



Sistema de Atención Integral a la Salud
Universidad Veracruzana

Alimentación como Estilo de Vida Saludable

Programa de Formación Académica (PROFA)

Guía práctica

Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS), promueve seguir una dieta saludable como estrategia para alcanzar una mejor calidad de vida y prevenir la **malnutrición**, definida como el resultado de las *carencias, los excesos o los desequilibrios de la ingesta de energía y/o nutrientes de una persona* (1)

Los factores determinantes de la malnutrición, son económicos, disponibilidad de alimentos, por ejemplo el bajo poder adquisitivo y/o el poco acceso a alimentos nutritivos como frutas, verduras, legumbres y alimentos de origen animal; por otro lado la oferta de alimentos industrializados, ricos en grasas, azúcares y sodio son más baratos y de fácil acceso, situaciones que se presentan en dos aristas: desnutrición y obesidad, siendo esta última uno de los principales problemas de salud pública.

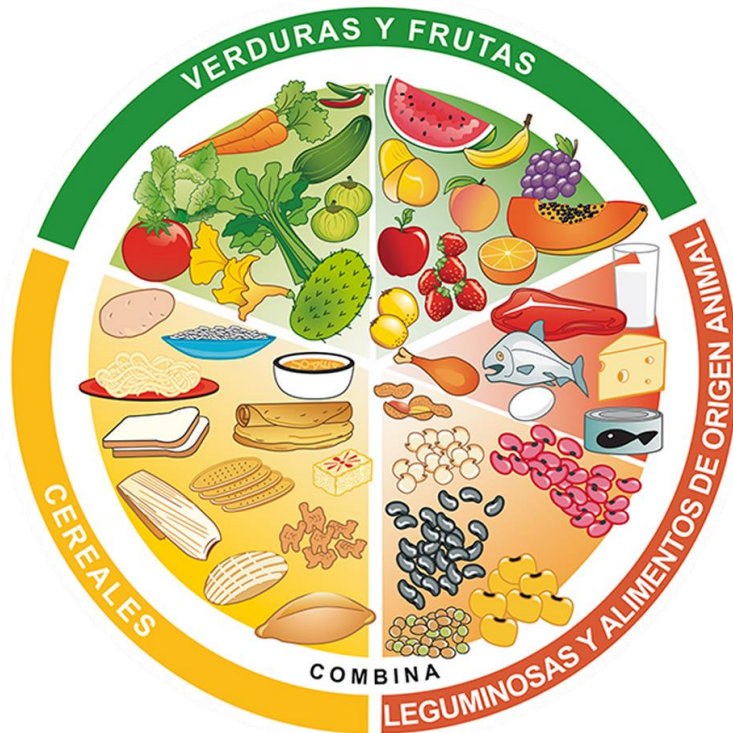
Una alimentación saludable es la clave para prevenir la malnutrición, y se caracteriza por incluir una variedad suficiente de alimentos en las cantidades adecuadas, de acuerdo a las características y estilos de vida de cada persona, garantizando que se cubran los requerimientos de energía y nutrientes que nuestro organismo necesita para mantener un buen estado nutricional y por ende salud. Bajo esta premisa, el Sistema de Atención Integral de Salud de la Universidad Veracruzana (SAISUV) a través de la Coordinación de Salud Pública implementa el ProFA: “Alimentación como estilo de vida saludable”, en el que a través del aprendizaje participativo se fomenta la adopción de una alimentación saludable como estilo de vida para conservar y/o recuperar la salud.

Índice

| | |
|---|----|
| Introducción | 2 |
| El plato del bien comer | 4 |
| Leyes de la alimentación..... | 6 |
| Carbohidratos, lípidos y proteínas..... | 7 |
| Medición de raciones | 12 |
| La jarra del buen beber | 15 |
| Conteo de carbohidratos y lípidos | 17 |
| Inocuidad alimentaria | 21 |
| Etiquetas nutrimentales..... | 24 |
| Composición corporal | 26 |
| Referencias bibliográficas | 32 |

El plato del bien comer

La clave para una alimentación saludable está en comer de manera variada en las porciones adecuadas.



El Plato del Bien Comer es una guía diseñada por mexicanos para mexicanos con la finalidad de orientar a la población hacia una alimentación saludable, adecuada a nuestra cultura, costumbres, necesidades y posibilidades personales, para su elaboración se tomó como base la Norma Oficial Mexicana 043 para los Servicios básicos de salud, promoción y educación para la salud en materia alimentaria; criterios para brindar orientación (2).

Los alimentos están distribuidos considerando sus características nutricionales en tres grandes grupos: **cereales y tubérculos, frutas y verduras, leguminosas y alimentos de origen animal**. El diseño de esta herramienta toma como referencia el uso de un semáforo para mejorar la comprensión y aplicabilidad en la vida cotidiana:

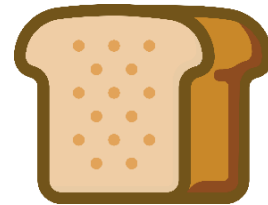
Verduras y frutas (Muchas): Se recomienda consumir una amplia cantidad y variedad de este grupo. Las frutas y verduras son buena fuente de agua, vitaminas y minerales. Preferentemente consumir las verduras crudas, de no ser posible hervidas o al vapor. Elige las frutas con cáscara, pues en esta se encuentra la fibra.



Cereales y tubérculos (Suficientes): Los tubérculos, cereales y harinas son la principal fuente de energía que utiliza el organismo para realizar sus actividades, además si estos son integrales se asegura un buen aporte de fibra.



Los alimentos de este grupo se deben consumir con moderación de preferencia integrales, sin azúcar ni grasa añadida; evitar el pan dulce y la repostería.



Leguminosas y alimentos de origen animal (con moderación):



Las *leguminosas* contienen almidón (carbohidrato) y son buen aporte de proteínas. Los *alimentos de origen animal* contienen proteínas, colesterol y grasas saturadas que en exceso son perjudiciales para la salud.

Se recomiendan carnes con bajo aporte de grasa y en la preparación evitar los empanizados, fritos y capeados.



Leyes de la alimentación

En la alimentación las deficiencias y los excesos predisponen el desarrollo de enfermedades, entonces ¿Cómo debe ser mi alimentación?

Una alimentación saludable es herramienta para prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), como diabetes tipo 2, dislipidemias (hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia, hiperuricemia), enfermedad cerebro-vascular, hipertensión arterial, obesidad y cáncer.

