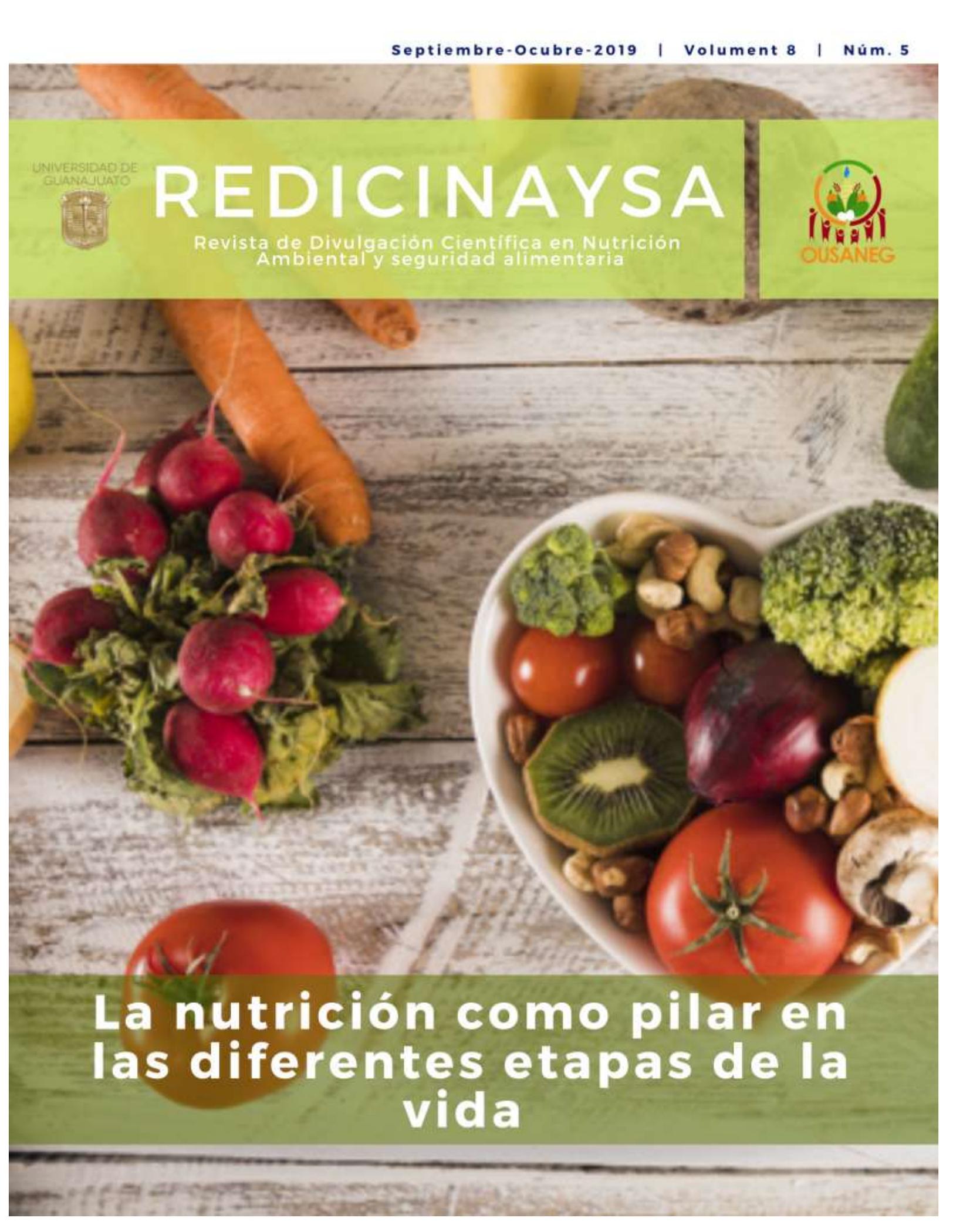


UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO



REDICINAYSA

Revista de Divulgación Científica en Nutrición
Ambiental y seguridad alimentaria



**La nutrición como pilar en
las diferentes etapas de la
vida**

DIRECTORIO

Dr. Luis Felipe Guerrero Agripino
Rector General

Dra. Cecilia Ramos Estrada
Secretaria General

Dr. Sergio Antonio Silva Muñoz
Secretario Académico

Dr. Jorge Alberto Romero Hidalgo
Secretario de Gestión y Desarrollo

DR. Mauro Napsuciale Mendivil
Director de Apoyo a la Investigación y al Posgrado

Dr. Carlos Hidalgo Valdez
Rector del Campus León

Dr. Tonatiuh García Campos
Director de la División de Ciencias de la Salud

Dra. Mónica Preciado Puga
Director del Departamento de Medicina y Nutrición

COMITE EDITORIAL

Dra. C. Rebeca Monroy Torres, Directora Editorial y fundadora
Universidad de Guanajuato, OUSANEG A.C.

Dra. Susana R. Ruiz González, Coeditora, OUSANEG, A.C.

LN. Ana Karen Medina Jiménez, Coeditora, OUSANEG A.C.

Dr. Jhon Jairo Bejarano Roncancio
Universidad Nacional de Colombia

Dr. Joel Martínez Soto,
Universidad de Guanajuato, Departamento de Psicología.

DISEÑO GRÁFICO

Est. D. Erick Fabián Castillo Cárdenas

CONSEJO EDITORIAL

Mtra. Miriam Sánchez Navarro
Instituto Nacional de Cancerología.
DR. Jorge Alegría Torres,
Campus Guanajuato.
Dr. Gilber Vela Gutiérrez
Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas
Dra. Esmeralda García Parra
Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas
Dra. Elena Flores Guillen
Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas (OUSANECH)
Dra. Gabriela Cilia
Universidad Autónoma de San Luis Potosí (OUSANESLP)
Dra. Edna Nava González
Colegio Mexicano de Nutriólogos
Dra. Alín Jael Palacios Fonseca
Universidad Autónoma de Colima (OUSANEC)
Dra. Monserrat López,
Universidad de Guanajuato, Campus León.
Dra. Xóchitl S. Ramírez Gómez
Universidad de Guanajuato, Campus Celaya
Dra. Doris Villalobos
Paraguay, Montevideo

Dr. Jaime Naves Sánchez
Clínica de displasias, UMAE-IMSS T48 (OUSANEG)
Dra. Silvia Solís
Universidad de Guanajuato, Campus León
Dra. Rosario Martínez Yáñez
Universidad de Guanajuato, Campus Irapuato-Salamanca
Dra. Fátima Ezzahra Housni
CICAN. Universidad de Guadalajara (Cusur)

VOLUNTARIADO (SECCIÓN NOTICIAS)

PLN Belza Monserrat Méndez Pérez

PLN Fabián Contreras Serrano

Revista editada en colaboración con el Observatorio Universitario de Seguridad Alimentaria y Nutricional del Estado de Guanajuato, A.C. (OUSANEG)



REVISTA DE DIVULGACION CIENTÍFICA DE NUTRICION AMBIENTAL Y SEGURIDAD ALIMENTARIA, Vol. 8, No. 5, septiembre-octubre de 2019, es una publicación electrónica, bimestral, editada por la Universidad de Guanajuato, Lascrain de Retana No. 5, Zona Centro, Guanajuato, Gto., C.P. 36000, a través del Departamento de Medicina y Nutrición, de la División de Ciencias de la Salud, Campus León en colaboración con el Observatorio Universitario en Seguridad Alimentaria y Nutricional del Estado de Guanajuato. Dirección: 4° Piso, Torre de Laboratorio del Laboratorio de Nutrición Ambiental y Seguridad Alimentaria del Departamento de Medicina y Nutrición de la División de Ciencias de la Salud., Campus León, Universidad de Guanajuato. Dirección: Blvd. Puente del Milenio 1001; Fraccionamiento del Predio de San Carlos, C.P. 37670, León. Tel. (477) 2674900, ext 3677, Guanajuato, México. <http://www.redicinaysa.ugto.mx/>, E-mail: redicinaysa@ugto.mx. Directora Editorial: Dra. C. Rebeca Monroy Torres. Reservas de Derechos al Uso Exclusivo: 04-2014-12171318490-203 e ISSN: 2007-6711, ambos en trámite y otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este número, Coordinación de Sistemas y Servicios Web del Área de Comunicación y enlace del Campus León. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de la Universidad de Guanajuato.

ÍNDICE

	Página
RESUMEN EDITORIAL	
<i>Dra. C. Rebeca Monroy-Torres</i>	5
	
AMBIENTE, NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN	
EFFECTOS DE LA EXPOSICIÓN AL PLOMO: UN METAL ALTAMENTE TÓXICO	6
<i>Belza Monserrat Méndez-Pérez, Rebeca Monroy-Torres</i>	
	
TIPS SALUDABLES	
PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN EL ADULTO MAYOR CON SARCOPENIA.	12
<i>Jovanny Lara-Obregón, Linda Selen Valenzuela-Calvillo, Alejandra Rodríguez-Tadeo.</i>	
	
ECONOMÍA Y POLÍTICA	
RESEÑA: LA MÚSICA EN EL CEREBRO	16
<i>Martha Silvia Solís-Ortiz, Erika González, Beatriz Padilla, Luis Àngel Velázquez, Aurora Trejo, Cuauhtémoc Sandoval, Humberto Martínez.</i>	
	
INVESTIGACIÓN Y CIENCIA	
RELACIÓN ENTRE LOS ANTECEDENTES OBSTÉTRICOS Y EL DESARROLLO DE OBESIDAD EN MUJERES EN EDAD FÉRTIL	21
<i>Daniela Anahí Pagoaga-Galindo, Angélica Armida Araujo-Sáenz, Alejandra Rodríguez-Tadeo</i>	
NOTICIAS	25
RESEÑA DEL 9° FORO INTERNACIONAL DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL	40
<i>Belza Monserrat Méndez, Fabián Contreras y Rebeca Monroy Torres</i>	

1. RESUMEN EDITORIAL

En esta edición REDICINySA, Vol 8 No 5, titulada “La Nutrición como Pilar en las diferentes etapas de la Vida”, se abordan temas de salud pública como es el envejecimiento y sus principales problemas de salud que debemos todos estar atendiendo desde la parte preventiva dada la suficiente evidencia que tiene invertir en prevención.

Los “Efectos de la exposición al plomo: un metal altamente tóxico” es un artículo muy pertinente dado que la encuesta Nacional de Salud y Nutrición del 2018 estará presentando datos referente a los niveles de plomo sanguíneo en embarazadas y niños que son población de mayor vulnerabilidad por los efectos neurocognitivos que tiene este metal usado de forma usual en la alfarería, en pinturas, dulces, juguetes, que no cumplen la normatividad porque ya existe una normatividad para evitar su exposición. Pero lo más crítico es que la población no tenga conocimiento para prevenir y evitar y exposición, así que se invita a revisar este artículo.

El artículo titulado “Prevención de caídas en el adulto mayor con sarcopenia”, sabemos que actualmente el envejecimiento en la población va en aumento, el pronóstico de que viviremos más, pero con la preocupación de preguntarse bajo qué condiciones de salud, dada las cifras tan elevada de sedentarismo e inactividad física en la población, lo cual repercute en la movilidad a futuro como es el desarrollo de sarcopenia. Así que vale la pena leer los tips y estrategias para revertirlo a través de adecuados hábitos y estilos de vida saludable.

Se ha integrado un tema que combina la ciencia, la música y el cerebro, con la experiencia de varios años que se tiene organizando este evento, el equipo de la Dra. Silvia Solís, comparte este evento muy innovador en un tema de importancia en salud pública como es el estudio del cerebro integrando el arte: la música. La infancia es el mejor momento para iniciarse en el arte musical.

La alta prevalencia de enfermedades en el embarazo tiene implicaciones en la mortalidad y no sólo en la morbilidad es decir la presencia o desarrollo de obesidad, diabetes, hipertensión, entre los principales padecimientos, es que el artículo titulado “Relación entre los antecedentes obstétricos y el desarrollo de obesidad en mujeres en edad fértil” nos muestra un panorama preocupante de deterioro en la salud de la mujer por entornos que no favorecen estilos de vida adecuados. El prevenir el desarrollo de obesidad además de integrar una alimentación adecuada estaríamos generando grandes acciones preventivas. Finalmente te dejamos el apartado de nuestras noticias donde se encuentra la reseña del 9° Foro internacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional en Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.

Dra. Rebeca Monroy Torres, Directora Editorial.

2. AMBIENTE, NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

EFFECTOS DE LA EXPOSICIÓN AL PLOMO: METAL ALTAMENTE TÓXICO

Belza Monserrat Méndez Pérez¹ y Dra. C. Rebeca Monroy Torres²

¹ Alumna pasante de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Guanajuato, adscrita al Programa Rotatorio de Estancias y Prácticas Profesionales (PREPP) del Observatorio Universitario de Seguridad Alimentaria y Nutricional del Estado de Guanajuato.

² Responsable del Laboratorio de Nutrición Ambiental y Seguridad Alimentaria de la Universidad de Guanajuato, Campus León. Correo electrónico: ln.belzamendez@gmail.com, rmonroy79@gmail.com

Palabras clave: plomo, alfarería, juguetes, dulces, infancia, exposición ambiental.

“Si juzgásemos el interés que algún asunto médico despierta por el número de escritos que ha merecido, no tendríamos más que considerar a la intoxicación por plomo como el más importante de todos aquellos que han sido tratados hasta hoy”

Orfila, 1817

El plomo es un metal considerado peligroso, que ha tenido diversos usos desde la antigüedad, motivo por el que se encuentra de manera común en el medio ambiente, suele extraerse de la actividad minera cuyo uso generalizado ha causado un gran impacto ambiental y problemas de salud en muchas partes del mundo. Debido a la frecuente exposición del plomo a su capacidad acumulativa, se ha encontrado suficiente evidencia de las causas y consecuencias a la salud que afecta varios sistemas, como el sistema neurológico, hematológico, gastrointestinal, sistema cardiovascular y renal. La infancia es una de las etapas con mayor vulnerabilidad incluso con una baja exposición al metal, se manifiestan efectos en la salud. La exposición al plomo puede desarrollar secuelas irreversibles, sobre todo en el sistema neurológico, mismas que se presentan cuando existen condiciones como anemia o deficiencias nutricionales severas. Dada su fácil absorción, este puede ingresar al organismo mediante su consumo, inhalación y contacto (1,2).

