

1.RESUMEN EDITORIAL

Nuestra sexta y última edición del año correspondiente a noviembre-diciembre se ha titulado “ACCIONES DESDE LA NUTRICIÓN: EL PILAR DE LA PREVENCIÓN” integra temas que los autores han preparado para seguir generando información para mantener o preservar la salud de las personas. Cerramos este año con lamentables cifras de salud y nutrición en nuestra población, principalmente la infantil, por lo que es importante para la REDICINAYSA seguir siendo un espacio de promoción.

El artículo “Banco de leche humana: una alternativa de supervivencia en neonatos prematuros subutilizada en chihuahua” muestra como las instituciones pueden sumarse a brindar un derecho máximo a los recién nacidos, como es el derecho a recibir una nutrición adecuada a través de proteger una práctica que fue disminuyendo hasta aquellas cifras de la práctica de lactancia materna exclusiva, preocupante lo mostrado por la Encuesta de Salud y Nutrición del 2012, pero además de que las instituciones se sumen en promover la práctica ser un banco de leche, los beneficios e impactos siguen siendo muchos, por ello conocer la experiencia de Chihuahua es de valor para seguir contando con experiencia sobre todo en los recién nacidos prematuros.

Otro problema de salud pública es la enfermedad renal cuya causa principal es la calidad de la dieta, el sobrepeso y la obesidad; el artículo titulado “Alimentación y salud renal” aborda la importancia de una adecuada hidratación, la cantidad y calidad de proteína, como de preferencia consumir la de origen vegetal, el tipo de nutrimentos, así como disminuir los ultraprocesados dado que la mayoría son altos en sodio.

La Sarcopenia, es un padecimiento que pocas personas conocen o están familiarizados y lamentablemente una gran parte de la población la padece o padecerá, por ello el artículo “Todo lo que debemos saber sobre la sarcopenia: prevención y abordaje”, integra datos desde estadísticas, edad, causas y consecuencias de la sarcopenia. El estilo de vida sedentario y una alimentación deficiente lo contribuye, por lo que hacer actividad física, la movilidad conserva parte de nuestra masa muscular.

Promover una adecuada alimentación rica de vitaminas, nutrimentos inorgánicos, macronutrimentos y otros compuestos con beneficios en el metabolismo como es el caso del artículo “El poder del omega-3 en la chía: reduce tus triglicéridos”, un alimento como la chía que tiene proteínas ,fibra soluble que es ese mucílago tipo gelatinoso que se genera con el remojo, contiene otros nutrimentos como son los ácidos grasos esenciales como el Omega -3, que hay mucha evidencia sobre sus beneficios en la salud cardiovascular.

Conocer los riesgos no es para estresar a las personas sino para aprender y actuar, es un derecho saber para poder proteger nuestra salud y la de los demás. Una alimentación variada, nutritiva, de temporada y sin aditivos o conservadores podrá coadyuvar en preservar la salud de las personas. Finalmente, dejamos nuestro apartado de noticias que estos dos meses se tuvo muchas actividad y programas de beneficio social.

Dra. Rebeca Monroy Torres. Directora Fundadora Editorial