Para cuidar nuestra alimentación además del *Plato del bien comer*, debemos considerar que la dieta cumpla 5 características para ser considerada saludable, estas son (2):



Completa: Se recomienda incluir en cada comida por lo menos un alimento de cada grupo enunciado en el *Plato del bien comer*.

Variada: En las comidas principales, incluir alimentos diferentes de cada grupo.

Equilibrada: Que los nutrimentos guarden las proporciones adecuadas entre sí.

Suficiente: Que cubra las necesidades nutrimentales y calóricas a fin de garantizar una buena nutrición en adultos y en el caso de los niños y niñas asegurar un correcto crecimiento y desarrollo.

Adecuada: A los gustos, necesidades, recursos económicos y cultura de quien la consume, sin sacrificar el aporte necesario de nutrimentos y energía.

Inocua: Que sea exenta de microorganismos, toxinas y sustancias nocivas, o sea que su consumo no implique riesgos para la salud.

Carbohidratos, lípidos y proteínas

¿Qué aportan los alimentos que consumo?

El *Plato del bien comer* divide a los alimentos tomando como referencia sus características nutricionales en 3 grupos: cereales y tubérculos, frutas y verduras, leguminosas y alimentos de origen animal. Cada grupo de alimentos es tan importante como los otros, ya que cada uno aporta diferentes macronutrientes (carbohidratos, proteínas y lípidos) y micronutrientes (vitaminas y minerales), con una función específica en nuestro cuerpo.

Carbohidratos

Presentes en mayor proporción en las frutas, cereales, leguminosas, azúcares, leche y yogur, son sustancias encargadas de la producción de energía, algunos aportan fibra. Su clasificación nutricional es:



Carbohidratos Simples

Proporcionan energía inmediata para nuestro cuerpo.

De forma natural se encuentran en las frutas (Por su alto contenido de fructosa), además de aportar vitaminas, minerales y fibra.

Fibra

Se encuentra en la cáscara de las frutas, por ello es preferible consumir frutas enteras, lo cual aumenta el volumen de las heces favoreciendo el tránsito intestinal.

Evita el consumo de carbohidratos simples refinados, presentes en: repostería, dulces, mermeladas, cajetas, helados, entre otros.



Carbohidratos Complejos (Almidones)

Se digieren lentamente por lo que provocan sensación de saciedad, además el cuerpo consume más energía para metabolizarlos.

Prefiere los cereales en su forma natural como: papa, avena, tortilla de maíz, arroz, entre otros, además de consumir cereales integrales por su alto contenido de fibra.



Lípidos (grasas)

Se encuentran principalmente en los alimentos de origen animal (carne de res, cerdo, pollo, pescado, lácteos y sus derivados (queso, yogur), oleaginosas (nueces, almendras, cacahuates, pistaches), en aceites vegetales y el aguacate. Los lípidos son la reserva energética del cuerpo y participan en procesos metabólicos, ya que son precursores de diversas hormonas y enzimas. Es importante elegir la mejor calidad de lípidos que consumimos, los cuales se clasifican en:

Saturados

- Aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y aumento de peso.
- Favorece un aumento de los niveles de colesterol LDL. (Malo)



Monoinsaturados y Poliinsaturados

(Ácidos grasos esenciales)

- Regula funciones fisiológicas y mejora la absorción de nutrientes.
- Aportan energía e intervienen en la formación de la membrana celular.
- Reducción de los niveles de colesterol LDL. (Malo)
- Pérdida de peso.
- Reducción de la grasa abdominal



Proteínas

Los alimentos de origen animal (res, cerdo, pollo, insectos, pescado, y mariscos), leche y sus derivados (queso, yogur) así como las leguminosas, son rica fuente de proteínas, estas son biomoléculas que conforman casi **todas las estructuras corporales** (músculos y piel).

Se clasifican de acuerdo a la capacidad de absorción en:

Alto valor biológico

Alimentos de origen animal
(Carnes, lácteos y huevo)



Bajo valor biológico

Alimentos de origen vegetal
(frutos secos, leguminosas y verduras)





Alimentos a evitar

En la alimentación es importante elegir los alimentos de mejor calidad nutricional, por lo que debemos evitar el consumo de carbohidratos simples (azúcares refinadas), grasas saturadas (origen animal) y trans (hidrogenadas) ya que abusar en su consumo tiene repercusiones importantes en la salud.

Carbohidratos simples. Se refiere a azúcares refinadas contenidas en: postres, azúcar de mesa, mermeladas, cajetas, jugos industrializados, refrescos, entre otros. Proporcionan una gran cantidad de energía, elevan de forma inmediata los niveles de glucosa, cuando esta energía no es utilizada se almacena en nuestro cuerpo en forma de grasa.



Excedernos en el consumo de carbohidratos simples favorece el desarrollo de enfermedades como:

- Diabetes tipo 2
- Aumento de peso
- Dislipidemias



Grasas saturadas. El consumo excesivo de estas grasas aumenta el riesgo de desarrollar obesidad y enfermedades cardiovasculares como la aterosclerosis, accidentes cerebrovasculares o ataques cardíacos.

Estas grasas son sólidas a temperatura ambiente y se encuentran en alimentos de origen animal, como las carnes, embutidos, leche y sus derivados; también están presentes en aceites vegetales como el de coco y palma.

Los alimentos que contienen grasas saturadas no deben ser suprimidos de la dieta, sino que deben ser consumidos con moderación.

Grasas trans. Se producen a través de un proceso industrial llamado “hidrogenación”, cuyo proceso convierte una grasa líquida (aceite) en sólida (trans), las cuales no son reconocidas por el organismo, y no logra metabolizarlas, provocando su acumulación en el cuerpo lo que conlleva problemas de salud como:



- Enfermedades cardiovasculares y obesidad.
- Aumentan el colesterol LDL.
- Aumento de riesgo accidentes cerebrovasculares.
- Aumento de peso.
- Diabetes tipo 2.

Evita el consumo de: margarina, manteca vegetal, y todos los productos que enlisten en su etiqueta alguna de estos como parte de sus ingredientes

Medición de raciones

Ahora que ya sabes que aportan los alimentos que consumes y el impacto de estos en la salud surge una pregunta muy importante: ¿Cuánto debo comer?

