

## Los nutriólogos: más allá de una dieta

Rebeca Monroy Torres, NC

### Palabras clave:

Nutriólogo, dieta, alimentación, obesidad, hábitos alimenticios.

*Que tu alimento sea tu medicina*, frase del filósofo Hipócrates considerado el padre moderno de la Medicina (460-380 A.C.). Otra de las frases de este filósofo fueron:

*Si no puedes hacer el bien por lo menos no hagas daño.*

Para abordar la importancia y forma adecuada de un tratamiento nutricional, basta analizar estas dos frases de las 578 frases célebres registradas de Hipócrates que dejan clara la importancia de la adecuada nutrición y alimentación y en caso de requerir un tratamiento dietético o nutricional, este deberá estar libre de riesgos procurando siempre el beneficio para las personas.

Desde esa perspectiva y analizando la transición alimentaria en las últimas décadas, probablemente la población en busca de un tratamiento para controlar su peso suele hacerse los siguientes cuestionamientos ¿A quién debo acudir? ¿Qué profesionistas se dedican al control de peso? ¿Cuánto es el costo? ¿Qué suelen usar como estrategia de tratamiento?

Podrían ser varias las respuestas a estos interrogantes, sin embargo es claro que derivado de un cambio en el estilo de vida, con una alimentación donde predominan las grasas saturadas, azúcares de fácil digestión, almidones y aditivos alimentarios, el control de peso o las dietas de reducción se han vuelto una necesidad cada día más imperiosa, sumado a esto la información de los riesgos a contraer enfermedades de índole metabólico como la diabetes mellitus, la hipertensión arterial y las dislipidemias así como comorbilidades que de ellas derivan. Las cifras de sobrepeso y la obesidad, de acuerdo a la *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición* (ENSANUT) 2012 son alarmantes; la media nacional de obesidad en los niños de 5 a 11 años es de 17.4 y 11.8% para niños y niñas respectivamente. Para el Estado de Guanajuato la media es de 22.4 y 11.9 % para niños y niñas respectivamente, cifra que es mayor que la media nacional. Estos datos permiten hacer proyecciones de salud a mediano y largo plazo con un panorama sombrío, si este comportamiento continúa.

\* Laboratorio de Nutrición Ambiental y Seguridad Alimentaria, profesora de la Universidad de Guanajuato, Campus León. Correo electrónico: rmonroy79@gmail.com

A partir de las preocupantes estadísticas de salud, se han generado estrategias de promoción hacia la adopción de estilos de vida saludable, pero algunas acciones de comunicación han generado una confusión con el concepto de lo estético y con lo que se debe considerar saludable. La estética corporal ha tomado un papel importante entre las personas jóvenes principalmente, dando espacio a que la nutrición se haya vuelto el tema de moda, y del que cualquiera puede dar un consejo nutricional, motivo por el que se puede encontrar diferentes dietas o propuestas como la dieta de la luna, la dieta de la zona, la dieta cetogénica, entre otras, cada una de ellas sin evidencia científica para que verifique riesgos y beneficios, pero que la población actual quiere seguir con la finalidad de obtener el *cuerpo ideal* en corto tiempo.

Ahora bien, desde el debate social y académico, las respuestas a los interrogantes planteados son:

### ¿A qué profesionalista acudir?

**Respuesta:** a un licenciado en nutrición. De acuerdo a la Asociación de miembros, facultades y escuelas de nutrición (AMMFEN), *es un profesionalista capaz de brindar atención nutricional a individuos sanos, en riesgo o enfermos, así como a grupos de los diferentes sectores de la sociedad; de administrar servicios y programas de alimentación y nutrición; de proponer, innovar y mejorar la calidad nutricional y sanitaria de productos alimenticios. Capaz de integrar, generar y aplicar conocimientos, habilidades y actitudes que permitan su desempeño en los campos profesionales básicos: nutrición clínica, nutrición poblacional, servicios de alimentación, tecnología de*

*alimentos y otros campos transversales como: investigación, educación, administración y consultoría aplicando métodos, técnicas y tecnologías propias de la nutriología y ciencias afines.*

Entonces, los principales campos profesionales donde puede incursionar son:

- **Nutrición clínica:** hace énfasis en las expresiones fenoménicas de tipo clínico y biológico del proceso nutricional alimentario con relación a la salud.
- **Ciencia y tecnología de los alimentos:** se dirige al estudio de los procesos bioquímicos y tecnológicos de los alimentos y nutrimentos.
- **Nutrición comunitaria:** se orienta al análisis e intervención en los determinantes socioculturales, económicos, demográficos, ecológicos y políticos de la causalidad, distribución y frecuencia del problema en los grupos humanos.
- **Nutrición y servicios de alimentación:** estudia los procesos administrativos de la nutrición y la alimentación en los distintos entornos sociales.

Actualmente se han abierto otros espacios de desempeño y competencia por los nutriólogos, como desempeñarse en el entorno empresarial, la investigación, la docencia, entre las principales.