¿En dónde se suele encontrar el plomo?

Este metal está presente de manera natural y en pequeñas cantidades en la corteza terrestre, originado por actividad volcánica, meteorización y emisiones de rocío marino, sin embargo, la mayor exposición es como resultado de las actividades antropogénicas, ya que el plomo posee características químicas que lo hacen favorable para uso industrial; desde la fabricación de pilas, municiones, productos de metal como soldaduras y tuberías, en aparatos para proteger contra los rayos X, la gasolina, pinturas a base de plomo, fabricación de joyas, cerámica, vidrio y en desechos electrónicos (1,3).

Metabolismo del Plomo y vías de exposición

Las vías de exposición del plomo son mediante la inhalación y vía oral, la absorción cutánea es mínima, siempre y cuando el plomo se encuentre en su manera inorgánica. La absorción y asimilación del plomo depende de diversas condicionantes nutricionales, es decir, existe una mayor absorción del plomo si hay deficiencia de hierro o calcio, si se tiene un alto consumo de grasas o un inadecuado consumo de calorías, ayuno o presencia de gastritis, así como la edad o etapa fisiológica, es decir, si son niños, adolescentes o adultos influyen en la absorción de este metal. Por ejemplo, durante la infancia la absorción de plomo es del 30 al 50 %, mientras que en un adulto solo puede llegar a absorberse un 10 % (4). Cuando este metal ingresa al organismo se retiene en la sangre durante un periodo de 30 a 35 días, transcurrido ese tiempo, de unas 4 a 6 semanas posteriores se dispersa en otros órganos como el hígado, riñón, médula ósea y finalmente, sistema nervioso. La vida media del plomo en el tejido cerebral es de 2 años, mientras que el alojamiento en los huesos abarca de 20 a 30 años, por lo que puede estar presente durante distintos estados fisiológicos, como en el embarazo. Se ha demostrado que el plomo una vez dentro del organismo de la mujer durante el periodo de embarazo, cruza la placenta y la barrera hematoencefálica, dañando la función neurocognitiva en el feto, además de alterar la conducta, disminuye el coeficiente intelectual y del aprendizaje (5). Los impactos neurocognitivos que provoca la exposición del plomo en la infancia son de suma importancia ya que, el cerebro del infante presenta una susceptibilidad mayor al agente agresor por su inmadurez o poco desarrollo, incluso a niveles bajos de exposición

del tóxico en sangre (6). Además, el plomo es un agente externo capaz de alterar el equilibrio hormonal del organismo, por lo que también puede afectar la maduración sexual en niños y adolescentes (7).

Impacto del Plomo en el ambiente y en la vida cotidiana

Los procesos industriales son las fuentes más comunes de emisión de dicho metal que contaminan a la atmósfera, suelo y agua. En los países latinoamericanos el 80% de la contaminación proveniente del plomo radica en la combustión y transformación del tetraetilo de plomo, el cual es un compuesto químico que se encontraba principalmente en combustibles como la gasolina (8). Sin embargo, la exposición más común a este contaminante está presente en las pinturas con plomo, pese a que se ha trabajado con alianzas para evitar el uso del metal en productos de fácil acceso, la realidad es que aún está presente en este producto (9).

El plomo también puede ser encontrado en los alimentos, ya sean cosechados o enlatados. En 1980, en Estados Unidos el 47% de las latas poseían soldaduras de plomo, incluso, actualmente algunos productos importados de otros países podrían tenerlo. La principal forma de contaminación de los alimentos es a través del agua contaminada con plomo, ya sea a través de del riego de los cultivos o bien, del agua de uso común para el hogar. Algunos de los utensilios de cocina también pueden ser portadores de plomo, como es el caso de las vajillas de barro con esmaltes, ya que el esmalte o barniz que se suele utilizar para dar brillo y textura a la vajilla contiene plomo. Los juguetes de plástico también tienen cantidades de plomo (10,11).

En México, existe la Norma Oficial Mexicana NOM -231-SSA1-2002, en donde se estipulan las cantidades límites de plomo y cadmio que deben de cumplir actividades como la alfarería cerámica y porcelana que sean utilizados para contener o procesar alimentos y bebidas. En base a la norma, los límites de plomo soluble no pueden ser mayor a 2 mg/L en piezas de alfarería, cerámica o vidriería planas; como platos, y no exceder más de 0.5 mg/L de plomo soluble en piezas huecas, tazas y tarros (12). En base a los límites establecidos de presencia de plomo en alimentos establecidos por la unión europea y la FAO, en general, no puede excederse de 0.05 mg/L, los límites de plomo que se permiten

en los alimentos es bajo en comparación con el que puede encontrarse en utensilios, esto se debe a la facilidad de acceso entre uno y otro, es decir, es más fácil que las personas encuentren alimentos contaminados a que se tengan piezas de alfarería (10). Cuando la presencia de plomo excede los límites estipulados en los alimentos la inocuidad se ve comprometida, por lo que deja de ser un alimento seguro para consumo deja de ser inocuo. Se refiere a Seguridad Alimentaria cuando “todas las personas tienen, en todo momento, acceso físico, social y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades fisiológicas y nutricionales, considerando sus preferencias alimentarias a fin de llevar una vida activa y sana” por lo que la presencia de algún agente contaminante que ponga en riesgo la salud del consumidor conlleva a una Inseguridad Alimentaria (13).

Mantener un estado nutricional óptimo a través de una alimentación correcta influye en el impacto de intoxicaciones. Disminuir las probabilidades de intoxicación por plomo o algún otro metal puede lograrse a través del seguimiento de las normas, y reglamentos, así como de informar a la población en general sobre sus fuentes, usar pintura libre de plomo, seleccionar los juguetes que tengan la leyenda libre de plomo. Y, principalmente llevar una alimentación balanceada, asegurar el consumo habitual de fuentes alimenticias de hierro, como lo son el frijol, las lentejas, verduras de hoja verde, huevo, por mencionar algunos. Así como de fuentes ricas en calcio: queso, leche o yogurt (14). Además, la absorción de plomo es mayor en periodos prolongados de ayuno, por lo que el fijar horarios de comida o bien, no pasar un tiempo mayor de cuatro horas sin ingerir algún alimento podría ser una estrategia para evitar efectos tóxicos de la ingestión del metal (15).

Conclusión

La exposición a cualquier tipo de metal afecta en gran medida el correcto desarrollo fisiológico del ser humano. En la actualidad se está expuesto a un sinnúmero de contaminantes y a raíz de eso se han propuesto diferentes estrategias para disminuir su exposición, desafortunadamente aún existen fuentes de emisión de los contaminantes. Es importante considerar que el terminar con las fuentes de exposición no es la solución inmediata, puesto que se involucran factores sociales, es decir, la industria es una gran

generadora de empleos, por lo que el clausurarlas no sería una solución. El estado nutricional es un buen agente protector ante cualquier tipo de intoxicación, por lo que una seguridad alimentaria es fundamental para evitar los efectos que pueda causar la exposición ante cualquier tipo de tóxico.

Glosario

- Exposición aguda: Se refiere al contacto de corta y limitada duración; horas, días, semanas (16).
- Exposición crónica: Se refiere al contacto prolongado y persistente al contaminante, puede ser por meses, años, decenios (16).

Referencias:

1. World Health Organization, Exposure to Lead: A Major Public Health Concern.2010. [Internet]. Available: <https://www.who.int/ipcs/features/lead.pdf>
2. Pedro A Poma. Anales de la facultad de medicina. v69 p2. junio 2008. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832008000200011
3. Agency for Toxic Substances and Disease Registry (ATSDR). 2007. Toxicological Profile for Lead (Update). Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service. [Internet]. Available: https://www.atsdr.cdc.gov/es/toxfaqs/es_tfacts13.pdf
4. Melinda M. Valdivia Infantas. Intoxicación por plomo. Rev. Soc. Per. Med. Inter. 18(1) 2005. Disponible en: http://medicinainterna.org.pe/revista/revista_18_1_2005/Intoxicacion.pdf
5. Azcona- Cruz, et. al. Efectos tóxicos del plomo. Rev. Esp. Méd. Quir. 20:72-77. 2015. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/quirurgicas/rmq-2015/rmq151l.pdf>
6. Redondo M.J et. al. Intoxicación por plomo en la infancia. Bol. Pediatric. 30: 119 - 126. 1989. Disponible en: https://www.sccalp.org/documents/0000/1593/BolPediatr1989_30_132_119-126.pdf
7. Tellez-Rojo, Martha. Et.al. Intoxicación por plomo y nivel de marginación en recién nacidos de Morelos, México. Salud Pública Mex. 59: 218 - 226. 2017. Disponible en:

https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/spm/v59n3/0036-3634-spm-59-03-00218.pdf

8. Danza Franco. Et. al. Contaminación por plomo. Disponible en:
<https://www.smu.org.uy/sindicales/resoluciones/informes/plomo.pdf>
9. Muñoz Guerrero M. N. et.al. Pintural del hogar con plomo: un riesgo silencioso para nuestros niños. Riesgos de la salud ambiental y seguridad para los niños. Disponible en:
<https://ptfceh.niehs.nih.gov/activities/leadexposures/index.htm>
10. Reyes, Y.C., Vergara, I., Torres, O.E., Díaz-Lagos, M., & González, E.E. (2016). Contaminación por metales pesados: Implicaciones en salud, ambiente y seguridad alimentaria. Revista Ingeniería Investigación y Desarrollo, 16 (2), pp. 66-77.
11. Selbst Steven. Envenenamiento por plomo en niños. Arch Pediatr Urug 2001; 72(S): S38-S44. Disponible en: <http://www.scielo.edu.uy/pdf/adp/v72s1/v72s1a07.pdf>
12. NORMA Oficial Mexicana NOM-231-SSA1-2002, Artículos de alfarería vidriada, cerámica vidriada y porcelana. Límites de plomo y cadmio solubles. Método de ensayo. Disponible en: <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/231ssa102.pdf>
13. Bernal Caro, Fabiela. Et. al. Seguridad Alimentaria en Xalapa, Veracruz ¿Qué podemos hacer como ciudadanos? Redicinaysa. Vol 6, No 5, 2017. Disponible en:
<http://www.ugto.mx/redicinaysa/images/publicaciones/2017/Vol-6-No-5-sept-oct--2017.pdf>
14. Martins E, Malpeli A, Asens D, et al. Contribución de la dieta a la exposición al plomo de niños de 1 a 7 años en La Plata, Buenos Aires. Arch Argent Pediatr 2018;116(1):14-20. Disponible en:
https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/57969/CONICET_Digital_Nro.dd984276-39f8-4537-8b37-bb65276d0c1e_X.pdf?sequence=5&isAllowed=y
15. Salas-Marcial et. al. Fuentes de contaminación por plomo en alimentos, efectos en la salud y estrategias de prevención. Revista Iberoamericana de Tecnología Postcosecha, vol. 20, núm. 1, 2019 Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81359562002>
16. Stellman Jeanne, et. al. Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo. 2001: 33.5 (3). Disponible en:
<http://www.cucba.udg.mx/sites/default/files/proteccioncivil/normatividad/Enciclopedia%20de%20salud%20y%20seguridad%20en%20el%20trabajo.pdf>

3. TIPS SALUDABLES

PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN EL ADULTO MAYOR CON SARCOPENIA

Lara-Obregón Jovanny¹, Valenzuela-Calvillo Linda Selen², Rodríguez-Tadeo Alejandra².

1 Licenciado en Gerontología y estudiante de la Maestría en Salud Pública. ² Maestría en Salud Pública. Departamento Ciencias de la Salud. Instituto de Ciencias Biomédicas. Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. Estocolmo y Circuito Pronaf SN, Circuito Pronaf, cp. 32300 Ciudad Juárez, Chihuahua. Contacto: alrodrig@uacj.mx

Palabras clave: Caídas, Adulto Mayor, Prevención, Sarcopenia

Actualmente el envejecimiento poblacional se ha convertido en un tema de alarma para el manejo administrativo de los gobiernos a nivel mundial. Entre el 2000 y 2050, la proporción de habitantes en el mundo mayores de 60 años se duplicará del 11% al 22%. Este grupo etario se incrementó de 605 millones a 2000 millones en un lapso de medio siglo(1). Lo anterior no implica que el vivir más tiempo se relacione de forma directa con un mayor nivel de bienestar para las personas, sino todo lo contrario. El proceso de envejecimiento en hombres y mujeres mayores se encuentra condicionado por una serie de aspectos que los hacen vulnerables. El hecho de que una persona llegue a la edad de 60 años o más, no significa que deba aceptar resignadamente una pérdida o deterioro de su salud. Durante esta etapa de la vida, el fomentar el autocuidado (acorde con las pautas correctas) puede ayudar a mantener una buena calidad de vida. Así, las personas mayores no solo vivirán más tiempo, sino de la mejor manera posible.

Dentro de los aspectos que hacen al adulto mayor una persona vulnerable frente a la sociedad, se encuentran los síndromes geriátricos. Dichos síndromes incluyen el aumento en el riesgo de las caídas. Las caídas se definen como cualquier acontecimiento que haga perder el equilibrio de manera involuntaria y dar con el cuerpo en tierra(2). Pueden suceder a cualquier edad, no obstante, en las personas mayores es donde adquieren una gran importancia por la frecuencia y gravedad con las que se presentan. Las caídas en el adulto mayor pueden evitarse, debido a que en la mayoría de los casos se trata de una

inadaptación entre el adulto mayor y su entorno, autocuidados, alimentación, información, etc., orillándolo así a una serie de múltiples causas que van degenerando su estado de salud y afectando su calidad de vida.