Para alimentarnos saludablemente uno de los principales obstáculos es medir las porciones adecuadas para cada alimento, por lo que investigadores del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) diseñaron el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE), mismo que se rige bajo el concepto *Alimento equivalente*, es decir, “*aquella porción (o ración) de alimento cuyo aporte nutrimental es similar a los de su mismo grupo en calidad y en cantidad; lo que permite que puedan ser intercambiables entre sí*”(3).

Las manos y medidas caseras son opciones para medir las porciones de alimentos; las **medidas caseras** son aquellas que tenemos disponibles en casa, en el trabajo o en restaurantes:

Tabla de equivalencias para medir porciones de alimentos.

| Medida casera | Equivalencia |
|---------------|---|
| Taza | 240-250 ml o ¼ de litro |
| Cucharada | Una cucharada sopera (10ml, 10g) |
| Cucharadita | Una cucharadita cafetera (5ml, 5g) |
| Pieza | El tamaño más común del alimento |
| 30-40 gramos | Tamaño aproximado de una tarjeta bancaria |

Fuente: Sistema mexicano de alimentos equivalentes: Fomento de Nutrición y Salud; 2014.

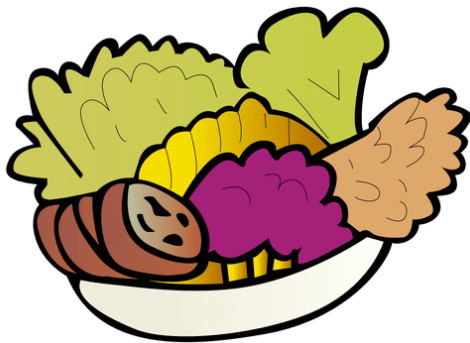
Si usamos las **manos**:



Para **frutas enteras**, se debe escoger la fruta de tamaño estándar o similar al tamaño del **puño de la mano**. Si hablamos de **frutas picadas** seguimos la misma premisa, ya que un puño es equivalente a **una taza de 240 ml**.



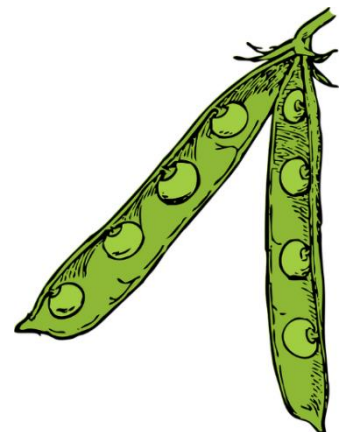
Para las **verduras de hojas verdes**, como la lechuga, espinaca, entre otras, tomaremos como referencia nuestras **dos manos** para medir una porción.



Si son **verduras cocidas**, por ejemplo: brócoli, coliflor, calabaza, etcétera, utilizaremos nuestro **puño** para calcular el tamaño de una porción.



Los frijoles, alverjones, alubias, garbanzo y lentejas son **leguminosas**, una porción de estos es igual a la **mitad de nuestro puño**, o sea a **media taza (120 ml)**





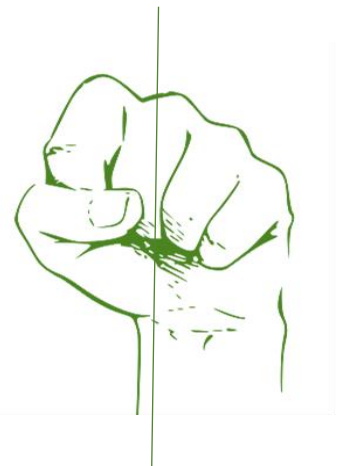
La **leche y el yogur**, son equivalentes, por lo que una porción es igual a **una taza**, o sea al tamaño de nuestro **puño**.



Para las **carnes y los quesos**, tomaremos como referencia para medir una porción la **palma de la mano**, que es equivalente al tamaño de una **tarjeta bancaria**.



Cereales como la **avena, arroz, pastas y papa cocida** son equivalentes y la porción corresponde a **media taza**, o sea la **mitad de un puño**. Algunos cereales se miden por pieza, considerando el **tamaño estándar** del alimento (Una rebanada de pan tostado o pan de caja, una tortilla de maíz, un hotcake, entre otros).



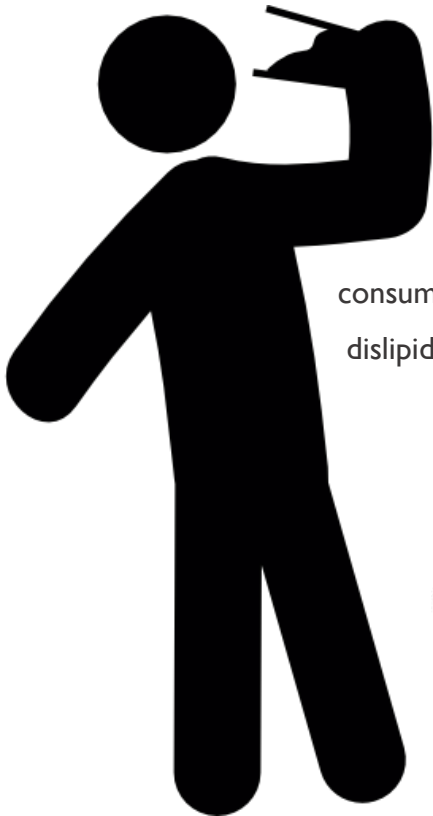
Excedernos en el consumo de **oleaginosas (nueces, almendras, cacahuates)**, es bastante sencillo, por ello debemos tomar como referencia para medir la porción, la **palma de nuestra mano**.



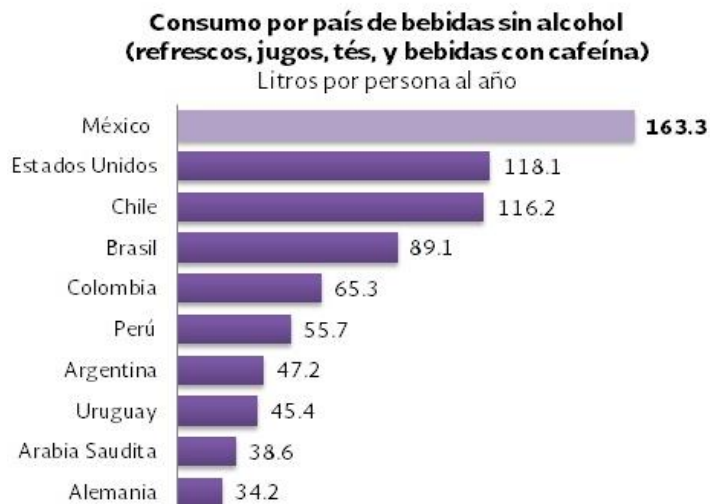
La jarra del buen beber

Ahora sabemos cómo medir porciones de alimentos, pero ¿Qué tanto debo tomar de agua?

