

## Tema 1. Lo que debemos saber sobre alimentación y salud

### Introducción



¿Te has preguntado cómo la alimentación influye en tu vida?

De forma regular nos encontramos inmersos en nuestro ambiente de trabajo, casa, retos, éxitos, fracasos; sin embargo nunca hacemos un alto para reflexionar un poco sobre el impacto de la alimentación en nuestra vida, en nuestro rendimiento laboral, en la vida de nuestros hijos y en su capacidad escolar. Tampoco

pensamos en los efectos de nuestra alimentación y nutrición en nuestro país, en cómo ésta puede influir en nuestros proyectos diariamente.

El impacto no ha sido muy positivo, México es el país con primer lugar en obesidad, por lo anterior, temas como dietas de moda y etiquetado de alimentos se han convertido en conversaciones muy comunes en reuniones de amigos y familiares, no obstante, es importante estar bien informados sobre esto para hacer de la alimentación una aliada y no una enemiga para nuestra salud.

### Subtema 1. La nutrición en México, bondades y prejuicios



Nutrición se define como un proceso inconsciente en donde los nutrientes ingeridos son transportados y asimilados por nuestro cuerpo, estos nutrientes son obtenidos a través de la alimentación la cual es un acto consciente que implica la selección, conservación y preparación de alimentos, la nutrición adecuada desempeña un papel esencial en el mantenimiento de la salud, por

lo anterior, es relevante darle la importancia que tiene la nutrición en nuestra vida ya que de esta va depender la calidad de vida que tengamos.

En México, gracias a los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2012), sabemos que la nutrición en nuestro país no anda nada bien ya que se encontró que nuestra nación está cada vez más enferma, debido a la alta incidencia de sobrepeso y obesidad en cada etapa de vida:

En los niños, de **etapa escolar** de 5 a 11 años, el 37% de los niños y el 32% de las niñas presentan exceso de peso para su edad. En la **etapa adolescente**, de 12 a 19 años de edad, el 36% de las mujeres y el 34% de los hombres tienen exceso de peso, por lo que podemos decir que:



**1 de cada 3 niños y adolescentes presentan exceso de peso para su edad.**



Esto es alarmante ya que ellos se encuentran en etapa de aprendizaje escolar, de hábitos, de estilo de vida, así como en proceso de desarrollo físico y de su autoestima, la cual puede estar afectada por su imagen corporal y los efectos secundarios que el exceso de peso puede traer a sus vidas.

Mientras que en la **edad adulta** la situación está cada vez peor, ya que el 69% de los hombres y el 73% de las mujeres presentan exceso de peso para su edad, lo cual se traduce en:

**7 de cada 10 adultos mayores de 20 años presentan prevalencia combinada de sobrepeso u obesidad.**

El grave problema de esta situación son los efectos en la salud que esto implica ya que un cuerpo con exceso de grasa corporal poco a poco se estará enfermando sin darse cuenta, provocando padecimientos graves como:

- Diabetes tipo II
- Enfermedades cardiovasculares como infartos al corazón
- Embolias
- Hipertensión
- Y muchas otras enfermedades más

Hoy se sabe que éstas y otras enfermedades pueden evitarse y /o controlarse al tener un peso saludable de acuerdo con la edad, la estatura y el estilo de vida. Por estas razones es de suma importancia darle el valor que tiene la alimentación y nutrición en nuestra vida diaria, tanto a nivel personal como familiar, ya que de forma regular no nos damos el tiempo de preparar nuestros alimentos, levantarnos más temprano para desayunar en nuestro hogar, elegir alimentos menos procesados, considerar y consumir frutas como dulces naturales y agregar verduras frescas a nuestras comidas.

La mayoría de las veces pensamos que el **comer bien** es caro o que significa que la vida no tiene sabor; sin embargo es importante que comencemos a ver que una alimentación sana está directamente relacionada con nuestra salud, estado de ánimo y rendimiento en la vida por lo que es trabajo de cada persona y familia hacer cambios de actitud y de estilo de vida necesarios para que nuestro país sea más esbelto y por lo tanto seamos más saludables desde nuestro hogar.

“Si quieres sanar al mundo, sana primero a tu país, si quieres sanar a tu país sana primero a tu familia, si quieres sanar a tu familia comienza hoy a sanar tu vida”.