El riesgo de sufrir una caída es directamente proporcional con el número de factores de riesgo³, dichos factores pueden clasificarse como extrínsecos, es decir de origen ambiental o externo al adulto mayor. Estos se constituyen, por ejemplo: de barreras arquitectónicas en el hogar (mobiliario inadecuado, duchas resbaladizas sin barras, iluminación deficiente, animales domésticos, suelos irregulares, etc.), así como la dieta incorrecta, sedentarismo, calzado inadecuado o esfuerzo físico excesivo.

Mientras que los factores intrínsecos, que son “propios” del individuo y serán determinados por los cambios fisiológicos referentes a la edad. Son clasificados en: causas neurológicas (como la enfermedad de Parkinson), causas cardiovasculares (el infarto al miocardio, hipotensión ortostática, etc.) y causas musculoesqueléticas (como la sarcopenia). Se hace énfasis en este último factor debido a que es un determinante para generar riesgo de caídas, esto debido a que conforme avanza la edad, se presenta una pérdida de la masa “magra” (también conocida como masa muscular). Esto puede generar disminución de la fuerza, lo que conduce a que el adulto mayor se convierta en una persona vulnerable o frágil. Dentro de la pérdida de masa muscular influyen diversos factores, como la disminución en la actividad física, alteración en el estado hormonal, inflamación y disminución en la ingesta de energía y proteínas. Con la edad, la pérdida progresiva de masa muscular puede alcanzar hasta 3 kg de masa magra por década después de los 50 años. Esta pérdida de masa muscular entonces empieza a verse acompañada de un aumento progresivo del tejido graso. De esta manera, la sarcopenia y la obesidad definida como obesidad sarcopénica suelen coexistir en los adultos mayores (3).

La pérdida de peso en adultos mayores es buena, siempre y cuando sea para reducir el grado de obesidad (grasa corporal), ya que ello se asocia directamente con una mejor calidad de vida. Sin embargo, cuando se pierde peso existe el riesgo de perder masa muscular también, al mismo tiempo que el tejido graso (4). La pérdida de masa magra tiene entonces muchos efectos adversos en los adultos mayores en especial el riesgo de sufrir una caída. Aun cuando el peso se recupera, la masa muscular que se perdió no podrá

recuperarse de igual manera que al inicio de la pérdida de peso. Por lo tanto, la indicación de perder peso en una persona de edad avanzada debiera darse cautelosamente y sólo para lograr una meta en específico (por ejemplo, mejorar la movilidad).

Una de las técnicas más prácticas para la evaluación del estado funcional es mediante la fuerza de empuñadura o apretón de mano. Se mide utilizando un dinamómetro de mano, que mide la fuerza del paciente en kilogramos fuerza. Valores mayores de 20 representan un nivel normal o bueno en mujeres, mientras que para los hombres valores igual o mayor de 30(4).

Lo ideal es que la pérdida de peso en adultos mayores con obesidad se alcance preservando el tejido muscular tanto como sea posible, así como mantener la funcionalidad, por lo que se recomienda la práctica de ejercicio y optimizando la ingestión de proteínas y la protección ósea con una ingestión adecuada de calcio y vitamina D(5).

Conclusión

Cada vez se hace más evidente la importancia de acciones preventivas para el envejecimiento saludable. Es necesario reconocer la importancia de la pérdida de masa muscular en los adultos mayores y poner en práctica estrategias integrales adecuadas en prevención e intervención en los adultos mayores como la actividad física y una alimentación balanceada para disminuir el riesgo de sarcopenia y a su vez, el riesgo de caídas.

La sarcopenia es una condición frecuente en los adultos mayores que se asocia con el deterioro de la funcionalidad, generando así la dependencia del adulto mayor y la elevación de otros factores de riesgo que pueden afectar su calidad de vida.

Referencias.

1. Moncada Jiménez J, Chacón Araya Y. El efecto de los videojuegos en variables sociales, psicológicas y fisiológicas en niños y adolescentes. RETOS. Nuevas Tendencias en

- Educación Física, Deporte y Recreación [Internet]. 2012; (21):43-49. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732287009.pdf>.
2. OMS. Caídas [internet] 2019. [consultado 3 marzo 2019], Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/falls>.
 3. Modelo para la Prevención de Lesiones por Caídas en Personas Adultas Mayores en México. (2019). 1st ed. [eBook] México: STCONAPRA, pp.7-15. Available at: <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/207103/ModeloCaidas2.pdf> [Accessed 6 Nov. 2019].
 4. Chávez-Moreno DV, Infante-Sierra H, Serralde-Zúñiga AE. Sarcopenia y funcionalidad en el adulto mayor hospitalizado. Nutr. Hosp. [Internet]. 2015 Abr [citado 2019 Nov 08]; 31(4): 1660-1666. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000400028&lng=es. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.4.8502>.
 5. García. T & Villalobos, A. Malnutrición en el anciano. Parte I: desnutrición, el viejo enemigo [internet] 2012. [consultado 6 Nov 2019]; 28(1). Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/medintmex/mim-2012/mim121i.pdf>.

4. ECONOMÍA Y POLÍTICA

RESEÑA: LA MÚSICA EN EL CEREBRO

Martha Silvia Solís-Ortiz^{1}, Erika González-Pérez¹, Beatriz Padilla-Hernández¹, Luis Àngel Velázquez- Estrada¹, Aurora Trejo-Bahena¹, Cuauhtémoc Sandoval-Salazar², Humberto Martínez-Orozco¹*

¹Departamento de Ciencias Médicas de la División de Ciencias de la Salud, Campus León, Universidad de Guanajuato. ² Departamento de Ginecología y Obstetricia, Campus Celaya-Salvatierra, Universidad de Guanajuato.

Contacto: *Autor correspondencia. Martha Silvia Solís Ortiz, Doctora en Ciencias Biomédicas, Facultad de Medicina, UNAM. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores Nivel II, Profesora-Investigadora Titular “B” del Departamento de Ciencias Médicas, Universidad de Guanajuato. Departamento de Ciencias Médicas. División de Ciencias de la Salud, Campus León. Universidad de Guanajuato 20 de enero 929, León, Guanajuato, 37320, México. Correo electrónico: silviasolis17@gmail.com, Teléfono: 477 7145859 ext.4671. Fax: 477 7 7167623

Palabras clave: Música, cerebro, memoria

Con el tema “La música en el cerebro” se realizó la Semana Internacional del Cerebro 2019 del 6 al 8 de marzo en la ciudad de León, Guanajuato, cuya organización estuvo a cargo de la Dra. Martha Silvia Solís Ortiz. En esta edición, el grupo de neurosalud.org festejó su décimo aniversario de realizar actividades de difusión del cerebro, desde la perspectiva de la neurociencia en la ciudad de León, Guanajuato, México.

La Semana del Cerebro es un evento internacional que se celebra anualmente alrededor del mundo. Nace como una iniciativa de la Sociedad de Neurociencias (Society for Neuroscience, (SfN)), organización que agrupa a la mayoría de los investigadores en el área de las neurociencias en el mundo, con el objeto crear conciencia social de la importancia que tiene el estudio científico de las funciones cerebrales, a través de la interacción directa de los científicos y académicos especialistas en el área con el público en general y especialmente con los jóvenes.



Ilustración 1. Orquesta en la semana del cerebro “La música en el cerebro”

En el año de 1996 se celebra por primera vez la Semana del Cerebro a través de una serie de actividades de divulgación confinadas inicialmente a la comunidad de los Estados Unidos de Norteamérica. Con el paso de los años y la participación de los diferentes capítulos internacionales de la SfN, la Semana del Cerebro se ha convertido en una celebración internacional de gran relevancia, donde las actividades ya no son sólo de divulgación, sino también educativas y cuentan con representaciones en varios países del mundo.

Actualmente numerosas organizaciones científicas, educativas, de salud, de investigación, de profesionistas y gubernamentales pertenecientes a 80 países, participan en la celebración de la Semana Internacional del Cerebro durante el mes de marzo de cada año. En México, el Capítulo de la Ciudad de México de la Society for Neuroscience y la Sociedad Mexicana de Ciencias Fisiológicas han ido impulsando la realización de la Semana Internacional del Cerebro, a través de diferentes actividades que durante los últimos 10 años se ha realizado en Campeche, Guadalajara, Mérida, Ciudad de México, Querétaro, Tlaxcala y Xalapa. Desde el año 2010, ininterrumpidamente, también se ha celebrado la Semana Internacional del Cerebro en la ciudad de León, Guanajuato, a partir de una iniciativa propia de la Dra. Martha Silvia Solís Ortiz como Consejera Regional del Capítulo de la Ciudad de México de la Society for Neuroscience, miembro de la Society for

Neuroscience y profesora-investigadora del Departamento de Ciencias Médicas de la Universidad de Guanajuato.

A través de una serie de actividades, la Semana Internacional del Cerebro 2019, educó y divulgó los avances en la investigación de la música en el cerebro, donde se contestó a la interrogante ¿Tiene la música una base cerebral? ¿Puede la música activar memorias perdidas? ¿Sirve la musicoterapia para calmar la ansiedad y depresión? ¿Cuáles sustancias químicas se liberan en el cerebro con la música? ¿Por qué nos gusta comer con música? ¿Por qué amamos la música? ¿Cómo entra la música al cerebro? ¿Tiene la música una base física? ¿Beneficia escuchar música al cerebro?



Ilustración 2. Alumnos de la Universidad de Guanajuato presentando en stand el taller “Neuroanatomía de la música”

El tema de la música es de gran relevancia en la investigación en neurociencias debido a que la música ejerce muchos beneficios al cerebro, desde la recuperación de memorias perdidas, plasticidad cerebral, disminución de ansiedad, depresión y estrés, musicoterapia, etc., que impactan de manera importante en la salud mental del individuo, y por lo tanto en la sociedad. De ahí la importancia de dar a conocer y educar al público y a los estudiosos de la salud mental sobre los avances en la investigación en esta área de las neurociencias.

Las actividades de la Semana del Cerebro 2019 incluyeron conferencias por expertos en el área, talleres de música, neuroanatomía de la música, mujeres en la música, el sonido de los alimentos, depresión y música, la importancia de la música para activar memorias perdidas, la neuroquímica de la música, la física de la música, así como exhibición de música, teatro y arte, exhibición de alimentos y antioxidantes, exhibición de cerebros, exhibición de carteles, algo de memoria y arte y un video con la reseña de 10 años de celebrar al cerebro. Por último, por tercer año, se realizó una extensión de la Semana Internacional del Cerebro en la sede Mutualismo del Campus Celaya-Salvatierra, para continuar y ampliar esta actividad en otras sedes de la universidad. Con estas actividades presentadas a través de una manera fácil y accesible para todos, respondimos a la curiosidad por el cerebro y la música y acercamos a la sociedad leonesa a la investigación en neurociencias de la salud e iniciamos la organización de eventos educativos y de difusión en el área de salud mental para conocer un poco acerca de este gran enigma que es nuestro cerebro.



Ilustración 3. Representación de las partes del cerebro involucradas en la música.

Agradecimientos:

La realización de la Semana Internacional del Cerebro 2019 fue apoyada por el Capítulo de la Ciudad de México de la Society for Neuroscience, la Sociedad Mexicana de Ciencias Fisiológicas, la Universidad de Guanajuato e Industrial KEM de León.

Referencias:

1. Papadakakis, A., Sidiropoulou, K., Panagis, G. (2019). Music exposure attenuates anxiety- and depression-like behaviors and increases hippocampal spine density in male rats. *Behavioral Brain Research*: 372:112023.
2. Garcia-Casares, N., Moreno-Leiva, R.M., Garcia-Arnes, J.A. (2017). Music therapy as a non-pharmacological treatment in Alzheimer's disease. A systematic review. *Revista Neurología*: 65(12):529-538.
3. Montalvo Herdoiza, J. P., Moreira-Vera, D. V. (2016). El cerebro y la música. *Revista Ecuatoriana Neurológica*, 25(1-3), 50-55.
4. de la Rubia, Ortí, J.E., García-Pardo, M.P., Iranzo, C.C., Madrigal, J.J.C., Castillo, S.S., Rochina, M.J., Gascó, V.J.P. (2018). Does music therapy improve anxiety and depression in Alzheimer's patients? *Journal Alternative Complementary Medicine*: 24(1):33-36.

5. INVESTIGACIÓN Y CIENCIA

RELACIÓN ENTRE LOS ANTECEDENTES OBSTÉTRICOS Y EL DESARROLLO DE OBESIDAD EN MUJERES EN EDAD FÉRTIL

Pagoaga-Galindo Daniela Anahí¹, Araujo-Sáenz Angélica Armida², Rodríguez-Tadeo Alejandra²

¹ Licenciada en Nutrición y estudiante de la Maestría en Salud Pública. ² Departamento Ciencias de la Salud. Instituto de Ciencias Biomédicas. Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. Estocolmo y Circuito Pronaf SN, Circuito Pronaf, cp. 32300 Ciudad Juárez, Chihuahua. Contacto: alrodrig@uacj.mx

Palabras Clave: Obesidad, mujeres, paridad, anticonceptivos hormonales, lactancia.

La obesidad es definida como una enfermedad caracterizada por el exceso de tejido adiposo en el organismo (1), y es diagnosticada cuando el índice de masa corporal (IMC= peso (kilogramos)/estatura (metros²)), es igual o mayor a 30.0 kg/m². Reconocida como un problema de salud pública en el mundo, se ha convertido en una de las enfermedades crónicas no trasmisibles con mayor incremento en su prevalencia. Lo preocupante no sólo es la rapidez con la que aumenta, si no los efectos que tiene sobre la salud, ya que está asociada con diversas enfermedades crónicas, principalmente afecciones cardíacas y diabetes mellitus tipo 2.