La jarra del buen beber, es una guía informativa para la población mexicana que muestra las bebidas saludables y la cantidad de líquidos que se recomienda consumir al día, para su elaboración fue tomada como referencia la *Norma Oficial Mexicana 043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación (2)*.

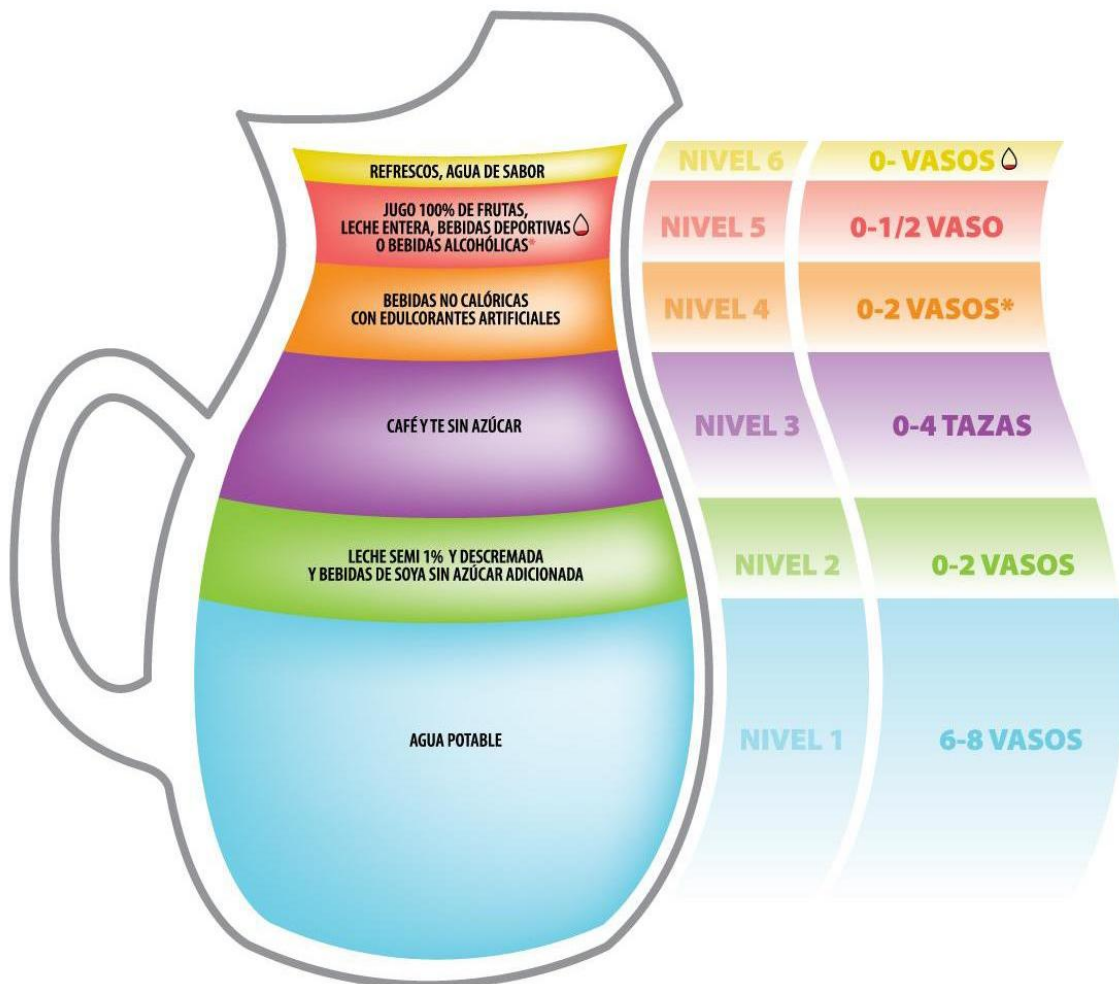


Esta guía surge ante el incremento en la ingesta de bebidas no saludables (refrescos, jugos, bebidas con alcohol y bebidas con cafeína). De acuerdo al Instituto Nacional de Salud Pública, en promedio una persona consume aproximadamente 500 mililitros diarios de refresco, es decir 459 latas al año(4), su consumo está relacionado con el desarrollo de diabetes tipo 2, dislipidemias y obesidad.



Fuente: Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). Fecha de Consulta 2017.

La jarra del buen beber



Fuente: Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. (2012).

La **jarra del buen beber** se divide en 6 niveles, siendo el agua natural la base de la misma y la única bebida en la que se recomienda un consumo mínimo, ya que su consumo es imprescindible para el ser humano. El resto de las bebidas señaladas en los niveles de la Jarra del buen beber, debe limitarse su consumo excesivo, ya que podrían generar daños a la salud.

Para concluir, el **Plato del bien comer** y la **Jarra del buen beber** son herramientas que funcionan como guías para cuidar nuestra alimentación, recuerda que la cantidad de alimento y agua es diferente para cada persona, ya que se debe considerar la edad, género, actividad física, antecedentes familiares, gustos y necesidades.

Conteo de carbohidratos y lípidos

“Cualquier dieta planificada resulta saludable y correcta”.

Como respuesta al incremento de las enfermedades relacionadas a la malnutrición, se han diseñado diferentes estrategias y/o programas que orientan a la población mexicana hacia una alimentación saludable.

Durante el taller utilizamos el **Conteo de carbohidratos** (5), como método para balancear y evitar los excesos en la alimentación, con esta estrategia se promueve seguir una alimentación equilibrada, considerando lo indicado en la *NOM-043* a través del *Plato del bien comer* y las características mencionadas anteriormente (completa, variada, equilibrada, suficiente, adecuada e inocua).

