



Universidad
de Guanajuato

REDICINySA®

REVISTA DE DIVULGACIÓN CIENTÍFICA DE NUTRICIÓN
AMBIENTAL Y SEGURIDAD ALIMENTARIA



Vol. 1, No 2, Noviembre-Diciembre (2012)

REDICINySA®

"Revista electrónica de divulgación de la Universidad de Guanajuato a través del Observatorio Universitario en Seguridad Alimentaria y Nutricional de Guanajuato"

Consumo de frutas y verduras



Contacto para enviar publicaciones:
redicinaysa@ugto.mx

Dirección:

Departamento de Medicina y Nutrición
División Ciencias de la Salud, Campus León
Universidad de Guanajuato
20 de Enero 929, Col Obregón.
C.P. 37320. León, Gto
ISSN en trámite

REVISTA DE DIVULGACION CIENTÍFICA DE NUTRICION AMBIENTAL Y SEGURIDAD ALIMENTARIA, Vol. 1, No.2, Noviembre-Diciembre de 2012, 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, 20 de Enero 929, Col. Obregón, León, Guanajuato, México, C.P. 37320. Tel. (477) 2674900, ext. 4653, <http://www.redicinaysa.ugto.mx/>, E-mail: redicinaysa@ugto.mx. Editor responsable: Dra. C. Rebeca Monroy Torres. Reservas de Derechos al Uso Exclusivo: Folio 04-2012-103012353400-01 e ISSN, 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 por el Ing. Vicente Chávez Aguilera, Ing. Diego Victorino del Departamento las Tecnologías de la Información de la División de Ciencias de la Salud, Campus León, de la Universidad de Guanajuato. Fecha de última modificación, 10 de diciembre de 2012. 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.

**REDICINySA®
UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO**

Dr. José Manuel Cabrera Sixto

Rector General

Dr. Manuel Vidaurri Aréchiga

Secretario General

Mtra. Rosa Alicia Pérez Luque

Secretaria Académica

M.C. Bulmaro Valdés Pérez

Secretario de Gestión y Desarrollo

Dr. Miguel Torres Cisneros

Director de Apoyo a la Investigación y al Posgrado

Dr. José Luis Lucio Martínez

Rector del Campus León

Dr. Carlos Hidalgo Valdez

Director de la División de Ciencias de la Salud**COMITÉ EDITORIAL**Dra. C. Rebeca Monroy Torres, *Directora Editorial y fundadora*

Dra. Xochitl S. Ramírez Gómez

Dr. Benigno Linares Segovia

APOYO TÉCNICO EDITORIAL**ALUMNAS DE SERVICIO SOCIAL UNIVERSITARIO**

Aniela G. Ramos; Magda M. Ramírez Nava

Joseline González Negrete; Arlene J. Hernández Rangel

Marcela J. Rodríguez Tafoya; Rubí N. Rico Páramo

Cristina Jiménez Murillo

VOLUNTARIADO

LN Susana Ruiz González

Gabriela Vásquez

Magdalena Rodríguez

APLICACIÓN Y DESARROLLO INFORMÁTICO

Ing. Diego Victorino

DISEÑO

Ana Fabiola Palafox García

CONSEJO EDITORIAL

Dra. Gloria Barbosa Sabanero, UG

Dr. Jaime Naves Sánchez, HMI SSG/UMAE-T48

» Índice

- 4** RESUMEN EDITORIAL
- 5** **AMBIENTE, NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN:**
Estrategias para incrementar el consumo de
verduras y frutas
*Aniela Giselle Ramos Vázquez y Magda Maricela
Ramírez Nava*
- 7** **TIPS SALUDABLES:**
Colaciones prácticas y deliciosas, sabor y salud
que te acompañan
LN Susana González Ruíz
- 8** **ECONOMÍA Y POLÍTICA:**
Disfruta las posadas, cuida tus bolsillos
*LN Susana Ruíz, Joseline González Negrete
Yazmín Tafoya*
- 10** **INVESTIGACIÓN Y CIENCIA:**
Corresponsabilidad con el cuidado de Agua
Gabriela Vásquez Ruiz
*Licenciatura en Nutrición del Campus León, de la
Universidad de Guanajuato*
- 12** **NOTICIAS**
Dra. Rebeca Monroy Torres

1. Resumen Editorial

Este segundo número, está dedicado a fomentar un consumo responsable en estas festividades, que impacten en la salud, la economía y al ambiente.