Hipócrates

## Subtema 2. Las desventajas de las dietas de moda

Desde hace varias décadas ha existido un *boom* sobre diferentes tipos de dietas, alimentación, regímenes para bajar de peso y demás productos mágicos para obtener salud; sin embargo la mayoría de éstos han sido solo dietas pasajeras o de moda que muchas de ellas lejos de ayudar han provocado daños a la salud de las personas que las llevan a cabo, esta es la razón de la importancia de saber identificar la base que debe de tener una **dieta correcta**, así como conocer las ventajas y las desventajas generales sobre algunas dietas populares.



Antes de comenzar con la explicación es importante dejar aclarar el significado de la palabra **dieta**, la cual debemos de esta manera:

**Dieta** es todo lo que consume una persona en un día; es decir, lo que come en la mañana, media mañana, tarde, media tarde y noche.

La dieta puede ser correcta, incorrecta, líquida, blanda, para bajar o subir de peso, para control de colesterol; es decir, a la palabra dieta hay que agregarle un adjetivo para definirla, por lo que es importante borrar de la mente que dieta es sinónimo para bajar de peso pues esto es erróneo.

Analicemos algunos ejemplos de **dietas de moda**:

### **Dieta de los asteriscos**

Es un tipo de alimentación cuya finalidad es hacer que pierdas grasa corporal a través de la combinación correcta de alimentos, los cuales están agrupados por colores con base en sus características nutricionales, en donde busca que tengas un balance saludable, aumentar tus niveles de energía y bajar de peso.

#### **Ventajas**

Comes de todo, es un plan de alimentación flexible con base en una lista de alimentos para intercambiarlos conforme a tus gustos, se utilizan colores para identificar cada alimento según su composición.

#### **Desventajas**

Tienes que comer las porciones correctas y llevar a cabo las combinaciones que se te indican para poder tener controlados los niveles de azúcar en sangre y no pasar hambre.

Análisis de la dieta de los asteriscos. Elaboración propia.

Otro ejemplo es:



Análisis de la dieta del Dr. Atkins. Elaboración propia.

Analicemos un ejemplo más de dieta de moda:

Dieta Detox	
Este tipo de dieta consiste en alimentarse sólo con zumos y jugos naturales, la idea es que al alimentarse así, desintoxicas a tu organismo al obtener de forma natural y directa las vitaminas, minerales y agua que tanto necesita nuestro organismo.	
Ventajas	Desventajas
Es rápida llevarla a cabo al solo tener que mezclar variedad de frutas y verduras en la licuadora o extractor, es rica y fresca en tiempo de calor.	El organismo necesita de alimentos sólidos, el masticar es parte del proceso saludable de digestión, el cuerpo ya cuenta con órganos como el hígado y riñones para deshacerse de las toxinas de los alimentos; al solo alimentarse de líquidos, la sensación de hambre es más recurrente y la persona puede desesperarse más rápido y sentir la necesidad de comer otro tipo de alimentos con más calorías sin control, es monótona y no aporta todos los macronutrientes que el organismo necesita para vivir.

Análisis de la dieta Detox. Elaboración propia.

Aquí solo se mencionan algunos tipos de dietas de moda; sin embargo, es importante saber cómo identificar una **dieta correcta** y para ello contamos con las características de una **alimentación saludable** la cual debe ser: **variada** ya que no existe ningún alimento que por sí solo nos aporte todos los nutrientes que necesita el cuerpo, **equilibrada** y **adecuada**; es decir, que debe ser adaptada a las necesidades de cada persona con sus características propias de vida. De esta manera una dieta correcta debe ser aquella que puedas mantener toda tu vida junto con un estilo de vida saludable, lo cual será un buen indicio de que este tipo de alimentación hará que tu salud se mantenga en buen estado.

Como vemos, hablar de dietas es un tema muy polémico en día, por lo que es muy importante saber identificar el tipo de dieta que llevamos para poder tomar la mejor decisión y hacer los cambios necesarios para transformarla en una dieta correcta y no dejarnos llevar por la moda de dietas pasajeras que pueden dañar nuestra salud.

### Subtema 3. El etiquetado de alimentos

De forma regular, día con día al menos un alimento de nuestra dieta es algún producto industrializado, el cual debe contener una **etiqueta nutrimental**, como consumidores de alimentos y bebidas es importante reconocer la importancia de esta información para nuestra salud ya que con base en esto podemos tomar mejores decisiones alimentarias según nuestras necesidades.