Para la aplicación de este método debemos recordar que los carbohidratos se encuentran en las frutas, cereales, leguminosas, leche, yogur y los azúcares. Su función principal es el aporte de energía, que cuando no es utilizada se almacena en nuestro cuerpo en forma de grasa, favoreciendo el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles.

Pero ¿cuántas raciones de carbohidratos puedo comer?

Debemos recordar que:

Una ración

Fruta

Leguminosa

Cereal

Leche o yogurt

Azúcar

= Es igual a una ración de carbohidratos
(15 gramos aproximadamente)

Fuente: Programa institucional de prevención y atención al paciente diabético DIABETIMSS.
México: IMSS, 2009

Por ejemplo:

1 ración de carbohidratos es igual a:



Dos naranjas ó



½ taza de frijoles ó



Una tortilla de maíz



Una taza de leche ó



Dos cucharaditas de azúcar

Además existen dos reglas principales para evitar **el exceso en el consumo de carbohidratos**:

| | | |
|---------------------------|---|--|
| <p>Regla No. 1</p> | <p>Desayuno Comida Cena</p> | <p>Máximo 4 raciones de carbohidratos por cada tiempo de comida</p> |
| <p>Regla No. 2</p> | <p>Colación (Matutina y vespertina)</p> | <p>Máximo 2 raciones de carbohidratos por cada colación</p> |

Fuente: Programa institucional de prevención y atención al paciente diabético DIABETIMSS. México: IMSS, 2009

Un ejemplo:

Una taza de jugo de naranja, dos quesadillas de maíz con queso de hebra y salsa y una taza de leche descremada con 2 cucharaditas de café.

Por lo que:

| Alimento | Tamaño de Ración | Ración consumida | Ración de carbohidratos |
|-------------------------|------------------|------------------|-------------------------|
| Jugo de naranja natural | ½ taza | 2 | 2 |
| Tortilla de maíz | 1 pieza | 2 | 2 |
| Queso de hebra | 30 gramos | 1 | No aporta |
| Salsa | 1 cucharada | 0 | No aporta |
| Leche descremada | 1 taza | 1 | 1 |
| Total | | | 5 |

- ¿Cumplió la regla?
- ¿Qué harías para mejorar el ejemplo?

Otro aspecto que debemos cuidar de nuestra alimentación es el exceso en el consumo de lípidos (grasas), que aunque son necesarias para el buen funcionamiento del organismo, si abusamos en su consumo podríamos detonar el desarrollo de enfermedades como dislipidemias, hipertensión arterial, arteroesclerosis y enfermedad cerebrovascular.

Conteo de lípidos: ¿En qué alimentos encontramos grasas y en qué proporción? (5).

| Alimentos | Lípidos por porción (g) | Raciones |
|----------------------------|-------------------------|--|
| Cereales con grasa | 5 | ½ pieza de bísquet, 1/3 pan dulce, 1/3 cuernito, ¼ pieza de tamal, ½ taza de puré de papa, 1/2 pieza de tortilla de harina, 1 tostada de maíz frita, 1 hot cake chico. |
| Alimentos de origen animal | 5 | 30 gr de cualquier carne, queso o embutido 1/3 de pieza de pollo sin piel, 1 huevo entero |
| Leche y yogurt | 2 | Descremados: 1 taza de leche, yogurt ½ taza de jocoque |
| | 4 | Semidescremados: 1 taza de leche, 1 taza de yogurt. |
| | 8 | Enteros: 1 taza de leche, de yogurt, 4 cucharadas de leche en polvo, ½ taza de leche evaporada. |
| Aceites y grasas | 5 | 1 cucharadita de aceite, 1 cucharada de pepitas, nueces, cacahuates, almendras, semillas de girasol, 2 cucharadas de guacamole, 1/3 de pieza de aguacate. |
| Azúcares con grasa | 5 | 15 g de cacao, chocolate blanco, ¼ taza de flan, 1 cucharada de chocolate en polvo. |

Utiliza estos métodos para cuidar tu alimentación, recuerda que no se trata solo de la cantidad de alimentos que ingerimos, sino también de su calidad.

Inocuidad alimentaria

El manejo y selección adecuada de alimentos puede prevenir enfermedades de transmisión alimentaria.

La **Organización Mundial de la Salud**, reconoce que las enfermedades transmitidas por los alimentos, suponen una importante carga para la salud, estas son causadas por microorganismos patógenos como: Salmonella, campylobacter, e.Coli, giardia lamblia, trichinella, hepatitis A, entre otros, por ello se establecen recomendaciones encaminadas a la prevención de estas enfermedades a través de la campaña “5 claves para la inocuidad” (6).

1. Mantén la limpieza

“Sólo porque algo parezca limpio no significa que lo esté”

Es importante considerar el correcto lavado de manos antes de manipular alimentos y con frecuencia durante su preparación, así como después de ir al baño, cambiar pañales, sonarse la nariz, tocar la basura, jugar con mascotas y manipular sustancias químicas (productos de limpieza).

Asegúrate colocar los alimentos en una superficie limpia y verifica que los utensilios de cocina estén limpios.

2. Separa alimentos crudos y cocidos

Los alimentos crudos, especialmente las carnes y sus jugos, contienen microorganismos peligrosos que pueden transferirse de un alimento a otro durante la preparación y/o conservación de los mismos, a este proceso se le llama contaminación cruzada. Para evitarlo recuerda lavarte correctamente las manos después de manipular alimentos crudos, separar los alimentos crudos y cocidos en el refrigerador, guarda las carnes en recipientes cerrados, utiliza utensilios de cocina diferentes para manipular alimentos crudos y cocidos.

3. Cocina completamente

Cocinar completamente los alimentos especialmente las carnes y hervir los alimentos como sopas o guisos antes de servirlos contribuye a garantizar su inocuidad.

4. Conserva los alimentos a temperaturas seguras.

La temperatura puede detener o favorecer la proliferación de microorganismos



5. Usa agua y materias primas seguras

El cuidado en la selección de materias primas y la adopción de medidas de desinfección de alimentos, reduce el riesgo de transmisión de enfermedades, a continuación se describen técnicas para el correcto manejo de los alimentos.

Frutas y verduras: selecciona alimentos sanos y frescos, evite los alimentos estropeados o podridos, lávalas con agua potable y selecciona un método de desinfección.



