaldo científico, para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades. Este es de origen Argentino, aunque fue creado por los mexicanos y desarrollado en la Ciudad de México, en el 2009 por la Secretaria de Salud.

El Plato del Bien Comer se creó para orientar a la población mexicana hacia una alimentación balanceada, mostrándonos cuáles son los diferentes grupos de alimentos y cómo debemos combinarlos en nuestra alimentación diaria. Tiene la finalidad de facilitar la selección y consumo de alimentos, ejemplifica la combinación y variación de los mismos, así como su intercambio en cada tiempo de comida (desayuno, comida y cena).

Los alimentos están distribuidos en el Plato del Bien Comer en tres grandes grupos, según sus características y por los nutrimentos que nos aportan.

Verduras y frutas. Son fuente de vitaminas, minerales y fibra.

Cereales y tubérculos. Son fuente principal de la energía que el organismo utiliza, también son fuente importante de fibra cuando se consumen enteros.

Leguminosas y alimentos de origen animal. Proporcionan principalmente proteínas que son necesarias para el crecimiento y desarrollo, así como para la formación y reparación de tejidos.

Frutas y verduras

Incluir fruta y verdura forma parte de una alimentación saludable; se sugiere consumirlas todos los días. La OMS (2018) recomienda consumir mínimo 400 g de frutas y verduras, lo cual equivale aproximadamente a 5 porciones.

Las frutas y verduras aportan energía, fibra, minerales, vitamina A, vitamina C, algunas vitaminas del complejo B y otros nutrimentos. Un bajo consumo de frutas y verduras se puede relacionar con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades como cáncer, diabetes y obesidad. Algunas recomendaciones para cumplir con los requerimientos de consumo diario de frutas y verduras son: En el desayuno, incluir fruta, ya sea entera, rebanada, en el licuado o en el tazón de cereal.

Entre comidas, ingerir una manzana entera o jícama rebanada o zanahoria rallada.

En la comida, consumir siempre ensalada fresca y/o sopa de verduras.

Se pueden preparar postres elaborados con fruta o verdura, como pastel de zanahoria, manzanas al horno, dulce de calabaza, frutas deshidratadas o comer fruta fresca como postre.

Preparar ensaladas o pizzas que contengan frutas y verduras, hacer atractivos los platillos para los niños. Como figuras de animales o caras.

Agregar verduras a sopas y guisados; además de aportar nutrimentos importantes, le dan color y variedad a los platillos. Otra forma de consumir fruta es preparándola en ensaladas, congelada o en raspados (smoothie). Instituto de Nutrición y Salud (2018).

Leguminosas y alimentos de origen animal

La leche y sus derivados son fuente de calcio, proteínas y agua. La carne, el pescado y el huevo son fuentes de proteínas de alta calidad, minerales como hierro y zinc son fuente importante de proteínas de alta calidad, minerales como hierro, zinc y vitaminas, principalmente del complejo B.

Las leguminosas son fuente importante de proteínas, carbohidratos, fibra y vitaminas.

Cosas que se deben conocer del grupo de alimentos de origen animal y leguminosas:

Remojar las leguminosas antes de cocinarlas ayuda a aumentar su digestibilidad y reduce el tiempo de cocción. Las leguminosas deben remojar durante cuatro horas mínimo. Después de remojarlas se deben escurrir y luego enjuagar.

El frijol negro es un alimento muy nutritivo de este grupo; una taza de 172 g aporta 15 g de fibra y el 100% de la Ingesta Diaria Recomendada de ácido fólico. También aporta proteínas, calcio y potasio.

Para disminuir la ingesta de grasa proveniente de la carne, es conveniente comprar cortes que tengan la menor cantidad posible de grasa visible.

El color de la grasa es un indicador de la edad del animal al momento de sacrificarlo. Cuando la grasa es blanca, es señal de que proviene de animal más joven y por lo tanto su carne es más suave; si la grasa es amarilla, indica que el animal tenía mayor edad y por lo tanto la carne es más dura.

La combinación de un cereal y una leguminosa aporta proteínas con valor nutricional similar a la carne por ejemplo, se recomienda combinar tortilla con frijol o arroz con lentejas.

Sugerencias para elegir carne fresca de aves:

1. Comparar su color: buscar las que tengan color rosado claro.
2. Evitar las que presenten olor anormal, extraño o desagradable.
3. Fijarse que su textura sea firme. Instituto de Nutrición y Salud (2018).

Cereales

Cereales como el maíz, la avena, el arroz y el trigo han sido la base de la alimentación de diferentes pueblos y culturas del mundo. En el mundo entero los cereales constituyen la fuente más importante de calorías. Se consumen en forma natural o ligeramente modificada; se convierten mediante diferentes procesamientos en harina, almidón, salvado y un gran número de ingredientes adicionales empleados en la fabricación de otros alimentos.