La mayoría de la población mexicana, presenta problemas de sobrepeso y obesidad, que predisponen al desarrollo de enfermedades crónico-degenerativas, mejor conocidas como la diabetes, hipertensión, niveles elevados de lípidos en la sangre (ateroesclerosis), según datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del 2006.

Los patrones y hábitos de consumo saludable deben ser fomentados, en todas las edades. El impacto ambiental y económico mejora con unos buenos tips saludables para estas fiestas decembrinas.

Finalmente, se presenta la propuesta del consumo de verduras y frutas, a través de prácticas sencillas, para aumentar su consumo en la población.

Retomar el tema, revisado durante el 2º Foro de Seguridad Alimentaria y Nutricional, con un tema de importancia como es el agua, como recurso altamente explotado y directamente necesario para la producción de alimentos, tanto de origen vegetal como animal. Se requiere tomar conciencia de su importancia y promover su cuidado ■.

Dra. C. Rebeca Monroy Torres
Directora Editorial

2. Ambiente, Nutrición y Alimentación

Estrategias para incrementar el consumo de verduras y frutas

Las verduras y frutas son alimentos ricos en vitaminas A, C y E; en nutrimentos inorgánicos, o también conocidos como minerales, tales como potasio, magnesio y calcio. Son una excelente fuente de fibra dietética y agua, lo que las hace de baja densidad energética o bajo aporte de energía. Le dan variedad, color y textura a nuestros platillos, y ofrecen una gran gama de sabores a nuestro paladar.

Para tener una dieta saludable es importante que incluyamos suficientes verduras y frutas de distinta variedad, en cada una de nuestras comidas, por lo que te recomendamos los siguientes tips:

1. Inclúyelas entre comidas como un pequeño refrigerio o colación. Son prácticas y fáciles de transportar, además de que te darán energía y nutrimentos entre las comidas y te permitirán saciar el hambre de una manera nutritiva y deliciosa.

2. Las frutas harán tus postres más ligeros y nutritivos, algunas opciones son: fruta entera, gelatina, cócteles, zumos de fruta, etc. Puedes incluir gran variedad de frutas o bien combinarlas entre sí.

3. Considera consumir en mayor cantidad las verduras y frutas crudas, enteras y con cáscara, ya que así podrás obtener sus vitaminas y nutrimentos inorgánicos

totalmente (estos se pierden por las técnicas culinarias que se utilizan, el calor prolongado o el picado fino para la preparación de alimentos); además de la fibra que encontramos en su cáscara que es de suma importancia para el buen funcionamiento intestinal.

4. Consume verduras y frutas de temporada, ya que son de mayor calidad: tienen un mejor contenido nutrimental, son más baratas. Inclusive, estarás apoyando la producción y consumo, del campo mexicano.

5. Cuando consumas alimentos asados u horneados, acompáñalos de una fuente de antioxidantes. Te sugerimos frutas como la naranja, toronja, limón, entre otros cítricos, también las ciruelas, piña, manzana, Jamaica.

6. En la preparación de carnes, prueba el uso de piezas de frutas o jugo de frutas como ingredientes para mejorar su sabor, por ejemplo en platillos tales como lomo a la

naranja, pollo en cítricos, trozos de piña en carne asada, brochetas.