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del 2016 (ENSANUT 2016), estimó que en México el 38.6% de las personas con obesidad son mujeres adultas y la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad es de 72.5%, siendo mayor en mujeres que en hombres (75.6% y 69.4% respectivamente) (2). Esto quiere decir que de cada 10 mujeres, 7 tienen exceso de peso y 4 se encuentran en rangos de obesidad.

Dentro de las causas principales de la obesidad se ven involucrados factores genéticos, hormonales y de conducta, como el consumo de alimentos altos en energía y bebidas con azúcares, poca o nula actividad física y sedentarismo. Otros factores relacionados con el aumento de obesidad, específicamente en mujeres, son la ganancia de peso excesiva durante el embarazo, los cambios hormonales y el consumo de anticonceptivos hormonales (3).

Entre los factores que influyen en una ganancia de peso excesiva durante el embarazo, se encuentra el aumento total de peso, el índice de masa corporal pre-gestacional y autocuidados como ejercicio y hábitos alimentarios durante este periodo (4). Existen guías de recomendación para una ganancia de peso adecuada durante el embarazo, según el índice de masa corporal pre-gestacional: en normo peso se recomienda un aumento de 11.5 a 16 kilogramos; en sobrepeso de 7 a 11.5 kilogramos y en obesidad de 5 a 9 kilogramos. Se estima que la ganancia de peso que queda normalmente después de cada embarazo (peso posparto), es de 0.5 a 2.4 kg de grasa por parto (5).

Se ha demostrado que un exceso de grasa corporal está asociada con la aparición de diabetes gestacional, preeclampsia (hipertensión durante el embarazo), productos de mayor tamaño y peso (macrosomía), incremento de peso posparto y una disminución de una lactancia materna exitosa, aumentando el riesgo de obesidad durante la infancia. Diversos autores afirman que la lactancia materna y su duración, ayuda a disminuir el peso posparto, independientemente del índice de masa corporal pre-gestacional que presente la mujer (6).

Los siguientes resultados forman parte de un estudio de investigación para una tesis de grado de maestría y cuenta con la autorización de todos los autores para su divulgación.

En el estudio realizado en la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez en mujeres de 18 a 49 años de edad, se determinó la composición corporal (masa grasa y masa libre de grasa) a través de bioimpedancia eléctrica de ocho puntos (mBCA SECA 514) y se les aplicó una historia clínica donde se incluía los antecedentes obstétricos, como uso de anticonceptivos hormonales, número de embarazos y, en su caso, la práctica de la lactancia.

En las mujeres participantes, el incremento en el porcentaje de masa grasa e índice de masa corporal está relacionado con la paridad de la mujer, es decir, si han estado embarazadas en una o más ocasiones, aunque el riesgo no aumenta con el número de embarazos. Sin embargo, el incremento de la circunferencia de cintura está directamente relacionado con la grasa corporal, independientemente de si la mujer es nulípara (sin embarazos) o múltipara.

Debido a que una de las principales causas para desarrollar obesidad es llevar una dieta poco saludable, se evaluaron los hábitos alimenticios con un cuestionario de 14 ítems. Los resultados indicaron que existe mayor riesgo de aumentar en índice de masa corporal y tejido adiposo, en mujeres que tienen una baja adherencia al modelo de dieta saludable, es decir, con patrón de alimentación rico en grasas saturadas y azúcares refinados y bajo consumo de frutas, vegetales, legumbres y pescado.

El uso de anticonceptivos hormonales y el tiempo de uso no se asoció con el incremento de tejido adiposo e índice de masa corporal. Aun así, algunos autores reportan que la ganancia de peso puede aparecer como efecto secundario en usuarias de anticonceptivos orales, sobre todo aquellas pastillas que combinan hormonas y el efecto en cada mujer es diferente.

En las mujeres multíparas que han amamantado por 7 meses o más, se encontró un menor riesgo de desarrollar obesidad que aquellas que no ofrecieron lactancia o lo hicieron en un periodo de 6 meses o menos. Al parecer, la lactancia es un factor protector para evitar el desarrollo de obesidad en mujeres después del embarazo.

Conclusión:

La alta prevalencia del sobrepeso y obesidad en México, sobre todo en mujeres en edad reproductiva, obliga a trabajar a los profesionales de distintas disciplinas a trabajar en estrategias de prevención, diagnóstico y tratamiento, debido a que el problema no se limita a la estética e imagen corporal, existe un incremento verdadero en enfermedades asociadas al exceso de peso, algunas de ellas, dentro de las principales causas de muerte en el país.

Los antecedentes obstétricos y la evaluación ponderal de las mujeres evaluadas en este estudio nos permiten identificar que las variables de composición corporal, como la masa grasa e índice de masa corporal aumentan en mujeres multíparas, con uno o más embarazos, en aquellas que utilizan métodos anticonceptivos hormonales, independientemente del tiempo de uso, y que no han amamantado o lo han hecho por un periodo menor a 6 meses.

Por lo tanto, aparte de la evidencia ya conocida y los resultados obtenidos durante este estudio, se considera importante controlar el peso prenatal a través de autocuidados, como llevar una dieta saludable y realizar actividad física moderada y ofrecer lactancia materna por 7 meses o más, para prevenir el desarrollo de obesidad posparto.

Referencias

1. “Para tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad”. Norma Oficial Mexicana NOM-008-SSA3-2017. Diario Oficial de la Federación. Primera sección.
2. Secretaria de Salud- Instituto Nacional de Salud Pública; Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016; Informe Final de Resultados. Disponible en www.salud.gob.mx/ensanut.insp.mx
3. Di-Bonaventura, M.D., Meincke, H., Le Lay, A., Fournier, J., Bakker, E., Ehrenreich, A. Obesity in Mexico: prevalence, comorbidities, associations with patient outcomes, and treatment experiences. *Diabetes Metabolic Syndrome and Obesity-Targets and Therapy*. 2018. 11, 1-10.
4. Riobó, P., et al. Obesidad en la mujer. *Nutrición Hospitalaria*. 2003. XVIII (5) 233-237.
5. Chagas, D. et al. Efecto de la ganancia de peso y de la lactancia materna en la retención del peso postparto en mujeres de la cohorte BRISA. *Cuadernos de Salud Pública*. 2017. 33 (5).
6. Magallanes-Corimanya, M. et al (2018). Índice de masa corporal pregestacional, ganancia de peso gestacional y retención de peso posparto; *Revista Cubana de Obstetricia y Ginecología*; 44 (1).

7. NOTICIAS

Belza Monserrat Méndez, Fabián Contreras

León Gto. 23 de agosto de agosto del 2019, Universidad de Guanajuato Campus León.

Dentro de la materia de la licenciatura en nutrición “Evaluación del estado nutricional”, la Dra. Rebeca Monroy Torres como titular de la materia, tiene como parte de las estrategias didácticas en su programa contar con invitados especiales, así como varios egresados de la Universidad de Guanajuato, en esta edición se contó con la participación la MIC. Ana Karen Medina Jiménez y el estudiante Carlos Alberto García Cruz, quienes cuenta con la certificación ISAK nivel I, compartiendo su experiencia a los alumnos.

Dando oportunidad al término de la clase para que los alumnos pudieran practicar los conocimientos adquiridos en dicha exposición. Es de vital importancia que los alumnos cuenten con diversas experiencias de profesionistas en una asignatura que es disciplinar y coadyuva para que la formación cuente con una diversidad de criterios que puedan ser insumo al egresar y se enfrenten a sus propias tomas de decisiones, esto refiere la Dra Monroy.



Ilustración 1. MIC. Karen Medina y Carlos García, alumno de la Universidad de Guanajuato, durante la clase de Evaluación del Estado Nutricio

León Gto. 10 y 28 de septiembre del 2019, Universidad de Guanajuato Campus León.

El equipo del observatorio universitario de seguridad alimentaria y nutricional del estado de Guanajuato (OUSANEG) conformado tanto por los alumnos de la sexta y séptima generación del Programa Rotatorio de Prácticas y Estancias Profesionales (PREPP) y pasantes de la Universidad de León Ulises Torres, Uriel Carmona y Brandon en la carrera de nutrición, asistieron a una inducción para la capacitación sobre la realización de exámenes urinarios el cual fue impartido por la Dra. Rebeca Monroy Torres, en este se

pretendía que los alumnos pudieran manipular los equipos de laboratorio destinados a la obtención de exámenes urinarios así como la interpretación de los mismos, debido a que se tiene un protocolo dedicado a pacientes oncológicos y su relación con infecciones urinarias, aunado a esto por parte de los pasantes del programa rotatorio de estancias y prácticas profesionales (PREPP) se acudió a una conferencia de oncología el día ya mencionado, dicha conferencia se dio lugar en el hospital Aranda de la parra, León Gto. Donde se tocaron temas como:

“¿Qué es el cáncer?” Dr. Daniel Capdeville

“Cáncer en el niño” Dr Guillermo Joaquin Gaytán Fernández

“¿Qué es la oncología médica?” Dra. Isabel Enríquez Aceves

“Bases de la cirugía oncológica” Dr. Ricardo Santana Hernández

“Nutrición y cáncer” Yolanda Méndez Romero

“Apoyo psicológico a paciente y familiares con cáncer” Psic. Ligia Coronado Reyes

“Ginecología oncológica” Dr. Sinhúe Chávez Coss

La finalidad de estos temas es dar a conocer el trabajo multidisciplinario que se lleva a cabo a la hora de un tratamiento contra el cáncer aumentando el porcentaje de éxito en el mismo, se presentaron de forma clara y comprensible, al curso acudieron desde profesionales de la salud hasta civiles demostrando que la salud ahora no solo es interés de los profesionales.



Ilustración 2. María Beatriz Roman Salazar, Belza Monserrat Méndez Pérez, Marisol Serrano Rincón y Fabian Contreras Serrano, durante el curso de oncología en el hospital Aranda de la Parra.

León Gto. 5 de septiembre del 2019, Universidad de Guanajuato Campus León.



Ilustración 3. Platica sobre tuberculosis, Marisol Serrano Rincón, Fabian Contreras Serrano, Hospital de primer nivel las trojes.

Se inició proyecto “platicas a la carta” en CAISES las trojes Participando los pasantes del Observatorio Universitario de Seguridad Alimentaria y nutricional del Estado de Guanajuato (OUSANEG) María Beatriz Román Salazar, Belza Monserrat Méndez Pérez, Marisol Serrano Rincón y Fabián Contreras Serrano. Teniendo como primera plática “TUBERCULOSIS” en la cual se habló de la patología y sus generalidades manteniendo como prioridad la prevención en lo cual se enfoca este proyecto, buscando abarcar un gran número de población debido a que existe una creciente alza de enfermedades las cuales con una adecuada información se pueden evitar, por esto es importante mantener una buena prevención.

Debido a la gran aceptación por parte de los espectadores y la buena colaboración con los especialistas de la salud, se continuó con más temas durante el mes impartiendo semanalmente una plática la cual se estuvo ofreciendo por los alumnos ya antes mencionados teniendo lugar el 12 de septiembre (hipertensión arterial), 19 de septiembre (diabetes), 27 de septiembre (obesidad).

Platica Hipertensión

La hipertensión es una preocupante enfermedad conocida por no presentar síntomas y poder generar una muerte repentina, es por eso se resaltó el hecho de realizarse con frecuencia un examen rutinario, tratando de hacerlo de dar una explicación más entendible se presentaron dinámicas las cuales generaron una comprensión sencilla y una fácil captación de los participantes por parte las expositoras.



Ilustración 4. María Roman y Monserrat Méndez exponiendo.

Plática Diabetes

Diabetes es uno de los temas de mayor interés ya que existen muchos mitos como, por ejemplo, pensar que su causa es debida a un susto. Por lo cual en la exposición los pasantes buscaron ser claros presentando los verdaderos factores de riesgo para tenerla.

De igual manera se promovió que el estilo de vida de una persona que vive con diabetes puede ser de calidad sin someterse a una dieta estricta siempre y cuando se lleve a cabo las indicaciones médicas y nutricionales.



Ilustración 5. Pasantes Marisol Serrano, Fabian Contreras exponiendo el tema.



Ilustración 6. Talleristas Marisol Serrano y Fabian Contreras.

Plática obesidad

Debido a que 1 de cada 3 niños y niñas entre los 6 y 19 años padece sobrepeso u obesidad, en esta plática se buscó demostrar los buenos estilos de vida, así como hábitos saludables como realizar ejercicio y comer saludablemente. Se mantuvo una constante interacción con los asistentes y una participación positiva demostrando que si tenían un cierto conocimiento y un interés por cuidar su salud.

Guanajuato, Guanajuato. 18 de septiembre del 2019, Paradero sangre de cristo, Gto.



Ilustración 7. Platillo saludable “nopales en penca con salsa de pepita y xoconostle” por Ma. Leticia Cerro blanco.

Se llevó a cabo la final del 7to concurso estatal “Guanajuato se nutre con grandeza 2019” organizado por Desarrollo Integral de la Familia (DIF) participaron 23 platillos presentados por los municipios de la región III (Cortázar, Salvatierra Celaya etc.) como finalistas, los cuales se dividieron en 3 categorías:

- 1.-Platillo saludable elaborado por personas beneficiados del programa alimentario del sistema DIF estatal y su familia
- 2.-Platillos con herencia culinaria, “Rescatando nuestras tradiciones”
- 3.-Refrigerios escolares y complementos saludables elaborados por el público en general



Ilustración 8. Equipo de evaluadores y participantes de proyectos al término de la evaluación.

Dentro del evento se invitó al observatorio universitario de seguridad alimentaria y nutrición del estado de Guanajuato (OUSANEG)

para fungir como evaluadores en la receta de platillos, así como materiales, de la misma manera su fundadora la Dra. Rebeca Monroy Torres tuvo participación como evaluadora de proyectos para la intervención educativa.



Ilustración 9. Evaluador Fabian Contreras calificando platillo de la categoría 1.

gran beneficio a la hora de su consumo, así como poder implementarlo en casas mexicanas, escuelas, sitios rurales etc.

Culminando con la última etapa se dejó una reflexión de aprendizaje y nuevas ideas sobre nuestra cultura gastronómica donde las opciones de alimentación fueron variadas.