Para desinfectar frutas y verduras enteras

1. A chorro de agua retira el exceso de tierra.
2. Con una esponja o cepillo elimina los residuos.
3. Si usas jabón, no debe hacer contacto directo con la pulpa.
4. Si usas un desinfectante comercial, sigue las instrucciones.
5. Si la fruta o verdura tiene tallo, debe retirarse al finalizar el proceso de lavado y/o desinfección.



Lavado de verduras de hojas verdes

1. Separar hoja por hoja, seleccionando aquellas en buen estado.
2. Colocar las hojas en un recipiente con agua y agita con fuerza para retirar tierra y suciedad.
3. Enjuagar cada hoja y colocarlas en otro recipiente con agua.
4. Añadir gotas desinfectantes y dejar reposar 10 minutos.



Etiquetas nutrimentales

Recuerda que la inocuidad no solo evita la proliferación de microorganismos, sino que también incluye el consumo de alimentos industrializados (no perecederos). Al comprar alimentos industrializados se sugiere lo siguiente:

- Evitar los alimentos estropeados o podridos
- No utilizar alimentos caducados, ni latas aplastadas, hinchadas u oxidadas
- Elegir alimentos que estén conservados de forma adecuada (ya sea en caliente o en frío, pero no a temperaturas comprendidas en la zona de peligro).

Es de suma importancia leer la **etiqueta nutrimental**, misma que se rige por la *Norma Oficial Mexicana 051 – especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas pre envasadas- información comercial y sanitaria (7)*, la cual establece la información comercial y sanitaria que debe contener el etiquetado de los alimentos y bebidas no alcohólicas pre envasadas de fabricación nacional o extranjera, así como determinar las características de dicha información.

Debes observar y leer lo siguiente:

| Información nutricional | |
|--|---------------------------|
| Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g) Porciones por envase 8 | |
| Cantidad por porción | |
| Calorías 100 | Calorías de las grasas 20 |
| % de valor diario * | |
| Grasa total 2g | 3% |
| Grasas saturadas 1.5g | 7% |
| Grasas trans 0g | |
| Colesterol 10mg | 3% |
| Sodio 460mg | 19% |
| Total de carbohidratos 4g | 1% |
| Fibra 0g | 0% |
| Azúcares 4g | |
| Proteína 16g | |
| Vitamina A 0% | Vitamina C 0% |
| Calcio 8% | Hierro 0% |

*Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías

- 1.- Tamaño de la porción
- 2.- Calorías totales y por porción.
- 3.- Porcentaje de valor diario recomendado
- 4.- Lípidos
- 5.- Carbohidratos y proteínas

Otro punto importante de observar es la **lista de ingredientes**, ya que la *Norma Oficial Mexicana 051* obliga a los productores a declararlos de mayor a menor contenido. Es decir, si el producto que consumes indica “cacahuates”, el primer ingrediente debe ser “cacahuates”.

En la lista de ingredientes se enuncian las sustancias añadidas a los alimentos industrializados, aditivos para mejorar el tiempo de vida en anaquel o azúcares y sodio para potencializar el sabor del producto.

Para detectar **azúcares añadidos** busca los siguientes ingredientes en la lista:

- Jarabe de maíz
- Jarabe de maíz de alta fructuosa
- Maltodextrina
- Maltosa
- Dextrosa
- Néctar de agave
- Sacarosa

Edulcorantes artificiales (no aportan calorías): Acesulfame k, aspartame o estevia,

Otras cuestiones a considerar para leer el etiquetado nutrimental son:

Fortificado o enriquecido: agregan al producto el 10% del valor nutrimental.

Light: reducen al producto 30% de grasas o azúcares totales.

Alto en azúcar: Más de 5 gramos por porción.

Bajo en azúcar: Menos de 1 gramo por porción.

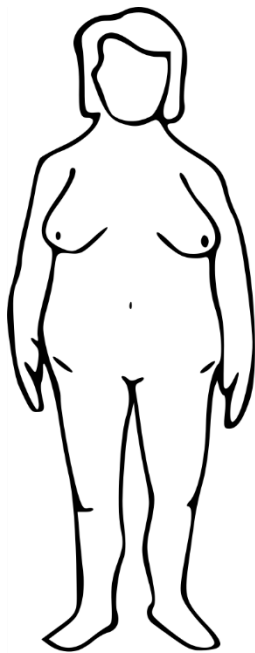
Sodio. La OMS indica que un adulto puede consumir como máximo 2000 mg de sodio y un niño máximo 1000 mg de sodio al día.

Composición corporal

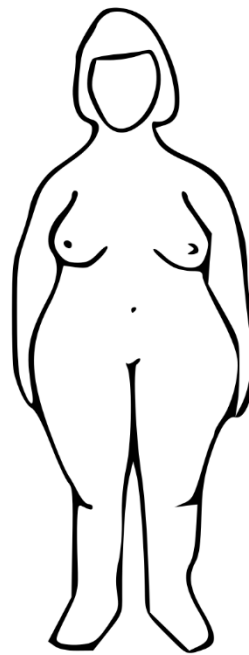
Históricamente se ha asociado el exceso de peso con el desarrollo de enfermedades (Diabetes, dislipidemias, cardiopatías), aunque está comprobado que el problema no es el exceso de peso, sino la acumulación de grasa corporal, incluso la OMS define a la **obesidad como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud** (8).

El exceso y distribución de la masa grasa, es precursor para el desarrollo de enfermedades como: Diabetes tipo 2, obesidad, aterosclerosis, hipertensión, dislipidemias y síndrome metabólico.

De acuerdo a la distribución de masa grasa, **la obesidad** puede clasificarse de la siguiente manera:



Androide (Tronco-Abdomen)



Ginecoide (Cadera-Piernas)

Considerando la zona de acumulación de la masa grasa la obesidad androide resulta ser la más peligrosa, ya que su característica principal es la acumulación de grasa en la parte central del cuerpo, envolviendo los órganos internos (hígado, páncreas y corazón), alterando el óptimo funcionamiento de ellos, a este exceso de grasa se le denomina **grasa visceral**.

Una alimentación saludable y actividad física, son factores determinantes de la composición corporal, por lo que una combinación de ambas puede prevenir el desarrollo de enfermedades.

Entonces:

¿Qué hacer para mantener una composición corporal saludable?

