

1. RESUMEN EDITORIAL

Te presentamos nuestra edición de inicio de este 2023, titulada “La Nutrición como determinante de la salud mental”, un tema que con la crisis de salud de la COVID-19, su importancia logró ser materializada al exacerbarse este problema, principalmente en los grupos de atención prioritaria y con algún nivel de vulnerabilidad entre ellos, los adultos mayores. El artículo titulado “Seguridad Alimentaria y acceso de alimentos en el Adulto Mayor” nos muestra una problemática en una población cuyas estadísticas refleja un incremento en este grupo de edad y así será la tendencia. Hay evidencia que el déficit de nutrimentos que genera la inseguridad alimentaria se asocia con un mayor estrés, con ansiedad, depresión y otras alteraciones cognitivas, dado que nuestro cerebro requiere de una cantidad importante de nutrimentos. Dejo esta pregunta ¿en qué condiciones de seguridad alimentaria están llegando los adultos mayores? Esto y una importante reflexión nos queda con esta contribución.

La adolescencia es una etapa clave en el desarrollo de toda persona, y se identifica bien por las repercusiones emocionales que conlleva, no sólo a los adolescentes, sino a los propios padres y sus hogares. El artículo “Efectos del estrés en la pubertad y adolescencia” está dedicado a los padres de adolescentes o quienes tengan interés en su cuidado o incluso si eres adolescente, este artículo es para ti. El desarrollo pleno requiere conocernos y, los cuidadores no son la excepción, así que cuando pensemos que ha terminado nuestra tarea de padres, apenas estamos comenzando a conocer otra etapa más del desarrollo de nuestros hijos e hijas. Conocer los cambios también previenen las adicciones tempranas y es una invitación más a platicar más con nuestros hijos e hijas.

Todo lo que debemos conocer sobre las Alertas alimentarias, es un tópico desde la seguridad alimentaria pero enfocada en la sanidad de alimentos, derivada del riesgo a que un alimento no se prepara acorde a las buenas prácticas de higiene o se contaminen con sustancias tóxicas, muchas de las cuales tienen efectos en la salud en general. Los tratamientos para control de peso y que pueden tener efectos adversos, no entran como alertas alimentarias, pero, si de medicamentos, pero cuando un alimento presenta a alguna bacteria que pone en riesgo la salud, se suele notificar al sistema de alertas y decomisar el lote de alimentos.

Lo que comemos, además de darnos un aporte calórico que se traduce en energía, nos brinda una gran variedad de nutrimentos esenciales para que lleven muchas funciones metabólicas, que para el caso de los niños y niñas en crecimiento, contribuye a que se logre este desarrollo pleno, por ello además de esta función, preservar nuestra salud mental y bienestar se logra con una alimentación adecuada, por ello les dejamos este interesante artículo donde se ampliará más sobre estos componentes y sus efectos “Nutrición y salud mental: Lo que comemos afecta la manera en que nos sentimos”.

Finalmente les invitamos a conocer las diferentes actividades que realizan los y las profesoras, estudiantes con los temas que se abordan en la REDICINAYSA, conoce una actividad que cumple ya 12 años de llevarse a cabo y, cuyo propósito es acercar a la realidad a los estudiantes de nutrición que inician su carrera, así que les dejamos la Reseña Feria de Platillos saludables, así como las demás noticias.

Dra. C. Rebeca Monroy Torres. Directora Editorial.