La evaluación se llevó a cabo en tres etapas la primera en San Luis de la paz, la segunda en Yuriria y la final en Sangre de cristo a través de un comité técnico evaluador, en el cual se tuvo participación de los pasantes Programa Rotatorio de Prácticas y Estancias Profesionales (PREPP).

Todo esto con la finalidad de presentar platillos sustentables y elaborados con alimentos autóctonos, para ofrecer a la población, una opción saludable, de bajo costo y con



Ilustración 10. Alumnos programa rotatorio de estancias y prácticas profesionales (PREPP), Dra. Rebeca Monroy y Mtra. Karen Medina al término del evento con las réplicas de exposición.

20 de septiembre del 2019, Universidad de Guanajuato, Guanajuato, Guanajuato.



Ilustración 11. Alumnos de evaluación del estado nutricional brindando consulta en Sede 20 de enero.

Se llevó a cabo en la universidad de Guanajuato en la sede de Campeste la práctica con el apoyo de la Coordinación de Desarrollo Estudiantil con la participación de la PLN Giovanna quien es pasante de servicio social profesional en apoyo estudiantil y en el polideportivo a cargo de la Lic. En nutrición Ana Uvalle donde se continuó con la práctica de valoración antropométrica por parte de los alumnos de 5to semestre de la materia evaluación del estado nutricional.

Donde la Dra. Monroy es titular y quien integra estas actividades extracurriculares en la asignatura. En la práctica se permitió

a los alumnos presenciar una consulta, así como participar e interactuar con el paciente, mientras algunos entraban a consulta se buscó aprovechar el máximo que los alumnos pudiesen aplicar sus conocimientos, de esta manera se estuvo invitando a la población en general a recibir un diagnóstico básico obteniendo una gran participación e interés por las personas a quienes se les ofrecía participar.

Al participante se le ofrecía una valoración antropométrica la cual consistió en toma de pliegues y circunferencias, también la realización de historia clínica para obtener de forma rápida un diagnóstico de su estado nutricional, así como ofrecerle un conjunto de recomendaciones.



Ilustración 12. Alumnos de evaluación del estado nutricional brindando consulta en el polideportivo, Sede San Carlos.

Aguascalientes, Aguascalientes 11 y 12 de septiembre, Universidad Autónoma de Aguascalientes.

Teniendo sede en la universidad autónoma de Aguascalientes UAA se llevó a cabo el evento “XI seminario de actualización en nutrición y alimentación: industria alimentaria y nutrición” el cual duraría dos días realizando el 11 de septiembre las conferencias teniendo por nombre y ponente:

“Uso de proteínas alternativas en la industria de alimentos”

Mtra. Diana Morales Koelliker

“La inocuidad microbiana en el contexto de la alimentación pública”

Dra. Beatriz Álvarez Mayorga

“Diseño de fórmulas infantiles de inicio y su impacto en el estado nutricional de lactantes término”

Dra. Lorena Guadalupe Oropeza Ceja

“Etiquetado nutrimental de alimentos y otras estrategias para atender la obesidad infantil”

Mtra. Evelia Apolinar Jiménez

“Innovando en nutrición: Su papel en la industria.”

Dra. Rebeca Monroy Torres

“Mitos sobre conservadores y enlatados de alimentos”

Dra. En T.A. Laura Eugenia Pérez Cabrera

Así mismo el 12 de septiembre tuvieron lugar los talleres que llevaron por nombre:

“Elaboración y cálculo químico de nutrición parenteral”

Ing. Karla Nely Vega Pérez Martínez

“Dietocalculo, estética y porciones y de tus menus”

L.N. Adriana Denisse Rangel

“Emprendimiento empresarial y social del nutriólogo en México”

Dra. Rebeca Monroy Torres

“Curso práctico: manejo higiénico en los servicios de alimentos”

Dra. En Mercadotecnia Leticia del Socorro Shandi Rodríguez

“Antropometría básica en nutriólogos”

Mtra. Beatriz Alicia Gámez Rosales

“Aspectos relevantes de la nutrición y el crecimiento durante la salud y la enfermedad”

Mtra. Evelia Apolinar Jiménez

“Alimentos ultrapasteurizados ¿enemigos?”

Mtra. Diana Morales Koelliker



Ilustración 13. Dra. Rebeca Monroy, LN Magali Gómez y LN Socorro Jiménez, dentro del seminario.

nutrición así como la importancia de esta rama en la mercadotecnia demostrando como día con día la industria alimentaria avanza ofreciendo miles de productos. Buscando tener una mejor selección de los mismos.

Universidad Autónoma de Aguascalientes. 12 de septiembre del 2019, Aguascalientes.

Se llevó a cabo el taller "Estrategias para emprender e innovar los nutriólogos y nutriólogas" el cual fue impartido por la Dra. Rebeca Monroy Torres, en el cual se abordaron las experiencias vividas por la expositora, dentro del tema se dio un enfoque empresarial donde se fomentó la responsabilidad social y ética siendo de gran importancia en los alumnos que están en formación para evitar las malas prácticas una vez lleguen a la etapa de profesionales y decidan desenvolverse en la sociedad.

El evento se llevó a cabo en el auditorio Dr. Pedro de Alba organizado por la universidad autónoma de Aguascalientes (AUU) en conjunto del centro de ciencias de la salud (CCS) teniendo como coordinador al Mtro. Ricardo Ernesto Ramírez Orozco.

Dentro de las conferencias se buscó un nuevo aprendizaje en



Benemérita y centenaria escuela normal oficial de Guanajuato. 25 de septiembre

Ilustración 14. Dra. Rebeca Monroy, y los alumnos de la Universidad autónoma de Aguascalientes.

del 2019, Guanajuato.

En Guanajuato se llevó a cabo el taller “cuidado de la salud infantil a través de la nutrición y alimentación” dentro de la escuela normalista impartido por la Dra. Rebeca Monroy Torres en el cual se presentó la agenda 15-30 enfocado en nutrición para escolares y prescolares, buscando demostrar a los docentes en formación que no solo la educación se da en el salón

de clase sino también en la nutrición de los pequeños la cual es esencial para poder tener un óptimo crecimiento y un mejor aprendizaje. Llevado de la mano con un adecuado abordaje a los padres de familia para un cambio de hábitos más saludables.



Ilustración 15. Asistentes al taller y expositora Dra. Rebeca Monroy Torres.

Fundación Pro empleo. 30 de septiembre del 2019, León Gto.

Se llevó a cabo la participación de la Dra. Rebeca Monroy con NUTRISIG.COM en el evento por parte de la fundación pro empleo León, en la cual se propuso dar una plática de su extensa experiencia en el ámbito laboral teniendo consultoría nutricional innovadora explicando cómo llegó hasta ese punto y la obtención de la marca ya que para muchos de los participantes es muy importante saber cómo son las bases necesarias para poder tener ideas innovadoras así mismo como poder hacerlas crecer. Refiere ella que fue un honor poder formar parte de esta primera edición de diálogos en 30 coordinador por el Ing Carlos Guzmán.



Ilustración 16. Ponentes en diálogos en 30´.

León, Gto. a 1 de octubre 2019. Instituto Municipal de la Juventud Leonesa

Se concluye la primera etapa de evaluación nutricional del programa de Salud Laboral “Nutrición para el Bienestar” (OUS-INMJL 080719) un programa coordinado y propuesto por la Dra. Rebeca Monroy Torres y ejecutado por los nutriólogos del equipo de OUSANEG, mismo que tuvo una duración dos meses llevado a cabo en el Instituto Municipal de la Juventud Leonesa. Durante el desarrollo del programa se les brindó evaluación nutricia y orientación alimentaria a los trabajadores pertenecientes al instituto que se involucraron en dicho programa. Algunas actividades que se llevaron a cabo involucraron la preparación de talleres con temáticas como: evaluación del estado nutricional y elaboración de planes de alimentación con el objetivo de promover el cambio de hábitos para así, mejorar su calidad y estilo de vida.

Los nutriólogos del Observatorio Universitario de Seguridad Alimentaria y Nutricional del Estado de Guanajuato, A.C. (OUSANEG) fueron quienes estuvieron acompañando a los participantes durante todo el proceso con el fin de alcanzar los objetivos y metas propuestos por los pacientes.

El programa concluyó logrando alcanzar en la mayoría de los pacientes las metas propuestas, sin embargo, el aprendizaje que se adquirió por ambas partes fue sin duda sumamente satisfactorio.

“Regala un pescado a un hombre y le darás alimento para un día, enséñale a pescar y lo alimentarás para el resto de su vida”

– Proverbio Chino



Ilustración 17. Dra Rebeca Monroy y miembros del del programa de Salud Laboral “Nutrición para el Bienestar”



Ilustración 18. Equipo del OUSANEG evaluando a los pacientes del Instituto Municipal de la Juventud Leonesa.

León, Gto. a 4 de octubre 2019. Comisión Municipal de Cultura Física y Deporte de León (COMUDE)

Como parte de la unidad de aprendizaje de la materia de Evaluación del Estado Nutricio de la Universidad de Guanajuato, como titular la Dra. Rebeca Monroy Torres se realizó una práctica en COMUDE, en donde la Nutrióloga Luz Muñoz compartió por medio de una clase conocimientos de la nutrición en el deporte. Algunos puntos que se abordaron fueron: concepto de deporte, actividad física y ejercicio (puesto que, aunque pareciera que los términos son similares, no tienen el mismo significado). La Nutrióloga Luz señaló que “la actividad física son todos aquellos movimientos producidos por el cuerpo que requieren de energía para su ejecución, mientras que el ejercicio es aquel movimiento cuyo fin es mantener o mejorar la condición física, sin embargo, el deporte tal cual es una competencia que está sujeto a una normativa.” Teniendo en claro los conceptos básicos se continuó con la actividad de evaluación antropométrica a deportistas que practican gimnasia, natación y futbol, por mencionar algunos, y mismos que durante

todo momento se mostraron cooperativos con los estudiantes siguiendo todas las indicaciones que se les indicaba.

Cabe mencionar que los alumnos se mantuvieron interesados y atentos durante toda la jornada de la práctica participando y resolviendo dudas que surgieron a medida que se realizaban las mediciones.



Ilustración 19. Grupo de 5to semestre, de la materia de Evaluación del Estado Nutricio de la Universidad de Guanajuato, acompañados de LN. Luz Muñoz, PLN. Fabian Contreras Serrano y PLN. Belza Monserrat Méndez Pérez

RESEÑA DEL 9° FORO INTERNACIONAL DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

Belza Monserrat Méndez, Fabián Contreras y Rebeca Monroy Torres

Tuxtla, Gutiérrez, Chiapas, a 7 y 8 de octubre 2019. Auditorio Juan Sabines de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas (UNICACH).

Se llevó a cabo el 9no Foro Internacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (FISANUT): “La solidaridad y transferencia de tecnologías nacionales e internacionales en la lucha contra el hambre, la mala nutrición y la pobreza”, en donde se contó con la participación de diversos estados de la República como Guanajuato, y Chiapas.

Los temas abordados durante la 9na edición del FISANUT son los siguientes:

Alimentación de la infancia durante emergencias humanitarias
Dr. Marcos Arana Cedeño
Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

Mesa temática: Ley de propiedad intelectual y el acceso a la tecnología Coordinación:
OUSANEG

Dr. Luis Enrique García Barrios
Director regional sureste del CONACYT
Dra. María de Jesús Medina Arellano
Instituto de Investigaciones Jurídicas de la UNAM
Dra. Ma. Guadalupe de la Rosa
Departamento de Ingeniería química, electrónica y biomédica de la Universidad de Guanajuato

Agua e infancia: resultados de una experiencia en Guanajuato
Dra. Rebeca Monroy Torres
Universidad de Guanajuato, Campus León. OUSANEG, A.C.

Mesa Temática: Programas estratégicos para el combate a la desnutrición y a la obesidad

Coordinador: Dr. Gilber Vela Gutiérrez
Secretaria de Salud de Chiapas, Secretaria de Bienestar Chiapas, Secretaria de Agricultura, Ganadería y Pesca (SAGyP) de Chiapas, DIF Chiapas

Determinantes Sociales de la Salud en la Frontera Sur de México
Dr. Héctor Ochoa Díaz López
Colegio de la Frontera Sur, Unidad San Cristóbal de Las Casas

A cuarenta y cinco años del estudio alimentación-nutrición materno-infantil en la
región de Las Américas

Dr. Hernán Delgado Valenzuela
INCAP- Guatemala

Inseguridad alimentaria y alteración en órganos sensoriales: Factores de riesgo para la
obesidad

MIC Angela Castillo Chávez
Observatorio Universitario de Seguridad Alimentaria y Nutricional del Estado de
Guanajuato, A.C.

Plaguicidas de alta peligrosidad y sus efectos en la salud y ambiente en México

Dra. Guadalupe Ponce Vélez
Laboratorio de Contaminación Marina en el Instituto de Ciencias del Mar y Limnología,
UNAM

Índice glucémico de la dieta y enfermedades crónicas: Un análisis desde la seguridad
alimentaria con enfoque clínico

Dra. Itandehui Castro Quezada
Colegio de la Frontera Sur, Unidad San Cristóbal de Las Casas

Mesa temática: Red Nacional de Observatorios en Seguridad Alimentaria y Nutricional:
Resultados del proyecto nacional sobre seguridad al agua

Dra. Rebeca Monroy Torres OUSANE.
Dra. Elena Flores Guillén OUSANECH
Mtra. Alin Jaél Palacios Fonseca OUSANEC

Alimentación escolar sustentable
LIC. NUT Graciela Raya Giorguli,
en representación de Dra. Lina Pohl
FAO en México

Durante el foro se intercambiaron ideas, pensamientos y hechos dentro de las mesas
temáticas que se realizaron las cuáles se titularon: “Programas estratégicos para el
combate a la desnutrición y la obesidad” y “Red Nacional de Observatorios en Seguridad
Alimentaria y Nutricional: Resultados del proyecto nacional sobre Seguridad al Agua”.