Como puede observarse, el nutriólogo, aprende durante su formación, una serie de competencias específicas, las cuales son establecidas por las escuelas y facultades que

ofrecen la licenciatura en Nutrición, y que se encuentran afiliadas a la *Asociación Mexicana de Miembros de Facultades y Escuelas de Nutrición* (AMMFEN) y al *Consejo Nacional para la Acreditación de los programas de Nutrición* (CONCAPREN), es de resaltar los contenidos curriculares y la duración idónea de la carrera de acuerdo a la reglamentación; por eso los estudiantes durante los cinco años de formación tienen asignaturas básicas como: fisiología, anatomía, química de los alimentos, genética, microbiología, toxicología, antropología sociocultural, economía, administración, epidemiología, que soportan los contenidos disciplinares como dietoterapia, nutrición comunitaria, nutrición pediátrica, por mencionar algunas. Estos nombres pueden cambiar de una a otra escuela pero se abordan los mismos contenidos<sup>1</sup>. Como puede apreciar el profesional de la nutrición, durante su formación, recibe una instrucción integral para comprender holísticamente el proceso de salud y enfermedad derivada de una adecuada o deficiente alimentación, por ende cualquier integrante de la población puede sentirse seguro que estará tratado por un profesional idóneo que cumple con las competencias para dar un tratamiento nutricional.

De otra parte, la reglamentación que fortaleció inicialmente el manejo integral de la obesidad fue la **Norma Oficial Mexicana NOM-174-SSA11998** para, pero desde el 2010 se modificó y se dictaminó la **Norma Oficial Mexicana NOM-008-SSA3-2010** para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad. Esta norma es de vigilancia obligatoria y dicta las pautas de manejo y cuidados que

se deben seguir las personas que lo requieran. Algo importante de esta norma son las medidas restrictivas que menciona el numeral 11º. que cita: *queda prohibido usar tratamientos sin fundamento científico y también usar diuréticos, hormonas tiroideas, anorexígenos, vacunas, extractos tiroideos, inyecciones de enzimas, aminoácidos lipolíticos y otros productos similares, para el tratamiento del sobrepeso y la obesidad*. En síntesis, esta norma brinda las pautas para detectar las violaciones reglamentarias y reconocer la exposición de la población a NO PROFESIONALES o personas incompetentes que ponen en riesgo la salud y hasta la vida. Por ello la población debe estar alerta y en lo posible denunciar la publicidad engañosa y tratamientos inadecuados, ante la autoridad competente.

En ese sentido, se llevó a cabo un estudio para el estudio titulado *Conocimiento del campo de acción del nutriólogo en la población de León, Guanajuato: Una reflexión del quehacer del nutriólogo*, donde a una muestra de personas, se aplicó una encuesta que derivara en información de lo que las personas conocían del campo de acción del nutriólogo, encontrando que para control de peso, en un 41% acudieron con el médico general, un 9% con un naturista y acupunturista y, un 11% con un entrenador físico y menos del 5% correspondió a dietistas, un químico en alimentos, revistas, televisión, con una enfermera; el resto (25%) señaló que acudiría con un nutriólogo. Es importante señalar que para México, hay una diferencia entre dietista y el licenciado en nutrición (nutriólogo), el dietista es una carrera técnica, de corta duración. Con

<sup>1</sup> Para ampliar en detalle esta información, si es de su interés, consultar la página de la AMMFEN [www.ammfen.org.mx](http://www.ammfen.org.mx)

esta información se concluye que muchas personas que no cuentan con la formación específica y profesional en el campo de la nutrición empíricamente realizan consulta y asesoría sin poseer las competencias de una profesión regulada por las normas federales de educación.

Para finalizar, se debe reflexionar que el conocimiento, la función del nutriólogo y su campo de acción no es claro en la población, debido a que hay varios profesionistas no regulados que intentan reproducir las funciones del nutriólogo, por lo que se requieren estrategias como empoderar a las nuevas generaciones de profesionales de su función en el sector salud y comunitario y a los nutriólogos activos mejorar su visibilidad social y reconocimiento. Para la sociedad en general, se hace la invitación para que reconozca que no existe una dieta o producto que de forma mágica modifique, cambie o elimine un exceso de grasa corporal que se ha acumulado durante el tiempo, sin que se requiere un tratamiento dietoterapéutico disciplinado y científico para concretar resultados saludables y sobre todo seguro. Para

cerrar este tema, la recomendación para cualquier paciente o individuo es modificar la dieta y adherir buenos hábitos alimentarios pero siempre con la consejería inicial y seguimiento de un nutriólogo titulado y certificado, para alcanzar los resultados esperados.

## REFERENCIAS

- Asociación Mexicana de Miembros de Facultades y Escuelas de Nutrición. A. C. Campos Profesionales del Nutriólogo. Disponible en: <http://www.ammfen.org.mx>. Fecha de Acceso: enero de 2016.
- Coronel Núñez, S., Díaz García, R., Menchaca Luna, M. C., & Mejía Valentin, C. La Nutrición Clínica, práctica profesional dominante de los nutriólogos en México. *Revista Nutrición Clínica* 2006; 9(3):19-23.
- Gutiérrez, J. P., Rivera-Dommarco, J., Shamah-Levy, T., Villalpando-Hernández, S., Franco, A., Cuevas-Nasu, L., Romero-Martínez, M., & Hernández-Ávila, M. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados Nacionales. Cuernavaca. México: Instituto Nacional de Salud Pública (MX), 2012.
- Monroy-Torres, R., Vázquez-Ruiz, G., Miranda-Romo, C., & Vidalez-Ocadiz, G. Conocimiento del campo de acción del nutriólogo en la población de León, Guanajuato: Una reflexión del quehacer del nutriólogo, 2011; 2(4): 3-8.