

1. RESUMEN EDITORIAL

Te presentamos nuestra edición titulada “Divulgar, comunicar y actuar: La nutrición como pilar de la salud” como nuestra primera edición del año, un año en el que iniciamos la celebración del 10° Aniversario de la REDICINaYSA y que estamos agradecidos con nuestros lectores y lectoras.

Comenzamos con el artículo titulado “*Es de sabios comer mexicano: conoce los beneficios de los alimentos de la dieta tradicional en el síndrome metabólico*”, el cual reflexiona con evidencia sobre la importancia de integrar alimentos tradicionales y que incluso se encuentran dentro de las preparaciones culinarias típicas de varias regiones de México, como son la chía y el nopal. Ahora que se recomienda acceder cada día más a nutrimentos antioxidantes que coadyuven con los impactos ambientales y puedan proteger nuestra salud, es donde los autores abordan las razones de consumir estos alimentos con beneficios a salud y por ende a la prevención de enfermedades.

Para entender la importancia de los hábitos de alimentación, de establecer horarios y, sobre todo, las razones por la que los nutriólogos y las nutriólogas recomiendan distribuir el mayor aporte energético por la mañana y tarde, procurando una cena muy ligera, el artículo “*Introducción a los ritmos circadianos en la salud, alimentación y nutrición humana*” te será de mucho interés. Los autores abordan el concepto de cronobiología y los diferentes ritmos que presentamos los seres vivos en este planeta desde los ritmos ultradianos, que son períodos inferiores a las 24 horas; los ritmos circadianos, como el ciclo del sueño y los infradianos como la reproducción, hibernación, etc. Así que no te platicamos más que los autores han preparado un tema que te será de mucho interés.

Ahora que ya se cumplen avances con el nuevo etiquetado de advertencia, es importante seguir hablando de sus beneficios, áreas de oportunidad, avances, peor sobre todo resaltar el papel de varios de las sustancias de riesgo como son las grasas trans. Por el que te invitamos a leer el artículo “*El nuevo etiquetado de productos, el problema de las grasas trans en la salud*” donde se aborda el riesgo de las grasas trans, las cuales dada sus limitaciones en la tecnología de medición, es difícil medirlas pero ahora con el nuevo etiquetado una fortaleza es que visibiliza este tipo de grasas consideradas de alto riesgo aterogénico y de mayor riesgo cardiovascular y desafortunadamente están en la mayoría de los alimentos ultraprocesados, desde panes, galletas, margarina, etc. México está considerado como uno de los primeros lugares en el consumo de alimentos ultraprocesados por ello la importancia de conocer los riesgos y como evitarlos, sobre todo en la población infantil.

El siguiente artículo tiene una importancia cuando hablamos de los trastornos de la conducta alimentaria y que se conoce sus estadísticas van en aumento; la coexistencia de más de alguna alteración en la conducta alimentaria que por lo general quienes conviven con alguna persona que tiene algún trastorno, observan esa falta de disfrutar la comida o convertirse en una obsesión el seleccionar o comer solo alimentos saludables. El artículo “*Ortorexia nerviosa como posible trastorno de conducta alimentaria, y su relación con el vegetarianismo como factor de riesgo*”, aborda un trastorno que es poco abordado y nos muestra algunos tips o indicadores de riesgo y sus causas.

Es importante mencionar que cualquier conducta observable que pueda hacernos asumir que estamos ante un trastorno siempre debe ir acompañada de un apoyo psicológico, de un abordaje multidisciplinario y, sobre todo, mucha empatía y responsabilidad. Así que te invitamos a conocer más de este padecimiento y sus causas que se han identificado.

Finalmente te invitamos a ver nuestro apartado de noticias, donde mostramos las diferentes actividades que realizamos el equipo editorial, nuestros aliados y miembros del consejo y comité editorial.

Dra. C. Rebeca Monroy Torres. Directora Editorial