Dentro del evento se involucraron temáticas que involucran a distintas vertientes como
el aspecto ambiental Resulta alentador comprender el no limitarse solo a las cuatro
paredes de un consultorio privado, sino que hay distintas maneras de aportar al mismo
gremio, que es el de la nutrición, para todo aquel nutriólogo que posee una visión más
amplia al concepto de la Nutrición. “*Nada tiene tanto poder para ampliar la mente*
como la capacidad de investigar de forma sistemática y real todo lo que es susceptible
de observación en la vida”.



Ilustración 20. Equipo organizador del *FISANUT*. MIC. Ángela Marcela Castillo Chávez, MIC. Ana Karen Medina Jiménez, Dr. Gilber Vela, Dra. Alin Jael Palacios Fonseca, Dra. Rebeca Monroy Torres y Dra. Elena Flores Guillén.



Ilustración 21. Equipo del OUSANEG; MIC. Angela Castilla Chávez, Dra. Rebeca Monroy Torres y MIC. Ana Karen Medina Jiménez

León, Gto. a 9 de octubre 2019. Fórum Cultural de Guanajuato.

Con motivo del Día Mundial de la Salud Mental, se llevó a cabo el Simposio Nacional de Salud Mental en el auditorio Ibarquengoitia de la Universidad de Guanajuato, en donde el OUSANEG participó con un stand informativo en donde se abordó como temática principal las Dietas Tóxicas. Este evento es organizado por la Dra Silvia Solís.

Las Dietas Tóxicas también conocidas como dietas milagro, son estrategias riesgosas con el fin de perder peso. Es necesario como profesionales del área de la salud concientizar a la población acerca de que, el peso que se ha ganado durante años no podrá perderse en cuestión de días, y cuándo sucede así es por qué se está perdiendo músculo y agua corporal, o sea las personas se están deshidratando, por lo que el someterse a una dieta de corta duración no es la solución óptima para una pérdida de peso adecuada.

Gracias a la era del internet, la información está al alcance de nuestras manos, sin embargo, puede resultar contradictorio debido a que algunas personas hacen un uso inadecuado de la información y publican información errónea a conveniencia de los que la difunden, mera charlatanería. Es por ello, es responsabilidad del consumidor prestar atención respecto a lo que se ofrece. Todo esto conocido como pseudociencia y se refiere precisamente al conjunto de prácticas, creencias, conocimientos y metodologías no científicos, pero que reclaman tener dicho carácter, puedes encontrar más información acerca de la Pseudociencia y los falsos investigadores en el artículo de Alberto Lifshitz, *Med Int Méx. 2017 July;33(4):439-441*. El no tener el criterio de poder discernir entre los hechos basados en ciencia contra los hechos basados a través de la experiencia ponen en riesgo nuestra economía y, sobre todo, nuestra salud.

De manera simultánea, se ha publicado en la plataforma *eUGreka* un artículo que engloba lo dicho previamente, *¿Cómo protegernos de la pseudociencia en nutrición y alimentación? Algo que dice curar todo no cura nada*. Escrito por la Dra. Rebeca Monrroy Torres, fundadora y directora editorial de esta revista de divulgación. El artículo completo puedes leerlo aquí: <http://www.ugto.mx/eugreka/contribuciones/113-como-protegernos-de-la-pseudociencia-en-nutricion-y-alimentacion-algo-que-dice-curar-todo-no-cura-nada>



Ilustración 23. Equipo OUSANEG en el Simposio Nacional de Salud Mental.

León, Gto. a 10 de octubre 2019. Universidad de Guanajuato, Campus León.

Los días miércoles 09 y jueves 10 de octubre se llevó a cabo el 1er Congreso Nacional de Envejecimiento y Salud organizado por el Departamento de Psicología de la Universidad de Guanajuato, con apoyo de la División de Ciencias de la Salud y la División de Ciencias Sociales y Humanidades de la misma institución, evento bajo la coordinación del Dr. Charles Da Silva.

Algunos de los temas expuestos fueron; salud física, mental, social, ámbito nutricional y legal. Es importante recordar que un buen estado de salud significa no solo evitar enfermedades, sino también, mantener bienestar, satisfacción personal, tener energía, ánimo y felicidad.

Durante el congreso, se mencionó que los adultos mayores comparten el comportamiento de vulnerabilidad emocional ,puesto que se enfrentan a situaciones de

pérdida como pareja, hijos e inclusive de su misma persona, es decir, con el tiempo, se comienza a deteriorar la calidad de vida de ellos mismos, claro, si es que anteriormente esta no fue procurada. Comienzan a aparecer diversas patologías crónicas que van estrechamente relacionadas a la progresión de la edad biológica, sin embargo, hay excepciones, misma que puede definirse como “vejez dorada” o la “ideal”, que es aquella “vida bien vivida”, es decir, cuando un adulto mayor no presenta alguna patología que interfiera en la realización de las actividades cotidianas.

La Dra. Rebeca Monroy Torres, docente de la Universidad de Guanajuato en la División de Ciencias Médicas presentó el tema de “Estrategias para revertir la sarcopenia desde la seguridad alimentaria”, en donde se mostró que, aquellos quienes presentan inseguridad alimentaria tienden a tener una progresión mayor de sarcopenia que aquellos quienes no presentan dicha inseguridad. Se le llama seguridad alimentaria cuando toda persona tiene acceso físico, social y permanente a alimentos inocuos, cuando esto no llega a cumplirse se convierte en inseguridad alimentaria y condiciona a distintas determinantes durante el desarrollo, así como impacta negativamente en condiciones de enfermedad.

En cuanto al ámbito social, desafortunadamente, el adulto mayor es menospreciado cuando se debe de tener la empatía por estar en esa etapa, ya que, en algún momento de la vida, todo ser vivo pasará por ella, si es que se tiene la fortuna. Sin embargo, existen programas que no solo se encargan de tratar el ámbito de salud, sino que también trabajan en la formación de una comunidad de adultos mayores con el fin de formar alianzas afectivas y de apoyo. Uno de esos programas es “*envejecesano*”, proyecto bajo el cargo de la Dra. Rosy Parga, quien estuvo presente como ponente durante el evento. Explicó que el programa surgió a través de la identificación de los niveles de soledad entre los pacientes geriátricos y que en grupo se apoyan a través de actividades de recreación.

Es curioso pensar en el momento ideal para comenzar a prepararse en el cambio de hábitos y estilo de vida con el fin de lograr la tan deseada “vejez dorada”, pero, la realidad es que el momento justo y preciso para que se logre tal objetivo es desde el instante de la concepción. Interesante es entender que para el buen culmen de la vida es necesario un buen inicio de ella.

“Cuando la gracia se combina con las arrugas, resulta adorable. Hay un amanecer indescriptible en la vejez feliz.”

- Víctor Hugo



Ilustración 24. Dr. Charles Da Silva Rodrigues en la ponencia de *Redes neuronales y la memoria, conceptos esenciales para una vejez.*



Ilustración 25. Dra. Rebeca Monroy Torres, en su ponencia *“Estrategias para Revertir la Sarcopenia desde la Seguridad Alimentaria”*



Ilustración 26. Equipo del OUSANEG presente en 1er Congreso Nacional de Envejecimiento y Salud.

León, Gto. a 11 de octubre 2019. Universidad de Guanajuato, Campus León.

Como parte de la materia “Evaluación del Estado Nutricio” de la Licenciatura en Nutrición impartida en la Universidad de Guanajuato por la Dra. Rebeca Monroy Torres se abordó el tema de nutrición infantil en donde se contó con la participación de la nutrióloga Edith Almanza, especialista en Nutrición Pediátrica

A través del uso de material visual se expusieron las etapas que comprenden la infancia, así como sus respectivas necesidades nutricionales, cognitivas y sociales. Como parte complementaria se presentó un caso clínico en donde los alumnos debían de analizar una situación de un paciente pediátrico, calcular requerimiento energético (REE) en base a algunas fórmulas energéticas que se mencionaron, además de la estimación de onzas (oz) de las fórmulas lácteas que debía de ingerir el paciente.

La nutrióloga Edith, en base a su experiencia, compartió con los alumnos algunas técnicas que ella misma ha implementado para realizar mediciones antropométricas de una manera adecuada apegándose a estandarizaciones que ha tomado. Así mismo mencionó la necesidad de apoyo por compañeros profesionales al momento de tomar las mediciones, debido a la naturaleza del comportamiento de los niños se complica la obtención de resultados precisos y exactos.

Este tipo de actividades implementada por la Doctora Rebeca Monroy en las clases de sus alumnos de la Universidad de Guanajuato, en dónde se invitan a expertos en el tema, asegura en ellos el desarrollo de competencias que serán de necesidad tanto en la vida personal como profesional de los nutriólogos en proceso.



Ilustración 27. Mtra. Edith Almanza, egresada de la Universidad de Guanajuato y Dra. Rebeca Monroy Torres.



Ilustración 28. Alumnos de la materia de Evaluación del Estado Nutricio, de la Universidad de Guanajuato en compañía de la Mtra. Edith Almanza y la Dra. Rebeca Monroy Torres

León, Gto. a 14 de octubre 2019. Universidad de Guanajuato, Campus León.

Como parte de los seminarios de nutrición, desarrollados por los alumnos de la 7a generación del PREPP, tuvieron la participación en organizar la gestión y proyección de la video conferencia con la nutrióloga y maestra en Nutrición Clínica Cynthia Patricia Hernández González, quien actualmente radica en Noruega y en dónde los asistentes a mencionado seminario fueron los alumnos de primer semestre de la licenciatura en nutrición de la materia de “Introducción a la Nutrición” materia impartida por la Dra Rebeca Monroy Torres a los alumnos de primer semestre de la Licenciatura en Nutrición.

Durante el seminario se pudo conocer la experiencia de vida laboral de la Nutrióloga Cynthia, quien comenta que “en definitiva es una manera muy distinta de vivir la vida en comparación con México. Noruega, no suele tener un clima cálido ni húmedo como en México, lo cual no permite que se tengan las condiciones óptimas para la agricultura. Por lo que, las frutas y verduras son muy escasas y un poco costosas”

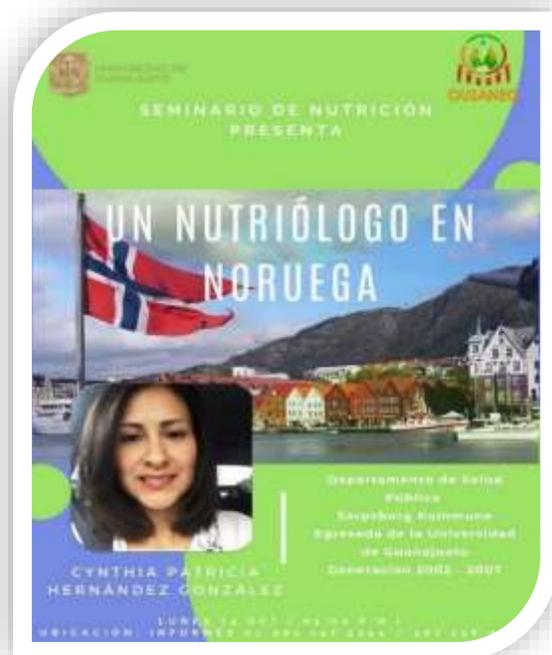


Ilustración 29. Cartel informativo de difusión para el seminario

La Mtra. Patricia comentó que se vio en la necesidad de realizar una maestría, puesto que, la validez de una licenciatura cursada en México no es igual a la de Noruega. Agregando que el plan de estudios en Noruega consiste ser de tres años para obtener el título de Licenciatura, además de otros dos años para obtener una maestría.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017), en 2016 Noruega contaba con una prevalencia de 27.4% de niños, niñas y adolescentes con sobrepeso mientras que en México es del 35.4 %. En cuanto a la prevalencia de Anemia, en Noruega solo el 14 % de la población infantil la presenta, mientras que para México corresponde el 26%, en base a información del 2011.

En Noruega, la base de la alimentación son los alimentos de origen marino, pescados, incluidos los grasos, como el salmón, la caballa o el arenque y su platillo típico se basa principalmente en pan, aceites y algún tipo de jamón o pescado. Incluso, existen dietas nórdicas, las cuales se basan en la elección de “alimentos populares” de Noruega, con la justificación de que, al ser ricos en omegas, ejercen efectos cardioprotectores; disminuyen los niveles de colesterol total y mejoran la circulación sanguínea.

Adicional, resulta interesante conocer que en Noruega el precio para las golosinas, dulces o bebidas azucaradas son considerablemente elevados a comparación de nuestro país, debido a que un refresco tipo cola de 1 litro y medio, tiene un precio de alrededor de aproximadamente \$103.60 pesos mexicanos, lo anterior en base a comentarios de la Nutrióloga Cynthia durante el seminario.

Agradecemos a la Mtra. Patricia Hernández por el tiempo empleado en la videoconferencia ya que, en el momento en el que se estaba llevando a cabo el seminario, en Noruega eran las 11:30 de la noche.

El conocer diferentes culturas, estilos de vida y enfoques, comienzan a despertar y a abrir el paradigma de los estudiantes, además, comenzar a forjar y formar un correcto criterio.

“El mundo es una universidad y todos sus integrantes son maestros. Asegúrate de que cuando te levantas por la mañana, vayas a la escuela.”

- T.D. Jakes



Ilustración 30. Alumnos de la materia “Introducción a la Nutrición” durante la videoconferencia con la Mtra. Patricia Hernández.

León, Gto. a 17 de octubre 2019. Centro de Atención Integral de Servicios Esenciales de Salud, Las Trojes.

El pasado jueves 17 de octubre, se realizó un taller alusivo a las fechas de relevancia durante el mes, ya que se distingue como el mes de sensibilización sobre el Cáncer de Mama, impartiendo un taller en el Centro de Salud Las Trojes, con el tema “*Cáncer de mama: Una Situación que se puede prevenir*”.