7. Para acompañar cualquiera de tus platillos, incluye salsas con moderación, realiza combinación de sabores, en las que las verduras y frutas pueden dar el toque especial que buscas.

8. Cuando necesites cocer las verduras y frutas, te recomendamos la técnica de escalfado: calienta agua en un recipiente y cuando hierva introduce las verduras o frutas, ya sea enteras o en piezas, previamente lavadas y desinfectadas; espera a que el agua vuelva a hervir y deja pasar 5 minutos, al término retira el alimento. Inmediatamente después, coloca las piezas sobre una cama de hielo y agrega más hielo sobre el alimento; puedes utilizar agua helada en lugar de hielo. Espera 5 minutos y saca las verduras o frutas.

Esta técnica resalta el color, da una textura turgente y firme, mejora el sabor y sobre todo permite una menor pérdida de vitaminas y nutrimentos inorgánicos que otras técnicas de cocción.

9. Recuerda en todo momento, lavar y desinfectar perfectamente todas tus verduras y frutas, con el fin de evitar cualquier infección gastrointestinal.

10. Juega con las diversas técnicas de preparación de alimentos, tales como ensaladas, cócteles, escalfado, asado, al vapor, encurtidos, mermeladas y jarabes (consumo moderado) ■.

¡Buen provecho!

Otras fuentes:

- Casa nueva E., Kaufer, M., Pérez AB, Arroyo P. Nutriología Médica. 3ª Edición. Médica Panamericana. México: 2010.
- 2. Pérez AB, Palacios B, Castro AL. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. Fomento de Nutrición y Salud, Ogali. 3ª edición, México, 2008.

**Aniela Giselle Ramos Vázquez
Magda Maricela Ramírez Nava
Licenciatura en Nutrición del Campus León,
de la Universidad de Guanajuato**

3. Tips Saludables

Colaciones prácticas y deliciosas, Sabor y salud que te acompañan

Muchas veces nos vemos ante la necesidad de llevar una colación a nuestro lugar de estudio, trabajo o recreación, convirtiéndose en la oportunidad de contribuir a una adecuada alimentación o en un riesgo de caer en la tentación de consumir alimentos con grandes cantidades de azúcar. Te invitamos a leer algunas recomendaciones.

Responde a las preguntas:

¿Con qué cuento en mi lugar de trabajo? (Refrigerador, horno de microondas)

¿Con cuánto tiempo dispongo para mi almuerzo o colación?

Si no tienes complementos de cocina, ¿Qué alimentos se conservan mejor en el clima de tu ciudad? Ahora debemos elegir un alimento de cada uno de los tres principales grupos, que son verduras y frutas, cereales y leguminosas- Alimentos de origen animal.

Ejemplos

Tengo acceso a:	Recomendaciones:	Frutas y verduras:	Cereales:	Productos de origen animal
Refrigerador	Aprovecha para hacer uso de ricas ensaladas frías, fruta fresca, agua de sabor	- Variedad de lechuga - Pimiento morrón - Jitomate -Cilantro -Cebolla -Papaya -Piña -Sandía	Sopa de arroz o pasta -Tortila -Papa -Elote	-Yogurt -Carne de pollo, res o pescado -Queso fresco o panela -Jamón o pechuga de pavo
Horno de microondas	Es el complemento perfecto para llevar quesadilla, una porción del guisado que cocinaste ayer por la tarde y por que no? También perfecto si quieres calentar tu	- Chayote - Espinacas -Calabacitas - Nopalitos	Sopa de arroz o pasta -Tortila -Papa -Elote -Bolillo sin migajón	-Carne de pollo o res -Queso fresco o panela -Jamón o pechuga de pavo
Sin complementos	Es la condición en la que nos encontramos la mayoría de las personas, opciones como un sándwich acompañado de lechuga y jitomate, piezas enteras de fruta o picadas, galletas de trigo en porciones pequeñas y agua de natural o de sabor.	-Lechuga -Jitomate -Jícama -Pepino -Zanahoria -Pera -Manzana -Plátano -Naranja -Mandarina -Melón	-Pan de caja -Pan tostado -Galletas integrales de tamaño pequeño	-Queso fresco o panela -Jamón o pechuga de pavo

Recuerda que aunque aquí te damos algunas recomendaciones, el éxito de las mismas, dependerá de tu situación, puedes combinar los alimentos y adaptar tu preparación a las frutas y verduras de temporada a las que tienes acceso en tu ciudad, aprovechemos los frutos de nuestra tierra ■.

