

## 1. RESUMEN EDITORIAL

La evolución del conocimiento nos ha llevado a ser más críticos en la toma de decisiones, pero aún prevalece el pensamiento mágico que era el que en sus inicios fundamentaba las cosas. Pero aun con esta evolución y avance científico en pleno siglo XXI prevalece aún el engaño a la población con curas mágicas y sencillas que ofrecen esperanza a las personas. Esto hace que los charlatanes abusen haciendo uso de discursos pseudocientíficos, por ello para prevenir el fraude o engaño le invitamos a leer el artículo ¿Cómo protegernos de la pseudociencia en nutrición y alimentación? Como una primera parte, donde encontrará tips para conocer si son seguros y ciertos un sinfín de medicamentos, productos, alimentos.

Lo que sí está probado son los beneficios de los omega-3, un tipo de grasa benéfica y necesaria para el buen funcionamiento metabólico, por lo que el artículo *“El consumo de omega-3 tiene un efecto positivo en la sensibilidad a insulina”*, muestra los diversos estudios que se han realizado sobre los efectos favorables en la sensibilidad de la insulina con su consumo, pero siempre es importante recordar que los suplementos vitamínicos deben ser considerados de apoyo pero sin que atente con la promoción de su consumo de forma natural en los diversos alimentos en que podemos encontrarlos por ejemplo en el atún, caballa, sardina, salmón, trucha, etc.

Otra razón para continuar con la promoción de la lactancia materna es para los recién nacidos prematuros, quienes son más vulnerables a desarrollar enterocolitis necrosante, una afección a nivel intestinal que se compromete la adecuada absorción de nutrimentos por generarse una necrosis en el epitelio intestinal. La lactoferrina presente en la leche materna es motivo para leer el artículo *“Leche humana contra la enterocolitis necrosante”*. La lactoferrina es una proteína de la leche que tiene propiedades antimicrobianas y beneficio en el sistema inmunológico en los recién nacidos prematuros contra esta comorbilidad.

*El artículo final titulado “Fenilpropanoides compuestos bioactivos presentes en plantas que crecen bajo condiciones de estrés hídrico”, se aborda la importancia de los flavonoides que son un tipo fenilpropanoides que se conoce inhiben la generación de*

especies reactivas al oxígeno, es decir reparan y protegen el organismo contra el estrés metabólico. De los fenilpropanoides se extraen varios antioxidantes. El artículo también permite reflexionar sobre la importancia y valoración de los conocimientos de las propiedades terapéuticas de varias plantas endémicas en México, donde se cuenta con un gran acervo. Así mismo se conoce que cuando las plantas se someten a un estrés hídrico como la lluvia, se liberan y se logra el acceso a mayor cantidad de antioxidantes.

Así que poder conocer los efectos y beneficios de varios productos, sustancias y alimentos, deberá haberse sometido a un estudio científico controlado y sistematizado de forma que pueda ser reproducible.

**Dra. C. Rebeca Monroy Torres. Directora Editorial**