

TIPS SALUDABLES

Salud y nutrición, ¿qué hacer para mejorar la salud?

Nancy Elizabeth García-Sánchez*, Angélica Jiménez-Briseño**, Leslie Yarenni del Muro Serur***, Antonio López-Espinoza****

Palabras clave: Nutrición, dieta correcta, salud.



Fuente: http://as00.epimg.net/buenavida/imagenes/2017/05/11/portada/1494516881_132794_1494517091_noticia_normal.jpg

* Licenciada en Nutrición y estudiante de la Maestría en Ciencia del Comportamiento con orientación en Alimentación y Nutrición. Miembro de la Red Internacional de Investigación en Comportamiento Alimentario y Nutrición (RIICAN).

** Licenciada en Gastronomía y estudiante de la Maestría en Ciencia del Comportamiento con orientación en Alimentación y Nutrición. Miembro de la Red Internacional de Investigación en Comportamiento Alimentario y Nutrición (RIICAN).

*** Licenciada en Turismo y estudiante de la Maestría en Ciencia del Comportamiento con orientación en Alimentación y Nutrición en el CUSur de la Universidad de Guadalajara, Miembro de la Red Internacional de Investigación en Comportamiento Alimentario y Nutrición (RIICAN).

**** Médico, Cirujano y Partero y Doctor en Ciencia del Comportamiento con orientación en Análisis de la Conducta. Profesor Investigador Titular "C", Miembro del SNI, Director del Centro de Investigaciones en Comportamiento Alimentario y Nutrición (CICAN) del CUSur de la Universidad de Guadalajara, México. Correo electrónico: nancyelizabeth.garciasanchez@gmail.com, angélica.jimenez.bri@gmail.com, leslie.delmuro@hotmail.com, antonio.lopez@cusur.udg.mx

Antes de entrar en materia, es necesario conceptualizar que es la salud, aparentemente todos sabemos lo que es, sin embargo, hay ocasiones que se desconoce cómo identificar la presencia o la ausencia de la salud. La Organización Mundial de la Salud la definió como un estado completo de bienestar físico, mental y social y este concepto continúa vigente desde 1948. En este sentido, hablar de salud implica tres aspectos: las condiciones físicas del cuerpo, el estado mental y las condiciones sociales que rodean a la persona. En este artículo se describen algunas recomendaciones con la finalidad de mejorar las condiciones físicas del cuerpo humano específicamente mediante la nutrición.

Ahora bien, ¿qué se entiende por nutrición?, de acuerdo a la norma oficial mexicana 043 que atiende la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la nutrición es el conjunto de procesos relacionados en la obtención, asimilación y metabolismo de los nutrimentos por el organismo, y que, en el ser humano, tienen carácter biopsicosocial. Por otro lado, la OMS define a la nutrición como la ingesta de alimentos relacionada a las necesidades dietéticas del organismo, señalando que una buena nutrición es un elemento fundamental de una salud adecuada; una inadecuada nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental y reducir la productividad.

La anterior información nos permite identificar que la nutrición es un proceso complejo que incluye la obtención de alimentos, la ingesta de los alimentos, su asimilación y metabolismo, y a su vez, estos procesos van a estar influenciados por factores biológicos,

psicológicos y sociales. Bajo este argumento, el ser humano puede emprender acciones en los procesos de obtención e ingestión de alimentos que contribuyan a una adecuada nutrición; ciertamente, en escuelas, pláticas, cursos, etc. destinadas a la población general, se identifica la dieta correcta como sinónimo de nutrición adecuada, y está caracterizada por ser *completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada*.

Una dieta *completa* hace referencia a la inclusión de todos los nutrimentos: proteínas, grasas e hidratos de carbono, así como vitaminas y minerales que son esenciales para el metabolismo de los alimentos y funcionamiento del cuerpo, para ello, es necesario incluir alimentos de los grupos: frutas y verduras, cereales y tubérculos y alimentos de origen animal y leguminosas. Asimismo, para cumplir con la característica de dieta *equilibrada*, debe guardar una proporción en la cantidad de nutrimentos y de acuerdo al aporte calórico total, esta proporción es de 10%-15% para las proteínas, disponibles principalmente en productos de origen animal, 25%-30% para las grasas que encontramos en alimentos como el aguacate y los aceites, y 55%-60% para los hidratos de carbono disponibles en los grupos de verduras y frutas, cereales y leguminosas. Para conocer si se consume una dieta equilibrada es necesario acudir con un especialista en nutrición.

Otra de las características de la dieta correcta que requiere la valoración de un experto en alimentación y nutrición son los conceptos de *suficiente y adecuada*, ya que ambos han sido contemplados para las particularidades de los seres humanos, con ello nos referimos al género, edad, peso, estatura, actividad física, etapa

de vida, alergias, aversiones, hábitos, tiempo dedicado a la alimentación, desde la adquisición hasta el consumo de alimento, etc. Por su parte, el criterio de *inocuidad* de la dieta se refiere a que el consumo de alimentos no represente un riesgo para la salud, es decir, que se encuentren libres de microorganismo patógenos. Esto se logra consumiendo alimentos que aseguren un proceso adecuado de higiene durante su preparación y conservación, evitar consumir alimentos preparados en la calle, lavar y desinfectar frutas y verduras, el lavado de manos antes de comer, toser o estornudar, después de ir al baño o haber estado en contacto con objetos contaminados como celular, dinero y llaves.