De acuerdo con información proporcionada por el Centro Nacional de Equidad y Género (2017), el cáncer de mama es la primera causa de muerte en mujeres mayores de 25 años, muriendo al día un aproximado de 18 mujeres mexicanas a causa del cáncer. Por lo cual, es de suma importancia el informar a la población a través de pláticas o talleres, que el cáncer es prevenible y tratable siempre y cuando se detecte a tiempo, por lo que los profesionales de la salud tienen el deber y responsabilidad de ser promotores de prevención.

El cáncer es la proliferación de células que resultan ser malignas y se alojan en determinado tejido del organismo, aunque no existe una razón exacta de la aparición de este, existen factores que se ven involucrados para este padecimiento. Por mencionar algunos, el que las mujeres estén expuestas a hormonas como los estrógenos por un tiempo prolongado pueden ser factores de riesgo, por lo que la aparición de la menarca temprana o el presentar menopausia tardía son claros ejemplos de los factores de riesgo. Además, el no practicar lactancia materna contribuye a la exposición prolongada de hormonas, las cuales, como ya se mencionó, pueden estar involucradas en la aparición del cáncer.

Lo más importante es fomentar en las personas la ***cultura de la prevención***, para que de esta manera cualquier tipo de enfermedad pueda ser detectada de manera oportuna y así evitar su progresión y que estragos de la enfermedad sean mínimos.



Ilustración 31. PLN. Marisol Serrano Rincón y PLN. Belza Monserrat Méndez Pérez, acompañadas de los miembros GAM (Grupo de Apoyo Mutuo) durante el taller “Cáncer de mama: Una Situación que se puede prevenir” en el Centro de Salud Las Trojes

León, Gto. a 18 de octubre 2019.
Caja Popular Sta. Margarita

Continuando con la celebración del mes de lucha contra el cáncer de mama, cuyo objetivo es concientizar a hombres y mujeres acerca de la importancia de realizar acciones preventivas para detectar de manera oportuna la presencia de alguna malignidad se realizó un evento en la Caja Popular Sta. Margarita, con ponentes invitados como el Dr. Jaime Nava, ginecólogo del IMSS T48 abordando el tema de “cáncer y sus generalidades”, así como la asistencia del equipo de OUSANEG: Marisol Serrano Rincón, Fabian Contreras Serrano y Belza Monserrat Méndez Pérez, quienes participaron con un tema demostrando a los asistentes el papel que juega la Nutrición en el cáncer así como la correcta manera de realizar la autoexploración de mamas.

El cuidado del cuerpo solo corresponde a aquel quien lo posee, por lo que es de suma importancia crear conciencia respecto a la prevención y a la cultura de la exploración.

Recordemos que cuando el cáncer o cualquier tipo de enfermedad es detectada a tiempo, el índice de mortalidad disminuye y la tasa de supervivencia aumenta, es decir, la detección oportuna aumenta esperanza y calidad de vida del paciente. La autoexploración es una herramienta sencilla y eficaz para detectar alguna anomalía en las mamas, este ejercicio debe de realizarse de manera periódica: una vez al mes se recomienda que se fije un día para realizar la exploración y saber que solo necesitan de 15 minutos para realizarlo.

“La única persona que te puede salvar eres tú misma. Esto es lo único que va a formar al resto de mi vida.”

-Sheryl Crow



Ilustración 32. Dr. Jaime Naves, PLN. Belza Monserrat Méndez Pérez, PLN. Marisol Serrano Rincón y PLN. Fabian Contreras Serrano.

León, Gto. a 21 de octubre 2019. Universidad Tecnológica de León

Con motivo de la Semana Estatal de Ciencia y Tecnología se realizó un evento donde los asistentes comprendían a alumnos de diversas escuelas desde el nivel básico, primaria hasta nivel superior. Dentro del evento se involucraba su participación en conferencias que se ofrecieron, así como actividades dinámicas con stands de divulgación de la ciencia con la temática proclamada en diciembre del 2017 por las Naciones Unidas como el Año Internacional de la Tabla Periódica de los Elementos Químicos, con motivo del 150° aniversario del primer sistema de ordenación de los elementos químicos existentes. El objetivo de conmemorar el año 2019 como el AITPEQ es reconocer la importancia y funcionalidad que desempeñan las ciencias, pues estas están presentes en todos los ámbitos de la vida cotidiana, incluso en el ámbito nutricional.

El equipo OUSANEG y la Universidad de Guanajuato, hizo presencia durante el evento con el tema de la tabla periódica con la nutrición. Algunas actividades que se proporcionaron fueron la presentación de una tabla periódica en la que se explicaban algunas deficiencias de elementos en el cuerpo humano, el plato del bien comer, el papel de elementos de la tabla periódica en el deporte, así como la orientación de la lectura de etiquetado nutrimental de productos de consumo enfocado en los elementos de la tabla periódica.

Dentro de la información proporcionada a los asistentes del stand fue la siguiente:

Para el correcto funcionamiento del organismo viviente se es necesario de ciertos elementos químicos, dentro de estos podemos encontrar a elementos como el fósforo (P), potasio (K), sodio (Na), magnesio (Mg), manganeso (Mn), flúor (F), cobre (Cu), zinc (Zn), hierro (Fe) y calcio (Ca). Cuando ocurre alguna deficiencia o bien, exceso por parte de estos elementos se obtienen manifestaciones clínicas, que no son más que condiciones que podemos observar o sentir, y que son fuera de lo normal, por ejemplo, cuando existe la deficiencia de flúor se manifiesta principalmente en los dientes, a través de caries o gritas, por el contrario, si existe un exceso de este elemento ocurre un manchado amarillizo o marrón en los dientes. Por lo cual es muy importante estar alertas a las fuentes en donde podemos encontrar los oligoelementos ya mencionados, con el fin de evitar una deficiencia o algún exceso (El ABC de la Tabla Periódica, recuperado de: quimicaysociedad.org/tabla-periodica/, 2019)

En esta actividad participaron los alumnos del Servicio social de la Universidad de Guanajuato del Campus Celaya- Salvatierra Belza Monserrat Méndez Pérez y Fabian Contreras Serrano contribuye a las competencias genéricas o transversales de los alumnos en su formación los cuales son importantes y se muestran las siguientes: *Planifica su proyecto educativo y de vida bajo los principios de libertad, respeto, responsabilidad social y justicia para Como contribuir como agente de cambio al desarrollo de su entorno. Promueve la comunicación y ampliar sus redes académicas, sociales y profesionales lo cual le permite adquirir una inserción regional y sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica, respetuosa y reflexiva (de acuerdo al Modelo educativo).*

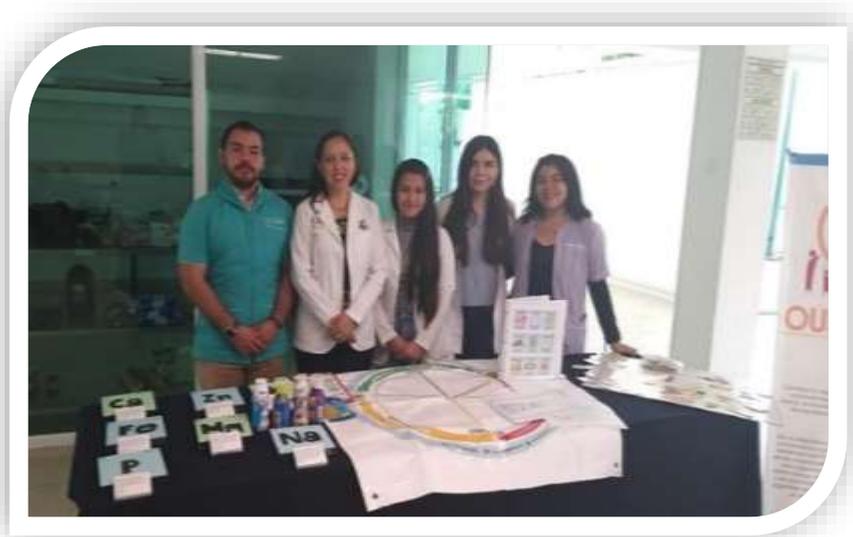


Ilustración 34. Semana Estatal de Ciencia y Tecnología



León, Gto. a 23 de octubre 2019. Escuela primaria urbana Josefa Ortiz de Domínguez, Ladrilleras del Refugio

Como continuidad de las evaluaciones que se llevan a cabo en la comunidad de Ladrilleras del Refugio, dentro del programa de tamizaje de anemia, en la primaria Josefa Ortiz de Domínguez en dónde se lleva a cabo una evaluación antropométrica, bioquímica (glucosa y hemoglobina), clínica y dietética (recordatorio de 24 horas). Durante la práctica se analizó el ambiente y las condiciones en las que los niños se encuentran encontrándose que la mayoría de los niños presentan manifestaciones clínicas en la piel, cabello y uñas, las cuáles podrían ser signos de hipovitaminosis.

Las condiciones ambientales en que viven los niños son factores de exposición por lo que la nutrición y atención nutricional debe ser clave y al día.



Ilustración 35. Análisis situacional por PLN. Belza Monserrat Méndez Pérez



Ilustración 36. Toma de bioquímicos por la Dra. Rebeca Monroy Torres.



Ilustración 37. Equipo OUSANEG después de la visita a la escuela primaria rural Josefa Ortiz de Domínguez en la comunidad de Ladrilleras del Refugio, León, Gto.

León, Gto. a 25 de octubre 2019. V Congreso Nacional de Innovación, Facultad de Química de la Universidad de Guanajuato.

Como parte del V Congreso Nacional de Innovación y primer Seminario Virtual 2019, organizado por la Maestría en Gestión e Innovación Tecnológica de la Universidad de Guanajuato, se contó con la presencia de distintas ponencias por parte de mujeres emprendedoras que dieron a conocer sus distintos proyectos y los obstáculos a los que se han enfrentado para alcanzar a cumplirlos. En donde el objetivo principal del evento fue difundir los trabajos de innovación que se realizan en las instituciones de Educación Superior del país, con la finalidad de fortalecer el potencial generador de nuevos productos, procesos, negocios y sistemas.

Siendo la Dra. Rebeca Monrroy Torres participe como ponente de dicho evento, quién abordó el origen de la marca *Nutrisig.com del Clúster de Soluciones Agrosaludables*, este proyecto radica a través de la experiencia de haber realizado la Maestría en Gestión e Innovación, dentro de la misma Universidad de Guanajuato. La marca de Nutrisig se compromete a ofrecer una lista de servicios que se distingue como una marca innovadora que está próximamente por abrir sus puertas al público en general.

“La innovación es lo que distingue a un líder de los demás”

-Steve Jobs



Ilustración 38. Dr. Francisco Javier Álvarez Torres y Dra. Rebeca Monrroy Torres.

Ilustración 39. Dra. Rebeca Monrroy Torres acompañada de PLN. Beatriz Roman.



León, Gto. a 27 de octubre 2019. Centro de Ciencias Explora.

El Centro de Ciencias Explora y la Secretaría de Innovación, Ciencia y Educación Superior (SICES) realizaron un evento titulado *“Tianguis de Ciencia”*, en donde participaron más de 40 stands provenientes de distintas instituciones y organizaciones, participando la Universidad de Guanajuato, el OUSANEG con distintas temáticas que se abordan durante las ferias de ciencias incluyendo en esta ocasión la dinámica de la tabla periódica y los alimentos, minerales en el deporte y la lotería de los alimentos. Este evento fue coordinado por la Dra. Rebeca Monroy Torres

Al evento asistieron más de 150 personas, quienes tuvieron la oportunidad de empaparse con los productos e ideas innovadoras que presentaron cada expositor. Siendo un evento familiar, se presentaron actividades dinámicas y divertidas para el público en general, desde bailes folclóricos, modernos y obras de teatro.

Esta clase de espacios están llenos de aprendizaje y dan oportunidad a la retroalimentación, tanto del docente como de los alumnos, es importante tener una mente abierta y dispuesta a lo que se puede llegar a aprender a través de la vivencia de estas actividades.

En esta actividad participaron: Alumnos del primer año de introducción a la Nutrición del servicio social de la Licenciatura en Nutrición (Lizzet Guadalupe Zavala Martínez, Luis Gabriel Arias Alonzo, Ariana Noemí Sandoval), alumnos del 6 semestre de evaluación del Estado Nutricio (Mónica Jazmín Hernández García y Noe Ramírez) y alumnos del Servicio social de la Universidad de Guanajuato del Campus Celaya- Salvatierra Belza Monserrat Méndez Pérez y Fabian Contreras Serrano. Los alumnos de nutrición a pesar de estar en primer semestre demostraron aplicar sus conocimientos de comunicación, acercamiento con la sociedad, sensibilización con las principales problemáticas en nutrición y como estas estrategias de ciencias pueden ser usadas de forma posterior. El desenvolvimiento fue excelente para los alumnos que permitieron a su propia profesora evaluarlo (Dra. Rebeca Monroy Torres).

“Camina siempre por la vida como si tuvieses algo nuevo que aprender y lo harás.”

-Vernon Howard.



Ilustración 40. Dra. Rebeca Monroy Torres, alumnos del Campus León y Campus Celaya Salvatierra así como del OUSANEG, durante el *Tianguis de la Ciencia* en el

León, Gto. a 28 de octubre 2019. Fórum Cultural Guanajuato.

Se llevó a cabo el curso “*Manejo, Almacenamiento y Transporte de Sustancias Químicas Peligrosas*” avalado por el Instituto Estatal de Capacitación (IECA), teniendo como instructor el Lic. Mariano Ruiz Teja demostrando su dominio y conocimiento acerca de los temas vistos, creando conciencia en los participantes la importancia de la seguridad en cualquier ámbito de la vida, sobre todo en el ámbito laboral. Puesto que, día a día no encontramos expuestos a situaciones de riesgo que podría desencadenar accidentes. Mismos que pueden ser prevenibles.