- Mantener una alimentación equilibrada.
- Realizar 5 comidas (desayuno, comida, cena, además de 2 colaciones).
- Mantener horarios fijos de comida, repartidas a lo largo del día.
- Evitar ayunos prolongados; es decir, consumir alimentos saludables al menos cada 4 horas.
- Mantener un estilo de vida físicamente activo, acumulando al menos 10,000 pasos diarios.
- Interrumpir periodos prolongados de tiempo sentados.



Tabla I. Parámetros de porcentaje de masa grasa y masa muscular en **mujeres**.

| Tipo de tejido | Edad | Bajo | Normal | Elevado |
|-------------------|-------|-------|------------------|---------|
| Masa grasa (%) | 20-39 | <21.0 | 21.0-32.9 | ≥33.0 |
| | 40-59 | <23.0 | 23.0-33.9 | ≥34.0 |
| | 60-79 | <24.0 | 24.0-35.9 | ≥ 36.0 |
| Masa muscular (%) | 18-39 | <24.3 | 24.3-30.3 | ≥ 30.4 |
| | 40-59 | <24.1 | 24.1-30.1 | ≥ 30.2 |
| | 60-80 | <23.9 | 23.9-29.9 | ≥30.0 |

Fuente: Gallagher D. et. al. (9)



Tabla I. Parámetros de porcentaje de masa grasa y masa muscular en **Hombres**.

| Tipo de tejido | Edad | Bajo | Normal | Elevado |
|-------------------|-------|--------|------------------|---------|
| Masa grasa (%) | 20-39 | <8.0 | 8.0-19.9 | ≥20.0 |
| | 40-59 | <11.0 | 11.0-21.9 | ≥ 22.00 |
| | 60-79 | <13.0 | 13.0-24.9 | ≥25.0 |
| Masa muscular (%) | 18-39 | <33.3 | 33.3-39.3 | ≥ 39.4 |
| | 40-59 | <33.1 | 33.1-39.1 | ≥39.2 |
| | 60-80 | < 32.9 | 32.9-38.9 | ≥39.0 |

Fuente: Gallagher D. et. al. (9)

Todos necesitamos el alimento, es fuente de energía, necesario para el desarrollo, reparación corporal, mantenimiento y protección del cuerpo, además es una herramienta social que permite la interacción con otras personas, brinda satisfacción y estímulo, es aquí cuando las frases: “Somos lo que comemos”, “Dime lo que comes y te diré quién eres”, “El hombre es producto de su propia nutrición”, cobran sentido, no se trata de comer por comer, sino de obtener los nutrientes necesarios para mantener el óptimo funcionamiento del cuerpo.

La adopción de estilos de vida saludables, resulta una estrategia de prevención de la malnutrición (obesidad o desnutrición), epidemia que aqueja a gran parte de la población mundial; la falta de tiempo, la rutina diaria, el acceso y disponibilidad de alimentos, la economía son factores que influyen en el estado nutricional de las personas, mas no son determinantes del mismo.

El acceso a información permite la mejor toma de decisiones a la hora de seleccionar los alimentos, recuerda que es muy importante el qué se come como el cuánto se come y la frecuencia con que se come.

Llevar una vida saludable conlleva múltiples beneficios: mejora la calidad de vida, previene el desarrollo de enfermedades, mejora el humor y la autoestima, aumenta la energía, mejora el aspecto físico, entre otros. Con los temas revisados durante el taller “Alimentación como estilo de vida saludable”, se proporcionaron herramientas encaminadas a reforzar y/o generar acciones saludables que mejoren la calidad de vida.

Llevar una nutrición adecuada, es la mejor inversión para tu cuerpo y mente.



Guía de alimentos equivalentes

Frutas

| | |
|-----------------|-----------|
| Ciruela criolla | 3 piezas |
| Ciruela pasa | 3 piezas |
| Durazno | 2 piezas |
| Fresa | 15 piezas |
| Fruta picada | 1 taza |
| Guayaba | 3 piezas |
| Jugo de naranja | ½ taza |
| Kiwi | 1 ½ pieza |
| Lichis | 12 piezas |
| Lima | 3 piezas |
| Mandarina | 2 piezas |
| Mango | ½ pieza |
| Manzana | 1 pieza |
| Melón picado | 1 taza |
| Nance | 2 tazas |
| Naranja | 2 piezas |
| Pasas | 10 piezas |
| Pera | ½ pieza |
| Papaya | 2/3 taza |
| Piña | ¾ taza |
| Pitahaya | ½ pieza |
| Plátano | ½ pieza |
| Pitaya | 2 piezas |
| Sandia | 1 taza |
| Tamarindo | 50gr |
| Toronja | 1 pieza |
| Tuna | 2 piezas |
| Uvas | 18 piezas |

Verduras

| | |
|-------------------|-----------|
| Acelgas | 2 tazas |
| Apio crudo | ½ taza |
| Brócoli | 1 taza |
| Betabel reyado | ¼ de taza |
| Calabacita | 1 pieza |
| Cebolla | ½ taza |
| Chayote | ½ pieza |
| Col cocida | ½ taza |
| Coliflor | 1 taza |
| Chile poblano | ½ pieza |
| Ejotes | 1 taza |
| Espinaca picada | 2 tazas |
| jícama | 1 taza |
| Jitomate | 1 pieza |
| Jugo de verduras | ½ taza |
| Jugo de zanahoria | ½ taza |
| Lechuga | 3 tazas |
| Nopal | 1 taza |
| Pepino | 1 taza |
| Tomate verde | 5 piezas |
| Verdolaga cocida | 3/4 taza |
| Zanahoria | 1 pieza |

Cereales sin grasa

| | |
|----------------------|--------------|
| Amaranto tostado | 1/3 taza |
| Arroz cocido | 1/3 taza |
| Avena cocida | ¾ taza |
| Avena cruda | 1/3 taza |
| Bolillo | 1/3 pieza |
| Bolillo integral | 1/3 pieza |
| Bimbollo | 1/3 pieza |
| Camote al horno | 1/3 taza |
| Camote cocido | 1/3 de taza |
| Cereal caja s/azúcar | 1/3 taza |
| Crepas | 1 pieza |
| Elote cocido | ¾ pieza |
| Elote desgranado | ½ taza |
| Espagueti cocido | 1/3 taza |
| Galletas animalitos | 6 piezas |
| Galleta dulce | 2 piezas |
| Galletas saladas | 4 piezas |
| Galleta integral | 3 piezas |
| Galleta maría | 5 piezas |
| Granola | 3 cucharadas |
| Hot cake chico | 1 pieza |
| Maicena | 18 gr |
| Media noche | ½ pieza |
| Pan blanco | 1 rebanada |
| Pan integral | 1 rebanada |
| Papa cocida | ½ pieza |
| Pasta de codito | ½ taza |
| Puré de papa | 1/3 taza |
| Quinoa | |
| Tortilla de harina | ½ pieza |