Finalmente, la característica de la dieta correcta que fácilmente se cumple es *variedad*, es decir, en cada comida, es necesario incluir alimentos diferentes de cada grupo y así evitar la monotonía alimentaria, con ello se obtienen las diferentes propiedades de cada alimento; por ejemplo, las frutas, en el desayuno puede incluirse plátano, manzana en la merienda y un trozo de pera después de comer. Toda la población debería adherirse a las recomendaciones de la dieta correcta; no obstante, existen grupos de edad que son más vulnerables que otros, ejemplo de ellos son las mujeres embarazadas y lactando, los niños en los primeros 1000 días de vida, es decir, desde su concepción hasta los 2 años de edad, los adolescentes y los adultos mayores. Además, es importante considerar dichas características al momento de buscar y obtener alimentos, sin embargo, estas elecciones están modificadas por diversos factores, entre los que destacan los sociales, culturales y económicos, por ejemplo, la disponibilidad de alimentos en la localidad, el precio del alimento, los gustos, preferencias, aversiones, costumbres, religión, etc.

Otra manera sencilla para mantener un estado saludable mediante la nutrición es aumentar el consumo de fibra en la dieta a través de la ingesta de verduras y frutas, leguminosas, cereales de granos enteros. De acuerdo a la OMS, el consumo de verduras y frutas puede contribuir a la prevención de enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, pero, ¿cómo saber que la cantidad y el tipo de alimento que se consume es el adecuado?, como se ha mencionado anteriormente, un especialista en nutrición podrá identificar exactamente las necesidades nutricias de acuerdo a las particularidades de cada persona, sin embargo, existen recomendaciones generales que fácilmente podemos llevar a cabo; entre ellas destaca la guía informativa que muestra cuáles son las bebidas saludables y la cantidad de líquidos que se recomienda consumir al día.



Figura 1. Consumo de bebidas para una vida saludable, Recomendaciones para la población mexicana. Fuente: <http://bvs.insp.mx/articulos/8/Consumbebidas.pdf>

Esta guía informativa lleva por título jarra del buen beber, en ella se visualizan 6 niveles, donde el primer nivel representa el mayor consumo (6-8 vasos de 240 mililitros) de agua, y en el nivel seis la recomendación de mantener nulo el consumo para los seres humanos de refrescos y aguas de sabor. En el nivel dos se recomienda a partir de los dos años de edad en adelante, un consumo de 0 a máximo 2 vasos de leche semidescremada y bebidas de soya sin azúcar adicionada; en el nivel 3 se localiza el té y el café sin azúcar con un consumo de 0 a máximo 4 tazas (240ml por taza); en el nivel 4 se posicionan las bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales de 0-2 vasos y el nivel cinco con 0-1/2 vaso por día de jugos de frutas, leche entera, bebidas alcohólicas o deportivas.

Una vez que se tiene identificado cuáles son esas recomendaciones generales de consumo de alimentos y bebidas, es necesario establecer el adecuado consumo de cada uno de ellos. Si deseo valorar el consumo de agua, por ejemplo, es pertinente cuestionarse: ¿tomo agua?, ¿cuántos vasos de agua consumo?, ¿en qué momento del día los consumo?, ¿cuántos vasos de agua me faltan para llegar a la recomendación mínima? De esta manera las personas pueden plantear objetivos e implementar estrategias que les permitan recuperar la salud mediante la alimentación.

Otro punto imprescindible para lograr el objetivo de mantener la salud es la disponibilidad y accesibilidad de agua y alimentos. Para ello, es necesario elegir aquellos que estén disponibles y sean accesibles en nuestra comunidad, son más económicas y frescas, además consumir verduras y frutas de temporada aumenta

la probabilidad de consumo. Por otro lado, si se desea recuperar o mejorar el estado de salud cuidando los alimentos que se consumen, es necesario disminuir el consumo de alimentos con azúcar y grasas en bebidas, así como azúcares, edulcorantes clóricos añadidos, grasas saturadas, grasas trans y sodio adicional que poseen los alimentos industrializados.

REFERENCIAS

- Organización Mundial de la Salud, organización de las naciones unidas para la alimentación y la agricultura. Segunda conferencia internacional sobre nutrición. [Internet]. Roma: Organización mundial de la salud (OMS), organización de las naciones unidas para la alimentación y la agricultura (FAO). 2014. Disponible en: <http://www.fao.org/3/a-ml542s.pdf>
- Norma oficial mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. [Internet]. México: Diario Oficial de la Federación. Revisado el 3 enero 2017. Disponible en: http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013
- Osorio O, Sánchez JM. Otros consejos: algunos consejos de higiene en los alimentos. [Internet]. México: Dirección General de Promoción de la Salud. [Última actualización 1 marzo 2012; citado el 03 enero de 2017]. Disponible desde: http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/promocionando_vive_articulos_consejos.html
- Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los trabajadores del Estado (ISSSTE), [Internet]. México. [Última actualización 5 de julio del 2016; citado el 6 de enero del 2017]. Disponible en: <https://www.gob.mx/issste/articulos/los-beneficios-de-la-jarra-del-buen-beber?idiom=es>
- Barquera S, Rivera J, Campos I, Hernández L, Santos-Burgoa C, Durán E, Rodríguez L, Hernández M. Acuerdo nacional para la salud alimentaria, estrategia contra el sobrepeso y la obesidad [Internet]. México; Secretaría de Salud; 2010. [citado el 3 enero de 2017.]; Disponible desde: <http://promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/Acuerdo%20Original%20con%20creditos%2015%20feb%2010.pdf>