LN Susana González Ruíz

Licenciada en Nutrición y estudiante de la Maestría en Investigación Clínica de la Universidad de Guanajuato

4. Economía y Política

Disfruta las posadas, cuida tus bolsillos

Una de nuestras tradiciones más celebres de México es la posada, tal como lo comentó el antropólogo Fernando Hjar en 2006, esta tradición se originó con la llegada de los españoles a México, Hjar cuenta que los religiosos encargados de la evangelización del pueblo suplantaron el culto al Dios de la guerra, Huitzilopochtli por la práctica europea de preparación para la Navidad, la cual consistía en proclamar misa junto con pasajes y representaciones referentes a la Navidad; adicionalmente se daban pequeños regalos a los asistentes, conocidos como aguinaldos.

Hoy en día, las posadas han pasado de realizarse dentro de las iglesias a las casas o a las calles y colonias, distinguidas por el pedir

posada, el romper la piñata y la convivencia. En estas fiestas decembrinas en nuestro país se acostumbra convivir al lado de elementos y preparados tradicionales, desde los sencillos frutos de la piñata, la ensalada de manzana, los buñuelos, los tamales, el atole y el ponche.

Para ello debemos contar con un presupuesto reservado, y analizar los diferentes precios. Se tiene pronosticado, que los alimentos como el huevo, el trigo, el maíz y otros cereales podrían subir de precio, iniciando el 2013, lo que impactará en un probable aumento en el precio de pan y otros productos que necesitan de estos alimentos para su elaboración.

El aumento del precio del maíz, el cual juega un papel muy importante en la dieta del mexicano y sobre todo en estas épocas decembrinas, para la preparación de tortilla, tamales, sopes, el tlacoyo y otros alimentos típicos de nuestro país. Sin embargo, al analizar la situación en comparación con el aumento de precios observados en los últimos meses del 2011, las precauciones tomadas por algunas empresas respecto a las compras de insumos anticipadas permitirán ofrecer a los consumidores precios estables reflejando el aumento en sus costos hacia principios de 2013.

Para contrarrestar las situaciones de aumentos inadecuados en los precios, la Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO) pone en marcha el Programa Especial de Verificación y Vigilancia Fiestas Decembrinas que en el presente año tendrá lugar del 2 al 6 de enero de 2013 con la finalidad de garantizar la seguridad, economía y respeto a los derechos de los consumidores durante estas festividades de fin de año.

En este período, personal debidamente acreditado visitará las tiendas de autoservicio y departamentales, de ropa, calzado, electrónica y telefonía celular, así como los mercados públicos y centrales de abasto para corroborar que su comportamiento comercial se ajuste a lo establecido en la Ley Federal de Protección al Consumidor.

También supervisarán que los productos ofrecidos por los proveedores cumplan con los requisitos de información comercial y especificaciones de seguridad de acuerdo a las Normas Oficiales Mexicanas; verificando que las básculas para peso de productos y relojes registradores de tiempo, estén debidamente ajustados y calibrados.



La PROFECO nos provee lo siguiente como los parámetros del consumidor inteligente:

- » Comparar siempre los precios entre diferentes establecimientos.
- » Evitar comprar en comercios no establecidos. Sobre todo en el caso de los juguetes, comprar artículos de los que se desconoce su procedencia puede implicar un riesgo para la salud.
- » Denuncia las irregularidades. En caso de sospechas de incrementos injustificados en

los precios o al ser víctima de publicidad engañosa en las tiendas se puede denunciar al establecimiento en el teléfono de la Profeco: 01 800 468-8722, en el interior de la República.