Por **etiquetado** se entiende toda información que aparece en el envase de un alimento, por lo que podemos decir que una etiqueta es como la tarjeta de identidad del alimento o bebida. El etiquetado está regulado por normas legales internacionales como lo es el Codex Alimentario, así como las leyes, a nivel federal, en nuestro país. En México esta reglamentación la encontramos dentro de la Norma Oficial **NOM 051 SCFI/SSA1-2010** “Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados -Información comercial y sanitaria”, en la cual se establecen todos los lineamientos que deben seguir las empresas al momento de colocar la información que necesita saber el consumidor de sus productos.

<b>Información nutrimental</b>	
Tamaño de la porción: 1 taza (40 g)	
Porciones por envase: 2.5	
Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	150
<b>Calorías provenientes de la grasa</b>	10
% Valor porcentual diario*	
<b>Grasas totales</b> 3 g	4%
Grasas saturadas 0.5 g	2%
Grasas <i>Trans</i> 0 g	0%
<b>Colesterol</b> 0 mg	0%
<b>Sodio</b> 10 mg	1%
<b>Total de carbohidratos</b> 24 g	9%
Fibra dietaria 4 g	15%
Azúcares 5 g	
<b>Proteínas</b> 5 g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%

\* Los valores porcentuales diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos; esto depende de sus necesidades calóricas.\*

Imagen tomada de:  
<http://www.contigosalud.com/el-abc-del-etiquetado-nutrimental>  
Solo para fines educativos.

Sin embargo, como consumidor debes conocer los elementos importantes que debes revisar en una etiqueta de alimentos:

Elemento	Explicación
<b>1. Tamaño de la porción / Porciones por envase o paquete</b>	La información contenida en la etiqueta aplica al tamaño de una porción, por lo que es importante revisar cuál es el tamaño base para consumir solo esa cantidad, o bien, si se consume todo el paquete, multiplicar dicha información por el número de porciones por envase ya que no siempre es uno.

<b>2. Calorías</b>	La energía que este alimento o bebida aporta a tu organismo por porción.
<b>3. % Valor porcentual diario</b>	La cantidad que aporta cada nutriente con base en una dieta estándar de 2000 kcal.
<b>4. Grasas totales</b>	La idea es que de este nutrimento no contenga más de 10 gramos por porción y que tenga 0 gramos de <b>grasas Trans</b> , así como menor proporción de <b>grasa saturada</b> en comparación con otras grasas declaradas en la etiqueta.
<b>5. Total de carbohidratos</b>	La cantidad de azúcar se recomienda que no sea mayor a 5 gramos por porción.
<b>6. Sodio</b>	El dato debe encontrarse en gramos y no en miligramos, ya que significaría que es un alimento alto en sodio por lo que puede ser dañino para la salud.

Elementos a revisar en una etiqueta. Elaboración propia.

De manera general, al final de la etiqueta se encuentra la lista de ingredientes, están acomodados de mayor a menor, esto significa que los tres primeros ingredientes mencionados son los que componen mayormente al alimento o bebida, es importante leerlos para saber lo que estamos consumiendo en mayor proporción. Otro dato relevante es que a partir del 2014, la NOM-051 tuvo modificaciones en donde se anexan nuevos lineamientos para el etiquetado y ahora se pide a todas las empresas que la etiqueta se encuentre de manera frontal en los productos, esperando que sea más claro y visible para el consumidor, la etiqueta se debe de ver así:

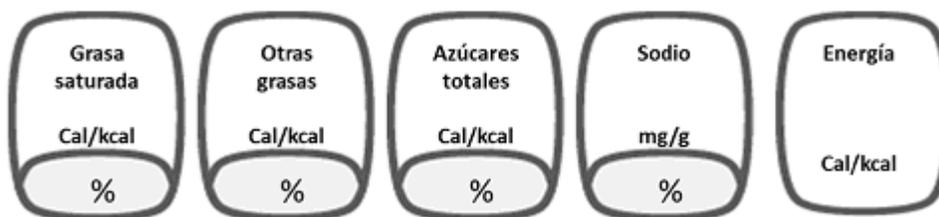


Imagen tomada de: [http://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5356328&fecha=14/08/2014](http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5356328&fecha=14/08/2014).