Cereales con grasa

| | |
|-------------------|------------|
| Barra de granola | ¾ pieza |
| Dona | 1/3 pieza |
| Pan dulce | 1/3 pieza |
| Galleta c/choco | 1 ½ pieza |
| Muffin | 2/3 pieza |
| Panqué | 1 rebanada |
| Pastel de choco | ¾ rebanada |
| Pay de queso | ½ rebanada |
| Papas la francesa | 35gr |
| Roles de canela | 1/3 pieza |
| Tamal de carne | ¼ pieza |
| Tamal de elote | ¼ pieza |
| Tostada | 1 pieza |
| Totopos de maíz | 20 gr |

Leguminosas

| | |
|------------------|----------|
| Frijol cocido | ½ taza |
| Garbanzo cocido | ½ taza |
| Haba cocida | ½ taza |
| Lenteja cocida | ½ taza |
| Soya cocida | 1/3 taza |
| Frijol guisado | 1/3 taza |
| Soya texturizada | 35 gr |

Alimentos de origen animal

Bajo aporte de grasa

| | |
|-------------------------|----------------|
| Atún en agua enlatado | 35g |
| Atún en aceite enlatado | 30g |
| Bistec de res | 35g |
| Camarón | 2-6 piezas/45g |
| Clara de huevo | 2 piezas |
| Filete de pescado | 45 g |
| Hígado de res | 25 g |
| Jamón de pavo | 2 rebanadas |
| Pechuga de pollo | 30g |
| Pechuga deshebrada | ¼ taza |
| Requesón | 2 ½ cdas/30gr |
| Queso cottage | 3cdas/48gr |
| Pescado entero | 70g |
| Cecina | 30gr |

Medio aporte de grasa

| | |
|-----------------|-------------|
| Carne de cerdo | 40gr |
| Molida de res | 30gr |
| Jamón de pierna | 2 rebanadas |
| Queso fresco | 40gr |
| Queso panela | 40gr |
| Muslo de pollo | ½ pieza |
| Huevo entero | 1 pieza |
| Pulpa de res | 30gr |
| Sardina | 40gr |

Alto aporte de grasa

| | |
|-------------------------|------|
| Espinazo | 70g |
| Pata de cerdo cocida | 150g |
| Longaniza | 40g |
| Moronguarellena | 55g |
| Queso asadero | 30g |
| Queso chihuahua/cheddar | 30g |

Lácteos

| | |
|-----------------------|--------------|
| Leche entera | 1 taza |
| Leche semi descremada | 1 taza |
| Leche descremada | 1 taza |
| Leche de soya * | 1 taza |
| Yogurt natural | 1 taza |
| Leche en polvo | 4 cucharadas |
| Jocoque | ¾ taza |
| Activia natural | 1 pieza |

Aceites y grasas

| | |
|--------------|---------------|
| Aceite | 1 dita |
| Aceituna | 6 piezas |
| Aderezo | 1 cdita |
| Aguate | 1/3 de pieza |
| Crema | 1 cda |
| Coco | 8 gramos |
| Crema p/café | 1 cda |
| Dip | 1 cda |
| Mantequilla | 1 cdita |
| Margarina | 1cdita |
| Mayonesa | 1 cdita |
| Queso crema | 1 cda |
| Tocino | 1 reb delgada |

Oleaginosas

| | |
|---------------------|---------------|
| Almendras | 12 gramos |
| Cacahuates | 10 gramos |
| Chía | 7cda/12gramos |
| Nuez | 10 gramos |
| Pepitas de calabaza | 12 gramos |
| Pistaches | 13 gramos |

Azucars

| | |
|------------------|-------------|
| Azúcar blanca | 1 cda |
| Cajeta | 1 cda |
| Gelatina | 1/3 de taza |
| Leche condensada | 1 cda |
| Miel | 1 cda |
| Néctar de frutas | ¼ de taza |
| Refresco | ¼ lata |
| Mermelada | 1 cda |

Fuente:

Pérez AB, et al. Sistema mexicano de alimentos Equivalentes: Fomento de Nutrición y Salud; 2014.

Referencias bibliográficas

1. Organización mundial de la Salud. ¿Que es la mal nutrición? 2016 [cited 2019]. Available from: <https://www.who.int/features/qa/malnutrition/es/>.
2. Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación., (2012).
3. Pérez AB, Palacios B, Castro AL, Flores I. Sistema mexicano de alimentos equivalentes: Fomento de Nutrición y Salud; 2014.
4. Procuraduría Federal del Consumido. La jarra del buen beber. La importancia de mantenerte bien hidratado. 2017 [20 junio de 2019]. Available from: <https://www.gob.mx/profeco/documentos/la-jarra-del-buen-beber-la-importancia-de-mantenerte-bien-hidratado?state=published>.
5. Instituto Mexicano del Seguro Social. Programa institucional de prevención y atención al paciente diabetico DIABETIMSS. Mexico: IMSS, 2009.
6. Departamento de Inocuidad de los Alimentos Zoonosis y Enfermedades de Transmisión Alimentaria de la OMS. Manual sobre las cinco claves para la inocuidad de los alimentos. In: Organización Mundial de la Salud, editor. Francia2007. p. 27.
7. Norma Oficial Mexicana NOM-015-SSA2-2010, Para la prevención, tratamiento y control de la diabetes mellitus, (2010).
8. Organización Mundial de la Salud. Obesidad: Organización Mundial de la Salud; 2019 [cited 2019 30/05/2019]. Available from: <https://www.who.int/topics/obesity/es/>.
9. Gallagher D, Heymsfield SB, Heo M, Jebb SA, Murgatroyd PR, Sakamoto Y. Healthy percentage body fat ranges : an approach for developing guidelines based on body mass index. Am J Clin Nutr 2000;72:694–701.

Sistema de Atención Integral a la Salud
www.uv.mx/saisuv/

Coordinación de la Salud Pública

saludpublicasais@uv.mx
Ext. 10330 y 10325