Algunas cosas que se deben conocer sobre los cereales:

1. El arroz integral aporta calcio, hierro, niacina y fibra, nutrimentos importantes de una alimentación balanceada.
2. El salvado de trigo es una fuente concentrada de fibra presente en el trigo entero.
3. El amaranto es uno de los cereales más nutritivos por su alto contenido de proteínas, calcio, ácido fólico y vitamina C.
4. La avena contiene fibra soluble, un tipo de fibra que puede ayudar a reducir los niveles de colesterol sanguíneo, ayudando así a disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
5. La tortilla es uno de los derivados del maíz más consumidos por la población mexicana. Se consume en diversos tamaños y colores. Una porción de 30 g aporta 59 mg de calcio, lo que equivale al 7% de la Ingesta Diaria Recomendada de este mineral.
6. La papa forma parte del grupo de los cereales, su gran contenido de carbohidratos ayuda a reponer la energía durante las actividades diarias. La papa aporta vitamina C, ácido fólico y potasio. Instituto de Nutrición y Salud (2018).

RECOMENDACIONES PARA INTEGRAR UNA ALIMENTACIÓN CORRECTA

En cada una de las comidas del día incluir al menos un alimento de cada uno de los tres grupos y de una comida a otra varía lo más posible los alimentos que se utilicen de cada grupo, así como la forma de prepararlos.

Comer verduras y frutas en abundancia, en lo posible crudas y con cáscara, para disminuir la densidad energética en la dieta; prefiere las regionales y de temporada que son más baratas y de mejor calidad.

Incluir cereales integrales en cada comida, combinados con semillas de leguminosas.

Comer alimentos de origen animal con moderación, prefiere las carnes blancas como el pescado o el pollo sin piel a las carnes rojas como la de cerdo o res.

Tomar en abundancia agua simple potable.

Consumir lo menos posible grasas, aceites, azúcar, edulcorantes y sal, así como los alimentos que los contienen.

Se debe recomendar realizar al día tres comidas principales y dos colaciones, además de procurar hacerlo a la misma hora.

Cuando usted come, esta debe de ser la única actividad que realiza. Coma tranquilo, sabroso, en compañía y de preferencia en familia. Disfrute su comida y evite realizar otras actividades que interfieran con la percepción del hambre y la saciedad.

Consuma alimentos de acuerdo con sus necesidades y condiciones. Ni de más ni de menos.

Prepare y coma los alimentos con higiene, lávese las manos con jabón antes de preparar, servir y comer sus alimentos.

Acumule al menos 30 minutos de actividad física al día.

Mantenga un peso saludable, el exceso y la insuficiencia favorecen el desarrollo de problemas de salud. Acuda periódicamente a revisión médica (Secretaría de Salud, 2015. IMSS, 2018., Instituto de Nutrición y Salud, 2018).

Amanera de conclusión, los hábitos alimenticios se desarrollan a lo largo de la vida y de generación en generación. Recuerdo que "hacer dieta" es una manera tradicional de cuidar la alimentación. Alimentarse sanamente es incluir en su consumo diario, nutrientes de los diversos tipos, que le ayuden a cuidar su salud, la de usted y la de su familia.

REFERENCIAS

- NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, (22 de enero 2013). Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Disponible en: http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013
- Organización Panamericana de la Salud. OPS. (2017) Nutrición. Disponible en: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=1342%3Anutrition-program-home&Itemid=1063&lang=es
- United Nations International Children's Emergency Found, UNICEF, (2018). Nutrición. Disponible en: <https://www.unicef.org/spanish/nutrition/>
- Organización Mundial de la Salud, OMS, (14 de septiembre 2015) Alimentación sana. Disponible en: <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- Instituto de Nutrición y Salud, Kellogg's. (2018). El plato del bien comer. Disponible en: <https://www.insk.com/nutricion-practica/el-plato-del-bien-comer/>
- Instituto Mexicano del Seguro Social, IMSS, Seguridad y Solidaridad Social (2018) Nutrición. Disponible en: http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adolescentes/guiaadolesc_nutricion.pdf
- Otero L.B. (2012) Nutrición. Disponible en: <http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/salud/Nutricion.pdf>
- Serrano R. M. Mateos J.A. (2009) Nutrición y alimentación. Nuevas perspectivas. Madrid España. Mc Graw Hill.
- Rodota Lilliana, Castro María. (2012) Nutrición clínica y Dietoterapia editorial Panamericana. México, CDMX.
- Cervera P., Clapés J., Rigolfas R. (2004) Alimentación y dietoterapia. (3ra ed.). Madrid España. Mc Graw Hill.
- United Nations International Children's Emergency Found. (2008). Lineamientos Estratégicos para la Erradicación de la desnutrición Crónica Infantil en América Latina y el Caribe Disponible en: [http://www.unicef.org/lac/final_estrategia_nutricion\(2\).pdf](http://www.unicef.org/lac/final_estrategia_nutricion(2).pdf)