Solo para fines educativos.

Esto permite que los nutrimentos, que en exceso pueden causar problemas a la salud como grasa saturada, azúcar, sodio y energía, estén más visibles y claros al consumidor al reportarse por paquete y no por porciones de alimento por paquete.

Por ejemplo:



Imagen tomada de: <http://sipse.com/mexico/etiquetas-comida-chatarra-alimentos-bebidas-85749.html>.

Solo para fines educativos.

Como vemos, el etiquetado de alimentos es de suma importancia para nosotros los consumidores ya que nos explica qué es lo que vamos a aportar a nuestro cuerpo con base en la cantidad de alimento que consumamos. Recuerda que las etiquetas tienen como finalidad informar al consumidor; sin embargo, como consumidores muchas veces no les prestamos atención o no sabemos interpretar la información expuesta. No obstante, como ya hemos revisado, estos datos cada vez son más claros para que de esta manera comencemos a revisar lo que consumimos, no de una manera obsesiva sino de una manera regular y con conciencia para tomar mejores decisiones alimentarias.

### **Mi Reflexión**

Ahora que ya conoces más sobre la nutrición en México y el impacto de ésta en nuestra salud:

- ¿Consideras importante cambiar tu estilo de vida hacia uno más positivo?
- ¿Crees que es responsabilidad de cada individuo tener mejor salud al cambiar hábitos tan sencillos como el leer etiquetas de alimentos?

Por último, ¿tu dieta es correcta?

### ¡Quiero más!

- Para obtener más información sobre **la nutrición en México**, consulta los resultados completos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2012), específicamente la parte de Nutrición a partir de la página 26, en: [http://ensanut.insp.mx/doctos/ENSANUT2012\\_Sint\\_Ejec-24oct.pdf](http://ensanut.insp.mx/doctos/ENSANUT2012_Sint_Ejec-24oct.pdf)
- Para seguir reflexionando sobre **el impacto de la alimentación y la salud en todas las etapas de la vida** te invitamos a ver el siguiente video titulado “Razones de peso”, en donde se observa el estilo de vida y alimentación de hoy en día, en: <http://youtu.be/Wxg6iqQQZYg>

### Glosario

- **Calorías:** Es la unidad de energía que se necesita para elevar un grado Celsius la temperatura de un gramo de agua, con ésta se mide la energía de los alimentos que aportan a nuestro cuerpo, también se le conoce como kilocaloría (Kcal) o caloría (cal).
- **Carbohidratos:** Son compuestos orgánicos integrados por carbono, hidrógeno y oxígeno, constituyen la principal fuente de energía en la alimentación. También se les conoce como hidratos de carbono.
- **Dieta correcta:** Es el tipo de alimentación que es benéfica para la salud porque cumple con ser: completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada.
- **Dieta de moda:** Son tipos de regímenes de alimentación que salen al mercado por un tiempo, en su mayoría, con el objetivo de reducir de peso.
- **Grasas Trans:** Son ácidos grasos insaturados que se forman cuando los aceites vegetales se procesan y se transforman en sólidos, los cuales se vuelven dañinos para el organismo.
- **Grasas saturadas:** Es un tipo de ácido graso que en su estructura no tiene enlaces dobles.
- **Macronutrientes:** Son macromoléculas presentes en estructuras vegetales y animales que pueden digerirse, absorberse y utilizarse por el organismo como fuente de energía.
- **Proteínas:** Compuesto nitrogenado completo constituido por aminoácidos en enlaces peptídicos, éstos los encontramos en alimentos de origen animal principalmente.

## Bibliografía

Encuesta Nacional de Salud y Nutrición ENSANUT (2012). Instituto Nacional de Salud Pública. Recuperado el 02 de febrero de 2014, en:  
[http://ensanut.insp.mx/doctos/ENSANUT2012\\_Sint\\_Ejec-24oct.pdf](http://ensanut.insp.mx/doctos/ENSANUT2012_Sint_Ejec-24oct.pdf)

Luis Román, D.; Bellido, D.; García, P. (2012). *Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo*. Ediciones Díaz de Santos, México.  
ISBN: 9788479789640

Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria (2014). Recuperado el 02 de febrero de 2014, en:  
[http://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5356328&fecha=14/08/2014](http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5356328&fecha=14/08/2014)

***La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.***

***El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.***

***Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.***