De igual manera nos recomienda antes de comprar, hacer una lista de los productos que requerimos y los cuales estamos dispuestos a comprar, al igual que:

» Evitar las compras por impulso y de último minuto ya que esta última impide comparar precios.

» Compartir los gastos de este tipo de celebraciones entre tus familiares y amigos ■.

Otras fuentes::

www.profeco.gob.mx/encuesta/brujula/bruj_2011/bol205_posadas.asp, consultado 27 de noviembre 2012 www.cnnexpansion.com/negocios/2012/08/23/empresas-subiran-precios-de-alimentos. Consultado 28 de noviembre de 2012

Yazmín Tafoya

LN Susana Ruíz

Joseline González Negrete

5. Investigación y Ciencia

El pasado 29 de noviembre de 2012 se llevó a cabo el 2do Foro de Seguridad Alimentaria y Nutricional, organizado por el Observatorio Universitario de Seguridad Alimentaria y Nutricional del Estado de Guanajuato (OUSANEG) y el cuerpo Académico de Toxicología. El tema principal de dicho evento la seguridad al agua y los alimentos, abordado por diferentes conferencistas.

Durante, la conferencia del Dr David Barkin, académico e Investigador de la UAM- Xochimilco durante el foro, planteó una realidad preocupante sobre este recurso vital que es el agua, pues aunque nuestro planeta se encuentra conformado en su mayor parte por agua, sólo una cantidad muy pequeña es apta para el uso y consumo humano. De esta pequeña parte de agua disponible, el 70% se usa para la agricultura, de ahí que la escasez de este preciado recurso afecte tanto en la producción de alimentos.



¿Sabías que para producir un kilo de granos (como el maíz), se requieren 1 500 litros de agua? Si esto te parece mucho, debes saber que para producir un kilo de carne, se requieren 15 000 litros de agua, ya que a lo largo de su vida, un animal consume muchos litros de agua y se alimenta de gran cantidad de plantas que a su vez necesitaron agua para crecer.

Sin embargo, desafortunadamente, cada año se desperdician o pierden alrededor de 1,300 millones de toneladas de alimentos (la tercera parte de la producción mundial), lo cual es preocupante, sabiendo que detrás de cada alimento hay una gran cantidad de trabajo y de recursos invertidos (como el agua).

Este panorama nos ayuda a dar una idea de que si el agua disponible disminuye, también disminuirá la cantidad de cultivos, la cantidad de animales alimentados, probablemente aumenten los precios y por lo tanto, tendremos menos alimentos disponibles y cada vez más caros.

Si nosotros como consumidores somos directamente los afectados, es importante que seamos también quienes demandemos un mejor uso del agua y colaboremos en su cuidado.

¿Quieres saber cómo puedes colaborar? Sin importar qué edad tienes o a qué te dedicas, tú puedes promover el cuidado del agua con tu ejemplo, usando menos agua para tu aseo personal, reutilizando el agua

que empleas para limpiar tu casa, desechando el aceite de cocina en un envase cerrado, usando detergentes biodegradables, evitando el desperdicio de los alimentos y aprovechando aquellos que se encuentran disponibles, como los alimentos de temporada y de producción local (que además suelen ser más baratos).

Recuerda que la responsabilidad del uso y cuidado del agua es de todos, tú puedes hacer una diferencia colaborando desde tu escuela, casa o trabajo por un país y un planeta más sano ■.