El instructor recomendó el tener presente la Guía de Respuesta en caso de Emergencia, la cual se encuentra disponible en cualquier plataforma de búsqueda, esto con el fin de tener de manera inmediata y accesible que hacer frente a una situación de riesgo, ya que, suele suceder que por tener la iniciativa de actuar rápido el resultado sea totalmente desfavorable. Ante cualquier situación es importante actuar con prudencia, no solo en cuanto a la seguridad, también es aplicable a cualquier ámbito de la vida. A raíz de a toma del curso, incita a fomentar, aún más, la cultura de la prevención aplicado en el ambiente laboral. Estar pendientes de los focos de atención y de esa manera, demandar y exigir a las autoridades correspondientes el correcto uso de los lugares de trabajo. Sin embargo, para lograr hacerlo se es necesario el conocimiento, puesto que, si no se sabe lo que está incorrecto, no podrá ser corregido.



Ilustración 41. Asistentes en el curso “*Manejo, Almacenamiento y Transporte de Sustancias Químicas Peligrosas*”

León, Gto. a 31 de octubre 2019. Colegio de Estudios Científicos y Tecnológicos, CECyTE

Como parte de las actividades de festejo de la Semana Estatal de Ciencia y Tecnología el Colegio de Estudios Científicos y Tecnológicos (CECyTE), realizó una invitación al Observatorio Universitario de Seguridad Alimentaria y Nutricional del Estado de Guanajuato, OUSANEG A.C. para participar dentro de las dinámicas otorgando pláticas en dónde se les explicó a los jóvenes la relación entre ciencia y nutrición.

Los temas que se abordaron durante la plática fueron *La Tabla Periódica de los Alimentos* dirigida por la PLN. Belza Monserrat Méndez Pérez en donde se resaltó el protagonismo que tienen los elementos químicos dentro de la alimentación y, como es que el consumo inadecuado de ellos impacta en la salud, hablando principalmente de las deficiencias de estos. De la misma manera, el PNL. Fabian Contreras Serrano mostró como es que ciertos minerales se ven involucrados en el deporte, y explicó la importancia de una correcta hidratación. Mientras que la PLN. Marisol Serrano Rincón mencionó las toxicidades de los elementos químicos, principalmente del plomo, ya que hace unos días se celebró la Semana Internacional de Prevención de la Intoxicación por Plomo. los pasantes de la Licenciatura en Nutrición integraron la información que se les brindó a los jóvenes del CECyTE en actividades recreativas, como lo es la demostración de deficiencias de micronutrientes a través de la tabla periódica, así como la interacción de electrolitos en el deporte.

Sin duda, es necesario hacer partícipes a los alumnos de cualquier grado escolar en el conocimiento de la ciencia y la cultura, y no hay mejor oportunidad de hacerlo que a través de eventos como este.



Ilustración 42. Docente del CECyTE y equipo del OUSANEG

ACTIVIDADES CONMEMORATIVAS AL DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN

16 DE OCTUBRE

Ciudad Juárez, Chihuahua. 16 de octubre 2019. Universidad Autónoma de Ciudad Juárez

Como conmemoración del Día Mundial de la Alimentación, estipulado por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación en 1979, la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez (UACJ) realizó una invitación para participar como ponente la Dra. Rebeca Monrroy Torres quién habló a los asistentes acerca de la Alimentación Sustentable y cómo es que esta resulta ser una estrategia para alcanzar a cumplir los Objetivos de la agenda 2030.

De la misma manera, la UACJ cuenta con estación de radio en donde se le realizó una entrevista a la Doctora Monrroy, en compañía con el Mtro. José Manuel Madrid Salinas, profesor investigador UACJ-ICB, en donde se habló acerca del segundo objetivo de la agenda: “hambre cero” propuesta por la Organización Mundial de la Salud. Manifestando la incoherencia que se vive al manifestarse como pandemia el problema de sobrepeso y obesidad, siendo México el primer país en el mundo con mayor número de personas en esta condición, así cómo es que la Seguridad Alimentaria se encuentra estrechamente relacionada a ambos temas.

La ley del mínimo esfuerzo, podría ser la causa de, principalmente, la pandemia de sobrepeso y obesidad, puesto que, la elección de los alimentos actualmente se ha visto influenciada por el bombardeo de mercadotecnia y el hecho de que existen opciones más rápidas y económicas, por lo que los responsables en casa ya no tienen por qué preocuparse y ocuparse en la elaboración de los alimentos.

Es alarmante pensar cómo es que, a través del tiempo, las prioridades e ideales han cambiado a tal grado de originar estados de salud extremistas y que, ahora corresponde al personal de salud crear consciencia respecto al impacto que se tiene el no tener una seguridad alimentaria y todo lo que en ello implica.



Ilustración 43. Dra. Rebeca Monrroy Torres durante el programa de radio de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez.

León, Gto. a 18 de octubre 2019. Fórum Cultural de Guanajuato

La Universidad de Guanajuato formó parte de las actividades que se realizaron conmemorando el Día Mundial de la Alimentación, con el evento “*Sustentabilidad y Hambre 0*”, contándose con la participación la MIC. Ana Karen Medina Jiménez y la Dra. Rebeca Monrroy Torres..

En base a información del Fideicomiso de Riesgo Compartido, 2018 la Seguridad Alimentaria es un término que surge en la década de los años 70, y está basado en la producción y disponibilidad alimentaria a nivel global y nacional. Es tener acceso físico y económico a suficiente alimento, seguro y nutritivo, en todo momento. Desafortunadamente, debido a las problemáticas ambientales y sociales que actualmente se viven, se ha experimentado un creciente aumento en la inseguridad alimentaria y amenaza a que esta se incrementará en los próximos años si es que no se generan actitudes de cambio.

Gracias a la tecnología e innovación, se han creado estrategias que pueden impulsar a las personas a la acción mediante aplicaciones cuyo objetivo principal es la disminución de desechos de origen alimentario pues, al año se desperdician cerca de 1, 300 millones de toneladas de alimentos en el mundo, de acuerdo a datos del 2011 emitidos por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (*FAO, por sus siglas en inglés Food and Agriculture Organization*). La meta de la agenda 2030 exige reducir las pérdidas de alimentos tanto a minoristas, cadenas de producción y de consumo.

A raíz de esto, durante las ponencias se recomendó el uso de *OLIO*, una aplicación de fácil uso cuyo propósito es el de conectar a personas que viven en los alrededores y que de esa manera puedan compartir comida, en lugar de desecharlas.



Celaya, Gto. 24 de octubre 2019. Universidad de Guanajuato, Campus Celaya - Salvatierra.

Se llevó a cabo el *4to Simposio Nacional de Nutrición: Por una Alimentación Sana*, organizado por los alumnos de 6to semestre de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Guanajuato en donde se habló de distintos temas relacionados a una buena nutrición y el correcto manejo de esta en distintas patologías.

La nutrióloga y maestra en investigación clínica, así como coordinadora de logística en el OUSANEG A.C., Ana Karen Medina Jiménez, tuvo una ponencia dentro del simposio cuyo tema fue *“Dieta Cetogénica en el Tratamiento del Cáncer, ¿realmente funciona?”*. Dónde compartió como es que una ingesta baja en carbohidratos podría ser una estrategia para el manejo del tratamiento del cáncer. Puesto que se ha visto en distintas fuentes que, el cáncer, al ser una proliferación de células, en este caso malignas, requiere de la misma fuente energética que una célula normal, glucosa. Por lo consiguiente, una alimentación que restringe la principal fuente de glucosa podría dejar de *“alimentar”* el cáncer. Los estudios e investigaciones no son concluyentes, pese a que pudiese ser una buena alternativa, hay distintos factores que deberían de ser analizados para determinar si la dieta cetogénica es o no, una buena alternativa nutricional para el tratamiento oncológico.

Dentro del simposio, también se habló acerca del *“Efecto del Resveratrol sobre el peso, ingesta alimentaria, lípidos oxidados y niveles de GABA en ratas alimentadas con dietas hipercalóricas”*, ponencia bajo la voz de la nutrióloga Claudia Lorena Mosqueda Vera, en donde se compartió gran y valiosa información respecto al tema. Es decir, como es que un polifenol como el Resveratrol podría impactar a nivel oxidativo en presencia de un aporte energético elevado en los seres vivos.

Además, se tuvo el taller de *“Dietas sustentables: Indicadores para instalar una Seguridad Alimentaria desde la Alimentación”*, dirigido por la Dra. Rebeca Monrroy Torres, quien habló acerca de la sustentabilidad a través de los recursos del agua y suelo, así como la importancia de generar acciones prontas y oportunas contra las problemáticas que se presentan hoy en día, así como generar conciencia de que, para alcanzar los objetivos de la agenda 2030 se requiere de un gran esfuerzo y una red de apoyo fuerte y estable.

“Nuestros cuerpos son nuestros jardines, nuestras voluntades son nuestros jardineros.”

-William Shakespeare



Ilustración 46. MIC. Ana Karen Medina Jiménez durante la ponencia de “Dieta Cetogénica en el Tratamiento del Cáncer, ¿realmente funciona?”.



Ilustración 47. Dra. Rebeca Monrroy Torres como tallerista abordando el tema “Diets sustentables: Indicadores para instalar una Seguridad Alimentaria desde la Alimentación”.



Ilustración 48. Dra. Hilda Lissette López Lemus y equipo OUSANEG durante el 4to Simposio Nacional de Nutrición; Por una Alimentación Sana.
REDICINAySA, Vol. 8 No. 5, Sep-Oct 2019 **66 / 69**

ACTIVIDADES DERIVADAS AL PROGRAMA DE “TALLERES A LA CARTA” EN EL CENTRO DE SALUD C. A. I. S. E. S. Las Trojes, León, Guanajuato.

León, Gto. 03 de octubre 2019. Centro de Salud C.A.I.S.E.S, Las Trojes

Continuando con los talleres impartidos en el Centro de Salud “Las Trojes”, esta ocasión se abordó el tema “Enfermedades de Transmisión Sexual, la nutrición como coadyuvante de las enfermedades infecciosas”, ambos temas fueron expuestos por los pasantes de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad de León; Ignacio Uriel Carmona Pacheco y José Ulises Torres Piscina egresados de la Universidad de León (UdeL) en compañía con la la PLN. Marisol Serrano Rincón egresada de la Universidad Privada de Irapuato. Los nutriólogos, como profesionales de la salud, nos compete vigilar la calidad de vida de nuestros pacientes, recordar que las enfermedades derivan directamente de y para la nutrición. Puesto que tocar estos temas también resulta caer en la conciencia de que, una buena nutrición puede impactar en tanto la prevención y tratamiento de la enfermedad.

El interés por parte de los asistentes que acuden a sus citas médicas en el centro de salud de Las Trojes ha sido notorio, puesto que siempre existe la participación en manera de preguntas, comentarios e incluso, relatos personales.



Ilustración 49. Marisol Serrano Rincón durante el taller “Enfermedades de Transmisión Sexual, la nutrición como coadyuvante de las enfermedades infecciosas”

Ilustración 50. Ignacio Uriel Carmona Pacheco y José Ulises Torres Piscina, durante el taller “Enfermedades de Transmisión Sexual, la nutrición como coadyuvante de las enfermedades infecciosas.”



León, Gto. 11 de octubre 2019. Centro de Salud C.A.I.S.E.S, Las Trojes.

La segunda asistencia durante este mes al Centro de Salud involucró el abordaje al tema “Planificación Familiar y Seguridad Alimentaria” impartidos por la PLN. Marisol Serrano Rincón y PLN. Belza Monserrat Méndez Pérez en donde se les platicó a los asistentes que la Planificación Familiar es un derecho que toda persona posee al decidir de manera libre y responsable, sobre el número de hijos y el momento en que los tendrá; así como a recibir información sobre el tema y los servicios necesarios. Pero ¿Cómo es que la Nutrición puede verse implicada en la Planificación Familiar? Dentro del uso de métodos anticonceptivos existentes, ocurren ciertas condiciones de efectividad de estos, es decir, factores como el sobrepeso, la obesidad o la desnutrición intervienen en la efectividad de los anticonceptivos hormonales, pues, debido al exceso o muy baja cantidad de tejido graso, los componentes hormonales de los anticonceptivos pierden sensibilidad. Por lo que, tener un peso adecuado, como la elección de ciertos alimentos pueden ser colaboradores de los métodos de anticoncepción. Las familias pequeñas, los intervalos amplios entre embarazos y la terminación gradual de la lactancia, se asocian con la buena salud, con un estado nutricional positivo e incluso menores tasas de mortalidad en la madre y la familia. Además, es necesario mencionar los costos que se aproximan al traer un nuevo miembro a la familia, de acuerdo con datos recuperados de CONDUSEF del 2016, se calcula un gasto aproximado de \$60, 871.00 durante los primeros meses de vida, los cuales engloba principalmente gastos como hospitalización, ropa, medicina o fórmula láctea, entre otros. Y que, si se traduce en cuentas, por poner un ejemplo, durante el primer año de vida se estarían requiriendo un aproximado de \$185, 991.00, una cantidad que sin duda resulta ser exorbitante, la cual debería de causar un poco de conciencia respecto a la importancia de la planificación familiar. La buena nutrición es parte de una mejor calidad de vida. Tener menos hijos en una familia significa más alimentos, más espacio y menos pobreza; esto además contribuye a una mejor calidad de vida.



Ilustración 51. PLN. Marisol Serrano Rincón durante el taller “Planificación Familiar y Seguridad Alimentaria”



Ilustración 52. PLN. Belza Monserrat Méndez Pérez, exponiendo la importancia de una buena nutrición en relación a la Planificación Familiar.

REVISTA DE DIVULGACION CIENTIFICA DE NUTRICION AMBIENTAL Y SEGURIDAD ALIMENTARIA

REDICINAYSA

Vol. 8, No. 5, septiembre-octubre (2019)

Revista editada en colaboración con el Observatorio Universitario de Seguridad Alimentaria y Nutricional del Estado de Guanajuato, A.C. (OUSANEG)