Gabriela Vásquez Ruiz
Licenciatura en Nutrición del
Campus León, de la Universidad
de Guanajuato

6. Noticias

Día mundial de la alimentación

El 29 de noviembre de 2012, León, Gto., en las instalaciones del Forum Cultural, en el Auditorio Jorge Ibarguengoitia se llevó a cabo el 2° Foro en Seguridad Alimentaria y Nutricional, con el Lema "Agua y seguridad alimentaria", organizado por el Cuerpo Académico de Toxicología del Departamento de Medicina y Nutrición, de la División de Ciencias de la Salud, Campus León y el Observatorio Universitario en Seguridad Alimentaria y Nutricional del Estado de Guanajuato, A.C. (OUSANEG).

La inauguración del evento estuvo a cargo de la Dra. Gloria Barbosa Sabanero, Coordinadora de Desarrollo Académico, en representación del Dr. José Luis Lucio Martínez, Rector del Campus León. Quien resaltó la importancia de atender las problemáticas sub alimentación y sobre alimentación que vive la población.

En el presídium, también se contó con la presencia de la LNCA Carol Rodríguez Fitz Presidenta del Colegio Mexicano de Nutriólogos Capítulo Guanajuato, .A.C, de la MC. Laure Delalande de la Organización Internacional para la Agricultura y la Alimentación (FAO) en representación de la Dra. Nuria Urquía representante Oficial de la FAO en México y por la Dra. Rebeca Monroy Torres, en representante del cuerpo académico de toxicología y Líder del "OUSANEG".

Se contó con asistentes, procedentes de la Universidad de Guanajuato de la División de Ciencias de la Salud y de Ciencias sociales y

Humanidades, de la UNIVA de León, Consulta privada, Secretaria de Salud, Servicios Educativos del Bajío.

Durante el evento se presentaron dos conferencias magistrales a cargo de la Mtra. Laure Delalande, con el tema "Importancia del cooperativismo agrícola y el papel de la mujer sobre la seguridad del agua y los alimentos". La LN Leticia Pérez Martínez con el tema "Huertos familiares y alimentos orgánicos: una alternativa para la seguridad alimentaria" de la SSG.

Cuatro conferencias: "Diagnóstico del agua en México: Retos" por el Dr. David Barkin de la Universidad Autonoma Metropolitana-Xochimilco; " Innovación y sustentabilidad en los servicios de alimentos" por la Mtra. Nalleli Cuellar Martínez, Responsable de Aquahielo del Bajío S.A. de C.V. Finalmente, "el OUSANEG a un año de su conformación: Retos y estrategias" por la Dra. Rebeca



Monroy Torres, como Líder del mismo. Finalmente un panel de discusión multidisciplinario (Economía, Política, Nutrición y salud) "Crisis de los alimentos y del agua" por el Dr. Alex Ricardo Caldera, Profesor e investigador del Departamento de Gestión Pública y Desarrollo; Dr. Daniel Tagle, profesor e investigador del Departamento de Gestión Pública y Desarrollo; Mtra. Pilar Fernández Carrasco, Profesor del Departamento de Medicina y Nutrición, División de Salud, Campus León y Dr. David Barkin de la UAM-X.

Se tuvo participación del Stand a cargo de los alumnos de la Licenciatura en Nutrición, con la presentación de la experiencia en la conformación del Grupo de estudiantes de nutrición de la UG.

El Comité organizador del evento, estuvo a cargo de la Dra. Rebeca Monroy Torres, Dra. C. Xochitl Ramírez Gómez, Dr. Beningo

Linares Segovia, quienes agradecen a las autoridades del Campus León, a los Directores de la División de Ciencias de la Salud y de Ciencias Sociales y Humanidades, así como todos los administrativos, operadores, y nuestros alumnos, por el valioso apoyo otorgado. Discutir los problemas de agua y alimentos, en este tipo de Foros, genera una cultura de corresponsabilidad entre estudiantes académicos, investigadores y población.

Los invitamos a que nos visiten en el Facebook de OUSANEG para más información del evento ■.

Dra. Rebeca Monroy Torres